

Zenmoment  
aan de rivier.



# ‘IK HEB GEEN MOBIELE TELEFOON’ ‘EN IK VIND HET HEERLIJK!’



Op een  
techfeest in  
San Francisco.

Lianne (34) besloot vier jaar geleden haar telefoon de deur uit te doen. Het geeft haar zoveel rust. Sindsdien wil ze niet meer terug.

TEKST MALU KIRSCHBAUM

**“TOT VIER JAAR GELEDEN** zat ik in Silicon Valley, hét tech-walhallen van Californië, waar de grootste technologiebedrijven ter wereld zijn gevestigd. Ik werkte als online marketeer voor een internet start-up en was daar vanuit Nederland naartoe gestuurd in de tijd dat Twitter en Facebook enorm explodeerden. In die tijd ontmoette ik mijn huidige man, een heel vrije vogel. Hij was aan het

roadtrippen door Californië en toen ik door bezuinigingen mijn baan kwijtraakte, besloot ik om met hem mee te gaan. We leefden in een auto, van dag tot dag, en dat gaf me een enorm vrijheidsgevoel. In Topanga Canyon, een gebied net buiten Los Angeles dat bekendstaat om haar slechte mobiele netwerk, verloor ik mijn bereik. Ik vond het héérlijk! Toen besepte ik pas hoe vaak ik afgeleid werd door mijn telefoon. Inmiddels was het idee ontstaan om een boek te gaan schrijven en besloot ik om voor langere tijd in de Canyon te blijven, zodat ik me daar helemaal op kon focussen. En omdat er even geen geld binnenkwam, stopte ik mijn telefoonabonnement. Er was daar toch geen bereik en ik was ook wel

benieuwd wat er zou gebeuren. Of ik écht zonder telefoon kon. Het was een experiment, maar het heeft onbedoeld mijn leven veranderd. Ik begon me steeds beter te voelen, zonder meteen te beseffen waardoor.

Toen ik in Los Angeles woonde, merkte ik dat de telefoon vaak belangrijker was dan de persoon die tegenover me zat. Als ik met iemand in gesprek was, kwam de telefoon steeds tussen mij en het gezicht van die ander. Om een appje te sturen of om iets te posten. Pas toen ik mijn telefoon niet meer had, merkte ik hoe vaak dat gebeurde. Normaal gesproken pakte ik op zo'n moment zelf óók mijn mobiel. Als ik me ongemakkelijk voelde, greep ik naar dat ding, want het was een makkelijke

Onder: op een conferentie.



tool om mezelf achter te verstoppen. Ik wilde dat schild verwijderen, maar elke keer als mijn telefoon ging of piepte, was ik afgeleid van het gesprek. Uit onderzoek is gebleken, dat het steeds twintig minuten kost om dan weer terug te gaan naar je diepe concentratie, zelfs als je er niks mee doet. Ik werd daar onrustig van, want er was altijd wel iets. Vooral Whatsapp, dat ging de hele dag door. Telkens was ik bang dat ik iets móest.

'IK BEGON ME STEEDS BETER TE VOELEN, ZONDER TE BESEFFEN WAARDOOR'



Boven: op de 2012-top van softwaremaker Atlassian.

Links: de originele Facebook Wall in Silicon Valley.

Dus ik vond het heel fijn om dat apparaat, dat ik voorheen altijd bij me had, niet meer te hebben. Ik checkte mijn telefoon niet meer op gemiste oproepen of berichten en werd niet meer geprikkeld door piepjes of vibraties. Ik las niks meer over politieke discussies en had geen last van FOMO als ik weer een of ander geweldig feest had gemist. Mijn leven werd langzaam weer zoals het was vóór het mobiele tijdperk. Ik kon me focussen op mezelf en de echte wereld om mij heen. Ik leefde meer in het moment."

### Jaren negentig

"Toen ik vorig jaar weer terug naar Nederland kwam, heb ik een prepaid telefoon aangeschaft, omdat het lastig gevonden werd dat niemand me kon bereiken. Al gauw kwam dat onrustige gevoel weer terug en begon ik steeds vaker mijn telefoon te checken. Maar ik wilde niet meer terug, ik wilde geen telefoon meer! Na drie jaar zonder, kon ik er niet meer aan wennen. Heel veel mensen verwachten dat je altijd bereikbaar bent. Als je niet binnen een dag reageert, is er iets aan de hand. Het



Boven: bij een lezing van coach Tony Robbins.

Rechts: striking a pose op festival Burning Man.



Glamour in San Francisco Bay.



Domweg gelukkig in de natuur.

voelt voor mij als druk om alles te checken. Dus ik heb besloten om dat niet meer te doen. Ik heb die prepaid wel nog steeds, maar heb hem nooit bij me. Ik kijk er hooguit één keer per dag op, maar soms ben ik hem ook vijf dagen kwijt. Dan ligt-ie ergens in huis, maar dan is de batterij leeg en dan kan ik 'm niet vinden. Ik bel nog steeds met vriendinnen en familie, maar doe dit op afspraak, en gebruik daar Skype voor. Mijn afspraken maak ik via e-mail. Want dat heb ik wel gewoon. Maar ik ben niet meer zo vaak op de social media sites en mail. De disconnectie sijpelt door in mijn hele leven. Ik maak goede afspraken voor ik de deur uitloop, en zorg dat ik op tijd ben. Wanneer iemand me dringend wil bereiken, krijgen ze me binnen 24 uur meestal wel te pakken. Een televisie-interview uit de jaren negentig laat zien dat veel Nederlanders het idee van continu bereikbaar zijn onzin vinden. Vandaag is juist het idee om zónder telefoon te lopen beangstigend. Wij zijn dus bang voor de dingen waar we niet gewend aan zijn, en die angsten zijn helemaal niet zo realistisch. Mijn partner heeft ook geen telefoon. Heel soms, wanneer ik niks van hem hoor of wanneer zijn plannen veranderen, lijkt het alsof hij van de aardbodem verdwenen is. Vooral als dat 's avonds gebeurt kan ik nog wel eens ongerust worden. Maar dan vertel ik mezelf dat dit gevoel slechts bestaat, omdat iedereen nu continu bereikbaar is. We zijn pas tien jaar altijd en overal met elkaar verbonden. Maar duizenden jaren lang was het heel normaal dat we ons op locaties bevonden waar anderen geen weet van hadden. Deze gedachte



Online tijdens een demo in Palm Springs.

werkt meteen heel verlichtend, en zet die controle-waanzin in perspectief. Dan heb ik er weer vrede mee.

### Onhandig

“De diepgang die mijn onverdeelde aandacht meebrengt, vermindert mijn gevoelens van eenzaamheid en onbestemdheid. Als ik me voor lange tijd goed concentreer, bijvoorbeeld op mijn schrijverswerk of op het lezen van een goed boek, voel ik dat ik leer, groei en flow. Ik voel me goed. Toen mijn telefoon me continu stoorde, kon ik nergens echt op focussen. Ik begon me leeg te voelen, en eenzaamheid sloeg sneller toe. Kortom, ik voel me nu minder eenzaam dan in de periode dat ik wel continu te bereiken was. Natuurlijk is het soms wel onhandig. Bijvoorbeeld als ik de weg kwijt ben. Of als ik dingen moet regelen, zoals bankzaken. Maar dan vraag ik mijn broer nog wel eens om zijn telefoon. Het grootste nadeel is misschien wel het onbegrip. Als ik zeg dat ik geen telefoon heb, is dat voor mensen heel verwarrend. Ze snappen het niet. ‘Waarom koop je niet gewoon een telefoon?’, vragen ze vaak. En als ik dan uitleg dat het een bewuste keuze

is, zeggen ze verontwaardigd: ‘Maar dat is toch helemaal niet nodig?’ Ik beseef mede daardoor wel dat ik uniek ben in deze tijd. Ik ken niemand die géén telefoon heeft. Maar het werkt voor mij heel goed. Ik merk dat ik veel opener ben en ik ben meer in staat om het leven te nemen zoals het komt. Ik wil niemand vertellen wat-ie moet doen en een hoop mensen vinden een telefoon helemaal niet erg. Maar als je wél angsten hebt, of er komt te veel informatie op je af, waardoor je je niet meer kunt

‘HET BEGON ALS EXPERIMENT, MAAR HET HEEFT MIJN HELE LEVEN VERANDERD’

focussen op je levensdoel, dan is het misschien wel goed om eens te kijken of je een tijdje zonder kan. Ik durf niet te zeggen dat ik nooit meer een mobiel zal nemen, want ik zie ook dat de wereld heel snel verandert en ik wil niet achterlopen, zoals bejaarden daar last van hebben. Daarom ben ik nog steeds wel online en weet ik wel wat er speelt. Dus ik zeg geen ‘nee’ tegen nieuwe technologieën en vind het belangrijk dat we onszelf blijven ontwikkelen. Maar wat er ook komt, ik zal me niet meer zo snel laten opslokken. Ik denk nu veel beter na over wat ik wil en kan dichter bij mezelf blijven.” ■