

We zeggen het maar even voor de zekerheid: printen is alleen toegestaan voor persoonlijk gebruik. Het is niet supersympathiek om dit artikel te verspreiden. Sterker nog: het is verboden. Gelukkig is het heel eenvoudig om anderen een Blendle-linkje te sturen. Delen kan dus altijd!

deVestiering  
**Trouw**  
11-10-2016

# Verveling wordt een luxegoed

technologie | Wie een smartphone heeft, wordt geen moment met rust gelaten. Daardoor komt verveling haast niet meer voor. Is dat een probleem?

---

**NIELS MATHIJSEN**

Evgeny Morozov klinkt gehaast door de telefoon. "Ik was het gesprek van vandaag totaal vergeten", excuseert de filosoof zich. Op de achtergrond is het geluid van voortjagend verkeer te horen. Morozov is nog in Amerika, maar zal later deze week naar Amsterdam komen om deel te nemen aan het filosofiefestival Brainwash. Nu loopt hij nog door de straten van downtown Boston, op weg naar een afspraak. Zijn ademhaling is versneld, de woorden komen soms met een hapering uit zijn mond. In die haast vertelt Morozov over verveling, een steeds minder voorkomende staat van zijn, volgens de Wit-Rus.

"Ieder mens heeft verveling nodig in zijn leven", stelt Morozov. "Want zonder verveling kan iemand niet creatief zijn." Ons brein werkt nou eenmaal zo volgens de filosoof. "Als je overspoeld wordt met informatie, heb je geen ruimte om nieuwe inzichten te krijgen. Dan ontstaat er informatiemoeheid in je hoofd. Die maakt je weinig productief. Het klinkt paradoxaal, maar verveling stimuleert dus iemands productiviteit."

Morozov ziet verveling daarmee als iets positiefs. Als een staat van zijn, zonder prikkels van buitenaf. "Verveling wordt traditioneel gedefinieerd als een moment dat wordt gekenmerkt door afwezigheid van vermaak of activiteit." Weinig begeerlijk dus, zou je in eerste instantie denken. "Maar het is het enige moment waarop je niet gestuurd wordt door iemand anders. Verveling is daarmee een vorm van persoonlijke autonomie. Bijzonder waardevol dus."

Door de technologische ontwikkelingen van het afgelopen decennium is verveling een staat van zijn geworden die zich nauwelijks nog spontaan aandient. Morozov wijst de beschuldigende vinger naar Silicon Valley. Met

name de introductie van de smartphone, zo'n tien jaar geleden, is daar debet aan. "Ons leven is gekoloniseerd door technologie, die in dienst staat van grote spelers als Facebook en Google. Deze bedrijven vullen onze omgeving met triggers - updates, push- en chatberichten, aanbiedingen."

En dat is niet onschuldig, zegt Morozov. "Je kunt de socialmediabedrijven vergelijken met casino's in Las Vegas. Of fastfoodketens die bewust extra vet en zout toevoegen aan het eten dat ze verkopen. Dat heeft tot doel om mensen verslaafd te maken, zodat ze steeds meer willen. Met die triggers werkt het net zo." We leven in een constante staat van afleiding, zonder dat dit iets wezenlijks toevoegt aan ons leven, vindt Morozov.

### **Handelswaar**

Daar komt bij, zegt de Wit-Rus, dat het bedrijven als Facebook en Google uiteindelijk allemaal te doen is om zo veel mogelijk informatie van gebruikers te vergaren. "Bij iedere klik komen ze meer over je te weten. Die data staan vervolgens ten dienste van adverteerders, verzekeraars, banken, producenten."

Door deze ontwikkeling verandert de essentie van het concept verveling fundamenteel, waarschuwt Morozov. "Verveling is handelswaar geworden. Er komt een moment dat verveling wordt aangeboden als dienst", voorspelt hij. "Je kunt dan apps kopen die zorgen dat al die onontkoombare triggers worden geblokkeerd. Alleen zo kun je nog even op jezelf zijn. Maar door oplopende schaarste zal verveling steeds meer tot een luxegoed verworden. Alleen wie zich het kan veroorloven om naar de meest desolate oorden af te reizen, zal uiteindelijk nog échte verveling kunnen ervaren."

Zo positief als Morozov vertelt over verveling, zo aards praat de Rotterdamse filosoof Awee Prins er over. "Ik vond aanvankelijk ook dat verveling belangrijk was", vertelt hij. Prins schreef in 2007 een boek waarin hij verveling ontmaskert als de onderdrukte grondstemming van deze tijd. "In dat boek zeg ik ongeveer hetzelfde als Morozov over het nut van verveling. Maar ik ben daar inmiddels van terug gekomen."

Verveling is volgens Morozovs definitie in essentie iets onaangenaams, vindt Prins. Hij ziet geen meerwaarde. "Het is niet per se een staat van zijn die leidt tot iets moois. Wie dat denkt, is hopeloos romantisch. Als je twintig jaar in de gevangenis zit, dan verveel je je gewoon dood. Een enkeling zal een boek schrijven, maar dat zijn toch echt de uitzonderingen." Met andere woorden, verveling maakt volgens Prins creatief noch leidt het tot een hogere productiviteit.

Maar ook Prins ziet dat dit type verveling steeds minder voorkomt, doordat er steeds meer afleiding is. Dat is volgens de filosoof niet per se

slecht, maar leidt wel tot een nieuwe vorm van verveling. "Van al die verstrooiing krijgt je een totale information overload. Die zorgt voor verzadiging. Je raakt er onvervuld van. Dat kun je zien als een complexere vorm van verveling. Maar ook die is niet eeuwigdurend. Er gebeurt altijd wel weer iets waardoor je uit die staat van zijn komt. Als je verliefd wordt bijvoorbeeld. Dan ben je in één klap verlost van al die afleiding."

De Russische romanschrijver Dostojevski noemde de mens 'het ontevreden dier', en dat is een treffende typering, zegt Prins. "We willen altijd iets anders. Die nieuwe app op je telefoon, een ander huwelijk aangaan, stoppen met je werk en een wereldreis maken, noem maar op. Maar we vergeten dat we onszelf meenemen in dat vliegtuig. We blijven dat ontevreden dier. Als je eindelijk datgene hebt wat je wilde, dan vervult het je veel minder dan je had gedacht.

"We zijn zo gewend aan utopisch denken. Het ligt in onze aard om te verlangen naar een situatie waarin je 'echt' gelukkig zal zijn. Dat zag je bij de Romeinen al. De elite vond de stad saai en vies. Maar zodra ze in hun buitenhuis in de natuur waren, verveelden ze zich daar ook weer te pletter. Het is gewoon nooit goed."

Prins pleit voor meer 'topisch denken', tegen de tijdgeest in. "We moeten meer leven in het moment, de dingen nemen zoals ze komen. Je moet gewoon minder willen. Accepteer dat als je uiteindelijk de slingers zelf hebt opgehangen, het nog steeds niet altijd feest is."

### **Voor een eureka-moment is rust nodig**

"Het klopt dat als je het brein alsmaar overlaadt met prikkels, er op den duur oppervlakkigheid ontstaat", zegt Erik Scherder, hoogleraar cognitieve neurologie aan de Vrije Universiteit. "Ons brein kan niet alles aan, je moet informatie filteren. Dat doen we heel de dag. Wat je interessant vindt, neem je op, wat je niet interessant vindt, laat je liggen. De nuance is erg belangrijk. Het is dus zeker niet 'hoe meer hoe beter', ons brein is daar niet op ingesteld. "Hersenscans laten zien dat de binnenkant van de prefrontale cortex zeer actief is bij verveling", zegt de neuroloog. "Die ontstaat als er van buitenaf te weinig prikkels komen om je aandacht vast te houden. Als er dus niets is wat jou stimuleert, moet je dat zelf gaan doen. En dat is lastig. Die verveling kan negatieve gevoelens met zich meebrengen. Er ontstaat vervolgens een gebrek aan ondernemingszin. Je hebt nergens zin in. Dan ga je hangen en kom je tot niks."

Maar er zit dus ook een positieve kant aan verveling, zegt Scherder. "Als je niet veel te doen hebt, is dat een gelegenheid voor het default mode network in de hersenen om flink actief te worden. Dat gebeurt alleen als je geen

cognitieve belasting hebt. Op dat soort momenten kun je ogenschijnlijk spontaan op nieuwe gedachten komen; veel mensen zullen dat herkennen. Je krijgt dan een ingeving, het brengt je op ideeën.

"Als je steeds prikkels krijgt, ook als je niet echt iets doet, krijgen je hersenen geen rust. Dat is problematisch, omdat je dan dat soort eureka-momenten niet zult krijgen." Scherder onderschrijft daarmee de negatieve gevolgen van digitale triggers. "We hebben de neiging om steeds op dat mobieltje te kijken. Terwijl al die berichten toch echt niet allemaal even interessant zijn." Niet doen, raadt Scherder dan ook aan. "Je brein is gebaat bij afwisseling en uitdaging. Vooral dus neerleggen dat apparaat!"

Het filosofiefestival Brainwash vindt plaats op 14 en 15 oktober in Amsterdam. Zie ook [brainwashfestival.nl](http://brainwashfestival.nl)