

Een paar dagen geleden liet iemand mij voor het eerst het video knopje zien op instagram. Dat is zo dat video symbooltje in het midden onderaan de app.

Die persoon had me net verteld dat ze de avond ervoor weer per ongeluk 2 uur had zitten scrollen op haar instagram.

waarop ik zei

maar leg het me nu eens uit

ik ben namelijk niet verslaafd aan instagram

echt het lukt niet

steeds weer open ik de app

zie ik die en die heeft première daar

die is heel blij met haar kopje koffie in de zon

en die andere post een foto van een boom waarbij het blijkbaar heel bijzonder is dat er geen filter overheen zit

en na drie fotos en dan een reclame voor urineverlies inlegkruisjes

tja dat krijg je blijkbaar als je smartphone in de gaten heeft dat je bent bevallen

reclames voor inlegkruisjes voor urineverlies

de motherfokkers

in ieder geval na die 3 fotos en de reclame

scroll ik nog zo wat naar beneden een vaak ontdek ik dan een uur later dat ik blijkbaar iets anders ben gaan doen

een boterham smeren met van die dikke biologische pindakaas, wat best een secuur werkje is

een paar vierkante meter van de woonkamer opruimen (niet de hele kamer in een keer willen doen, dat is te demotiverend)

of ik ben met iemand een duplo kasteel gaan bouwen

- trouwens kleine kinderen hebben is een uitstekend middel om niet verslaafd te raken, niet aan social media, niet verslaagd aan je werk, zelfs niet aan drugs of drank denk ik, elke keer als je net wilt beginnen met je destructieve daad roept er namelijk wel iemand vanaf een toilet: ik ben klaaaaaar-

in ieder geval raak ik dus niet verslaafd

het is eerder het omgekeerde

ik vind het zo zo vreselijk saai en niet boeiend dat ik me niet echt kan voorstellen wat de halve wereld bevolking hier nu eigenlijk constant te zoeken heeft

tot ik gisteren dus met een groepje jonge mensen aan tafel zat

ik ben momenteel op tournee met een voorstelling samen met jonge mensen

meestal vind ik mezelf trouwens jong

maar er is toch echt een verschil aan het ontstaan tussen mijn 37 jarige zelf

en deze twintigers die gehuld in oversized tweedehands kleding zo nonchalant mogelijk de meest prachtige versie van zichzelf zitten te wezen, terwijl we praten over hun leven vol

liefde, genderfluid-ness en actievoeren. exciting times om een twintiger te zijn.. zoveel is zeker.

dus toen wij, ik en die jonge twintigers, aan tafel zaten voor de voorstelling en iedereen begrijpend knikte omdat dat meisje twee uur had zitten scrollen op instagram pakte ik mijn telefoon erbij

en zei

leg het me dan uit

kijk nu gewoon even met me mee:

ik doe de app open

en we zien dat puntje puntje begonnen is met repeteren

dat deze persoon een trui heeft gekocht

en dat deze persoon in een vliegtuig zit naar ergens

hoe kan je daar nu 2 uur geïnteresseerd in zijn?

het is een oprechte vraag

hoe doe je dat?

waarom het meisje zei

nee nee daar ben ik ook totaal niet in geïnteresseerd

het is dit knopje

welk knopje? vraag ik

dit, en ze wijst op het vierkantje met daarin het pijltje. het video knopje.

oh zeg ik, ik heb daar eigenlijk nog nooit op gedrukt

ik dacht dat het video symbooltje een knopje was om jezelf live te filmen ofzo, wat ik tot nu toe (en tot in de eeuwigheid) niet wil dus drukte ik er nooit op

de hele tafel valt stil

wajoo zegt dan een van de groep

heb je daar nog nooit op gedrukt??

shit ouwe

niet doen

nee nee dan moeten we niks meer zeggen

hou dat maar zo

want dat is het verslavende knopje

he? zeg ik

dit knopje?

ja dat zijn de reels!!

reels? wat zijn reels?

fuck it, ik gooi nu gewoon al mijn onwetendheid op tafel

reels, zo van reality tv?

nee gewoon reels- zo van filmpjes- zoals tiktok

tik tok

nog iets wat ik dus nog nooit echt van dichtbij heb gezien

ik weet wel dan mijn nichtje van 10 er 'enthousiast' over is

maar ik had het eigenlijk gewoon nog nooit opgezocht

dit is het dus

alsof ik voor een magisch poortje sta  
alsof ik voor de eerste keer een trekje van een joint ga nemen  
of een druppeltje lsd  
druk ik op het knopje

de hele tafel kijkt met me mee

de reels gaan open  
en ik zie een filmpje van een meisje die per ongeluk haar wenkbrauw scheert  
daarna een filmpje van iemand die een taart in zijn gezicht krijgt  
daarna een van iemand die een salto maakt in een meer  
en dan iemand die een schilderijtje maakt van allemaal fluo verflodders

oh wat schattig zegt de persoon naast me  
je hebt nog helemaal geen algoritme!  
check dit  
je ziet gewoon, zeg maar, alles!

omdat ik het nog nooit heb open gedaan heb ik blijkbaar alle 'interesses' van de hele  
mensheid door elkaar, wat uniek is, want zodra de app doorheeft bij welke filmpjes ik blijf  
'hangen' zal er een uitgekende selectie gemaakt worden van filmpjes waarnaar ik niet zal  
kunnen stoppen met kijken

en voor je het weet ben je verslaafd, zegt ze

ik ben verbijsterd  
maar zeg ik  
maar dit zijn gewoon filmpjes..?  
gewoon filmpjes van random dingen  
van mensen die je niet kent  
zonder einde  
er is geen einde  
he???

het valt even stil aan tafel

ja, dit is instagram,  
zegt er dan iemand  
dit is het

ik weet niet wat ik moet zeggen  
ik dacht tot en met dit moment dat instagram een saaie app was waar mensen niet zo  
boeiende dingen met elkaar delen, maar nu blijkt dat mijn idee van instagram eigenlijk een  
soort hoogstaande inhoudelijke versie was, want de echte instagram, datgene waar mensen  
aan verslaafd zijn is niks. het is niks. het zijn filmpjes van mensen die dingen frituren, zich

opmaken, random lelijke shit bouwen met plastic dingen. het is een soort youtube diarree waar nooit maar dan ook nooit een einde aan komt.

die avond kan ik niet slapen  
niet omdat ik door die filmpjes scroll  
maar omdat ik me een alien voel  
die zojuist een kijkje heeft mogen nemen op een bizarre planeet  
waar alles ander is  
alsof ik een cultuurshock heb  
en niet begrijp wat iedereen om me heen aan het doen is

ik besluit op te staan en het te googelen  
ik begin met instagram reel addiction  
en lees in een essay in the new york times dat een gemiddeld mens 262 keer per dag zijn telefoon checkt en vooral voor die reels  
dat jongeren 1 tot 3 uur per dag op instagram zitten  
dat deze apps ontworpen worden om je er zo verslaafd mogelijk aan te maken, zodat ze maximale winst halen uit de opbrengst van reclames  
ik lees dat ze bij instagram een instagram for kids aan het ontwikkelen zijn

en dit is natuurlijk allemaal niet nieuw  
al heel lang waarschuwen we elkaar voor de kracht van social media  
en toen twee jaar geleden de netflix docu the social dilemma uitkwam had iedereen het erover

maar wat ik oprecht tot en met gisteren niet wist is dat het 'verslavende' van de app niet is dat je je leven vergelijkt met het sprankelende leven van influencers, dat het verslavende niet is dat je vrienden probeert te maken op een 'sociaal' platform omdat je in het echte leven niet weet hoe,  
nee het verslavende is blijkbaar een diarree van compleet debiele betekenisloze filmpjes waar we als een zombie bij blijven hangen  
en waarom?

ik bedoel heroïne is schijnbaar lekker  
net als chocola  
en wijn  
en seks

maar een stroom van filmpjes  
waar we helemaal helemaal niks bij voelen  
of aan hebben  
ik bedoel ze zijn niet perse mooi  
of grappig  
of boeiend  
het zijn gewoon filmpjes van mensen die iets doen. punt. meer niet.

willen we dan echt zo graag ons hoofd uitzetten?  
willen we echt zo graag buiten bewustzijn raken?  
er niet zijn?

ons verdoven  
en is dit de manier waarop?

wordt het niet eens tijd om het gewoon te benoemen zoals het is  
bullshit namelijk  
sorry maar dit is bullshit

en het maakt me soms zo wanhopig

ik vind het *bullshit* dat het zogezegd leuke platforms zijn  
waar we elkaar vinden  
en dat je je favoriete kunstenaar kunt volgen of een ecologisch cosmetica bedrijf  
en dat je daardoor een 'fantastische deo' hebt ontdekt

ik vind zombieloos scrollen in ruil voor 'een prettige deodorant ontdekken' een *bullshit* deal

ik vind het *bullshit* dat we kinderen vanaf een jaar of 10 hieraan blootstellen  
en ik vind het een *bullshit* argument dat we mee met onze tijd moeten, en dat kinderen nu  
eenmaal op deze manier communiceren, en ze anders geen aansluiting vinden met hun  
leeftijdsgenoten

ik wil dat iemand die ruis van argumenten afzet en zegt  
dit is *bullshit*

iemand van 10 verdient godverdomme beter dan een app die waardeloos is  
geen enkele waarde toe te voegen heeft  
en ontworpen is om zo verslavend mogelijk te zijn  
*bullshit*

steeds vaker vraag ik me af of de grote ceo's van deze wereld  
die van de landbouwbedrijven in brazilie  
die van de wegwerp kledingmerken  
en die van social media  
eigenlijk wel een geweten hebben  
ik vraag me dat echt af  
of niet perongeluk gewetenloos zijn een competentie geworden is waarmee je het heel  
verschopt  
want ik begrijp namelijk werkelijk niet hoe je 'met een geweten' de mensen om je heen  
je eigen kinderen en toekomstige kleinkinderen ergens verslaafd aan wilt maken  
en aan het einde van een werkdag  
waarop je 25000 dollar hebt verdiend  
je jezelf dan in de spiegel kunt aankijken en kunt denken  
goed bezig  
en nu lekker slapen  
ik heb echt geen idee hoe

maar ook wijzelf  
ik snap niet waarom we ons vrijwillig laten brainwashen door deze bedrijven en s nachts  
uren scrollen  
waarom we verdwijnen

op onze kamer  
in de leegte die instagram heet  
waarom we zo massaal verslaafd zijn  
en dingen doen die klaarblijkelijk niet goed voor ons zijn

\*\*\*

ik moet denken aan het oudergesprek wat ik onlangs had met de juf van mijn dochter  
het was niet een heel opzienbarend ouder gesprekje  
want mijn dochter is 3  
en zoveel valt er nu ook weer niet over de kleuterklas te vertellen  
waar het op neer kwam is dat ze in niveau oranje van de puzzeltrein zit  
veel praat tijdens de kringgesprekken  
en tijdens de middag 'flink' haar boterhammen opeet

dat laatste was een antwoord op mijn vraag  
ik zei namelijk nadat we de puzzeltrein en kringgesprekken besproken hadden  
en de juf aan het afronden was; oh trouwens; eet ze eigenlijk haar boterhammen op?  
want die broodtrommel is altijd leeg als ze thuis komt  
maar hier thuis eet ze nooit iets van wat ik voor haar maak  
nooit  
geen choco  
geen hotdog  
geen gepocheerd eitje met kaviaar  
ze lust alleen maar snoep en chips  
dus ik was benieuwd hoe het komt dat die brooddoos altijd magischerwijs leeg is als ze  
thuiskomt..?  
ja die eet die ze op hoor, zei de juf  
we gooien niks weg  
soms wordt er wel geruild dat wel  
een cracker tegen een kaasblokje  
dat soort dingen  
maar ze eet het op

vreemd dacht ik  
dat is dan dus toch echt een klassiek voorbeeld van 'groepsdruk', het 'goede voorbeeld'..  
zet een groep driejarige samen aan tafel  
en opeens eten ze alles op wat je ze voorschotelt  
komkommers  
stukjes wortel  
je kan het zo gek niet bedenken

en dat is niet omdat ze ertoe gedwongen worden  
maar gewoon  
omdat iedereen het doet  
en je je er dus geen vragen meer bij stelt  
je doet het gewoon  
dat is meteen ook onze meest krachtige en unieke eigenschap als mens

we doen dingen en leren dingen vanuit een sociale motivatie  
we doen graag dingen waardoor we onderdeel zijn van een groep  
of bijdragen aan een groep  
omdat dat 'goed' voelt

je zou een kleuterklas heel makkelijk samen veggie knakworsten kunnen laten eten in plaats  
van echte  
samen laten beslissen om niet meer naar de primark te gaan  
of naar ibiza te vliegen  
sowieso dingen die voor een kleuter niet zo interessant zijn  
maar ik bedoel  
ze zouden zonder na te denken gewoon doen wat goed voelt voor de groep

hoe komt het dan dat we zodra we ouder worden we dat dan niet meer doen  
we opeens enkel nog aangesproken willen worden als individu  
we ons willen afzonderen en verdoven  
alleen op onze kamer  
verstrikt in een algoritme waar je niet meer uitkomt  
en ons de hele tijd afvragen  
wie ben ik  
waar heb ik recht op  
wat mag ik tegenwoordig nog zeggen  
wat is goed voor mij  
waar ligt mijn *grens*  
alsof er genoeg ruimte op deze wereld is voor iedereen om een grens te trekken!  
alsof het niet een grote warboel van getekende lijnen zou worden, zonder ergens nog een  
stukje grond om op te staan

misschien moeten we allemaal gewoon even terug naar de kleuterschool  
naar Juf Lene  
samen onze jas ophangen  
samen in een kring zitten en vertellen over het weekend  
je vinger opsteken en wachten op je beurt  
samen boterhammen opeten  
samen een boek lezen  
voelen dat je een groepje bent  
en zodra de juf begint met de troep op te ruimen  
terwijl ze waarschijnlijk zoiets roept als 'hop hop hop we ruimen alles op'  
dat iedereen dan begint mee te doen  
zonder na te denken, begint iedereen troep op te rapen  
net zolang tot alles weer netjes is  
de klas  
de stad  
het land  
onze planeet  
onze oceanen  
onze stranden  
onze bossen

ons hoofd

ons hart

tot langzamerhand de videoknop op instagram niet meer nodig hebben  
omdat we geen behoefte meer hebben aan verdoving  
geen oogkleppen meer nodig hebben voor de bende die we ervan gemaakt hebben  
maar gewoon zin hebben om samen in het gras te zitten