



Stilte in de digitale storm

Er wordt tegenwoordig veel acrobatisme van de gemiddelde mens verwacht: je bent tegelijkertijd bezig met mailtjes, whatsappjes, blogs en tweets, je kijkt even naar het nieuws, je checkt het weerbericht en ondertussen wil je ook gewoon contact hebben met de mensen met wie je werkt of verkeert. Je wilt op de hoogte zijn van wat een ieder doet, zegt, verwacht, heeft meegemaakt, zakelijk of privé, je wilt meedenken met anderen, ideeën aanleveren hiervoor vanuit weloverwogenheid en met de wijsheid van een grote uil. Het is heen en weer bewegen als een echte acrobaat aan een touw in de circusarena... en je hoopt maar dat er een vangnet is.

Verslavingsgedrag

Dit speelt zich in de buitenwereld af. Dat onze binnenwereld, onze hoofden en lijven, harten en zielen hiervan soms oververhit raken, merken we bij onszelf en bij onze medemens. Ga eens een dag in een kroeg of op een station zitten, kijk goed om je heen en je ziet veel gedrag van verslaafden – of verslaafden in spe. Daar waar vroeger de sigaretten op tafel lagen, zijn het nu de telefoons: klaar om te pakken, steeds bij de hand, nerveus wanneer er niet iets gebeurt, rode hoofden, licht trillende handen en veel wiebelen en draaien op de stoel als het stil blijft. Dat het telefoongesprek zelf vaak belangrijker gevonden wordt dan het gesprek met degene die tegenover je zit, is goed zichtbaar...

Terecht en onterecht gebruik

Is het bovenstaande gezeur van iemand die het hier niet mee eens is? Die het allemaal maar onzin vindt? Nee. Ook ik heb al die apparaten en doe er aan mee en ervaar dat het snel en praktisch werkt. Het mooie ervan is dat het me soms ook een ander zicht op mensen geeft, ik krijg de prachtigste teksten en foto's toegestuurd. Daar word ik blij van en de digitale aaien doen goed.

Maar ook ik merk bij mezelf dat ik vaker kijk dan ik eigenlijk wil. Ik heb de ervaring dat als ik in gesprek ben met iemand, ik het eigenlijk niet fijn vind dat ik net m'n mail heb gecheckt, want ik zit me nu al op te winden over de inhoud daarvan en wat ik er straks mee moet. Het haalt de aandacht weg bij het gesprek dat ik nu voer. En daar heb ik last van, want het is niet hoe ik om wil gaan met gesprekspartners.

Vragen aan mijzelf

Om niet helemaal meegezogen te worden door alle appels, alle nieuwig- of leukigheden, stel ik mezelf regelmatig vragen. En soms treed ik corrigerend naar mezelf op. Door hierover te vertellen hoop ik anderen te inspireren ook naar het eigen digitale communicatiegedrag te kijken.

Voorbeeldvragen

- Hoe wil ik met al die middelen omgaan?
- Wanneer moet ik bereikbaar zijn en wanneer niet?



- Wanneer wil ik bereikbaar zijn en wanneer niet?
- Voor wie wil ik bereikbaar zijn?
- Wat worden mijn spelregels in een stormachtige tijd waarin de regels per dag veranderen en de verleidingen voorlopig alleen maar toe nemen?
- Hoe wil ik me gedragen?
- Wanneer wil ik live contact, wanneer is de Skype niet genoeg?
- Maar ook: wat gebeurt er met me wanneer ik mijn telefoon per ongeluk thuis laat liggen?

En de tegenhanger: rust en stilte

Hier horen andere vragen bij

- Hoe creëer ik mijn eigen stilte?
- Hoe en wanneer sluit ik me af?
- Kan ik daar tegen?
- Kan mijn omgeving daar tegen, hoe wordt gereageerd?

Eigen tips over omgaan met stilte

- Wanneer en hoe creëer ik mijn eigen diverse soorten van stilte:
 - letterlijk niet spreken, niet iets digitaals doen
 - zwijgen met mensen, vanuit rust en tevredenheid, er hoeft niet gesproken te worden om toch met elkaar te communiceren, al is het maar dat het

goed vertoeven is bij elkaar. Praten kan immers ook soms stukpraten

- zwijgtijd maken waarin ik naar mijn eigen gedachten en gevoelens en verlangens luister
- zwijgtijd die, als hij maar lang genoeg duurt, mij bevrijdt van al die gedachten en gevoelens en helpt ze los te laten. In die zwijgtijd kan ik mezelf zijn, hoef ik geen rekening te houden met verwachtingen van anderen, is er even geen tsunami van informatie en ervaar ik geen externe druk. Ik maak ruimte, creëer helderheid waardoor ik soms van binnenuit iets nieuws hoor. Het is minder snel, maar meer doorleefd, meer eigen
- Deze zwijgtijd die mij de tijd geeft nieuwe woorden te zoeken

Deze vormen van stilte geven rust. Letterlijk en figuurlijk. Rust om de digitale storm aan te kunnen.

Gerda Nobel

vivace-ctc.nl