

13 maart 2021

## **'De moderne mens is een bange mens, op zoek naar controle'**



**Nathalie Cardon**

Eindredactrice Knack Weekend

**Alles wordt gemeten: calorieën, je hartslag, je slaappatroon ... 'Zou een heel klein beetje onwetendheid soms niet beter kunnen zijn?', vraagt Knack Weekend-redactrice Nathalie Cardon zich af.**



Ook volwassen mensen hebben soms nood aan speelgoed. Dat zei ik tegen mezelf toen ik me onlangs een Fitbit aanschafte, zo'n polsbandje dat je naast het uur ook vertelt hoe de klok van je lichaam tikt. Hartslag, aantal gestapte kilometers, aantal verbruikte calorieën, alles wordt in kaart gebracht. Ik had een mooi zwart modelletje gezien bij een collega. Ik wou

het ook, zonder me goed af te vragen waarom. Zoals ik vroeger naar *My Little Pony* verlangde.

De eerste dagen was het spannend, het zien van al die cijfertjes, het voelen van het trilsignaal wanneer ik het gewenste aantal kilometers had gewandeld. En mijn hart, hoe interessant was dát: magisch om te volgen hoe het in de wachtzaal van de tandarts naar 110 slagen per minuut ging, en bij het lezen van een goed boek naar een ultiem ontspannen 57 zakte. Maar het wonderlijkste van al vond ik de slaapanalyse. Wie het bandje 's nachts aanhoudt, krijgt de volgende ochtend op z'n smartphone een gedetailleerd verslag van het aantal wakker gelegen of ingedutte minuten te zien, inclusief soorten slaap. Al snel kreeg ik zin om bij mijn Fitbit-collega te informeren: 'Hoeveel REM haal jij zoal?' En ik kwam erachter dat er een 'community' bestaat van mensen van over de hele wereld die deze slaapstatistieken delen en becommentariëren: 'Wow, *twelve hours! How did you do it?*'

---

### De moderne mens is een bange mens, op zoek naar controle

---

Slaapexperts zeggen dat slapen een slecht imago heeft, dat het ten onrechte wordt geassocieerd met luiheid. Misschien klopt dat wel, zolang *never not working* nog een populaire hipsterkreet is, maar volgens mij gaan we naar een nieuwe tijd: door de opmars van meetapparaatjes zoals het mijne zullen de marmotten onder ons op een dag alom gerespecteerd worden. Bovendien worden we om de oren geslagen met de kwalijke gevolgen van chronische oververmoeidheid. Kanker. Alzheimer. Te weinig slapen is duidelijk het nieuwe roken. Wie over een paar jaar nog wakker ligt, wordt scheef bekeken.

Nog nooit waren we zo gefocust op ons lichaam en nog nooit waren er zoveel middelen voorhanden om onszelf te monitoren. Maar hoe meer ik naar mijn hightech polsbandje kijk, hoe meer ik me afvraag: wat zijn we hier eigenlijk mee, met al die kennis? Ik voel zelf wel wanneer het tijd wordt om eens van de bank af te komen. En een slechte nacht lees ik af aan de wallen onder mijn ogen, geen grafiekje voor nodig. Sinds ik weet dat mijn slaap gemeten wordt, schiet ik bovendien behoorlijk vroeg wakker. Het voelt toch een beetje alsof je 's ochtends een rapport krijgt.

De moderne mens is een bange mens, op zoek naar controle. We mijden gluten want je weet maar nooit, we hebben gefaald als die tienduizend stappen per dag niet gezet zijn en we proberen de lijstjes met '*10 dingen die een mens ouder maken*' te memoriseren. Deze obsessie rond onze gezondheid doet die gezondheid ironisch genoeg geen goed, zei Desmond Morris onlangs in *Humo*. 'Want stress tast ons immuunsysteem aan.' Terwijl mijn slimme horloge me op dit eigenste moment aanpoort om *125 steps!* te zetten, overweeg ik dan ook om los te breken en het ding van mijn arm te rukken. Niet meer turven, maar voelen. 's Avonds geeuwend verzuchten dat ik door de fratsen op *Temptation Island* écht 'een klopje' heb gekregen en naar de slaapkamer sloffen zonder op de klok te kijken. Wegdoezelen als een kind dat geen idee heeft welke gevaren de wereld voor hem in petto heeft. Zou een heel klein beetje onwetendheid soms niet beter kunnen zijn?