



AFKICKEN MET SPINOZA

Hoe filosofie je bevrijdt van alledaagse verslavingen

Yoram Stein

Dit is niet het zoveelste boek van een goeroe, maar een noodkreet van een individu, leraar, opvoeder en vader in een wereld van social media, die opgroeiende kinderen ongelukkig maakt, maar die bij het schrijven van dit boek ook gebruik maakte van zoekmachines, CHAT GPT, Le Chat en LLM.

Wat dit boek in die strijd daartegen te bieden heeft is de filosofie en met name die van Spinoza.

Yoram Stein

We worden massaal verslaafd gemaakt.

In de twintig jaar dat Yoram Stein filosofieles geeft op de middelbare school, heeft hij zijn leerlingen zien veranderen van leerlingen die mooie vragen stelden en zich met elkaar daarover verwonderden naar leerlingen die kampten met angsten, stress, alleen gefocust waren op het halen van harde cijfers en niet langer meer konden functioneren in het schoolsysteem.

Volgens sociaalpsycholoog Jonathan Haidt komt dat door de smartphone, die voor een bombardement aan externe prikkels zorgt en de jongeren minder sociaal maakt. Het is een doelbewust ontworpen verslavingsapparaat waar veel techbazen als Steve Jobs en Bill Gates hun eigen kinderen ver weg van hielden toen ze jong waren. De verslaving zit in het feit dat likes, reacties en shares dopamine aanmaken, wat tot de verslavende cyclus 'beloning – verwachting' leidt en tot de zogenaamde fomo, - fear of missing out- , wat voortdurend checken van de telefoon tot gevolg heeft. Het dopamine-effect zet aan tot vraag naar een nog hogere kick wat aanzet tot herhaling.

Naast de oude verslavingen zoals alcohol, tabak en gokken, zijn er nu de nieuwe varianten

bijgekomen zoals de smartphone, social media, eten van ongezond en ultrabewerkt voedsel, online winkelen en voldoen aan het schoonheidsideaal. (Online)dealers willen daar graag in voorzien, want verslaving geeft hen macht en de mens is een verslavingsgevoelig wezen; een eeuwenoude wijsheid.

Hoewel men er heilig van overtuigd is dat men een vrije wil heeft en daardoor alles zelf bepaalt, ontmaskert Spinoza dat idee als een illusie. Onze wil, verlangens en begeerten zijn een reactie op externe prikkels. Het ruiken van gebakken knoflook wekt bijvoorbeeld trek in pizza op. Op zich niets mis mee, maar een overdosis aan prikkels trekt iemand juist in een neergaande spiraal.

De grote vraag is dan ook: kun je mensen prikkelen om te vertragen, weer zelf na te laten denken en met elkaar in gesprek te laten gaan?

Opgroeien in een giftig pretpark

Verslavingen zijn een maatschappelijk probleem. Yoram geeft daar drie redenen voor:

1. Gemak dient de mens. Voor porno of gokken heb je tegenwoordig maar één druk op de knop nodig en kun je 24/7 op allerlei sites terecht en niemand die je bezig ziet.
2. Sites manipuleren steeds sterker. M.n. bij gokken wordt je eerst gratis binnen gehaald en krijg je vaak ook nog een bedrag cadeau waarmee je kunt beginnen. Maar daarna moet je betalen om verder te kunnen spelen en ben je geen speler meer maar prooi. Datzelfde geldt voor drugs. De dealer stuurt je een menukaart waaruit je kunt kiezen en bezorgt het met dezelfde snelheid als de flitsservice van de boodschappendienst.
3. Alles wordt steeds verleidelijker. De smaakjes-vapes, die aan 12-jarigen worden verkocht, lijken onschuldig en alleen maar lekker, maar bevatten allemaal synthetische canabinoïden die 50 keer sterker zijn dan cannabis, te vergelijken met heroïne en Fentanyl dat weer 50 keer sterker is dan heroïne.
En vlak het eten in de supermarkt niet uit. Alles staat mooi uitgestald, wordt door reclame aangeprezen, maar is bewerkt met suiker, zout en vet wat obesitas in de hand werkt en zelfs nog dodelijker is dan het voorgaande.

Een ander vorm van verslaving is het zogenaamde 'infotainment'. In tegenstelling tot vroeger, wordt het nieuws niet meer alleen informatief gebracht, maar krijgen we nu woestmakende schandalen, angstaanjagende gevaren en terrorisme voorgeschoteld om zoveel mogelijk heftige emoties op te wekken, wat uit de hand lopende reacties tot gevolg heeft.

Kortom; een wereld van verslaafde mensen is geen goede wereld.

Het verslaafde en het goede leven

Wie wil begrijpen waarom mensen verslaafd raken, moet niet alleen naar de krachten van buiten kijken, maar ook naar de leegte vanbinnen.

De beschermende tradities van vroeger hebben plaats gemaakt voor een vacuüm gevuld met drie beloften:

1. Vrijheid om je over te geven aan impulsen.
2. Geluk is genot,
3. Het goede leven bestaat uit geld en status.

Is vrijheid 'kunnen doen wat we willen' en 'weten mensen zelf het beste wat ze willen'?

Plato en Aristoteles noemden het idee van iets willen, maar tegelijkertijd het ook niet willen *Akrasia* oftewel wilswakte. Dit beschrijft het verslavingsprobleem beter dan alle heersende verslavingsmodellen als hersenziekte of immorele keuze.

Er zijn eerste-orde verlangens (impulsen) en tweede-orde verlangens (reflectie).

Je kunt op de automatische piloot meteen aan je eerst-orde verlangen voldoen (impuls), maar ook de tijd nemen op te onderzoeken of je dat eigenlijk wel wilt (reflectie).

Willen we een goed leven leiden dan is reflectie noodzakelijk, maar zolang we daar geen tijd voor nemen blijven we dus hangen in de verslaving.

Mensen zijn dualistische personen en worden door beiden gedreven.

De vraag is dan ook: Wat is een mens eigenlijk en wat voor soort mens ben ik?

Alle mensen zijn vatbaar voor verslavingen.

De klassieke filosofen kenden het woord verslaving niet. Zij hadden het over slavernij, het omgekeerde van vrijheid. Vrijheid was de macht om over jezelf te regeren.

Yoram geeft in dit hoofdstuk een open en eerlijk verslag over zijn gok- en cannabisverslaving en laat daarbij zien dat verslaving een gradueel probleem is. Niet iedereen heeft het in dezelfde mate en een verslaafde spiegelt zich graag aan een andere zwaardere verslaafde om te bewijzen dat het met hem wel meevalt.

Waarom de verslavingswetenschap ons nu niet helpt

Verslaving is ook een politiek en ethisch probleem en wetenschap beperkt zich alleen tot de feiten. Als we iets tegen verslaving als maatschappelijk verschijnsel willen doen, moeten we eerst erkennen dat er een probleem is. Verslavingswetenschappers gaan ervan uit dat je verslaafden beter helpt door hen te ondersteunen dan hen te straffen wat gedoogbeleid en legalisering tot gevolg heeft. Maar daarmee hou je het juist in stand.

De al eerder genoemde Jonathan Haidt laat aan de hand van cijfers zien dat de toename van mentale problemen bij jongeren vrijwel altijd samenvalt met hun telefoongebruik. In Australië leidde dat tot een wet om social media onder de zestien jaar te verbieden. In Nederland werd het echter afgedaan als morele paniek, terwijl onderzoek van MindUs aantoonde dat de helft van de jongeren een digitaal verbod na 22.00 uur ondersteunde. De zelftest van het Trimbosinstituut gaf aan dat als een 17-jarige 14 uur per dag op zijn telefoon zit, nauwelijks slaap en offline sociale activiteiten vermijdt, maar zichzelf tevreden noemt, een groen vinkje krijgt: “de digitale balans is in orde”!

Al eerder negeerde Trimbos op dezelfde manier de risico's van cannabis, zelfs toen er onweerlegbare bewijzen op tafel kwamen. Die risico's waren er wel degelijk.

De wetenschap heeft in de loop der tijd allerlei andere theorieën te berde gebracht.

In de 19^e eeuw dacht men verslaving te bestrijden met heropvoeding, rond de eeuwwisseling was drooglegging de manier om drankmisbruik te voorkomen en in de loop van de 20^e eeuw lag de oorzaak bij neurosen, waar therapieën voor kwamen. Tegenwoordig is het opeens een hersenziekte en een zieke kan niet kiezen, dus ook niet stoppen. Maar het probleem is niet het stoppen, maar om gestopt te blijven. En dat kan alleen door reflectie en zelfkennis. Daarom zouden wetenschappers eens in de ziel van de verslaafde moeten kijken.

Individuele gedachtenverslaving.

Een verslaving die vrijwel nooit genoemd of zelfs overwogen wordt, maar het meest fundamenteel is, is de gedachtenverslaving.

Miljoenen mensen kampen met de gedachte: “Ik ben niet goed genoeg”. Hier is geen sprake van knellende begeerte, maar iets cognitiefs. Deze steeds terugkerende knellende gedachten nemen je op sleeptouw en laten je niet meer los. Ze zijn geassocieerd aan emoties en door de invoering van slimme algoritmen kunnen ze tot radicalisering of anorexia leiden.

In navolging van Descartes menen mensen desondanks nog steeds dat ze vrij zijn, maar dat berust op een illusie. Yoram illustreert dat met het voorbeeld dat als je ergens op een rustige

plek gaat zitten, je binnen de kortste keren ongewild aan een film of stomme reclame zit te denken of iets beschamends uit het verleden. Als je er mee wilt stoppen blijkt dat die gedachten zich toch weer aan je opdringen. Ze houden je duidelijk in hun greep. Er zijn drie soorten gedachtenverslavingen:

1. Voortkomend uit persoonlijk ervaringen.
2. Voortkomend uit het verleden.
3. Cultureel-ideologische of collectief geërfde overtuigingen.

Yoram geeft daarvan het voorbeeld uit zijn eigen jeugd waar de verhalen over WO II en het antisemitisme zich in zijn geest hebben genesteld en daar een onbewuste overlevingsstrategie hebben ontwikkeld. En dat gedachten invloed op het lichaam hebben, blijkt wel uit het feit dat angst en stress buikpijn en zelfs hartklachten veroorzaken. Onze darmen worden niet voor niets onze kleine hersenen genoemd. In de huidige tijd worden individuele gedachtenverslavingen versterkt door techneuten die daarmee emotionele afhankelijkheid exploiteren.

Algemene menselijke gedachtenverslavingen

Slachtoffer denken

Yoram geeft hier het volgende voorbeeld van, ontleend aan de filosoof Lammert Kamphuis. Iemand krijgt een levensecht litteken op zijn wang geschilderd en moet zich in een groep begeven en kijken wat de reacties zijn. Vlak voordat hij de groep betreedt, wordt het zogenaamd nog even extra bijgewerkt, maar in werkelijkheid wordt het weggehaald. Hij rapporteert dat iedereen hem met afschuw bekijkt, terwijl er dus niets te zien is. Zijn waarneming wordt dus vertroebeld door een onterechte aanname.

Groepsdenken

Ook al is het duidelijk dat jij het aan het rechte eind hebt, als de hele groep het tegendeel beweert, ga jij daar toch in mee.

Vijanddenken

Het vreedzaam naast elkaar leven van twee groepen kan door het aangaan van een wedstrijd omslaan in een uit de hand lopende vijandschap. Bij een gedachtenverslaving ben je dus niet actief zelf aan het denken, maar laat je je gedachten bepalen door de groep, waarbij men uit blinde gehoorzaamheid bereidt is tot de vreselijkste dingen

Cultureel – ideologische gedachtenverslavingen.

Yoram illustreert dit met het verhaal van 'De Grot van Plato'. De bewoners van de grot kennen alleen hun eigen gevangenis en vinden deze wereld zo normaal, dat ze zich verzetten tegen hun eigen bevrijding. De cultuur waarin men leeft, programmeert en bepaalt dus hoe we leven. De vraag is dan ook: Hoe komen we uit die grot?

Wijze lessen van grote denkers

Plato over verslaving als een vorm van onwetendheid

Volgens Plato staat verslaving gelijk aan een slecht geordende ziel. De innerlijke strijd van een verslaafde is volgens hem te beschrijven als een conflict tussen begeerte en verstand, wat hij prachtig illustreert in zijn beroemde verhaal van het witte en het zwarte paard uit de *Phaedrus*. In een goed geordende ziel heersen de hogere zielsdelen over de lagere. Het denkend hoofd staat boven de trotse borst en die staat op zijn beurt weer boven de verlangende buik. Bij een verslaafde is die hiërarchie verstoord door een vorm van onwetendheid, waarbij het genot groter lijkt dan het leed dat het aanricht. Het ontbeert hem

aan zelfkennis, maar kan ook voortkomen uit de sociale context waarin hij zich bevindt. Maar verslaving is ook een politiek probleem. In een democratie ontbreekt het aan een algemene richtlijn voor een goed leven, waardoor de samenleving uit elkaar valt.

Aristoteles over verslaafde gewoontes

In tegenstelling tot Plato ziet Aristoteles een verslaving als een slechte gewoonte en 40% van onze dagelijkse handelingen komen voort uit gewoontes.

Een gewoonte bestaat uit:

1. Een prikkel
2. Routinematig gedrag
3. Beloning

Verslavingen zijn automatismen die ontstaan uit herhaalde handelingen. Om dit om te draaien moeten we volgens Aristoteles volledig doorslaan naar de andere kant. Dus niet minder op je telefoon zitten, maar radicaal stoppen en daar net zo lang mee doorgaan tot het een tweede natuur wordt. Hij onderscheidt hierin vier typen mensen:

1. De matige mens. Deze kiest de juiste hoeveelheden.
2. De beheerste mens. Die weet zijn verlangen met moeite in toom te houden.
3. De onbeheerste mens. Door wilszwakte lukt hem dit niet.
4. De onmatige mens. Die probeert niets, waardoor de verlangens de overhand krijgen.

Om inzicht te krijgen moet je dus de juiste keuzes leren maken. Daarbij heb je goede vrienden nodig waarbij je ook een wisselwerking mee hebt.

Het verschil tussen Aristoteles en al die zelfhulpboeken, waarmee je tegenwoordig mee wordt doodgegooid is dat bij hem de mens een betekenisvolle rol vervult in zijn gemeenschap en al die boeken alleen maar gericht zijn op eigen succes, rijkdom en erkenning.

Valse goden. Verslaving als pseudoreligie.

Kan religie zorgen dat mensen minder snel verslaafd raken of is religie juist zelf verslavend?

In de huidige tijd zien we een verslaafde als iemand die zichzelf niet in de hand heeft. Maar het is een illusie dat we alles naar onze hand kunnen zetten net als dat het geloof ons voorhoudt dat de goede God de machteloze mens zal redden.

Een ander soort geloof kan wel helpen. Een verslaafde richt zich niet op zichzelf, maar op een grotere macht die toewijding, offers (geld, relaties) rituelen (apps) en gemeenschap (gelijkgestemden) eist. Die ziekelijke afhankelijkheid is een vorm van liefde en overgave, die de leegte in het dagelijks bestaan compenseert. Herstellen van een verslaving begint met eerlijk te zijn over je tekortkomingen, deze te aanvaarden en niet te veroordelen. Dit in tegenstelling met religie die met hel en verdoemenis dreigt.

Spinoza analyseert religie dan ook heel nuchter in:

1. Bijgeloof met als hoofdkenmerk angst. Dit is een verslavende religie wat we bijvoorbeeld terugzien bij complottheorieën.
2. Verbeelding. De goede God gehoorzamen om gered te worden. Yoram vergelijkt het met een mooi boek of film. Je weet dat het fictie is, maar je wordt er zo door geraakt dat het iets in je verandert.
3. Filosofische religie. Jezelf en de wereld zien vanuit de eeuwigheid.

Religie is heilzaam als het verbindt en verslavend als het angstig en vijandig maakt.

Spinoza over verslaving

Waarom is Spinoza de filosoof bij uitstek als het gaat om bevrijding van verslavingen?

1. Omdat verslaving wordt gevoed door een verkeerd begrip van vrijheid.

2. Hij maakt duidelijk hoe gedachtenverslavingen mogelijk zijn.
3. Hij verbindt de theorieën van Plato, Aristoteles en het monotheïsme met de moderne wetenschap.
4. Hij richt zich op het bevorderen van vrijheid.
5. Hij geeft handvatten om verslaving zowel als individueel en als maatschappelijk probleem te bestrijden.

Een mens is verslaafd als hij zich laat regeren door zijn hartstochten. Het tegendeel bereik je door te leven volgens de rede. Om verslaving te kunnen begrijpen zijn de drie soorten kennis van Spinoza nodig.

1. De Verbeelding. We slaan dingen van buitenaf op in ons geheugen en herhalen die. Inadequate ideeën.

2. De Ratio. Dingen van buitenaf worden vergeleken en geordend, waardoor we zien dat iets noodzakelijk gebeurt vanwege de wetmatigheden. Adequate ideeën.

3. Intuïtie. Alles is verbonden in één geheel. Bijvoorbeeld niet kijken naar de golfjes, maar naar de gehele oceaan. Adequate ideeën.

Verslaving speelt zich op zowel het inadequate als adequate niveau af. Een lichaam houdt continu bepaalde verhoudingen in stand. Zo zorgt de alvleesklier dat door afgifte van insuline de bloedsuiker op het gewenste niveau blijft. Spinoza noemt dat de conatus, het streven naar zelfbehoud, wat we in stand kunnen houden door de juiste keuzes te maken. Een verslaafde ondermijnt deze conatus door niet zoals een vrij mens met een open blik in de wereld te staan, maar door met zijn door de verbeelding ingesloten slechte gewoontes, automatisch verkeerde keuzes te maken, waarmee hij zijn lichaam en leven verpest.

Spinoza over vrijheid.

Wat verstaat Spinoza onder vrijheid?

Vrijheid is het vermogen om niet te doen wat de passies ons ingeven. Het vereist zowel de afwezigheid van externe dwang als de aanwezigheid van innerlijke redelijkheid. Hiervoor is een stabiele samenleving nodig waar de bevolking niet gedwongen wordt tot blinde gehoorzaamheid, maar men samen nadenkt en verantwoordelijkheden neemt in het algemeen belang en daar mag men wetten voor maken. Even vertalend naar de huidige tijd: De regering is bezig een wet te maken om kinderen tot hun 13e geen smartphone te geven en tot hun 16e de toegang tot social media te ontfemen.

De uitgang van het giftige pretpark

Diagnose:

We leven in een giftig pretpark, een geestelijke woestijn vol toekomstloosheid, angst, verdriet en haat. Waar komen onze verlangens en gedachten vandaan?

Yoram komt met een beeldend voorbeeld.

Twee meisjes hebben onwetend van elkaar exact dezelfde slaapkamer. Een mirakel? Nee Social Media! TikTok en Instagram planten dit in het brein van de kinderen, terwijl ze denken dat het vanuit henzelf komt. En we kennen inmiddels ook de afschrikwekkende berichten dat via deze kanalen criminelen onder het mom van snel geld verdienen, kinderen ronselen voor hun onderwereldpraktijken. Maar het werkt niet alleen bij kinderen. Ook volwassenen kopen in de supermarkt door allerlei reclames massaal proteïneproducten, terwijl iedereen weet dat we daar met ons dagelijks voedsel genoeg van binnen krijgen. We denken dus niet zelf, maar herhalen wat anderen in ons hoofd stoppen.

Remedie:

Goede gewoonten makkelijker toegankelijk maken en bij slechte gewoonten de drempel drastisch verhogen. En volgens Spinoza kunnen we dat alleen als we ons collectief verenigen..

De weg uit de geestelijke woestijn

De wereld lijkt op een markt waar iedereen zijn eigen product als het beste aanprijst en daarbij de mensen tegen elkaar uitspeelt. Dat zie je ook in de politiek, waar men op die manier kiezers probeert te winnen. Kunnen we ons daar tegen wapenen? Ja door afstand te nemen, na te denken en dat laatste niet uit te besteden aan AI, maar er gezamenlijk over te filosoferen. Dat laatste zou in de politiek, in het bedrijfsleven en vooral ook al op de basisschool moeten worden ingevoerd. Want de school is tegenwoordig ook een markt waar de concurrentie om de beste cijfers en toetsen alles bepalend zijn.

Filosofie is de enige discipline die de samenhang en betekenis van alle schoolvakken tezamen in kaart brengt en het enige vak dat systematisch nadenkt over wat waardevol is en een oefening in het goede leven is. Daarom moet het een verplicht vak op school worden. Maar helaas blijft het een ondergeschoven kindje, waarmee Spinoza's uitspraak 'Alles wat voortreffelijk is, is even moeilijk als zeldzaam' krachtig wordt onderstreept.

Resume

Afkicken met Spinoza" is een makkelijk leesbaar boek, mede omdat Yoram bijna elk hoofdstuk begint met het weergeven van een socratisch gesprek dat hij met zijn leerlingen over het betreffende onderwerp voert en het interessant en leerzaam is hun mening daarover te lezen. Er wordt veel aandacht besteed aan de gedachtenverslaving, een onderwerp waar men waarschijnlijk niet vaak bij stil staat, maar wat veel en verstrekkende gevolgen heeft. Door zijn ervaring als filosofiedocent op een middelbare school krijgen we ook een goede inkijk met wat er onder de jeugd speelt, waar ouders vaak geen weet van hebben en hiermee nu geconfronteerd worden. Het is op alle fronten een zeer leerzaam boek dat door de afwisseling tussen de ernstige onderwerpen en de levendige weergave van de dagelijkse gesprekken en ervaringen met zijn leerlingen geen droog studiemateriaal is, maar heel prettig leest, waardoor de ernst van het onderwerp juist veel beter binnenkomt en blijft hangen.

Juli 2026

© Gonny Pasman – Sakkers

Spinozakring Soest

www.spinozakringsoest.nl