

Afkicken met Spinoza

Yoram Stein

Afkicken met Spinoza

Hoe filosofie je bevrijdt
van alledaagse verslavingen

© 2026 Yoram Stein | uitgeverij Noordboek

Omslagontwerp: Barbara Jonkers

Boekverzorging: Elgraphic

Auteursfoto: Claudia Kamergorodski

ISBN 978 94 6471 486 9

ISBN 978 94 6471 568 2 (e-book)

NUR 751 | 730

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van uitgeverij Noordboek, Hellingbaas 1, 8401 JH Gorredijk, Nederland – info@noordboek.nl. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Noordboek is onderdeel van

20 leafdesdichten en in liet fan wanhoop bv

www.noordboek.nl

Voor mijn dochters

INHOUD

Woord vooraf	11
Inleiding	15
DEEL 1 – DE NIEUWE SLAVERNIJ	29
Hoofdstuk 1 – We worden massaal verslaafd gemaakt	31
Hoe ik mijn leerlingen door de jaren heen heb zien veranderen	33
Is het slim om je kind een smartphone te geven?	36
De herontdekking van de homo addictus	38
De illusie van vrijheid	41
Hoofdstuk 2 – Opgroeien in een giftig pretpark	43
Sterke shit binnen handbereik	43
Opwindingsproducten tegen de verveling	47
Geen weerstand tegen verleidingen	49
Hoofdstuk 3 – Het verslaafde en het goede leven	52
De eerste les ethiek	52
Waarom een verslaafde niet vrij kan zijn	55
Akrasia of waarom we willen wat we niet willen	56
Het belang van filosofie	59

Hoofdstuk 4 – Alle mensen zijn vatbaar voor verslavingen	62
Pijnlijke en minder pijnlijke herinneringen	
aan mijn gokverslaving	63
Iedereen is verslavingsgevoelig, alleen niet even erg	66
Hoofdstuk 5 – Waarom de verslavingswetenschap	
ons nu niet helpt	67
Een wetenschap die haar conclusies kent	67
Verslavingswetenschappers zijn het onderling oneens	70
Verslaving behelst meer dan een middelenverslaving	71
Hoofdstuk 6 – Individuele gedachtenverslavingen	75
Opdringerig, onweerstaanbaar en destructief	75
Baas in eigen hoofd?	78
Een boeddhistische remedie	80
Drie soorten gedachtenverslavingen	82
Kernovertuigingen die je leven beheersen	83
Het denkende lichaam	85
Ons economisch systeem en verslavingen	86
Hoofdstuk 7 – Algemeen menselijke gedachten-	
verslavingen	89
Verslaafd aan bevestiging	89
Een rationeel wezen?	90
Wij-zij- en vriend-vijanddenken	91
Denkluïheid en immoraliteit	93
Het belang van filosofie voor het veranderen van	
meningen	96
Waarom een antwoord op de vraag naar het goede	
leven nodig is	97
Hoofdstuk 8 – Cultureel-ideologische gedachten-	
verslavingen	99
Het socratisch gesprek als uitweg uit gedachten-	
verslavingen	100
De waarde van de geschiedenis van de filosofie	103

Hoofdstuk 9 – Plato over verslaving als een vorm van onwetendheid	107
Niet overleven, maar goed leven	107
Verslaving en de dieldelige ziel	109
Waarom begeerte niet altijd slecht is	111
De thumotische verslaving	112
Een door liefde aangeraakte redelijkheid	114
Verslaafd door onwetendheid, hersteld door inzicht	116
Verslaving als een probleem van de samenleving:	
Rat Park	117
Verslaving als politiek probleem	119
Hoofdstuk 10 – Aristoteles over verslavende gewoontes	120
Gelukte en mislukte levens	123
Verslaving als ingekankerde gewoonte	126
Vier menstypen en het probleem van wilswakke	127
Geluk, genot en het gesprek met leerlingen	128
Praktische wijsheid en de juiste vrienden	133
Verslaving als politiek probleem: natuurlijke slavernij	134
De vier c's van het goede leven	134
Hoofdstuk 11 – Valse goden – verslaving als pseudoreligie	137
Een socratisch gesprek over geloof	137
Eerste les: hoe kom je ervan af? De twaalf stappen van AA	140
Tweede les: wat is verslaving?	
Pseudoreligie, afgoderij, zonde en inkeer	142
Derde les: hoe voorkom je verslaving?	
Verhalen, rituelen en het goede leven voor de massa's	147
Vierde les: wanneer is religie zelf verslavend?	
Spinoza's criterium	149

Hoofdstuk 12 – Spinoza over verslaving	153
Spinoza's kernidee: verslaving is machteloosheid	155
De essentie van Spinoza's verslavingsfilosofie	157
Gedachtenverslaving, de verstarde verbeelding	162
Hoe Spinoza voortbouwt op de drie bouwstenen	165
Verslaving als gebrekkige kennis	167
In de greep van de gewoonte	170
Verslaving als afgoderij en bijgeloof	172
Hoofdstuk 13 – Spinoza over vrijheid	175
Spinoza tegen verslavingen	175
De spinozistische staat	176
Spinoza's vrijheid	178
DEEL III – BEVRIJDING DOOR FILOSOFIE	181
Hoofdstuk 14 – De uitgang van het giftige pretpark	183
Wat vrijheid werkelijk is	183
Het belang van wetten	187
De broodnodige detox	191
De filosofische rehab	194
Hoofdstuk 15 – De weg uit de geestelijke woestijn	196
Vrijheid van meningsuiting als een inadequaat idee	197
De marktplaats van ideeën	198
Vrijheid gedacht als libertas philosophandi	200
De school als oefenplaats voor het goede leven	202
Spelregels voor het vrije denken	208
Noot over de edities	213
Noten	215

WOORD VOORAF

Dit is niet het verhaal van een ‘goeroe’ die verlicht is geraakt en nu van zijn berg is afgedaald om anderen het pad naar het heil te wijzen. Het is een noodkreet van iemand die worstelt met verslavingen – als individu, maar ook als leraar, opvoeder en vader. Hoe ga je bijvoorbeeld om met de verslaving aan TikTok en Snapchat? Deze en andere sociale media maken onze kinderen op verschillende manieren ongelukkig. Tegelijkertijd is het ook de wereld waarin ze opgroeien en hun vrienden hebben. Wat is dan wijsheid? Ik heb die niet in pacht, maar als filosoof zoek ik haar wel, een zoektocht waarbij ik anderen nodig heb.

Ook zelf ervaar ik de worsteling met nieuwe verslavingen. Voor dit boek heb ik veel gelezen, gestudeerd, nagedacht en gesproken over filosofie en verslaving (misschien wel hét thema van mijn leven), maar ook Large Language Models, zoals Claude, ChatGPT en Le Chat hebben mij geholpen om mijn gedachten hierover scherper te krijgen. Ook deze taalmodellen kunnen verslavend werken. Als zij een bepaalde gedachte van mij uitwerkten, dacht ik regelmatig: ‘Wat geweldig, dit is precies wat ik bedoelde, alleen dan nog beter gezegd!’ Maar was het nog wel mijn eigen stem? Enerzijds vind ik het volkomen verdedigbaar dat ik voor een boek over een superbelangrijk maatschappelijk onderwerp gebruik wil maken van de beste middelen die er zijn (inclusief LLM’s, als die het boek beter maken). Ten slotte gebruik ik ook zoekmachines, tekstverwerkers en boeken en artikelen van andere mensen. Anderzijds is het ook een spanningsveld: blijft

het wel mijn boek als ik van een machine een gedachte zou overnemen, zelfs als die gedachte na lang prompten en veel heen- en weer-converseren tot stand is gekomen? Ook om hieruit te komen, zijn wijsheid en het gesprek met anderen nodig, want het gaat om een grijs gebied waarvoor we nog geen duidelijke regels hebben.

Hoe we met deze nieuwe verslavingen om moeten gaan, weten we nog niet. Om goede omgangsvormen te kunnen bedenken, zullen we eerlijk met elkaar over de verslavingen van onze tijd in gesprek moeten. Daarom is dit ook niet zozeer een zelfhulpboek, als wel een 'help-elkaar-boek': het roept mensen op om in gezin, school, werk en politiek te werken aan een samenleving waarin wij onszelf, elkaar en onze kinderen beter beschermen tegen verslavingen. Wat het boek in die strijd te bieden heeft, is de filosofie – met name die van Spinoza. Filosofie helpt ons verslavingen beter te begrijpen en kan ons ook helpen om ons ervan te bevrijden.

Dit boek was er niet geweest zonder de hulp van anderen. Het zijn er velen, maar ik kan niet iedereen noemen. Daarom noem ik hier slechts enkelen.

In de eerste plaats dank ik het Montessori Lyceum Amsterdam en mijn leerlingen voor al die mooie gesprekken die ik de afgelopen 23 jaar met hen heb mogen voeren. Ik dank hen voor hun vertrouwen, en voor de eerlijkheid waarmee ze mij een kijkje gaven in hun ziel. Dan gaat het niet alleen om de groepsgesprekken, waarvan sommige hier ook in het boek staan weergegeven (natuurlijk zonder de namen erbij te vermelden van de leerlingen), maar ook om de vele een-op-eengesprekjes. Ik ben oneindig dankbaar voor het beroep dat ik heb en dat mij in staat stelt om uitgebreid met iedereen te praten over de belangrijkste zaken.

Ik denk daarbij bijvoorbeeld aan de vele gesprekken met mijn directe collega Philippe Boekstal, die een eerdere versie van dit boek las en van commentaar voorzag. Hij vertelde mij ook het mooie verhaal van de leerling die in de les heel hard moest huilen.

Ik ben Melle van Loenen erkentelijk, omdat hij de eerste was

die een boek over filosofie en verslaving zag zitten. Heel veel dank voor uitgeverij Noordboek waar ik met dit boek terecht kon en dan met name aan Erno Eskens. Dank je wel, Erno, voor je geduld met mij en mijn eindeloze telefoongesprekken en voor je uitgebreide feedback op eerdere versies! Ook het geduld van Kirsten Kievit heb ik op de proef gesteld door best wel erg kritisch te zijn op ieder voorstel voor een titel en een omslag voor dit boek, maar het is uiteindelijk gelukt en ik ben heel blij met de titel en met het omslag! Francien Homan dank ik voor het willen redigeren van het boek.

Ik dank de Vereniging Het Spinozahuis, omdat ik via hen zoveel meer heb mogen leren over Spinoza (en daar ook over heb mogen lesgeven, een praktijk waardoor je eigenlijk nog het meeste leert). En ik dank de Vereniging Filosofiedocenten in het Voortgezet Onderwijs (VFVO) voor het mogelijk maken en onvermoeibaar strijden voor filosofieonderwijs, het beroep waar ik zoveel van houd.

Tal van anderen hebben geholpen, ofwel door het boek te lezen, ofwel door mij te helpen om mijn gedachten hierover te vormen. Saskia Goedhart, bijvoorbeeld, deed beide. Zij las het boek, en scherpte door onze gesprekken over filosofie en geestelijke gezondheid mijn denken over het onderwerp. Humberto Schwab heeft mij enorm geïnspireerd, al bijna een heel leven lang. Zonder zijn onderwijs was ik nooit zover met filosofie gekomen en was dit boek er nooit geweest. Ik dank ook Henri Krop, onvermoeibaar pleitbezorger van het gedachtegoed van Spinoza, voor alle goede gesprekken die we gevoerd hebben en voor het met ongekende precisie redigeren van een eerder manuscript. Met Martin Struik – met wie ik misschien wel honderd uur aan de telefoon heb gezeten om te filosoferen – heb ik een bijzondere filosofische vriendschap: hij las misschien wel een van de eerste versies en gaf me het waardevolle advies om niet te veel tegelijk te willen doen. Dankbaar ben ik ook voor de scherpe geest van Diederik Boomsma, die ik, ondanks zijn drukke baan, even mocht lenen, want hij las een eerdere versie van het boek en hielp me de inleiding te her-

schrijven en om een aantal ‘darlings te killen’, maar ook om bepaalde onderwerpen juist grondiger aan te pakken, zoals de rol van big tech in het verslaafd maken van mensen. Ik dank ook Andreas Kinneging, omdat hij mij inspireerde om de Great Books te lezen en mij in de gelegenheid stelde erover te doceren aan de Universiteit Leiden; zonder hem had ik het tweede deel van dit boek nooit zo kunnen schrijven.

Mijn moeder, Vera, dank ik voor al die krantenartikelen die ze voor mij uitknipte en voor haar kritische blik, waardoor het boek uiteindelijk leesbaarder werd dan het was. Ik dank ook Anton van Leeuwen voor zijn verbeteringen – hij las het boek op taal- en stijlfouten – en gaf zeer waardevolle kritiek op wat aanvankelijk gepland stond als het derde deel, waardoor het praktische deel van dit boek veel beter uit de verf is gekomen. Jan van Westerlaak ben ik zeer erkentelijk voor onze inspirerende gesprekken en voor zijn kennis van het EQUIP-programma. Harmen van Sprang dank ik als vriend en meedenker over titels en covers.

Ten slotte dank ik mijn vrouw, Hester, voor haar steun en haar vertrouwen dat dit project tot een goed einde zou komen.

INLEIDING

Spinoza kende het woord ‘verslaving’ niet. Wat wij nu verslaving noemen, noemde hij ‘menselijke slavernij’ of *machteloosheid*, een verregaande vorm van onvrijheid. Het is daarom des te opmerkelijker dat onze hedendaagse machteloosheid juist in stand wordt gehouden door een beroep op het tegendeel: vrijheid. Volgens deze moderne vrijheidsopvatting had Odysseus zijn bemanning nooit mogen dwingen om was in de oren te stoppen. In plaats daarvan had hij hun de vrijheid moeten geven om, verleid door het sirenengezag, het schip op de rotsen te laten lopen. Het is precies dit vrijheidsbegrip dat onze samenleving nu naar de klippen stuurt. Want de sirenen zingen. En zij doen dat harder dan ooit.¹

Bij verslavingen dachten we altijd aan alcohol, tabak en drugs. Maar inmiddels heeft bijna iedereen gemerkt dat ook zo iets alle daags als de telefoon sterk verslavend is. Ouders zien dat het scherm een hypnotiserende werking heeft, waardoor hun kinderen er urenlang achter blijven hangen, meestal met een wezenloze uitdrukking op het gezicht. Ouders merken ook wat voor slechte invloed excessieve schermtijd heeft op het humeur, het karakter en het welzijn van hun kind. Toch lukt het hun niet om die telefoon blijvend uit de handen van hun kroost te trekken, iets wat mij helaas ook zelf niet gelukt is.

Dit ouderlijk falen heeft meerdere redenen. Ten eerste missen de meeste ouders, omdat zij zelf al evenzeer verslaafd zijn aan dat apparaat, het gezag. (‘Gezag’ vinden moderne ouders sowieso al

moelijk, omdat zij vanuit een situatie van 'gelijkwaardigheid' met hun kinderen willen praten en 'goede vrienden' met hen willen zijn.) Ten tweede willen ouders hun kinderen niet als enigen iets ontzeggen wat alle andere kinderen wel hebben, zeker niet als hun kind daardoor sociaal wordt buitengesloten, omdat bijna alle contacten verlopen via sociale media. Ten derde is het ook wel makkelijk: het kind is bezig en lijkt ogenschijnlijk geen gevaar te lopen. Dat maakt dat ouders hun handen vrij hebben om zelf met hun eigen werk bezig te zijn (of om zelf op hun telefoon te zitten). Tenslotte is die telefoon voor bezorgde ouders ook een buitengewoon handig controlemechanisme.

Dat laatste merkte ik toen ik zelf, in een wanhopige poging een van mijn kinderen te bevrijden, haar honderd euro had aangeboden als zij het ding een week lang in de kast zou laten liggen. Het leek meteen te werken, want de dertienjarige ging, voor het eerst sinds vele maanden, skaten in het park. Toen zij na een uur nog niet terug was, merkte ik een onbehaaglijk gevoel in mijn lijf. Toen ik na anderhalf uur zag dat het buiten behoorlijk hard aan het regenen was, ging ik, inmiddels best een beetje angstig, het park in om haar te zoeken. Daar trof ik een buurmeisje aan dat vertelde mijn dochter gezien te hebben met een oudere man. Nee, die man kende zij ook niet, en ze wist niet waar ze naartoe waren gegaan. Op dat moment brak de paniek uit. Ik heb een half uur de naam van mijn kind lopen schreeuwen door dat park. Toen pas zag ik haar. Natuurlijk was er niets aan de hand. De 'oudere man' bleek een leraar te zijn die haar had uitgenodigd om te schuilen en een kop thee te drinken in haar voormalige basisschool (die in het park ligt). Het verhaal laat zien dat ook ouders moeten 'afkicken' van de telefoon, en van hun eigen verslavende angstgevoelens.

De telefoon en dan met name de sociale media die je daarop kunt bekijken, zijn de meest herkenbare voorbeelden van nieuwe verslavingen, waarover we twintig jaar geleden nog niets wisten. De afgelopen decennia waren wat dat betreft een leerschool. We ontdekten dat we ook verslaafd kunnen raken aan likes en scrollen, aan shoppen en porno, aan eten en afvallen, aan nieuwsblogs

en kattenfilmpjes, aan sporten en make-up, aan Netflix en Tinder, aan verontwaardiging en slachtofferschap, aan complotdenken en polariseren en aan nog veel en veel meer. Ook merkten we dat niet een kleine groep kwetsbare mensen, maar bijna iedereen vatbaar is voor verslavingen, gegeven de juiste (of liever: verkeerde) omstandigheden. Die twee ontdekkingen samen veranderen alles. Want als de kring van verslavende middelen, verslavende gedragingen en zelfs verslavende gedachten en verslavende gevoelens zoveel groter is dan we aanvankelijk meenden, én als vrijwel niemand immuun blijkt, dan is verslaving geen randverschijnsel meer, maar het centrale thema in ons leven.

Deze ontdekking vormt de aanleiding om dit boek te schrijven. In 2010 publiceerde ik *Stoppen met blowen* over cannabisverslaving als een onderschat probleem. Met *Afkicken met Spinoza* staat mij iets groters voor ogen. Ik wil laten zien dat verslaving het belangrijkste probleem is van onze tijd, omdat zij ten grondslag ligt aan de andere crises waar wij ons mee geconfronteerd zien. Neem de klimaatcrisis bijvoorbeeld. Deze komt voort uit een verslaving. We kunnen niet stoppen met de aarde uitputten, zelfs al weten we dat we hier uiteindelijk een hoge prijs voor zullen betalen. Of neem de crisis van de democratie: deze is het gevolg van onze verslaving aan wij-zij-denken en die aan ons eigen gelijk. Verslaving is met andere woorden niet zozeer één probleem naast andere, maar de reden waarom we de andere problemen niet oplossen.

Verslaving is ook de belangrijkste oorzaak van de mentale gezondheidscrisis. Vooral jongeren zijn het slachtoffer. Angst- en depressieklachten onder jongeren, en bij jonge vrouwen al helemaal, nemen al jaren onrustbarend toe, en zelfdoding is uitgegroeid tot de belangrijkste doodsoorzaak onder Nederlanders onder de dertig.² Jonathan Haidt documenteert in *The Anxious Generation* dat angst- en depressiecijfers onder jongeren in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Canada en Australië vrijwel gelijktijdig steil begonnen te stijgen rond 2012, het moment waarop de smartphone met sociale media gemeengoed werd onder tieners. Haidt laat zien dat dit geen correlatie maar causaliteit