

Stoïcisme in het digitale tijdperk

De Stoa Toegepast · Basis → Verdieping

Aandacht, sociale media en vergelijking met anderen

Je opent je telefoon om één bericht te beantwoorden.

Even later lees je een discussie. Daarna verschijnt een filmpje, een nieuwsbericht of een foto van iemand die iets heeft bereikt.

Wanneer je de telefoon weglegt, is er meer tijd verstreken dan je van plan was. Misschien voel je je onrustiger. Misschien vergelijk je je eigen leven met wat je zojuist zag.

Wat begon als een praktische handeling, is ongemerkt iets anders geworden.

Digitale middelen bieden veel mogelijkheden. We kunnen contact onderhouden, leren, samenwerken en gedachten delen met mensen die we anders nooit zouden ontmoeten.

Tegelijk stellen ze ons steeds opnieuw voor vragen over aandacht, verlangen en oordeel.

Waar geef ik mijn tijd aan?

Waarom raakt een bericht mij?

Welke betekenis geef ik aan de reactie van anderen?

De klassieke Stoïcijnen kenden onze technologie niet. Hun onderzoek naar het menselijke denken kan ons wel helpen bewuster met die technologie om te gaan.

Een oud onderzoek in een nieuwe omgeving

Een telefoon is een middel waarmee we uiteenlopende dingen doen.

We voeren een gesprek, lezen een tekst, regelen een afspraak of zoeken ontspanning. De betekenis van het gebruik hangt daarom mede af van de activiteit en de omstandigheden.

Een uur aandachtig studeren op een scherm verschilt van een uur telkens opnieuw controleren of iemand heeft gereageerd.

Alleen de gebruiksduur vertelt dus niet het hele verhaal.

We kunnen ook vragen:

Wat probeer ik hier te doen?

Past mijn gebruik daarbij?

Hoe beïnvloedt het mijn omgang met andere mensen?

En kan ik stoppen wanneer ik mijn bedoeling heb uitgevoerd?

Zo verschuift de aandacht van een algemeen oordeel over technologie naar het onderzoeken van concrete gewoonten.

Aandacht vraagt om richting

We beschikken op een dag over beperkte tijd en aandacht.

Wanneer we ons voortdurend laten onderbreken, kan het moeilijk worden om bij een gesprek, taak of gedachte te blijven. Soms merken we pas achteraf hoeveel verschillende dingen onze aandacht hebben gekregen.

De stoïcijnse oefening vraagt dat we ons bewuster verhouden tot wat zich aandient.

Dat begint met een eenvoudig onderscheid:

Er verschijnt iets dat mijn aandacht trekt.

Daaruit volgt nog niet dat ik er nu aandacht aan moet geven.

Een melding kan wachten. Een discussie kan zonder onze bijdrage doorgaan. Een interessant artikel kan worden bewaard voor een moment waarop we het werkelijk kunnen lezen.

De praktische vraag wordt wat op dit moment aandacht verdient, gezien onze taak en verantwoordelijkheid.

Seneca en het verwerken van wat we lezen

Seneca waarschuwt in zijn tweede brief aan Lucilius voor rusteloos wisselen tussen schrijvers en boeken. Hij benadrukt het belang van langer bij gedachten blijven, zodat het gelezene werkelijk kan worden verwerkt.

Zijn onderwerp is lezen, geen sociale media. Toch biedt zijn onderscheid een bruikbaar uitgangspunt voor onze informatiegewoonten.

Veel tegenkomen is iets anders dan iets zorgvuldig begrijpen.

Een gedachte krijgt pas diepte wanneer we haar onderzoeken, met eerdere kennis verbinden en bekijken wat zij voor ons handelen betekent. [Seneca, Brieven aan Lucilius, brief 2, §1–5](#)

Een moderne oefening kan daarom zijn om na het lezen even te stoppen.

Wat werd hier werkelijk beweerd?

Welke reden werd ervoor gegeven?

Begrijp ik het voldoende om het in mijn eigen woorden uit te leggen?

Zo wordt lezen meer dan het verzamelen van indrukken.

Van bericht naar oordeel

Stel dat je een korte reactie ontvangt:

Prima.

Je kunt dat lezen als instemming. Maar ook als ongeduld, afwijzing of irritatie.

Zonder stem, gezichtsuitdrukking en verdere context blijft er ruimte voor verschillende interpretaties. Toch kan één uitleg al snel vanzelfsprekend voelen.

Hij is boos op mij.

Ze vindt mijn voorstel onbelangrijk.

Ik heb blijkbaar iets verkeerd gedaan.

Hier helpt het onderscheid tussen wat er is waargenomen en wat we daaraan toevoegen.

Epictetus vraagt aandacht voor het onderzoeken van indrukken en voor de rol van onze oordelen wanneer we ons gekrenkt voelen. Toegepast op digitale communicatie betekent dit dat we onze eerste interpretatie kunnen toetsen voordat we reageren. [Epictetus, *Encheiridion*, §1, §5 en §20](#)

Wat staat er letterlijk?

Wat vul ik zelf in?

Welke informatie ontbreekt?

Is verduidelijking mogelijk?

Misschien blijkt je eerste uitleg juist. Het onderzoek voorkomt vooral dat een vermoeden ongemerkt als zekerheid gaat functioneren.

Het moment vóór een reactie

Een bericht kan ons boos maken. We voelen de neiging onmiddellijk te antwoorden, ons te verdedigen of de ander terecht te wijzen.

Soms schrijven we dan scherper dan we tijdens een gesprek zouden doen.

Een korte onderbreking kan helpen om de handeling opnieuw te beoordelen.

Wat wil ik met mijn reactie bereiken?

Beantwoord ik wat er gezegd is?

Of reageer ik vooral op de bedoeling die ik de ander toeschrijf?

Is dit het geschikte moment en medium?

Je kunt een antwoord eerst opschrijven zonder het te versturen. Lees het later opnieuw en onderzoek of de formulering nog past bij je bedoeling.

Uitstel hoeft een duidelijke reactie niet te verhinderen. Het kan helpen die reactie nauwkeuriger en rechtvaardiger te maken.

Vergelijken met wat zichtbaar wordt

Je ziet dat iemand een nieuwe functie heeft, een mooie reis maakt of veel waardering krijgt.

Daartegenover staat je eigen gewone dag, met onafgemaakt werk, twijfel en dagelijkse verplichtingen.

De vergelijking kan scheef worden wanneer je uit een beperkte presentatie een volledig oordeel over het leven van de ander afleidt.

Wat je ziet kan oprecht en werkelijk zijn. Toch weet je daarmee nog weinig over de omstandigheden, offers en moeilijkheden eromheen.

Daar komt een tweede vraag bij:

Waarom gebruik ik dit als maatstaf voor mijn eigen leven?

Misschien wil je zelf iets leren of veranderen. De ervaring van een ander kan daarvoor inspiratie bieden.

Maar wanneer één zichtbaar succes voldoende wordt om je hele bestaan als tekort te beoordelen, verdient vooral dat oordeel aandacht.

Welke waarde verbind ik aan deze prestatie?

Past die waarde bij wat ik zelf belangrijk vind?

Waardering in getallen

Reacties, volgers en weergaven maken bepaalde vormen van aandacht zichtbaar.

Wie online iets deelt, kan die informatie nuttig vinden. Een schrijver wil weten of teksten worden gelezen. Een organisatie wil begrijpen of een boodschap mensen bereikt.

Het getal vertelt echter slechts iets over wat er is gemeten.

Een groot bereik bewijst op zichzelf niet dat een boodschap waar, zorgvuldig of behulpzaam is. Een klein bereik bewijst evenmin dat het werk betekenisloos is.

De vraag is hoe we de cijfers gebruiken.

Helpen ze ons de communicatie te verbeteren?

Of worden ze een oordeel over onze persoonlijke waarde?

Ook hier kunnen twee beoordelingen naast elkaar bestaan: het werk heeft weinig mensen bereikt, en het kan toch zorgvuldig zijn gemaakt. Vervolgens onderzoeken we wat de uitkomst ons leert.

Ook ons eigen beeld verdient onderzoek

We kunnen veel tijd besteden aan wat anderen tonen, maar ook onze eigen presentatie vraagt aandacht.

Waarom wil ik dit delen?

Om informatie beschikbaar te maken? Om contact te onderhouden? Om iets te vieren? Of vooral om een bepaald beeld van mijzelf te bevestigen?

Verschillende motieven kunnen samen aanwezig zijn.

Het verlangen naar waardering maakt een bijdrage niet automatisch oneerlijk. Wel kan het onze keuzes beïnvloeden.

Misschien laten we een nuance weg omdat een stellige boodschap aantrekkelijker klinkt. Misschien delen we een tekst voordat we haar goed hebben gecontroleerd. Misschien tonen we alleen een leven dat we vervolgens zelf proberen bij te houden.

Dan helpt het om te onderzoeken hoeveel vrijheid we nog ervaren tegenover de voorstelling die we van onszelf geven.

Zorgvuldigheid bij delen

Digitale deelname brengt verantwoordelijkheid mee.

Voordat we een bericht doorsturen, kunnen we vragen:

Weet ik waar dit vandaan komt?

Heb ik meer gelezen dan de titel?

Ondersteunt de bron werkelijk wat ik erbij schrijf?

Welke gevolgen kan mijn bijdrage hebben voor betrokkenen?

De wens om snel iets te delen kan botsen met de tijd die nodig is voor onderzoek. In zo'n geval kan wachten een passende keuze zijn.

Bij een vergissing hoort ook herstel.

Een onjuiste bewering corrigeren, een ontbrekende nuance toevoegen of erkennen dat we te snel reageerden, maakt deel uit van zorgvuldig handelen.

De ander blijft een mens

Een gebruikersnaam of profielfoto geeft beperkte toegang tot de persoon erachter.

Toch blijft onze reactie een handeling tegenover iemand.

Marcus Aurelius herinnert zichzelf eraan gedachten over anderen niet zonder goede reden zijn aandacht te laten overnemen. Hij verbindt zijn handelen met de gemeenschap waarvan hij deel uitmaakt.

Dat biedt een uitgangspunt voor onze deelname aan gesprekken: onderzoek wanneer aandacht voor anderen werkelijk bijdraagt en wanneer zij vooral wordt besteed aan vermoedens, ergernis en oordeel. [Marcus Aurelius, Meditaties, III.4](#)

Een moderne toepassing is dat we inhoudelijk tegenspreken zonder de persoon tot een karikatuur te maken.

We kunnen grenzen stellen en een gesprek beëindigen. Rechtvaardigheid verplicht ons niet eindeloos beschikbaar te blijven. Zij vraagt wel zorg voor de manier waarop we handelen.

Grenzen die je bedoeling ondersteunen

Bewust gebruik hoeft niet uitsluitend op wilskracht te steunen.

Je kunt de omstandigheden aanpassen waarin je keuzes maakt.

Bijvoorbeeld door meldingen te beperken, de telefoon tijdens een gesprek buiten bereik te leggen of een geschikt moment te kiezen voor nieuws en berichten.

Welke grens helpt, hangt af van je leven.

Wie bereikbaar moet zijn voor werk of zorg, heeft andere mogelijkheden dan iemand die een ononderbroken middag kan plannen. Een bruikbare afspraak houdt rekening met die verantwoordelijkheid.

Het doel is dat de inrichting van je digitale omgeving je bedoeling ondersteunt.

Een grens is geslaagd wanneer zij uitvoerbaar is en helpt aandacht te geven aan wat belangrijk is.

Wat voegen we zelf toe?

De digitale wereld is ook een ruimte waarin we kunnen bijdragen.

We kunnen een betrouwbare bron toegankelijk maken, iemand verder helpen, een zorgvuldig gesprek voeren of kennis delen die anders moeilijk te vinden is.

Daarbij kunnen we dezelfde vragen gebruiken als bij andere handelingen:

Is dit waarheidsgetrouw?

Is het rechtvaardig tegenover betrokkenen?

Past het bij wat deze situatie nodig heeft?

Ben ik bereid iets te verbeteren wanneer ik mij vergis?

Zo wordt digitale levenskunst meer dan het begrenzen van gebruik. Zij gaat ook over de kwaliteit van onze aanwezigheid.

Een praktische oefening

Kies één digitale gewoonte die je wilt onderzoeken.

1. Beschrijf het gedrag

Bijvoorbeeld:

Na het plaatsen van een bericht controleer ik telkens opnieuw de reacties.

2. Benoem wat je verwacht

Zoek je informatie, contact, geruststelling of waardering?

Wat hoop je dat het controleren oplevert?

3. Onderzoek het oordeel

Welke gedachte geeft de gewoonte haar kracht?

Bijvoorbeeld:

Wanneer er weinig reacties zijn, was mijn bijdrage blijkbaar niet goed.

Is die conclusie voldoende onderbouwd?

4. Kies een kleine verandering

Spreek bijvoorbeeld af dat je op twee geschikte momenten kijkt en daarna doorgaat met een andere bezigheid.

Houd ruimte voor berichten waarop je werkelijk tijdig moet reageren.

5. Observeer wat er gebeurt

Wanneer verschijnt de neiging om toch te kijken?

Welke gedachte of emotie gaat ermee samen?

Heeft de verandering invloed op je aandacht?

6. Beoordeel en pas aan

Helpt deze afspraak?

Wat leer je over je behoefte aan contact of waardering?

Welke grens wil je behouden?

De oefening is bedoeld om je gedrag beter te begrijpen en bewuster te kiezen.

Een dagelijkse oefening

Kijk 's avonds terug op één digitaal moment.

Waarvoor opende ik mijn telefoon of computer?

Kwam mijn gebruik overeen met die bedoeling?

Welke indruk nam ik te snel voor waar aan?

Wanneer ging ik mij vergelijken?

Hoe heb ik iemand behandeld?

Wat wil ik morgen één keer anders doen?

Kies een concreet voornemen, zoals een bericht eerst verduidelijken, één tekst aandachtig lezen of tijdens een gesprek je telefoon wegleggen.

In het kort

Digitale middelen bieden mogelijkheden voor kennis, contact en samenwerking. Hun gebruik vraagt ook aandacht voor onze verlangens, interpretaties en gewoonten.

De stoïcijnse oefening helpt om een eerste indruk te onderzoeken, waardering niet tot onze volledige maatstaf te maken en verantwoordelijkheid te nemen voor wat we lezen, delen en schrijven.

Daarbij horen zowel grenzen aan onze beschikbaarheid als zorg voor onze bijdrage.

Een vraag om te bewaren is:

Gebruik ik mijn digitale mogelijkheden op een manier die past bij hoe ik wil leven en met anderen wil omgaan?

Primaire bronnen

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, brief 2, §1–5

Over rusteloos wisselen tussen teksten en het belang van aandachtig verwerken wat we lezen. De toepassing op digitale informatie is een moderne analogie. [Lees brief 2.](#)

Epictetus — *Encheiridion*, §1, §5 en §20

Over wat aan ons is, de rol van oordelen en het onderzoeken van onze reactie wanneer we ons gekrenkt voelen. [Lees het *Encheiridion*](#).

Marcus Aurelius — *Meditaties*, III.4

Over aandacht voor gedachten over anderen en het richten van ons handelen op onze menselijke gemeenschap. [Lees boek III](#).

De klassieke Stoïcijnen schreven niet over internet of sociale media. De voorbeelden en oefeningen zijn hedendaagse toepassingen van hun filosofische uitgangspunten.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

De drie disciplines van Epictetus

Over verlangen, handelen en instemming als gebieden van dagelijkse oefening.

Het waarom achter onze doelen

Over de motieven en verwachtingen onder ons streven.

Geld, bezit en status

Over de betekenis die we geven aan bezit, aanzien en vergelijking.

Eenvoud als levenskunst

Over het onderzoeken van gewoonten en het verminderen van afhankelijkheid.

Avondreflectie

Over terugkijken op onze keuzes en leren van het eigen handelen.