

Eupatheiai (εὐπάθειαι): de gezonde gevoelens van de stoïcijn

Een hardnekkig misverstand over het stoïcisme is dat de ideale stoïcijn uiteindelijk niets meer zou voelen.

Geen verdriet. Geen verlangen. Geen angst, maar ook nauwelijks vreugde.

Wie naar de klassieke stoïcijnse leer kijkt, ontdekt iets anders. De stoïcijnen maakten namelijk niet alleen onderscheid tussen redelijke en onregelende emoties. Zij hadden zelfs een eigen begrip voor **goede of gezonde gevoelens**:

eupatheiai (εὐπάθειαι).

Eupatheiai zijn gevoelens die voortkomen uit **juiste oordelen en een deugdzame gesteldheid**. Ze staan tegenover de *pathê*: onregelende hartstochten zoals buitensporige angst, begeerte en bepaalde vormen van verdriet.

Dit onderscheid is belangrijk.

Het doel van de stoïcijn is niet om het gevoelsleven uit te schakelen.

Het doel is om het te **vormen door wijsheid**.

Wat betekent Eupatheiai?

Het Griekse woord *eupatheia* bestaat uit *eu*, wat **goed** betekent, en *pathos*, dat in deze context betrekking heeft op een gevoel of emotionele beweging.

De stoïcijnen maakten daarmee een onderscheid tussen emoties die ontstaan vanuit verkeerde waardeoordelen en gevoelens die passen bij een juist begrip van wat werkelijk goed en slecht is.

Dat sluit rechtstreeks aan bij hun ethiek.

Voor de stoïcijnen is **deugd het werkelijke goede**.

Rijkdom, gezondheid, status, bezit en reputatie kunnen waardevol en verkieslijk zijn, maar maken iemand op zichzelf niet tot een goed mens.

Wanneer onze emoties gebaseerd zijn op de overtuiging dat zulke externe zaken absoluut noodzakelijk zijn voor ons geluk, kunnen ze ons gaan beheersen.

Maar wanneer onze oordelen veranderen, hoeft ons gevoelsleven niet te verdwijnen.

Het kan eveneens veranderen.

Daar komen de eupatheiai in beeld.

Van Pathê naar Eupatheiai

Om eupatheiai te begrijpen, moeten we terug naar **apatheia**.

Apatheia betekent vrijheid van ontregelende hartstochten. Het is dus niet hetzelfde als apathie of gevoelloosheid.

De stoïcijnen wilden de *pathê* niet simpelweg vervangen door een emotionele leegte.

In de ideale wijze worden bepaalde ontregelende hartstochten vervangen door redelijke, gezonde gevoelens.

De klassieke stoïcijnse indeling noemt drie belangrijke vormen:

Chara (χαρά) — vreugde

Boulêsis (βούλησις) — redelijke wens of goede wil

Eulabeia (εὐλάβεια) — verstandige voorzichtigheid of behoedzaamheid

Opvallend is dat er drie gezonde gevoelens zijn tegenover vier traditionele hoofdgroepen van hartstochten.

Er bestaat namelijk volgens de klassieke stoïcijnse theorie **geen gezonde tegenhanger van lypê**, de ontregelende smart of het verdriet dat voortkomt uit het oordeel dat een werkelijk kwaad aanwezig is.

Dat heeft alles te maken met de radicale stoïcijnse opvatting dat alleen ondeugd werkelijk kwaad is.

Chara — vreugde

Chara is misschien het gemakkelijkst te begrijpen.

Het is **redelijke vreugde**.

Maar ook hier wijkt de stoïcijnse betekenis af van simpelweg plezier hebben.

Stel dat iemand plotseling veel geld wint.

Hij voelt een enorme uitbarsting van blijdschap.

Voor de stoïcijnen is geld echter geen werkelijk moreel goed. Wanneer iemand ervan overtuigd raakt dat zijn leven door dat geld nu werkelijk goed is geworden, berust zijn vreugde op een verkeerde waardering.

Chara heeft een andere oorsprong.

Het is de vreugde die verbonden is met wat werkelijk goed is:

een goede keuze,

een rechtvaardige handeling,

ontwikkeling van karakter,

of het herkennen van deugd bij een ander.

Seneca spreekt regelmatig over een vorm van vreugde die niet afhankelijk is van oppervlakkig plezier en voortdurend wisselende omstandigheden.

Daarin zit een belangrijk verschil tussen **plezier** en **stoïcijnse vreugde**.

Plezier vraagt:

“Wat heb ik gekregen?”

Stoïcijnse vreugde kan vragen:

“Heb ik goed gehandeld?”

Boulêsis — redelijke wens

Mensen verlangen voortdurend.

We willen meer geld.

Een andere baan.

Erkenning.

Liefde.

Succes.

Comfort.

Dat is op zichzelf niet vreemd.

Het probleem ontstaat volgens de stoïcijnen wanneer verlangen verandert in de overtuiging:

“Ik moet dit krijgen om gelukkig te kunnen zijn.”

Dan ontstaat *epithymia*: een ontregelend verlangen naar iets wat ten onrechte als werkelijk goed wordt beschouwd.

Daartegenover plaatsen de stoïcijnen **boulêsis**.

Boulêsis kan worden vertaald als **redelijke wens**, **goede wil** of een rationeel verlangen naar wat werkelijk goed is.

We kunnen bijvoorbeeld wensen om:

wijzer te handelen,

rechtvaardig te zijn,

een ander te helpen,

onze verantwoordelijkheid goed te vervullen,

of ons karakter verder te ontwikkelen.

Het grote verschil zit dus niet in het feit dát we iets willen.

Het zit in **wat we willen en waarom**.

Je mag nog steeds doelen hebben

Dit betekent niet dat een stoïcijn geen gewone doelen meer mag nastreven.

Je mag een onderneming opbouwen.

Je mag een sportwedstrijd willen winnen.

Je mag een huis willen kopen.

Je mag hopen dat een relatie standhoudt.

Je mag gezond willen blijven.

Maar de stoïcijn probeert deze doelen op de juiste plaats te zetten.

Gezondheid heeft de voorkeur boven ziekte.

Succes kan de voorkeur hebben boven mislukking.

Maar ze behoren tot de **adiaphora**: zaken die op zichzelf onze morele waarde niet bepalen.

Daarom kan de stoïcijn zeggen:

“Ik ga mij volledig inzetten voor dit doel, zolang ik daarvoor niet hoeft te geven wat werkelijk belangrijk is.”

Daarmee wordt verlangen minder afhankelijk.

We willen iets bereiken, maar niet **tegen iedere prijs**.

Eulabeia — verstandige voorzichtigheid

De derde eupatheia is **eulabeia**.

Dit begrip wordt vertaald als verstandige voorzichtigheid, behoedzaamheid of rationele terughoudendheid.

Het staat tegenover irrationele angst.

Dat onderscheid is belangrijk, want het stoïcisme zegt niet dat we ieder gevaar moeten negeren.

Stel dat je een drukke weg wilt oversteken.

Een auto komt met hoge snelheid aanrijden.

Het zou absurd zijn om te denken:

Ik ben stoïcijn, dus ik mag nergens bang voor zijn.

Je stapt natuurlijk niet voor de auto.

Redelijke voorzichtigheid is geen lafheid.

Het probleem ontstaat wanneer angst niet langer overeenkomt met de werkelijkheid of wanneer we iets als een absoluut kwaad beschouwen terwijl het dat volgens de stoïcijnse ethiek niet is.

Eulabeia betekent dat we gevaren en morele fouten serieus kunnen nemen **zonder door angst te worden beheerst**.

Waarom is er geen vierde Eupatheia?

De klassieke stoïcijnse hartstochten worden vaak in vier categorieën verdeeld:

verlangen,

angst,

genot,

en smart of verdriet.

Toch worden slechts drie hoofdcategorieën van eupatheiai genoemd.

Waarom ontbreekt een gezonde vorm van smart?

Het antwoord ligt opnieuw in de stoïcijnse theorie van goed en kwaad.

De ontregelende vorm van verdriet, *lypé*, ontstaat wanneer we oordelen dat een werkelijk kwaad aanwezig is.

Maar voor de stoïcijn is uiteindelijk alleen **ondeugd** werkelijk kwaad.

De ideale wijze beschikt juist over deugd en zal daarom niet op dezelfde manier een aanwezig moreel kwaad in zichzelf ervaren.

Dit is een van de meest radicale onderdelen van de klassieke stoïcijnse emotieleer.

Het betekent overigens niet dat een stoïcijn bij het overlijden van iemand die hem dierbaar is letterlijk niets merkt of geen eerste pijnreactie kan ervaren.

De stoïcijnen onderscheidden spontane eerste reacties van de verder ontwikkelde hartstocht waaraan we door ons oordeel instemming geven.

Die nuance is essentieel om hun emotieleer niet te veranderen in een leer van gevoelloosheid.

Liefde binnen de Stoa

Eupatheiai helpen ook om een andere vraag te beantwoorden:

Kan een stoïcijn werkelijk liefhebben?

Zeker.

De stoïcijnse filosofie beschouwt de mens juist als een sociaal wezen. Via **oikeiôsis** zagen we al hoe onze natuurlijke betrokkenheid zich kan uitbreiden van onszelf naar familie, vrienden, gemeenschap en uiteindelijk de mensheid.

Liefde en betrokkenheid hoeven dus niet te verdwijnen.

Wel probeert de stoïcijn onderscheid te maken tussen liefde en bezit.

We kunnen van iemand houden zonder te denken:

“Jij moet altijd bij mij blijven, anders kan ik niet gelukkig zijn.”

We kunnen iemand het goede wensen zonder hem volledig naar onze wensen te willen vormen.

We kunnen verdriet ervaren wanneer iemand verdwijnt en tegelijkertijd beseffen dat geen mens ons bezit is.

In die zin probeert de Stoa liefde niet kleiner te maken.

Zij probeert haar **vrijer** te maken.

Vreugde om het goede van een ander

Eupatheiai zijn bovendien niet uitsluitend op onszelf gericht.

Wanneer deugd werkelijk goed is, kunnen we ook vreugde ervaren wanneer we het goede bij anderen herkennen.

Iemand handelt moedig terwijl niemand kijkt.

Een vriend maakt een moeilijke maar eerlijke keuze.

Een onbekende helpt iemand zonder daar iets voor terug te verwachten.

Een collega erkent openlijk zijn fout.

We hoeven daar zelf niets voor te krijgen.

Toch kunnen we vreugde ervaren omdat we iets zien wat we werkelijk waardevol vinden.

Dat sluit aan bij de sociale kant van de Stoa.

Het goede hoeft niet alleen **mijn goede** te zijn om betekenis te hebben.

Eupatheiai en Phronêsis

Gezonde gevoelens vragen om juiste oordelen.

Daarom bestaat er een sterke relatie tussen **eupatheiai** en **phronêsis**, praktische wijsheid.

Phronêsis helpt ons onderscheiden:

Wat is werkelijk goed?

Wat is slechts aantrekkelijk?

Waarvoor moet ik voorzichtig zijn?

Wat ligt binnen mijn verantwoordelijkheid?

Wat vraagt deze situatie van mij?

Wanneer onze oordelen verstandiger worden, kan ook onze emotionele reactie veranderen.

Niet onmiddellijk en niet altijd volledig.

Maar langzaam kan filosofische oefening ook onze gewoonten en gevoelens vormen.

Eupatheiai en Prohairesis

Ook **prohairesis** speelt hierin een belangrijke rol.

We kiezen niet iedere eerste emotionele reactie.

Maar we kunnen onze indrukken onderzoeken.

Wanneer bijvoorbeeld jaloezie verschijnt, kunnen we ons afvragen:

Waarom wil ik hebben wat die ander heeft?

Misschien ontdekken we dat we succes, bezit of status behandelen alsof ze het hoogste goed zijn.

Dan kunnen we dat oordeel onderzoeken.

De eerste jaloezie verdwijnt misschien niet onmiddellijk.

Maar we hoeven haar niet automatisch te voeden.

Door telkens opnieuw onze oordelen te onderzoeken, kunnen andere emotionele gewoonten ontstaan.

Daarmee raakt prohairesis uiteindelijk aan eupatheiai:

we leren niet alleen anders handelen, maar geleidelijk ook anders waarderen.

Een stoïcijn is geen steen

Epictetus maakt duidelijk dat stoïcisme niet betekent dat we gevoelloos moeten worden zoals een beeld of een steen.

We blijven mensen.

We hebben relaties.

We vervullen rollen.

We hebben natuurlijke betrokkenheid bij anderen.

De stoïcijnse wijze is daarom niet iemand die onaantastbaar in een hoek zit terwijl de wereld hem niets meer interesseert.

Hij probeert juist volledig als mens te leven, maar zonder zijn geluk volledig afhankelijk te maken van dingen die hij niet kan beheersen.

Dat is een wezenlijk verschil.

Onverschilligheid tegenover mensen is geen stoïcijnse deugd.

Rechtvaardigheid wel.

Van emotiebeheersing naar emotionele ontwikkeling

Misschien spreken we daarom te gemakkelijk over **emoties beheersen** wanneer we het over stoïcisme hebben.

Dat klinkt alsof de emoties vijanden zijn die onderdrukt moeten worden.

Eupatheiai laten een rijker beeld zien.

De stoïcijn probeert niet alleen minder door destructieve emoties beheerst te worden.

Hij probeert ook ruimte te maken voor een gezondere emotionele verhouding tot het leven.

Minder afgunst.

Meer vreugde om het goede.

Minder obsessief verlangen.

Meer redelijke wens.

Minder verlamme angst.

Meer verstandige voorzichtigheid.

Dat is niet het verdwijnen van emotie.

Het is de **vorming ervan**.

Een praktische oefening

Wanneer je vandaag een sterke emotie ervaart, probeer haar niet onmiddellijk als goed of slecht te beoordelen.

Onderzoek haar eerst.

Vraag jezelf:

Wat voel ik precies?

Welke gebeurtenis ging eraan vooraf?

Welk oordeel zit achter dit gevoel?

Wat beschouw ik hier als goed of slecht?

Is dat volgens mijn waarden werkelijk zo belangrijk?

Hoe zou dit gevoel eruitzien wanneer mijn oordeel verstandiger was?

Misschien ontdek je achter angst een behoefte aan controle.

Achter jaloezie een overdreven waardering van status.

Achter woede een verwachting dat anderen zich altijd volgens jouw normen moeten gedragen.

Maar misschien ontdek je ook iets anders:

vreugde omdat je het goede herkent,

goede wil tegenover iemand anders,

of gezonde voorzichtigheid tegenover een werkelijk probleem.

Niet iedere emotie hoeft bestreden te worden.

Sommige gevoelens verdienen juist ruimte.

Eupatheiai in de moderne wereld

Onze omgeving probeert voortdurend gevoelens op te wekken.

Reclame vertelt ons wat we zouden moeten verlangen.

Sociale media nodigen ons uit onszelf met anderen te vergelijken.

Nieuws kan angst en verontwaardiging versterken.

Likes en reacties kunnen korte momenten van bevrediging geven.

De stoïcijnse vraag is niet:

“Hoe zorg ik dat ik niets meer voel?”

Maar:

“Waarom voel ik dit, en welk oordeel ligt erachter?”

Daarmee verschuift de aandacht van emotionele onderdrukking naar emotioneel begrip.

En misschien is dat precies waarom eupatheiai vandaag nog relevant zijn.

De Stoa vraagt niet om een armer gevoelsleven.

Zij vraagt om een **wijzer gevoelsleven**.

Tot slot

Eupatheiai corrigeren een van de grootste misverstanden over de stoïcijnse filosofie.

Het ideaal is niet de mens die nergens meer om geeft.

Het ideaal is iemand wiens gevoelens steeds beter in overeenstemming komen met zijn verstand en zijn karakter.

Hij kan vreugde ervaren om wat werkelijk goed is.

Hij kan het goede wensen voor zichzelf en anderen.

Hij kan voorzichtig zijn zonder door angst geregeerd te worden.

Daarmee vormen **apatheia en eupatheiai** twee kanten van dezelfde ontwikkeling.

Apatheia beschrijft de vrijheid van ontregelende hartstochten.

Eupatheiai laten zien wat daarvoor niet in de plaats hoeft te komen:

geen leegte,

maar **gezonde gevoelens die voortkomen uit juiste oordelen**.

Misschien kunnen we het verschil daarom eenvoudig samenvatten:

De stoïcijn probeert niet minder te voelen.

Hij probeert beter te begrijpen wat het waard is om te voelen — en waarom.

Informatiebronnen

Voor verdere verdieping in *eupatheiai* en de stoïcijnse emotieleer zijn vooral deze bronnen waardevol:

- **Diogenes Laërtius, *Leven en leer van beroemde filosofen*, boek VII** — een van de belangrijkste antieke bronnen voor de stoïcijnse indeling van de *pathê* en *eupatheiai*, waaronder vreugde, redelijke wens en behoedzaamheid.
- **Stobaeus, *Anthologium/Eclogae*** — bewaart belangrijke fragmenten en samenvattingen van de vroege stoïcijnse ethiek en emotieleer.
- **Seneca, *Brieven aan Lucilius*** — bevat veel reflecties over vreugde, verlangen, angst en het verschil tussen innerlijk welzijn en afhankelijkheid van externe omstandigheden.

- **Seneca, *De Ira (Over woede)*** — belangrijke bron voor het begrijpen van de stoïcijnse analyse van ontregelende hartstochten.
- **Epictetus, *Gesprekken*** — over indrukken, instemming, verlangens, emoties en de ontwikkeling van een juiste houding tegenover gebeurtenissen.
- **Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*** — praktische reflecties over gevoelens, oordeel, verbondenheid en de manier waarop onze waarden onze reacties beïnvloeden.
- **Margaret Graver, *Stoicism and Emotion*** — een belangrijke moderne academische studie die uitgebreid laat zien dat de stoïcijnse emotieleer niet simpelweg neerkomt op het onderdrukken van alle gevoelens.
- [Stanford Encyclopedia of Philosophy – Stoicism](#) — academisch overzicht van de stoïcijnse ethiek en psychologie.
- [Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoic Philosophy of Mind](#) — overzicht van indrukken, instemming, hartstochten en de stoïcijnse theorie van de menselijke geest.