

Physis (φύσις): leven in overeenstemming met de natuur

Een van de bekendste uitspraken uit de stoïcijnse filosofie is: **“Leef in overeenstemming met de natuur.”** Voor de oude stoïcijnen was dit niet zomaar een advies. Het vormde de kern van hun antwoord op misschien wel de belangrijkste filosofische vraag: **hoe moet een mens leven?**

Het Griekse woord dat daarbij centraal staat is **physis (φύσις)**: natuur.

Maar wanneer de stoïcijnen over ‘de natuur’ spreken, bedoelen zij veel meer dan bossen, dieren, planten of een leven ver weg van de moderne wereld. Physis verwijst naar de aard en ordening van de werkelijkheid zelf — én naar de menselijke natuur als onderdeel daarvan.

Wie wil begrijpen wat het betekent om stoïcijns te leven, moet daarom eerst begrijpen wat de stoïcijnen onder natuur verstonden.

Wat betekent physis?

Het Griekse *physis* wordt meestal vertaald als **natuur**. Het woord hangt samen met groeien, ontstaan en zich ontwikkelen.

Binnen de stoïcijnse filosofie krijgt het begrip echter een veel grotere betekenis. De natuur is niet slechts de omgeving waarin wij leven. Zij omvat de gehele kosmos en alles wat daarin plaatsvindt.

De stoïcijnen zagen de werkelijkheid als één samenhangend geheel. De mens staat daar niet buiten, maar maakt er deel van uit. Hun natuurfilosofie en ethiek waren daarom nauw met elkaar verbonden: om te begrijpen **hoe wij behoren te leven**, moeten we eerst begrijpen **wat voor wereld dit is en wat voor wezens wij zijn**.

Dat is een belangrijk verschil met veel moderne ideeën over natuur. Wanneer wij tegenwoordig zeggen dat iets ‘natuurlijk’ is, bedoelen we soms eenvoudig dat het niet kunstmatig is. Voor de stoïcijnen ging het om iets fundamentelers.

De vraag was:

Wat betekent het om als mens goed te functioneren binnen het grotere geheel waarvan wij deel uitmaken?

Leven volgens de natuur

Zeno van Citium, de grondlegger van de Stoa, verbond het hoogste doel van het menselijke leven met leven in overeenstemming met de natuur. In de overgeleverde fragmenten wordt dit nauw verbonden met **leven volgens de deugd**. Cleanthes en Chrysippos werkten deze

gedachte verder uit. Bij Chrysippos gaat het zowel om onze menselijke natuur als om de natuur van het geheel.

Daarmee ontstaat een van de belangrijkste uitgangspunten van de Stoa:

Een goed leven is een leven waarin onze menselijke natuur in harmonie wordt gebracht met de natuur van het geheel.

Maar wat betekent dat concreet?

We kunnen daarin drie niveaus onderscheiden.

1. Leven volgens de werkelijkheid

Het eerste niveau betreft de wereld zoals zij werkelijk is.

De natuur volgt niet onze persoonlijke wensen. Dingen ontstaan en verdwijnen. Mensen veranderen. Gezondheid kan verloren gaan. Bezittingen kunnen verdwijnen. Plannen kunnen mislukken. Andere mensen maken keuzes waarop wij geen volledige invloed hebben.

Een groot deel van ons lijden ontstaat wanneer wij niet alleen iets anders **wensen**, maar innerlijk eisen dat de werkelijkheid zich naar onze wensen moet voegen.

De stoïcijn probeert iets anders te leren:

de werkelijkheid eerst zien zoals zij is.

Dat betekent niet dat we alles prettig moeten vinden. Evenmin betekent het dat we niets meer proberen te veranderen.

Er bestaat een groot verschil tussen:

“Ik wil dat dit anders wordt.”

en:

“Dit had niet mogen gebeuren.”

Het eerste kan aanleiding geven tot handelen. Het tweede kan ons gevangenhouden in een strijd met iets wat al werkelijkheid is geworden.

Leven volgens de natuur betekent daarom gedeeltelijk dat we leren handelen **vanuit de werkelijkheid**, in plaats van voortdurend tegen haar bestaan te protesteren.

Bij Epictetus wordt deze houding bijzonder praktisch: de mens moet leren onderscheiden wat van zijn eigen oordeel en keuze afhankelijk is en wat niet, en vervolgens zijn eigen handelen daarop richten.

2. Leven volgens onze menselijke natuur

Maar de stoïcijnen bedoelden niet alleen de natuur van de kosmos.

Ook de mens heeft een eigen natuur.

Een steen, een plant, een dier en een mens functioneren niet allemaal op dezelfde manier. Volgens de stoïcijnen onderscheidt de volwassen mens zich in het bijzonder door het vermogen tot **rede**.

Wij kunnen nadenken over onze indrukken. We kunnen onszelf vragen of iets werkelijk goed of slecht is. We kunnen impulsen onderzoeken voordat we eraan toegeven. We kunnen rekening houden met de gevolgen van onze handelingen.

Daarom betekent leven volgens onze menselijke natuur ook:

ons vermogen tot redelijk oordeel ontwikkelen en gebruiken.

Dat is waarom wijsheid zo'n centrale plaats inneemt binnen de Stoa.

Iemand die onmiddellijk wordt meegesleept door iedere woede, angst, begeerte of impuls gebruikt volgens de stoïcijnen niet volledig het vermogen dat kenmerkend is voor de mens.

Vrijheid betekent dan niet:

“Ik doe wat ik voel.”

Maar eerder:

“Ik kan onderzoeken wat ik voel en vervolgens bepalen hoe ik wil handelen.”

Daar ligt een belangrijk deel van de stoïcijnse innerlijke vrijheid.

De mens is van nature een sociaal wezen

Er is nog een tweede eigenschap van de menselijke natuur die gemakkelijk wordt vergeten wanneer het stoïcisme uitsluitend wordt voorgesteld als een filosofie van zelfbeheersing.

De mens is volgens de stoïcijnen ook **sociaal**.

Wij leven met andere mensen, zijn afhankelijk van anderen en vervullen gedurende ons leven verschillende rollen: kind, ouder, vriend, collega, buur, burger of bestuurder.

Daarom kan iemand volgens de Stoa niet werkelijk volgens de natuur leven wanneer hij alleen maar met zichzelf bezig is.

Hier komt het stoïcijnse begrip **oikeiôsis** in beeld. Dit beschrijft, vereenvoudigd gezegd, hoe onze natuurlijke betrokkenheid zich kan ontwikkelen van zorg voor onszelf naar

betrokkenheid bij andere mensen. Het werd een belangrijke basis voor de stoïcijnse ideeën over rechtvaardigheid en kosmopolitisme.

De natuur leert ons dus niet alleen onszelf te bewaren.

Zij brengt ons ook naar de ander.

Daarom hoort **rechtvaardigheid** net zo goed bij stoïcisme als zelfbeheersing.

Een mens die volkomen kalm is maar anderen bewust onrecht aandoet, is volgens de Stoa geen voorbeeld van iemand die goed volgens de natuur leeft.

Physis en Logos

Physis kan binnen de klassieke Stoa moeilijk los worden gezien van een ander belangrijk begrip: **Logos**.

De stoïcijnen beschouwden de kosmos niet als een willekeurige verzameling gebeurtenissen. Zij zagen de natuur als een geordend en rationeel geheel. De Logos is het rationele beginsel dat deze samenhang uitdrukt.

Daarom hangen **Physis en Logos** nauw met elkaar samen.

Physis gaat over de natuur en werkelijkheid waarvan wij deel uitmaken.

Logos verwijst naar de rationele ordening daarvan.

En omdat de mens zelf over rede beschikt, kan hij proberen zijn eigen denken en handelen daarmee in overeenstemming te brengen. De klassieke stoïcijnse natuurleer, ethiek en theologie waren hierdoor veel sterker met elkaar verweven dan in veel moderne versies van het stoïcisme zichtbaar is.

Leven volgens de natuur betekent niet: je instinct volgen

Hier ontstaat gemakkelijk een misverstand.

Als de mens volgens de natuur moet leven, zou je kunnen denken:

Als ik iets verlang, is dat verlangen natuurlijk. Waarom zou ik het dan niet volgen?

Dat is niet wat de stoïcijnen bedoelden.

Woede kan natuurlijk ontstaan. Angst kan natuurlijk ontstaan. Verlangen kan natuurlijk ontstaan.

Maar het feit dat een impuls ontstaat, maakt de handeling die eruit volgt nog niet verstandig of deugdzzaam.

De menselijke natuur omvat immers juist ons vermogen om **te beoordelen**.

Stel dat iemand je beledigt.

Je eerste reactie kan boosheid zijn. Maar daarna ontstaat ruimte voor een andere vraag:

Wat is hier de juiste manier om te handelen?

Misschien moet je jezelf verdedigen. Misschien moet je duidelijk een grens stellen. Misschien blijkt de belediging nauwelijks de moeite waard.

Het stoïcijnse ideaal vraagt dus niet dat we iedere natuurlijke impuls volgen, maar dat we ons rationele vermogen gebruiken om te bepalen welke reactie passend is.

Van natuur naar deugd

Hier komen **physis** en **aretê**, deugd, bij elkaar.

Als de mens van nature rationeel en sociaal is, dan bestaat menselijke voortreffelijkheid uit het goed ontwikkelen van juist deze eigenschappen.

Daaruit volgen de vier bekende stoïcijnse deugden:

Wijsheid helpt ons onderscheiden wat werkelijk goed is en wat niet.

Moed helpt ons juist te handelen wanneer dat moeilijk of onaangenaam is.

Rechtvaardigheid bepaalt hoe wij met andere mensen behoren om te gaan.

Matigheid helpt ons verlangens en impulsen in de juiste verhouding te houden.

Deugd is daarmee niet een verzameling willekeurige regels die van buitenaf wordt opgelegd. Binnen de stoïcijnse filosofie is deugd juist de **vervolmaking van onze menselijke rationaliteit**. Daarom kunnen de stoïcijnen tegelijkertijd zeggen dat we volgens de natuur én volgens de deugd moeten leven.

Accepteren betekent niet passief worden

Een tweede veelvoorkomend misverstand is dat leven volgens de natuur zou betekenen dat we alles maar moeten laten gebeuren.

Dat zou vreemd zijn.

Ook ons vermogen om te handelen behoort immers tot onze natuur.

Wanneer iemand onrecht wordt aangedaan en wij kunnen helpen, kan rechtvaardigheid juist vereisen dat we handelen. Wanneer ons lichaam ziek wordt, kunnen we medische hulp zoeken. Wanneer een situatie verbeterd kan worden, mogen we proberen haar te verbeteren.

De stoïcijnse vraag is niet:

“Moet ik de wereld gewoon laten zoals hij is?”

maar:

“Wat vraagt deze situatie van mij, en wat kan ik hierin op een verstandige en deugdzame manier doen?”

We proberen dus te veranderen wat veranderd kan worden, terwijl we leren omgaan met het feit dat de uiteindelijke uitkomst nooit volledig van ons is.

Dat is een veel actievere levenshouding dan berusting.

Physis in de moderne wereld

Wij leven niet meer in de wereld van Zeno, Cleanthes of Chrysippos. Onze kennis van natuur, kosmos en wetenschap is ingrijpend veranderd.

Toch blijft de praktische vraag achter *physis* verrassend actueel.

We kunnen ons nog steeds afvragen:

Zie ik de werkelijkheid zoals zij is, of zoals ik wil dat zij is?

Gebruik ik mijn verstand voordat ik handel?

Word ik geleid door mijn waarden of alleen door mijn verlangens?

Houd ik rekening met mijn verantwoordelijkheid tegenover andere mensen?

Kan ik handelen waar handelen mogelijk is en accepteren waar mijn macht eindigt?

Op die manier hoeft *leven volgens de natuur* geen oude formule te blijven.

Het wordt een oefening.

Niet om terug te keren naar een eenvoudiger tijd, maar om midden in de moderne wereld te leren leven met meer wijsheid, rechtvaardigheid, moed en zelfbeheersing.

Tot slot

Physis laat een fundamenteel aspect van de Stoa zien: de mens staat niet los van de wereld.

Wij maken deel uit van een werkelijkheid die niet door onze persoonlijke verlangens wordt bestuurd. Tegelijkertijd beschikken wij over het vermogen om na te denken, keuzes te maken en verantwoordelijkheid te dragen voor de manier waarop wij handelen.

Leven volgens de natuur betekent daarom niet simpelweg *doen wat natuurlijk voelt*.

Het betekent leren leven in overeenstemming met **de werkelijkheid, onze redelijke menselijke natuur en onze verbondenheid met anderen**.

Misschien is dat uiteindelijk de kracht van dit oude stoïcijnse ideaal:

niet verlangen dat de wereld zich naar ons vormt, maar leren hoe wij ons op een goede manier tot de wereld kunnen verhouden.

Informatiebronnen

Voor dit artikel zijn onder andere de volgende bronnen en naslagwerken gebruikt:

- **Diogenes Laërtius**, *Leven en leer van beroemde filosofen*, boek VII — een van de belangrijkste antieke bronnen voor de leer van de vroege Stoa; de overlevering van Zeno's formulering over leven volgens de natuur is hierin opgenomen.
- **Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoic Ethics** — uitgebreide behandeling van het stoïcijnse *telos*, natuur, menselijke rationaliteit en *oikeiōsis*. [Stoic Ethics – Internet Encyclopedia of Philosophy](#)
- **Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoicism** — overzicht van de samenhang tussen stoïcijnse natuurfilosofie, logica en ethiek. [Stoicism – Internet Encyclopedia of Philosophy](#)
- **Stanford Encyclopedia of Philosophy – Stoicism** — academisch overzicht van onder meer natuur, deugd en het stoïcijnse ideaal van leven in overeenstemming met de natuur. [Stoicism – Stanford Encyclopedia of Philosophy](#)
- **David Sedley, Routledge Encyclopedia of Philosophy – Stoicism/Oikeiōsis** — voor de relatie tussen menselijke natuur, *oikeiōsis* en de stoïcijnse sociale ethiek. [Oikeiōsis – Routledge Encyclopedia of Philosophy](#)