

Eudaimonia (εὐδαιμονία): wat betekent het om werkelijk goed te leven?

Wat is een goed leven?

Is dat een leven met voldoende geld?

Een goede gezondheid?

Een succesvolle carrière?

Mensen die van ons houden?

Rust?

Vrijheid?

Plezier?

De stoïcijnen zouden zeggen dat al deze dingen waarde kunnen hebben. Maar geen ervan is voldoende om te bepalen of een leven werkelijk geslaagd is.

Voor hen lag het antwoord in het begrip **eudaimonia (εὐδαιμονία)**.

Dit woord wordt vaak vertaald als **geluk**, maar dat is eigenlijk te beperkt.

Eudaimonia betekent eerder:

een goed leven, een geslaagd leven, menselijk floreren of tot bloei komen.

Het gaat dus niet om een prettig gevoel van het moment.

Het gaat om de vraag:

Leef ik op een manier die werkelijk goed is voor een mens?

Voor de stoïcijnen ligt het antwoord uiteindelijk in **deugd**.

Niet in wat ons overkomt.

Maar in de kwaliteit van de manier waarop wij leven.

Wat betekent Eudaimonia?

Het Griekse woord *eudaimonia* werd in de oudheid door verschillende filosofische scholen gebruikt.

Aristoteles maakte het beroemd als het hoogste menselijke doel. Epicuristen hadden hun eigen antwoord op wat een goed leven inhoudt. Ook de stoïcijnen gebruiken het begrip, maar geven er een uitgesproken eigen invulling aan.

Voor de stoïcijnen is eudaimonia nauw verbonden met:

leven volgens de natuur

en

leven volgens de deugd.

Dat betekent dat een mens goed leeft wanneer hij zijn rationele en sociale natuur op een voortreffelijke manier vervult.

De mens is voor de stoïcijnen niet slechts een wezen dat plezier zoekt of pijn probeert te vermijden.

Hij is een wezen dat kan nadenken, oordelen, kiezen, samenwerken, verantwoordelijkheid nemen en rechtvaardig handelen.

Eudaimonia ontstaat wanneer wij die menselijke mogelijkheden goed leren gebruiken.

Geluk is niet hetzelfde als je goed voelen

Dit verschil is belangrijk.

Wanneer wij tegenwoordig zeggen:

“Ik ben gelukkig,”

bedoelen we vaak:

“Ik voel mij goed.”

Maar gevoelens veranderen voortdurend.

Vandaag kunnen we tevreden zijn.

Morgen teleurgesteld.

Een uur later enthousiast.

Daarna bezorgd.

Als het goede leven volledig afhankelijk zou zijn van zulke gevoelens, zou het buitengewoon instabiel zijn.

De stoïcijnen zoeken daarom naar iets diepers.

Iemand kan verdrietig zijn en toch goed handelen.

Iemand kan lichamelijke pijn ervaren en toch moedig zijn.

Iemand kan een moeilijke periode doormaken en toch rechtvaardig, wijs en betrouwbaar blijven.

Eudaimonia is daarom niet een voortdurend gevoel van geluk.

Het gaat om **de kwaliteit van het gehele leven en karakter.**

Deugd is voldoende

Hier wordt de stoïcijnse positie radicaal.

De stoïcijnen stellen dat **deugd noodzakelijk én voldoende is voor eudaimonia**.

Met andere woorden:

wie werkelijk deugdzzaam leeft, leeft volgens de stoïcijnen goed — ook wanneer de omstandigheden moeilijk zijn.

Dat betekent niet dat gezondheid, vrienden, veiligheid of voldoende middelen waardeloos zijn.

Zoals we bij **adiaphora** zagen, kunnen veel externe zaken verkieslijk zijn.

Maar ze maken ons leven niet moreel goed.

Deugd doet dat.

Een rijk mens kan ellendig en onrechtvaardig leven.

Een arm mens kan wijs en rechtvaardig leven.

Een beroemd persoon kan volledig afhankelijk zijn van de goedkeuring van anderen.

Een onbekend persoon kan innerlijk vrij en betrouwbaar zijn.

Daarom weigert de Stoa het goede leven volledig te laten afhangen van externe omstandigheden.

Maar maakt tegenslag dan helemaal niets uit?

Dit is een van de moeilijkste kanten van de stoïcijnse leer.

Als deugd voldoende is voor eudaimonia, betekent dat dan dat ziekte, armoede, verlies en eenzaamheid niets voorstellen?

Nee.

De stoïcijnen ontkennen niet dat zulke ervaringen zwaar kunnen zijn.

Een ziekte kan pijnlijk zijn.

Armoede kan mogelijkheden beperken.

Het verlies van iemand van wie we houden kan diep ingrijpen.

De stoïcijn hoeft dat niet te ontkennen.

Het punt is anders:

geen van deze gebeurtenissen kan op zichzelf iemand tot een slecht mens maken.

Tegenslag kan je leven moeilijker maken.

Maar ze hoeft je karakter niet te vernietigen.

Daar ligt de stoïcijnse vrijheid.

Eudaimonia en Aretê

Van alle begrippen die we tot nu toe hebben besproken, ligt **aretê** misschien het dichtst bij eudaimonia.

Aretê betekent deugd of menselijke voortreffelijkheid.

De vier klassieke stoïcijnse deugden zijn:

wijsheid

rechtvaardigheid

moed

matigheid

Eudaimonia is het leven dat ontstaat wanneer deze deugden het karakter en handelen werkelijk vormen.

Niet als losse regels.

Maar als een samenhangende manier van leven.

Wijsheid helpt ons goed te beoordelen.

Rechtvaardigheid bepaalt hoe we met anderen omgaan.

Moed helpt ons standhouden wanneer het goede moeilijk is.

Matigheid voorkomt dat verlangens ons beheersen.

Samen geven zij richting aan wat de stoïcijnen een geslaagd menselijk leven noemen.

Eudaimonia en Physis

Ook **physis**, natuur, speelt een centrale rol.

De klassieke stoïcijnse formulering luidt dat het doel van het leven bestaat in **leven in overeenstemming met de natuur**.

Dat betekent niet simpelweg veel tijd in de natuur doorbrengen.

Het gaat om leven in overeenstemming met zowel de grotere kosmische orde als onze eigen menselijke natuur.

Wat is kenmerkend voor de mens?

Rede.

Sociale verbondenheid.

Het vermogen tot morele keuze.

Daarom kan iemand volgens de Stoa niet werkelijk floreren wanneer hij uitsluitend voor zichzelf leeft, volledig door verlangens wordt beheerst of voortdurend tegen de werkelijkheid vecht.

Een goed menselijk leven moet passen bij **wat een mens is**.

Eudaimonia is sociaal

Dat punt wordt soms vergeten.

Stoïcisme wordt tegenwoordig vaak gepresenteerd als een filosofie van individuele mentale weerbaarheid:

blijf rustig,

focus op jezelf,

laat anderen je niet beïnvloeden.

Maar dat is slechts een deel van het verhaal.

Voor de oude stoïcijnen is de mens een **sociaal wezen**.

Daarom behoren rechtvaardigheid, samenwerking en zorg voor anderen tot een goed leven.

Eudaimonia betekent dus niet:

“Ik heb innerlijke rust en de rest van de wereld interesseert mij niet.”

Dat zou moeilijk te verenigen zijn met stoïcijnse rechtvaardigheid.

Een bloeiend menselijk leven heeft ook betrekking op de manier waarop wij onze rollen tegenover anderen vervullen.

Hier komen **oikeiôsis**, **kathekon** en eudaimonia samen.

We ontwikkelen verbondenheid met anderen.

We herkennen onze verantwoordelijkheden.

En we proberen daar deugdzaam naar te handelen.

Het goede leven is geen comfortabel leven

Dat onderscheid is misschien wel een van de waardevolste stoïcijnse inzichten.

Een comfortabel leven en een goed leven zijn niet noodzakelijk hetzelfde.

Soms vallen ze samen.

Maar niet altijd.

Stel dat iemand de keuze heeft tussen:

een lucratieve mogelijkheid waarbij hij bewust anderen moet misleiden,

of

een bescheidener resultaat waarbij hij eerlijk kan blijven.

Het eerste kan comfortabeler zijn.

Maar vanuit stoïcijns perspectief is het tweede beter.

Waarom?

Omdat het doel niet is om zoveel mogelijk prettige omstandigheden te verzamelen.

Het doel is **goed te leven**.

Daarom kan eudaimonia soms vragen dat we juist iets opgeven wat aantrekkelijk is.

Succes en Eudaimonia

Onze moderne definitie van succes is vaak zichtbaar.

We zien inkomen.

Bezittingen.

Carrière.

Status.

Prestaties.

Een mooie woning.

Reizen.

Een groot netwerk.

Niets daarvan hoeft verkeerd te zijn.

Maar de Stoa stelt een ongemakkelijke vraag:

Als iemand alles heeft wat hij wilde, maar onderweg zijn karakter heeft verloren, is hij dan werkelijk geslaagd?

De stoïcijnse definitie van succes verschuift het meetpunt.

Niet alleen:

Wat heb je bereikt?

Maar ook:

Hoe heb je het bereikt?

Wie ben je geworden tijdens het streven?

Heb je wijs gehandeld?

Was je rechtvaardig?

Bleef je moedig wanneer het moeilijk werd?

Kon je jezelf begrenzen?

Eudaimonia maakt succes daarmee een morele vraag.

Het gevaar van uitgesteld leven

Veel mensen leven alsof het goede leven ergens in de toekomst begint.

Wanneer ik meer geld heb, ben ik tevreden.

Wanneer ik die baan krijg, kan ik eindelijk rustiger leven.

Wanneer ik een partner vind, is alles compleet.

Wanneer ik met pensioen ben, ga ik doen wat ik echt belangrijk vind.

De stoïcijnen zouden daar voorzichtig mee omgaan.

Want ondertussen gaat het leven door.

Eudaimonia is niet iets wat begint zodra alle omstandigheden perfect zijn.

Het moet juist **binnen de omstandigheden van vandaag** worden beoefend.

De vraag is daarom niet:

“Wanneer krijg ik eindelijk het leven dat ik wil?”

maar:

“Hoe kan ik vandaag goed leven met het leven dat er nu is?”

Dat is een fundamenteel andere houding.

Eudaimonia en Prohairesis

Bij Epictetus krijgt het begrip **prohairesis** grote betekenis.

We hebben niet alles in de hand.

Maar we kunnen werken aan ons oordeel, onze intentie en onze keuzes.

Dat is precies waar eudaimonia zijn praktische basis krijgt.

Stel dat een plan mislukt.

De mislukking zelf hoeft niet het einde van een goed leven te betekenen.

Wat gebeurt er daarna?

Word je oneerlijk om het verlies terug te winnen?

Geef je anderen de schuld?

Laat je je volledig door frustratie beheersen?

Of probeer je opnieuw te beoordelen wat nu de juiste handeling is?

Eudaimonia bestaat dus niet uit een leven zonder mislukkingen.

Het bestaat uit een leven waarin mislukkingen ons niet hoeven te dwingen onze deugd op te geven.

Eudaimonia en Apatheia

Ook **apatheia** hoort hierbij.

Wie volledig wordt beheerst door angst, hebzucht, woede of buitensporig verlangen heeft volgens de stoïcijnen moeite om goed te oordelen.

Apatheia betekent vrijheid van zulke onregelende hartstochten.

Die innerlijke vrijheid ondersteunt eudaimonia.

Maar apatheia is niet het uiteindelijke doel op zichzelf.

Je kunt rustig zijn en toch niets goeds doen.

De stoïcijn zoekt rust omdat helderheid en innerlijke vrijheid hem helpen **deugdzam te handelen**.

De vraag blijft dus altijd:

Wat doe ik met mijn innerlijke vrijheid?

Eudaimonia en Eupatheiai

Een geslaagd stoïcijns leven hoeft bovendien niet emotioneel leeg te zijn.

Zoals we bij **eupatheiai** zagen, erkennen de stoïcijnen gezonde gevoelens die voortkomen uit juiste oordelen.

Daar hoort bijvoorbeeld **chara**, redelijke vreugde, bij.

Dit is belangrijk.

Het stoïcijnse goede leven is niet bedoeld als een leven waarin iemand voortdurend streng en ernstig moet zijn.

Er kan juist een stabielere vorm van vreugde ontstaan wanneer onze tevredenheid minder afhankelijk wordt van status, bezit en goedkeuring.

De vreugde ligt dan niet alleen in:

“Vandaag ging alles zoals ik wilde.”

Maar ook in:

“Vandaag heb ik geprobeerd goed te leven.”

Eudaimonia is geen eindstation

Het woord kan de indruk wekken dat eudaimonia een toestand is die we op een dag bereiken.

Alsof we na voldoende filosofische oefening kunnen zeggen:

Nu ben ik er.

Maar voor gewone mensen is de stoïcijnse levenskunst juist een voortdurend proces.

We maken verkeerde keuzes.

We reageren te snel.

We laten ons soms meeslepen door angst.

We handelen niet altijd rechtvaardig.

We vergeten wat we belangrijk vonden.

Dan begint de oefening opnieuw.

Eudaimonia vraagt daarom niet om perfectie van de ene op de andere dag.

Het geeft vooral een **richting**.

Een maatstaf waarmee we ons leven kunnen onderzoeken.

Een andere vraag aan het einde van de dag

We kunnen eudaimonia heel praktisch maken.

Aan het einde van een dag vragen we vaak:

Wat heb ik vandaag bereikt?

De stoïcijn kan daar andere vragen aan toevoegen:

Heb ik vandaag wijs gehandeld?

Heb ik iemand onrechtvaardig behandeld?

Waar liet ik mij door angst leiden?

Waar handelde ik moedig?

Welke verlangens kregen te veel macht over mij?

Heb ik mijn verantwoordelijkheden vervuld?

Wat kan ik morgen beter doen?

Deze vragen meten geen bezit of status.

Ze meten de **kwaliteit van ons leven**.

En daarmee komen we dicht bij wat eudaimonia betekent.

Kan iedereen Eudaimonia bereiken?

De stoïcijnen leggen de nadruk op iets dat in principe voor ieder mens beschikbaar is: de mogelijkheid tot deugdzzaam handelen.

Niet iedereen krijgt dezelfde kansen.

Niet iedereen begint met dezelfde gezondheid, opleiding, rijkdom of maatschappelijke positie.

De Stoa ontkent die verschillen niet.

Maar zij weigert het goede leven uitsluitend aan zulke omstandigheden te koppelen.

Dat maakt eudaimonia tegelijk veeleisend en hoopvol.

Veeleisend, omdat we ons niet eenvoudig achter omstandigheden kunnen verschuilen.

Hoopvol, omdat een goed leven niet uitsluitend beschikbaar is voor de rijken, machtigen, gezonde of succesvolle mensen.

De centrale vraag blijft voor iedereen dezelfde:

Wat doe ik met wat mij gegeven is?

Een leven als geheel

Eudaimonia nodigt ons bovendien uit om breder naar ons leven te kijken.

Een slechte dag betekent nog geen slecht leven.

Een mislukking betekent niet dat iemand mislukt **is**.

Een periode van verdriet maakt een leven niet waardeloos.

We zijn geneigd losse momenten heel groot te maken.

Maar eudaimonia kijkt naar de richting van een leven als geheel.

Welke waarden keren terug?

Welke keuzes vormen ons?

Hoe behandelen we anderen?

Hoe gaan we met verlies om?

Wat doen we wanneer niemand kijkt?

Waar streven we eigenlijk naar?

Zo wordt eudaimonia minder een gevoel en meer een **levensvorm**.

De stoïcijnse omkering

Misschien ligt de kracht van het begrip in één grote omkering.

Wij denken gemakkelijk:

Als mijn omstandigheden goed zijn, kan ik goed leven.

De stoïcijn draait dat om:

Als ik leer goed te leven, hoeven mijn omstandigheden niet perfect te zijn.

Dat betekent niet dat we geen betere omstandigheden mogen nastreven.

Maar we stoppen met wachten tot de wereld eerst perfect wordt.

We beginnen waar we nu staan.

Met ons oordeel.

Ons karakter.

Onze relaties.

Onze keuzes.

Onze volgende handeling.

Daar begint eudaimonia.

Tot slot

Eudaimonia is misschien het begrip waarin bijna de gehele stoïcijnse filosofie samenkomt.

Physis vertelt ons in overeenstemming met welke natuur we proberen te leven.

Logos wijst naar rede en orde.

Aretê vertelt ons waarin menselijke voortreffelijkheid bestaat.

Phronêsis helpt bepalen wat juist is.

Prohairesis betreft ons vermogen tot morele keuze.

Kathekon maakt die keuze zichtbaar in passende handelingen.

Apatheia bevrijdt ons van onregelende hartstochten.

Eupatheiai laten zien dat een wijs leven ruimte heeft voor gezonde gevoelens.

En eudaimonia is het grotere geheel:

een leven dat door dit alles werkelijk goed wordt geleefd.

Niet noodzakelijk een gemakkelijk leven.

Niet een leven zonder verdriet.

Niet een leven waarin alles lukt.

Maar een leven waarin we steeds opnieuw proberen wijs, rechtvaardig, moedig en gematigd te handelen.

Daarom is misschien de belangrijkste vraag van de Stoa niet:

“Ben ik gelukkig?”

Maar:

“Leef ik goed?”

En juist in dat verschil ligt de betekenis van eudaimonia.

Informatiebronnen

Voor verdere verdieping in *eudaimonia* en het stoïcijnse idee van het goede leven zijn vooral deze bronnen waardevol:

- **Diogenes Laërtius, *Leven en leer van beroemde filosofen*, boek VII** — belangrijke antieke bron voor het stoïcijnse levensdoel, leven volgens de natuur en de relatie tussen deugd en geluk.
- **Cicero, *De finibus bonorum et malorum*, boek III** — uitgebreide weergave van de stoïcijnse visie op het hoogste goed, deugd, natuurlijke voorkeuren en het geslaagde leven.
- **Epictetus, *Gesprekken*** — praktische uitwerking van vrijheid, oordeel, deugd en de voorwaarden voor een goed menselijk leven.
- **Epictetus, *Encheiridion (Handboekje)*** — korte praktische samenvatting van veel ideeën die direct samenhangen met stoïcijnse eudaimonia.
- **Seneca, *Brieven aan Lucilius*** — veel reflecties over geluk, deugd, rijkdom, tegenslag en wat een leven werkelijk waardevol maakt.
- **Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*** — persoonlijke oefeningen in leven volgens rede, natuur, rechtvaardigheid en menselijke verbondenheid.
- **Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, boek I** — geen stoïcijnse bron, maar belangrijk voor de bredere Griekse filosofische achtergrond van het begrip *eudaimonia*.
- [Stanford Encyclopedia of Philosophy – Stoicism](#) — academisch overzicht van de stoïcijnse opvatting dat deugd het centrale bestanddeel van eudaimonia vormt.
- [Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoic Ethics](#) — toegankelijk overzicht van het stoïcijnse levensdoel, leven volgens de natuur, deugd en eudaimonia.