

Aretê (ἀρετή): deugd als menselijke voortreffelijkheid

Wanneer we tegenwoordig het woord **deugd** horen, denken we misschien aan braafheid, goede manieren of het volgen van morele regels. Voor de oude Grieken betekende het begrip **aretê (ἀρετή)** echter iets rijkers.

Aretê kan worden vertaald als **deugd**, maar ook als **voortreffelijkheid** of **excellentie**. Het gaat om het vermogen van iets of iemand om zijn aard op de best mogelijke manier tot uitdrukking te brengen.

Voor de stoïcijnen werd dit begrip het hart van hun levensfilosofie. Zij deden namelijk een bijzonder krachtige uitspraak:

Deugd is het enige werkelijke goede.

Niet rijkdom. Niet gezondheid. Niet succes, aanzien of bezit. Zelfs niet een lang en comfortabel leven.

Maar wat bedoelden zij daarmee? En waarom gaven zij deugd zo'n uitzonderlijke plaats?

Wat betekent Aretê?

Het begrip *aretê* bestond al lang voordat de Stoa ontstond. In de Griekse wereld kon het verwijzen naar voortreffelijkheid in verschillende vormen. Een krijger kon uitblinken in moed, een bestuurder in leiderschap en een ambachtsman in zijn vakmanschap.

Filosofen gaven het begrip geleidelijk een diepere morele betekenis.

Bij de stoïcijnen werd de vraag uiteindelijk:

Wat maakt een mens werkelijk goed als mens?

Hun antwoord vinden we in hun opvatting van de menselijke natuur.

De mens beschikt volgens de stoïcijnen over het vermogen tot **rede** en is tegelijkertijd een **sociaal wezen**. Onze voortreffelijkheid moet daarom worden gezocht in het goede gebruik van ons verstand en in de manier waarop wij tegenover anderen handelen.

Aretê gaat dus niet in de eerste plaats over wat iemand **heeft**, maar over wie iemand **is en hoe iemand handelt**.

Deugd is het enige werkelijke goede

Dit is misschien een van de meest radicale ideeën van de Stoa.

De stoïcijnen maken een duidelijk onderscheid tussen **het goede**, **het slechte** en zaken die op zichzelf noch moreel goed noch slecht zijn.

Werkelijk goed is volgens hen alleen datgene wat ons morele karakter goed maakt: **deugd**.

Werkelijk slecht is het tegenovergestelde: **ondeugd**.

Veel andere zaken waar mensen hun leven omheen bouwen — geld, gezondheid, reputatie, schoonheid, maatschappelijke positie en zelfs lichamelijk genot — behoren niet tot het morele goede.

Dat betekent niet dat de stoïcijnen al deze dingen waardeloos vonden. Gezondheid kan natuurlijk de voorkeur verdienen boven ziekte en voldoende geld boven armoede. Maar geen van beide bepaalt uiteindelijk of iemand een **goed mens** is.

Een rijk mens kan onrechtvaardig zijn.

Een arm mens kan rechtvaardig zijn.

Een gezond mens kan laf handelen.

Een ziek mens kan buitengewone moed tonen.

Daarmee proberen de stoïcijnen onze aandacht te verplaatsen van **wat ons overkomt** naar **wat wij ermee doen**.

Waarom is geluk niet het hoogste goed?

Op het eerste gezicht lijkt het vreemd om te zeggen dat gezondheid, liefde, veiligheid en voorspoed niet werkelijk goed zijn.

Wie wil deze dingen nu niet?

De stoïcijnen ontkennen dat verlangen niet. Hun argument is subtieler.

Stel dat rijkdom werkelijk goed zou zijn. Dan zou méér rijkdom een mens noodzakelijkerwijs beter moeten maken.

Maar geld kan zowel door een rechtvaardig als door een onrechtvaardig persoon worden gebruikt.

Hetzelfde geldt voor macht.

Macht kan worden gebruikt om anderen te beschermen, maar ook om hen te onderdrukken.

Intelligentie kan worden gebruikt om problemen op te lossen, maar ook om anderen te manipuleren.

Daarom kan het werkelijke goede volgens de stoïcijnen niet uitsluitend liggen in het **bezit** van zulke dingen. Het moet liggen in de **wijze waarop we ermee omgaan**.

En daarvoor hebben we deugd nodig.

De vier stoïcijnse deugden

Hoewel de stoïcijnen de deugd uiteindelijk als één samenhangende voortreffelijkheid beschouwden, wordt de stoïcijnse ethiek traditioneel uitgelegd aan de hand van vier hoofddeugden:

wijsheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid.

Samen geven zij richting aan de vraag hoe een mens behoort te leven.

Wijsheid — Sophia / Phronêsis

Wijsheid is het vermogen om goed te beoordelen.

Wat is werkelijk goed?

Wat is werkelijk slecht?

Wat ligt binnen mijn verantwoordelijkheid?

Wat vraagt deze situatie van mij?

Een wijs mens laat zich niet uitsluitend leiden door een eerste indruk, emotie of verlangen, maar probeert te onderzoeken wat werkelijk het juiste oordeel en de juiste handeling is.

Daarom vormt wijsheid in zekere zin de basis voor de andere deugden.

Moed zonder wijsheid kan roekeloosheid worden.

Matigheid zonder wijsheid kan veranderen in zinloze zelfontzegging.

Zelfs goede bedoelingen kunnen verkeerd uitpakken wanneer ons oordeel tekortschiet.

Rechtvaardigheid — Dikaiosynê

Stoïcisme wordt tegenwoordig soms voorgesteld als een filosofie die voornamelijk draait om persoonlijke rust en weerbaarheid.

Maar voor de klassieke stoïcijnen was **rechtvaardigheid** essentieel.

De mens is geen geïsoleerd individu. We maken deel uit van families, gemeenschappen en uiteindelijk van de mensheid als geheel.

Marcus Aurelius verwoordt dit telkens opnieuw in zijn *Persoonlijke notities*: wat niet goed is voor de gemeenschap kan uiteindelijk ook niet werkelijk goed zijn voor het individu.

Rechtvaardigheid betekent daarom rekening houden met anderen, eerlijk handelen en onze verantwoordelijkheid tegenover de gemeenschap erkennen.

Stoïcijnse deugd is nooit uitsluitend op onszelf gericht.

Moed — Andreia

Moed betekent niet dat iemand geen angst meer kent.

Het betekent dat angst niet automatisch bepaalt wat iemand doet.

We hebben moed nodig wanneer het juiste moeilijk is.

Een fout erkennen.

Voor iemand opkomen.

Een grens aangeven.

Een moeilijke waarheid onder ogen zien.

Iets verliezen zonder onze waarden op te geven.

Of doorgaan wanneer het leven niet verloopt zoals we hadden gehoopt.

Voor de stoïcijn ligt moed dus niet alleen op het slagveld. Het verschijnt juist in het dagelijks leven wanneer wij voor de keuze staan tussen wat **gemakkelijk** is en wat wij als **juist** beschouwen.

Matigheid — Sôphrosynê

De vierde deugd is matigheid of zelfbeheersing.

Mensen kennen allerlei verlangens: naar eten, geld, aandacht, seks, status, bezit, plezier of erkenning.

De Stoa zegt niet dat ieder verlangen verkeerd is.

De vraag is eerder:

Heb jij je verlangens, of hebben je verlangens jou?

Matigheid betekent maat kunnen houden en niet automatisch iedere impuls volgen.

Ook hier speelt de rede een belangrijke rol. We leren ruimte creëren tussen een verlangen en onze reactie daarop.

Daarmee wordt matigheid een vorm van vrijheid.

Wie alles moet hebben waarnaar hij verlangt, is volgens de stoïcijnen immers niet werkelijk vrij.

De vier deugden horen bij elkaar

Het is verleidelijk om de vier deugden te behandelen alsof het vier afzonderlijke vaardigheden zijn die we onafhankelijk van elkaar kunnen trainen.

Voor de stoïcijnen waren ze veel sterker met elkaar verbonden.

Neem bijvoorbeeld iemand die ziet dat een collega onrechtvaardig wordt behandeld.

Wijsheid helpt hem begrijpen wat er gebeurt.

Rechtvaardigheid maakt duidelijk dat het niet juist is om weg te kijken.

Moed is nodig om daadwerkelijk iets te zeggen.

Matigheid voorkomt dat hij vanuit ongecontroleerde woede reageert en daarmee de situatie misschien erger maakt.

Eén situatie kan dus alle vier deugden tegelijk aanspreken.

Dat maakt *aretê* veel meer dan een verzameling eigenschappen.

Het gaat om de kwaliteit van ons karakter als geheel.

Aretê en Physis

Hier sluit *aretê* direct aan bij **physis**, leven volgens de natuur.

De stoïcijnen zagen de mens als een rationeel en sociaal wezen. Als we onze menselijke natuur goed willen verwezenlijken, moeten we dus ons vermogen tot redelijk en sociaal handelen ontwikkelen.

Daarom liggen deze twee begrippen zo dicht bij elkaar:

Physis laat zien wat voor wezen wij zijn.

Aretê gaat over het voortreffelijk verwezenlijken daarvan.

Leven volgens de natuur en leven volgens de deugd zijn daarom geen twee afzonderlijke levensdoelen.

Ze beschrijven uiteindelijk dezelfde richting.

Aretê en de dingen buiten ons

Het stoïcijnse begrip *aretê* krijgt nog meer betekenis wanneer we kijken naar de dingen waarover we slechts gedeeltelijk of helemaal geen controle hebben.

We kunnen proberen gezond te leven, maar gezondheid niet garanderen.

We kunnen hard werken, maar succes niet afdwingen.

We kunnen liefde geven, maar niet bepalen of iemand van ons blijft houden.

We kunnen zorgvuldig plannen, maar niet alle gebeurtenissen beheersen.

Als ons geluk volledig afhankelijk wordt gemaakt van zulke uitkomsten, maken we ons welzijn afhankelijk van een wereld die we nooit volledig kunnen controleren.

De stoïcijn probeert daarom het zwaartepunt ergens anders te leggen:

Niet: heb ik gekregen wat ik wilde?

Maar:

Heb ik goed gehandeld met de omstandigheden die mij gegeven waren?

Dat is een fundamentele verschuiving.

Betekent dit dat resultaten niet belangrijk zijn?

Nee.

Een arts moet proberen zijn patiënt beter te maken.

Een ondernemer mag proberen een gezond bedrijf op te bouwen.

Een sporter mag proberen te winnen.

Een ouder wil zijn kinderen beschermen.

Het verschil zit in de manier waarop we succes beoordelen.

De stoïcijn kan zich volledig inzetten voor een resultaat zonder zijn morele waarde ervan afhankelijk te maken.

Een arts kan alles juist doen en toch een patiënt verliezen.

Een sporter kan uitstekend presteren en toch verliezen.

Een ondernemer kan verstandig handelen en door omstandigheden buiten zijn macht alsnog tegenslag krijgen.

Het resultaat vertelt dus niet altijd of iemand **goed heeft gehandeld**.

De kwaliteit van onze keuze en ons handelen blijft daarom centraal staan.

Deugd moet worden beoefend

Aretê is geen theorie die we eenmaal begrijpen en vervolgens bezitten.

We ontwikkelen ons karakter door te oefenen.

Iedere gewone dag biedt daarvoor mogelijkheden.

Wanneer iemand ons irriteert, kunnen we matigheid oefenen.

Wanneer we bang zijn om iets te zeggen wat gezegd moet worden, kunnen we moed oefenen.

Wanneer ons eigen voordeel botst met dat van een ander, kunnen we rechtvaardigheid oefenen.

Wanneer we niet weten wat we moeten doen, kunnen we proberen wijsheid te ontwikkelen.

Daarmee verandert de filosofie van iets wat we **lezen** in iets wat we **doen**.

Dat was voor de stoïcijnen essentieel.

Filosofie moest zichtbaar worden in het leven.

Een moderne kijk op Aretê

Onze wereld verschilt enorm van die van Zeno, Seneca, Epictetus en Marcus Aurelius.

Toch is de vraag achter *aretê* nauwelijks veranderd.

We besteden veel aandacht aan wat iemand heeft bereikt:

Welke baan heb je?

Hoeveel verdien je?

Hoe succesvol ben je?

Hoeveel bezit je?

Hoe zien anderen je?

De Stoa stelt daar een andere maatstaf tegenover.

Niet:

Wat heb je bereikt?

Maar:

Wat voor mens ben je geworden terwijl je het probeerde te bereiken?

Misschien heb je niet alles onder controle wat vandaag gebeurt.

Maar iedere situatie geeft je opnieuw de mogelijkheid om te onderzoeken:

Wat zou hier wijs zijn?

Wat zou hier rechtvaardig zijn?

Waarvoor heb ik moed nodig?

Waar moet ik maat houden?

Dat is *aretê* in de praktijk.

Tot slot

Aretê vormt het hart van de stoïcijnse ethiek.

De stoïcijnen zochten het goede leven uiteindelijk niet in bezit, status, gezondheid, succes of genot. Al deze dingen kunnen aangenaam en wenselijk zijn, maar ze maken ons volgens hen niet vanzelf tot betere mensen.

Het werkelijke goede ligt in de manier waarop wij **oordelen, kiezen en handelen**.

Daarom zijn wijsheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid geen oude idealen die alleen thuishoren in filosofische boeken.

Iedere dag opnieuw kunnen ze richting geven aan onze keuzes.

Misschien kunnen we *aretê* daarom samenvatten met één eenvoudige vraag:

Niet: wat levert deze situatie mij op?

Maar: wat voor mens wil ik in deze situatie zijn?

Informatiebronnen

Voor verdere verdieping in *aretê* en de stoïcijnse deugdedthiek zijn vooral de klassieke bronnen belangrijk:

- **Diogenes Laërtius, *Leven en leer van beroemde filosofen*, boek VII** — een belangrijke antieke bron voor de vroege Stoa en haar opvattingen over deugd en het hoogste goed.
- **Cicero, *De finibus bonorum et malorum* (Over de grenzen van goed en kwaad), boek III** — belangrijke bron voor de stoïcijnse opvattingen over het goede, deugd en zaken die niet tot het morele goede behoren.
- **Seneca, *Brieven aan Lucilius*** — praktische behandeling van deugd, wijsheid, karakter en het goede leven.
- **Epictetus, *Gesprekken en Encheiridion* (Handboekje)** — over oordeel, keuze, karakter en het onderscheid tussen wat wel en niet van ons afhankelijk is.
- **Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*** — over deugdzaam handelen, redelijkheid, rechtvaardigheid en onze verantwoordelijkheid tegenover andere mensen.
- [Stanford Encyclopedia of Philosophy – Stoicism](#) — academisch overzicht van de stoïcijnse filosofie, waaronder ethiek en deugd.
- [Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoic Ethics](#) — toegankelijk academisch overzicht van het stoïcijnse goede leven, deugd en menselijke natuur.