

Kathekon (καθῆκον): doen wat de situatie van je vraagt

Stoïcisme gaat niet alleen over wat we denken of voelen. Uiteindelijk moet filosofie zichtbaar worden in **wat we doen**.

We kunnen uitgebreid nadenken over wijsheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid. We kunnen leren onderscheiden wat binnen en buiten onze macht ligt. We kunnen onze emoties onderzoeken en proberen betere oordelen te vormen.

Maar uiteindelijk komt er een moment waarop we moeten handelen.

Wat betekent het om een goede ouder te zijn?

Wat vraagt vriendschap van ons?

Welke verantwoordelijkheid hebben we tegenover collega's, vreemden of onze gemeenschap?

Wanneer moeten we iemand helpen?

Wanneer moeten we spreken?

En wanneer is het juist beter om niets te doen?

Binnen de stoïcijnse filosofie speelt hierbij het begrip **kathekon (καθῆκον)** een belangrijke rol.

Kathekon wordt vaak vertaald als **passende handeling, gepaste daad, plicht** of **dat wat behoort te worden gedaan**.

Maar het woord *plicht* kan het begrip te streng laten klinken. Een kathekon is niet simpelweg een regel die iemand ons van buitenaf oplegt.

Het gaat om handelen op een manier die **past bij onze menselijke natuur, onze relaties, onze verantwoordelijkheden en de concrete situatie waarin we ons bevinden**.

De centrale vraag is dan niet alleen:

“Wat wil ik doen?”

maar:

“Wat is hier passend om te doen?”

Wat betekent Kathekon?

De vroege stoïcijnen ontwikkelden een uitgebreide theorie over het juiste handelen. Volgens Diogenes Laërtius omschreef Zeno een *kathekon* als een handeling waarvoor, nadat zij verricht is, een redelijke rechtvaardiging kan worden gegeven.

Dat is een interessante formulering.

Een passende handeling is niet zomaar iets wat sociaal gebruikelijk is. We moeten kunnen uitleggen **waarom** die handeling redelijk en passend was.

De stoïcijnen verbonden dit met leven volgens de natuur.

Een plant heeft andere passende activiteiten dan een dier. Een mens beschikt echter over rede en leeft samen met andere mensen.

Daarom moet menselijk handelen passen bij onze **rationele én sociale natuur**.

Goed leven betekent niet alleen goed nadenken.

Het betekent dat ons inzicht uiteindelijk tot passende handelingen leidt.

Van natuur naar handelen

Hier sluit kathekon rechtstreeks aan bij **physis**.

De stoïcijn probeert te leven in overeenstemming met de natuur. Maar als de mens van nature rationeel en sociaal is, moet dat ergens zichtbaar worden.

Dat gebeurt in ons handelen.

Als rationeel wezen proberen we niet blind iedere impuls te volgen.

Als sociaal wezen kunnen we niet uitsluitend ons eigen belang nastreven.

Daarom ontstaat vanuit onze natuur een bepaalde verantwoordelijkheid.

Een ouder zorgt voor zijn kind.

Een vriend helpt een vriend.

Een burger houdt rekening met de gemeenschap.

Iemand die een verantwoordelijkheid op zich heeft genomen, probeert die naar behoren uit te voeren.

Niet omdat iedere sociale verwachting automatisch juist is, maar omdat onze relaties ons redenen geven om op bepaalde manieren te handelen.

Kathekon maakt de stoïcijnse filosofie daardoor bijzonder praktisch.

Onze rollen bepalen mede wat passend is

Epictetus legt veel nadruk op de **rollen** die wij in het leven vervullen.

We zijn nooit alleen maar een losstaand individu.

We zijn bijvoorbeeld:

kind van iemand,

ouder,

broer of zus,

vriend,

collega,

werkgever of werknemer,

buur,

burger.

Sommige rollen hebben we gekozen.

Andere niet.

Je kiest je vrienden misschien zelf, maar je kiest niet in welk gezin je geboren wordt.

Toch brengen relaties bepaalde verantwoordelijkheden met zich mee.

Wanneer je een vriend bent, vraagt die relatie bijvoorbeeld om betrouwbaarheid en eerlijkheid.

Wanneer je leiding geeft, brengt die positie verantwoordelijkheid tegenover anderen met zich mee.

Wanneer je ouder bent, ontstaat zorg voor iemand die afhankelijk van je is.

De stoïcijn kan daarom bij een moeilijke situatie vragen:

“Welke rol vervul ik hier, en wat vraagt die rol redelijkerwijs van mij?”

Niet iedere verwachting is een plicht

Daarmee moeten we wel voorzichtig zijn.

Het feit dat iemand iets van ons verwacht, betekent niet automatisch dat het een kathekon is.

Stel dat een vriend vraagt om voor hem te liegen.

Je bent zijn vriend.

Vriendschap vraagt om loyaliteit.

Maar rechtvaardigheid en eerlijkheid kunnen tegelijkertijd betekenen dat je zijn verzoek moet weigeren.

Onze rollen kunnen dus met elkaar botsen.

Daarom bestaat er geen eenvoudig boek met voor iedere situatie één correcte handeling.

We hebben **phronêsis**, praktische wijsheid, nodig om te beoordelen wat werkelijk passend is.

Dat maakt kathekon iets anders dan blind gehoorzamen.

Passend betekent niet altijd gemakkelijk

Wat passend is, is lang niet altijd wat prettig is.

Soms betekent het dat je een moeilijk gesprek moet voeren.

Soms dat je een fout moet erkennen.

Soms dat je iemand moet helpen terwijl het je tijd kost.

Soms dat je een grens moet stellen tegenover iemand van wie je houdt.

Soms dat je verantwoordelijkheid moet nemen voor iets dat niemand anders zal zien.

En soms betekent het juist dat je moet accepteren dat je niets meer kunt doen.

Daarom kan de vraag naar het passende handelen confronterend zijn.

We weten vaak heel goed wat we **willen** doen.

Kathekon vraagt ons te onderzoeken of dat ook overeenkomt met wat we **behoren** te doen.

Een eenvoudig voorbeeld

Stel dat je na een lange werkdag naar huis wilt.

Een collega heeft een fout gemaakt en heeft hulp nodig.

Wat is dan de passende handeling?

Misschien moet je blijven helpen.

Maar misschien ook niet.

Als die collega voortdurend zijn verantwoordelijkheden bij jou neerlegt, kan het juist passend zijn een grens te stellen.

Als er een noodsituatie is en jij de enige bent die kan helpen, ligt het anders.

Als je thuis een belangrijke verantwoordelijkheid tegenover je gezin hebt, moet ook die rol worden meegewogen.

Kathekon geeft dus niet automatisch het antwoord:

“Help altijd.”

Het vraagt om een redelijke beoordeling van de volledige situatie.

Wie ben ik hier?

Welke verantwoordelijkheden heb ik?

Welke mensen zijn bij mijn keuze betrokken?

Welke deugd vraagt deze situatie?

Daarom kunnen kathekon en phronêsis nauwelijks van elkaar worden gescheiden.

Kathekon en Oikeiôsis

Ook **oikeiôsis** is belangrijk om kathekon te begrijpen.

Bij oikeiôsis zagen we hoe de menselijke betrokkenheid zich kan uitbreiden van zorg voor onszelf naar familie, vrienden, gemeenschap en uiteindelijk de mensheid.

Kathekon maakt die verbondenheid concreet.

Het is één ding om te zeggen:

“Mensen zijn sociale wezens.”

Het is iets anders om je vervolgens af te vragen:

“Wat betekent dat vandaag voor mijn handelen?”

Misschien betekent het dat je naar iemand luistert.

Misschien dat je een afspraak nakomt.

Misschien dat je iemand eerlijk betaalt.

Misschien dat je verantwoordelijkheid neemt voor een fout.

Misschien dat je iemand helpt die niets voor je terug kan doen.

Oikeiôsis beschrijft onze groeiende verbondenheid.

Kathekon vraagt wat wij **met die verbondenheid doen**.

Kathekon en de vier deugden

De vier stoïcijnse deugden geven richting aan passende handelingen.

Wijsheid helpt ons begrijpen wat de situatie vraagt.

Rechtvaardigheid richt onze aandacht op onze verantwoordelijkheid tegenover anderen.

Moed helpt ons het passende daadwerkelijk te doen wanneer dat moeilijk is.

Matigheid voorkomt dat persoonlijke verlangens en impulsen onze beslissing overheersen.

Neem bijvoorbeeld iemand die op zijn werk ontdekt dat er bewust iets wordt verzwegen wat anderen kan schaden.

Wijsheid vraagt hem de feiten zorgvuldig te onderzoeken.

Rechtvaardigheid vraagt rekening te houden met degenen die benadeeld kunnen worden.

Moed kan nodig zijn om het probleem aan te kaarten.

Matigheid voorkomt dat hij uit woede of persoonlijke wraak handelt.

Zo wordt een abstracte deugd zichtbaar in een concrete handeling.

Passende handeling en volmaakte handeling

De stoïcijnen maakten nog een belangrijk onderscheid.

Naast het **kathekon**, de passende handeling, bestond het begrip **katorthoma** (κατόρθωμα): de volmaakte of volledig juiste handeling.

Dat verschil is belangrijk om de verfijning van de stoïcijnse ethiek te begrijpen.

Een gewone mens kan iets doen wat objectief passend is.

Hij zorgt bijvoorbeeld voor zijn ouders.

Hij helpt een vriend.

Hij houdt zich aan een afspraak.

Maar volgens de strenge klassieke stoïcijnse theorie wordt een handeling pas een *katorthoma* wanneer zij voortkomt uit volmaakte wijsheid en deugd — iets wat eigenlijk alleen aan de stoïcijnse wijze wordt toegeschreven.

Twee mensen kunnen dus uiterlijk **dezelfde handeling** verrichten terwijl de morele kwaliteit ervan volgens de stoïcijnen verschilt.

De één helpt iemand omdat hij bewondering wil krijgen.

De ander helpt vanuit een juist begrip van rechtvaardigheid.

Aan de buitenkant zien we dezelfde daad.

Aan de binnenkant kan de motivatie heel anders zijn.

Dat laat zien dat de Stoa niet alleen geïnteresseerd is in **wat** we doen.

Ook **waarom en vanuit welk karakter** we handelen telt mee.

De uitkomst bepaalt niet alles

Kathekon heeft bovendien een belangrijke relatie met de stoïcijnse opvatting van controle.

We kunnen een passende handeling verrichten zonder het gewenste resultaat te bereiken.

Een arts kan alles doen wat redelijk en medisch verantwoord is en toch een patiënt verliezen.

Een ouder kan zijn kind goed adviseren terwijl het kind uiteindelijk een andere keuze maakt.

Een vriend kan iemand proberen te helpen zonder dat zijn hulp wordt aangenomen.

De uitkomst ligt nooit volledig in onze handen.

Daarom beoordeelt de stoïcijn zijn handelen niet uitsluitend aan de hand van succes.

De belangrijkere vraag is:

“Heb ik, met wat ik wist en kon, op een redelijke en deugdzame manier gehandeld?”

Dat maakt verantwoordelijkheid mogelijk zonder de illusie dat we alles kunnen beheersen.

Adiaphora en passende keuzes

Hier sluit kathekon ook aan bij **adiaphora**.

Gezondheid, bezit, reputatie en andere externe zaken zijn volgens de stoïcijnen niet het werkelijke morele goede.

Toch moeten we er voortdurend keuzes over maken.

Als gezondheid geen deugd is, betekent dat niet dat we geen dokter bezoeken.

Integendeel.

Onder normale omstandigheden is het passend om voor ons lichaam te zorgen.

Als geld geen werkelijk goed is, betekent dat niet dat we onze financiële verantwoordelijkheden mogen negeren.

Wanneer anderen van ons afhankelijk zijn, kan verstandig omgaan met geld juist een passende handeling zijn.

Adiaphora vertelt ons dus dat externe zaken niet het hoogste goed zijn.

Kathekon helpt ons bepalen **hoe we er verstandig mee omgaan**.

Plicht zonder starheid

Het Nederlandse woord **plicht** kan bij kathekon een verkeerd beeld oproepen.

Plicht klinkt gemakkelijk als:

Dit moet altijd.

Maar stoïcijnse ethiek is sterk afhankelijk van omstandigheden.

Dezelfde handeling kan in de ene situatie passend en in een andere situatie onverstandig zijn.

Eerlijkheid is belangrijk.

Maar je hoeft bijvoorbeeld niet iedere persoonlijke informatie aan iedereen te vertellen die ernaar vraagt.

Moed is belangrijk.

Maar jezelf zonder reden in gevaar brengen is geen moed.

Anderen helpen is belangrijk.

Maar voortdurend andermans verantwoordelijkheden overnemen hoeft niet rechtvaardig te zijn.

Daarom is kathekon geen mechanische regel.

Het vraagt **oordeel**.

Kleine handelingen tellen mee

We denken bij morele verantwoordelijkheid gemakkelijk aan grote beslissingen.

Maar het grootste deel van ons leven bestaat uit kleine handelingen.

Een afspraak nakomen.

Op tijd komen.

Luisteren wanneer iemand spreekt.

Je werk zorgvuldig uitvoeren.

Een fout toegeven.

Iemand bedanken.

Geen misbruik maken van een machtspositie.

Je verantwoordelijkheid niet op iemand anders afschuiven.

Je woord houden wanneer niemand je kan controleren.

Juist daar krijgt kathekon betekenis.

Stoïcijnse filosofie hoeft niet alleen zichtbaar te worden wanneer het leven ons met een enorme crisis confronteert.

Ze kan iedere dag zichtbaar worden in **de manier waarop wij onze gewone verantwoordelijkheden vervullen.**

Wat vraagt deze situatie van mij?

Kathekon geeft ons daarmee een bijzonder bruikbare stoïcijnse vraag.

Wanneer iets gebeurt, vragen we vaak:

“Wat heb ik hieraan?”

“Wat wil ik?”

“Wat doet de ander?”

“Waarom moet ik dit oplossen?”

De stoïcijn kan daar een andere vraag naast zetten:

“Wat vraagt deze situatie van mij?”

Die vraag verandert ons perspectief.

Iemand behandelt je slecht.

Wat vraagt de situatie van jou?

Misschien zelfbeheersing.

Misschien moed.

Misschien een duidelijke grens.

Misschien vergeving.

Misschien afstand.

Je weet vooraf niet altijd welke.

Daarom hebben we praktische wijsheid nodig.

Maar de aandacht verschuift van de fout van de ander naar **jouw eigen mogelijkheid om juist te handelen.**

Kathekon in de moderne wereld

Tot slot

Kathekon laat zien dat stoïcisme veel meer is dan een methode om zelf rustig te blijven wanneer het leven moeilijk wordt.

De mens is volgens de stoïcijnen een rationeel én sociaal wezen.

Daarom hebben we verantwoordelijkheden tegenover onszelf en tegenover anderen.

Niet iedere situatie vraagt hetzelfde.

Niet iedere rol brengt dezelfde verplichtingen mee.

En niet iedere verwachting van een ander is automatisch juist.

We hebben wijsheid nodig om te onderscheiden.

Rechtvaardigheid om rekening te houden met anderen.

Moed om te doen wat moeilijk is.

En matigheid om onze eigen verlangens niet altijd voorop te zetten.

De stoïcijnse vraag wordt daarmee verrassend eenvoudig:

Wat is hier, gegeven wie ik ben, tegenover wie ik sta en wat de omstandigheden zijn, passend om te doen?

En daarna volgt het moeilijkste gedeelte:

het daadwerkelijk doen.

Informatiebronnen

Voor verdere verdieping in *kathekon* en de stoïcijnse theorie van passende handelingen zijn deze bronnen bijzonder waardevol:

- **Diogenes Laërtius, *Leven en leer van beroemde filosofen*, boek VII** — een van de belangrijkste antieke bronnen voor de vroege stoïcijnse definitie van *kathekon* en het onderscheid tussen passende en volmaakt juiste handelingen.
- **Cicero, *De officiis (Over de plichten)*** — sterk beïnvloed door de stoïcijn Panaetius en een van de belangrijkste overgeleverde werken over passende handelingen, rollen en maatschappelijke verplichtingen.
- **Cicero, *De finibus bonorum et malorum*, boek III** — belangrijke bron voor de stoïcijnse ethiek en de relatie tussen natuur, passende handelingen en deugd.
- **Epictetus, *Gesprekken*** — vooral belangrijk voor het denken over onze verschillende rollen, relaties en verantwoordelijkheden.
- **Epictetus, *Encheiridion (Handboekje)*** — praktische aanwijzingen over handelen, rollen en onze houding tegenover zaken die niet volledig van ons afhankelijk zijn.
- **Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*** — veel reflecties over plicht, samenwerking, sociale verantwoordelijkheid en het uitvoeren van het werk dat bij een mens past.
- [Stanford Encyclopedia of Philosophy – Stoicism](#) — academisch overzicht van de stoïcijnse ethiek en het onderscheid tussen *appropriate actions* en volmaakt deugdzame handelingen.
- [Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoic Ethics](#) — toegankelijk overzicht van de stoïcijnse opvattingen over deugd, natuur, passende handelingen en het goede leven.