

# Matigheid

De Vier Deugden · Verdieping

## De kunst van maat en zelfbeheersing

We leven in een wereld waarin bijna alles ons uitnodigt om meer te willen.

Meer bezit, meer comfort, meer erkenning, meer eten, meer vermaak en steeds weer een nieuwe prikkel. Veel van wat we verlangen is op zichzelf niet verkeerd. Het probleem ontstaat wanneer ons verlangen sterker wordt dan ons vermogen om bewust te kiezen.

Voor de Stoïcijnen was daarom niet alleen de vraag belangrijk **wat** we verlangen, maar vooral welke macht dat verlangen over ons heeft.

Hier komt de deugd van **matigheid** naar voren.

Matigheid — *sōphrosynē* (σωφροσύνη) — behoort samen met wijsheid, moed en rechtvaardigheid tot de vier fundamentele deugden van de klassieke Stoa.

Diogenes Laërtius beschrijft matigheid als de deugd waardoor we onze verlangens beheersen, zodat we niet tot slaaf worden van genot en ons leven ordelijk kunnen leiden.

Dat maakt matigheid tot iets anders dan simpelweg weinig eten, weinig bezitten of plezier vermijden.

Matigheid gaat over **vrijheid**.

Niet de vrijheid om alles te doen waar we zin in hebben, maar de vrijheid om niet alles te hoeven doen waar we zin in hebben.

## Verlangen is niet de vijand

De Stoïcijnen probeerden verlangens niet simpelweg uit het menselijke leven te verwijderen.

Eten wanneer we honger hebben, rusten wanneer we moe zijn, genieten van gezelschap of waardering hebben voor comfort is niet automatisch verkeerd.

Het probleem begint wanneer we iets wat slechts aangenaam of verkieslijk is gaan behandelen alsof ons geluk ervan afhankelijk is.

Dan verandert voorkeur langzaam in afhankelijkheid.

We willen niet alleen lekker eten, maar hebben het nodig om tevreden te zijn.

We waarderen bezit niet alleen, maar beginnen onze identiteit eraan te verbinden.

We genieten niet alleen van waardering, maar raken afhankelijk van de mening van anderen.

Op dat moment bezitten wij ons verlangen niet langer. Het verlangen begint ons te bezitten.

Matigheid probeert die verhouding te herstellen.

## **Niet iedere impuls hoeft gevolgd te worden**

Epictetus maakt duidelijk waarom dit zo belangrijk is.

In zijn *Encheiridion* begint hij met het onderscheid tussen zaken die van ons afhangen en zaken die niet van ons afhangen. Tot ons eigen domein rekent hij onder andere onze oordelen, verlangens en afkeer.

Daarmee verplaatst hij de aandacht van de buitenwereld naar onze omgang met onze eigen impulsen.

We kunnen niet altijd bepalen welke mogelijkheid zich aandient. Ook kunnen we niet voorkomen dat iets aantrekkelijk op ons overkomt.

Maar tussen een impuls en ons handelen bestaat ruimte voor een oordeel.

Moet ik hieraan toegeven?

Heb ik dit werkelijk nodig?

Past dit bij de persoon die ik wil zijn?

Matigheid ontstaat precies in die ruimte.

Het is het vermogen om niet automatisch door iedere impuls te worden meegenomen.

## **Genot is niet hetzelfde als het goede**

Dit is een belangrijk onderscheid binnen de Stoa.

Iets kan aangenaam zijn zonder daarom moreel goed te zijn.

Een maaltijd kan heerlijk zijn. Bezit kan comfortabel zijn. Seksualiteit kan plezier geven. Erkenning kan aangenaam voelen. Rust kan noodzakelijk én prettig zijn.

Maar geen van deze zaken maakt iemand op zichzelf tot een goed mens.

Wanneer genot het criterium wordt waarmee we bepalen wat we moeten doen, geven we iets buiten ons karakter de leiding.

Marcus Aurelius herinnert zichzelf er daarom aan dat de natuur grenzen stelt aan rust, eten en drinken. Het probleem is niet dat we rusten of eten, maar dat we gemakkelijk voorbijgaan aan wat voldoende is.

De vraag van de matigheid is daarom vaak eenvoudig:

**Wanneer is het genoeg?**

## **Genoeg leren herkennen**

Juist dit maakt matigheid zo actueel.

Veel van onze verlangens hebben namelijk geen natuurlijk eindpunt.

Er kan altijd meer geld zijn.

Een betere telefoon.

Een groter huis.

Meer erkenning.

Meer volgers.

Nog een aankoop.

Nog één aflevering.

Nog één glas.

Nog één uur scrollen.

Wanneer wij zelf geen grens bepalen, wordt die grens uiteindelijk bepaald door onze omgeving, onze gewoonte of ons verlangen.

De Stoïcijnen probeert daarom opnieuw te leren herkennen wat voldoende is.

Niet omdat armoede, ongemak of onthouding op zichzelf goed zouden zijn, maar omdat iemand die weet wat genoeg is minder gemakkelijk afhankelijk wordt van wat hij bezit.

## **Seneca en vrijwillige eenvoud**

Seneca keert regelmatig terug naar dit thema.

Hoewel hij zelf een vermogend man was, onderzocht hij hoe gemakkelijk comfort kan veranderen in afhankelijkheid.

In zijn brieven aan Lucilius adviseert hij daarom soms eenvoud te oefenen: eenvoudig eten, genoeg nemen met minder en ervaren dat veel zaken die wij noodzakelijk achten eigenlijk overbodig zijn.

In Brief 123 merkt hij op hoeveel dingen we pas als overbodig herkennen wanneer ze ontbreken. Vaak gebruiken we ze niet omdat we ze werkelijk nodig hebben, maar omdat we eraan gewend zijn geraakt of omdat anderen ze eveneens bezitten.

Daar zit een belangrijke oefening in.

Af en toe minder nemen kan ons laten ontdekken hoeveel we eigenlijk al hebben.

Vrijwillige eenvoud is dan geen straf.

Het is een onderzoek:

**Ben ik nog vrij wanneer dit comfort wegvalt?**

## **Matigheid is geen onderdrukking**

Matigheid kan streng klinken.

Alsof de Stoïcijn voortdurend tegen zichzelf moet vechten en ieder plezier wantrouwt.

Maar dat is niet het doel.

Wanneer iemand voortdurend iets verlangt en zichzelf met geweld moet tegenhouden, is hij nog steeds sterk door dat verlangen in beslag genomen.

De diepere oefening is daarom niet alleen:

**Ik wil dit, maar ik mag het niet.**

Het is uiteindelijk:

**Ik begrijp wat dit is, ik kan ervan genieten wanneer het aanwezig is, maar mijn geluk hangt er niet van af.**

Daar ontstaat een veel grotere vrijheid.

Je kunt genieten zonder vast te klampen.

Bezitten zonder door bezit bezeten te worden.

Eten zonder gulzigheid.

Rusten zonder gemakzucht.

Ambitie hebben zonder onverzadigbaar te worden.

Matigheid brengt verlangen terug onder leiding van de rede.

## **Matigheid en zelfkennis**

Daarvoor is zelfkennis noodzakelijk.

Niet iedereen wordt door dezelfde dingen verleid.

De één verliest zichzelf in eten.

Een ander in werk.

Een ander in geld, seks, alcohol, aandacht, sport, status, sociale media of de behoefte voortdurend gelijk te krijgen.

Zelfs iets wat op zichzelf gezond of waardevol is, kan buitensporig worden wanneer we er geen maat meer in kennen.

Daarom vraagt matigheid dat we eerlijk naar onze eigen patronen kijken.

Waar zeg ik voortdurend: *nog één keer?*

Waar weet ik eigenlijk dat het genoeg is, maar ga ik toch verder?

Waar probeer ik ongemak onmiddellijk weg te nemen?

Waar wordt een voorkeur langzaam een behoefte?

Waar zou ik moeite mee hebben als het morgen verdween?

Dit zijn geen vragen om onszelf te veroordelen.

Het zijn vragen waarmee we kunnen ontdekken waar onze vrijheid kwetsbaar wordt.

## **Matigheid in het dagelijks leven**

Matigheid hoeft niet spectaculair te zijn.

Ze verschijnt juist in kleine keuzes.

Stoppen met eten wanneer je genoeg hebt.

Iets niet kopen alleen omdat je het kunt betalen.

Je telefoon wegleggen wanneer je merkt dat je gedachteloos blijft scrollen.

Niet onmiddellijk reageren wanneer je boos bent.

Een compliment kunnen ontvangen zonder ernaar te gaan leven.

Rust nemen wanneer dat nodig is, maar ook opstaan wanneer comfort je vasthoudt.

Genieten van luxe wanneer zij aanwezig is en zonder bitterheid eenvoud accepteren wanneer zij ontbreekt.

Marcus Aurelius noemt onder de eigenschappen die binnen onze eigen mogelijkheden liggen onder andere eenvoud, tevredenheid met weinig en het vermogen plezier niet de leiding te geven. Elders benadrukt hij dat de natuur grenzen stelt aan rust, eten en drinken.

Matigheid wordt zo geen afzonderlijke oefening, maar een manier van omgaan met het hele leven.

## **De vrijheid om nee te kunnen zeggen**

Misschien is dit uiteindelijk de eenvoudigste manier om matigheid te begrijpen.

Wie nooit nee kan zeggen tegen een verlangen, is er niet werkelijk vrij van.

Dat geldt ook wanneer niemand anders ziet wat er gebeurt.

De Stoïcijn probeert daarom niet een leven zonder plezier te creëren.

Hij probeert een karakter te vormen dat plezier kan ontvangen zonder eraan onderworpen te raken.

Epictetus beschrijft filosofische vooruitgang als een training van verlangen en afkeer: leren verlangen naar wat werkelijk goed is en onze afkeer richten op datgene wat binnen onze morele verantwoordelijkheid ligt.

Matigheid is daarmee geen vijand van genieten.

Ze zorgt ervoor dat genieten zijn juiste plaats behoudt.

## **Een dagelijkse oefening**

Aan het einde van de dag kunnen we onszelf enkele vragen stellen:

**Waar heb ik vandaag meer genomen dan ik werkelijk nodig had?**

**Welke verlangens hebben mijn keuzes beïnvloed?**

**Heb ik iets gedaan omdat ik er bewust voor koos, of alleen omdat ik er zin in had?**

**Waar had ik kunnen stoppen toen het genoeg was?**

**Van welk comfort zou ik moeilijk afstand kunnen doen?**

**Heb ik vandaag iets kunnen laten zonder mij daardoor tekortgedaan te voelen?**

De bedoeling is niet om iedere misstap te veroordelen.

De bedoeling is om steeds beter te herkennen wanneer wij kiezen — en wanneer ons verlangen voor ons kiest.

## **In het kort**

Matigheid betekent binnen de Stoa niet dat we plezier, bezit of comfort moeten afwijzen.

Het betekent dat we leren er op de juiste manier mee om te gaan.

Verlangens mogen aanwezig zijn, maar zij hoeven niet te bepalen wie we zijn of hoe we handelen. De matige mens kent maat, herkent wanneer iets voldoende is en kan zowel genieten als loslaten.

Daarom gaat matigheid uiteindelijk niet over minder leven.

Het gaat over **vrijer leven**.

Niet:

**Kan ik krijgen wat ik verlang?**

Maar:

**Kan ik zelf bepalen wat mijn verlangen met mij doet?**

Daar begint matigheid.

---

## Primaire bronnen

**Diogenes Laërtius — *Leven en leer van beroemde filosofen*, VII.90–91**

Over wijsheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid als vier vormen van de volmaakte deugd. Matigheid wordt hier verbonden met beheersing van verlangens, zodat iemand niet door genot wordt overheerst.

**Epictetus — *Encheiridion*, 1**

Over het onderscheid tussen wat wel en niet van ons afhangt en de plaats van verlangen en afkeer binnen ons eigen handelen.

**Epictetus — *Diatriben*, I.4 en III.2**

Over filosofische vooruitgang, het trainen van verlangen en afkeer en de drie gebieden waarin iemand die goed wil leven zich moet oefenen.

**Marcus Aurelius — *Meditaties*, V.1 en V.5**

Over maat houden in rust, eten en drinken en over eenvoud, weinig nodig hebben en het niet overheerst worden door plezier.

**Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 123.3–6**

Over eenvoudige voeding, afhankelijkheid van comfort en de vele zaken die wij uit gewoonte gebruiken terwijl we ze niet werkelijk nodig hebben.

## Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

**De Vier Kardinale Deugden van de Stoa**

Voor de samenhang tussen wijsheid, moed, rechtvaardigheid en matigheid.

**Wijsheid binnen de Stoa**

Over het vermogen om te beoordelen wat werkelijk goed is en wat slechts aantrekkelijk lijkt.

**Adiaphora**

Over bezit, gezondheid, comfort en andere zaken die waarde kunnen hebben zonder het hoogste goed te zijn.

**Apatheia**

Over innerlijke vrijheid en het niet overheerst worden door ontregelende hartstochten.

**Prohairesis**

Over onze keuzevrijheid en verantwoordelijkheid voor de manier waarop wij met indrukken en verlangens omgaan.