

Moed

De Vier Deugden · Verdieping

Het juiste doen ondanks angst, pijn of onzekerheid

Moed wordt gemakkelijk geassocieerd met gevaar.

We denken aan de soldaat die het slagveld betreedt, iemand die zijn leven riskeert om een ander te redden of een mens die zonder zichtbare angst een moeilijke situatie tegemoet treedt.

Maar voor de Stoïcijnen was moed veel breder.

Moed — *andreia* (ἀνδρεία) — behoort samen met wijsheid, rechtvaardigheid en matigheid tot de vier fundamentele deugden van de Stoa. Zij heeft niet alleen betrekking op uitzonderlijke momenten van gevaar, maar op onze dagelijkse omgang met angst, pijn, onzekerheid, verlies en tegenslag.

Soms is moed zichtbaar.

Veel vaker vindt zij plaats waar niemand kijkt.

Een moeilijk gesprek aangaan.

Een fout erkennen.

Voor iemand opkomen.

Een onzeker besluit nemen.

Een verlies onder ogen zien.

Vasthouden aan wat juist is wanneer een gemakkelijker weg openligt.

De Stoïcijn probeert daarom niet een mens te worden die nergens bang voor is.

Hij probeert iemand te worden die **niet door zijn angst laat bepalen wat juist is**.

Moed is niet hetzelfde als onbevreesdheid

Angst is een menselijke ervaring.

Ook iemand die filosofisch geoefend is kan schrikken, lichamelijke spanning voelen of onzeker zijn over wat komen gaat. Het bestaan van angst bewijst daarom niet dat iemand laf is.

De werkelijke vraag is wat er daarna gebeurt.

Geven we onze angst onmiddellijk de leiding?

Of onderzoeken we eerst waarvoor we eigenlijk bang zijn?

Seneca behandelt precies dit probleem in Brief 13 aan Lucilius. Veel van onze onrust ontstaat volgens hem niet uit wat werkelijk gebeurt, maar uit wat wij vrezen dat misschien zal gebeuren. We lijden daardoor soms al voordat er überhaupt iets is gebeurd.

Daarom moeten we onze angsten onderzoeken.

Wat weet ik werkelijk?

Wat stel ik mij alleen voor?

Is datgene waarvoor ik bang ben werkelijk slecht, of vooral onaangenaam?

Dat is een belangrijk verschil.

Moed begint niet altijd met handelen.

Soms begint zij met **helder kijken**.

Wat is werkelijk verschrikkelijk?

Epictetus legt een belangrijk fundament onder de stoïcijnse opvatting van moed.

Niet alles wat wij vrezen is volgens hem werkelijk kwaad.

Pijn, ziekte, verlies van bezit, afwijzing en zelfs de dood kunnen verschrikkelijk lijken. Maar binnen de stoïcijnse ethiek zijn deze gebeurtenissen niet hetzelfde als moreel kwaad.

Het werkelijke kwaad ligt in een verkeerd gebruik van ons oordeel en ons handelen.

Daarmee verandert ook de betekenis van moed.

Wanneer we denken dat verlies, pijn of afwijzing het ergste is wat ons kan overkomen, zullen we gemakkelijk onze principes opgeven om eraan te ontsnappen.

Maar wanneer we geloven dat het belangrijker is **hoe wij handelen** dan wat ons overkomt, ontstaat ruimte om anders te kiezen.

Dan kan iemand zeggen:

Ik ben bang — maar ik kan toch eerlijk zijn.

Ik weet niet wat er gaat gebeuren — maar ik kan toch doen wat juist is.

Dit doet pijn — maar mijn karakter hoeft er niet slechter van te worden.

Daar ligt de kern van stoïcijnse moed.

De angst voor wat nog niet bestaat

Een groot deel van onze angst richt zich niet op het heden.

We leven vooruit.

Wat als ik mijn baan verlies?

Wat als mijn plan mislukt?

Wat als iemand mij afwijst?

Wat als ik ziek word?

Wat als ik een verkeerde keuze maak?

Wat als alles anders loopt dan ik verwacht?

Seneca waarschuwt Lucilius ervoor dat we toekomstige moeilijkheden gemakkelijk behandelen alsof ze al werkelijkheid zijn. Onzekerheid krijgt in onze verbeelding een vorm, en vervolgens reageren we op die voorstelling alsof zij een feit is.

Marcus Aurelius geeft zichzelf een vergelijkbare aanwijzing:

laat de toekomst je niet verontrusten. Wanneer zij werkelijk komt, zul je haar tegemoet treden met hetzelfde vermogen tot redelijk denken dat je nu bezit.

Dat betekent niet dat we nooit vooruit mogen kijken.

Voorbereiden is verstandig.

Maar voorbereiding en angst zijn niet hetzelfde.

Voorbereiding vraagt:

Wat kan ik nu doen?

Angst blijft vragen:

Wat als...?

Moed brengt ons terug naar het eerste.

Moed en pijn

Ook pijn was voor de Stoïcijnen een belangrijke oefening.

Pijn is werkelijk. Zij hoeft niet ontkend of geromantiseerd te worden.

Maar lichamelijke pijn en morele schade zijn volgens de Stoïcijnen niet hetzelfde.

Marcus Aurelius herinnert zichzelf eraan dat pijn het redelijke en sociale vermogen van de mens niet noodzakelijk slechter maakt. Het lichaam kan lijden terwijl het karakter nog steeds in staat is om redelijk te handelen.

Dat is geen oproep om medische hulp te weigeren of pijn zomaar te verdragen wanneer er iets aan gedaan kan worden.

Het filosofische punt is anders:

pijn hoeft niet automatisch te bepalen wie wij worden.

We kunnen pijn ervaren zonder er bitter door te worden.

We kunnen bang zijn zonder oneerlijk te handelen.

We kunnen kwetsbaar zijn zonder onze waardigheid te verliezen.

Moed betekent dan niet dat pijn niets voorstelt.

Moed betekent dat pijn niet het laatste woord krijgt.

Moed is ook hulp durven aannemen

Er bestaat nog een andere misvatting over moed.

We associëren moed soms met alles alleen kunnen dragen.

Hulp vragen lijkt dan op zwakte.

Marcus Aurelius denkt daar anders over. In *Meditaties* VII.7 vergelijkt hij het leven met de taak van een soldaat die een muur moet bestormen. Wanneer hij die taak niet alleen kan volbrengen maar wel met de hulp van een ander, hoeft hij zich niet te schamen om geholpen te worden.

Dat is een waardevolle correctie op ons moderne beeld van kracht.

Moed kan betekenen dat je volhoudt.

Maar moed kan óók betekenen dat je toegeeft:

Ik kan dit niet alleen.

Een arts bezoeken.

Een vriend bellen.

Advies vragen.

Een fout erkennen.

Toegeven dat iets te zwaar is geworden.

Hulp aannemen wanneer die nodig is, maakt onze moed niet kleiner. Soms is juist daarvoor moed nodig.

Het juiste doen wanneer het iets kost

De diepste vorm van moed verschijnt wanneer het juiste handelen een prijs heeft.

Eerlijk zijn is eenvoudig wanneer eerlijkheid niets kost.

Voor iemand opkomen is eenvoudig wanneer iedereen het met je eens is.

Je principes volgen is eenvoudig zolang ze geen gevolgen hebben.

Pas wanneer er werkelijk iets op het spel staat, wordt zichtbaar hoe stevig onze overtuigingen zijn.

Marcus Aurelius schrijft dat wat anderen ook zeggen of doen, hij zelf goed moet blijven. Hij vergelijkt dit met een smaragd die haar eigen kleur behoudt.

Dat is een krachtig beeld voor stoïcijnse moed.

De wereld bepaalt de omstandigheden.

Andere mensen bepalen hun gedrag.

Maar wij blijven verantwoordelijk voor de vraag:

Wat voor mens wil ik hier zijn?

Moed bewaakt dat antwoord wanneer angst ons probeert over te halen het te vergeten.

Moed en rechtvaardigheid

Daarom kan moed eigenlijk nooit volledig los worden gezien van de andere deugden.

Zonder wijsheid weten we niet waarvoor het werkelijk de moeite waard is moedig te zijn.

Zonder rechtvaardigheid kan moed veranderen in agressie of roekeloosheid.

Zonder matigheid kan zij veranderen in bewijsdrang.

Een roekeloze daad is niet automatisch moedig.

Iemand die gevaar zoekt om indruk te maken, handelt niet noodzakelijk vanuit deugd.

Stoïcijnse moed staat altijd in dienst van wat redelijk en juist is.

Soms vraagt rechtvaardigheid bijvoorbeeld dat we spreken terwijl zwijgen gemakkelijker is.

Dat we iemand verdedigen die minder macht heeft.

Dat we verantwoordelijkheid nemen terwijl we ons zouden kunnen verschuilen.

Of dat we weigeren mee te doen met iets waarvan we weten dat het verkeerd is.

Op zulke momenten ondersteunt moed de rechtvaardigheid.

We weten misschien al wat juist is.

Moed zorgt ervoor dat we het ook daadwerkelijk doen.

Tegenslag als oefenterrein

Seneca ziet moeilijkheden bovendien niet alleen als iets dat verdragen moet worden.

Tegenslag laat ons ontdekken waartoe we werkelijk in staat zijn.

Iemand kan denken dat hij moedig is zolang zijn leven probleemloos verloopt. Pas wanneer verlies, onzekerheid of weerstand verschijnt, wordt zijn filosofie werkelijk getest.

Zoals lichamelijke kracht weerstand nodig heeft om zich te ontwikkelen, heeft karakter situaties nodig waarin het geoefend wordt.

Dat betekent niet dat we ellende moeten zoeken.

Maar wanneer moeilijkheden komen, kunnen we naast de vraag:

Waarom gebeurt dit mij?

ook vragen:

Welke deugd vraagt deze situatie van mij?

Misschien geduld.

Misschien rechtvaardigheid.

Misschien matigheid.

En soms:

moed.

Moed in het dagelijks leven

De meeste mensen zullen niet dagelijks met levensgevaar worden geconfronteerd.

Toch krijgen we bijna iedere dag kansen om moed te oefenen.

Een gesprek voeren dat je al weken uitstelt.

Toegeven dat je ongelijk had.

Nee zeggen wanneer anderen verwachten dat je meegaat.

Een nieuwe richting kiezen zonder zekerheid over de uitkomst.

Iets beëindigen waarvan je weet dat het niet langer goed is.

Je mening uitspreken wanneer zwijgen gemakkelijker zou zijn.

Beginnen aan iets waarvan je niet weet of je zult slagen.

Een teleurstelling verdragen zonder jezelf te verliezen.

Of eenvoudigweg opnieuw beginnen nadat iets is mislukt.

Dit zijn geen heldendaden waar standbeelden voor worden opgericht.

Maar juist daar wordt karakter gevormd.

Niet wachten tot de angst verdwenen is

We stellen moeilijke dingen soms uit totdat we ons er klaar voor voelen.

Totdat we zekerder zijn.

Totdat de angst verdwenen is.

Maar dat moment hoeft niet te komen.

Moed vraagt niet altijd dat angst eerst verdwijnt.

Soms ontstaat moed juist doordat we **handelen terwijl de angst nog aanwezig is**.

We hoeven daarom niet tegen onszelf te zeggen:

Ik mag niet bang zijn.

Een betere vraag is:

Wat zou ik doen als angst niet de beslissende stem had?

Daarmee krijgt angst een andere plaats.

Ze mag spreken.

Maar ze hoeft niet te beslissen.

Een dagelijkse oefening

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

Waar liet ik mij vandaag door angst tegenhouden?

Was mijn angst gebaseerd op wat werkelijk gebeurde, of vooral op wat misschien zou kunnen gebeuren?

Heb ik iets vermeden omdat het verkeerd was, of omdat het ongemakkelijk was?

Waar wist ik wat juist was, maar durfde ik er niet naar te handelen?

Heb ik hulp geweigerd omdat ik sterk wilde lijken?

Welke kleine daad van moed kan ik morgen stellen?

Het doel is niet om onszelf te veroordelen omdat we bang zijn.

Het doel is onze angst steeds beter te leren kennen, zodat zij niet ongemerkt onze keuzes gaat bepalen.

In het kort

Moed betekent binnen de Stoa niet dat we geen angst, pijn of onzekerheid meer ervaren.

Het betekent dat deze ervaringen niet automatisch bepalen hoe wij handelen.

De moedige mens probeert helder te onderscheiden wat werkelijk kwaad is, onderzoekt zijn angsten en blijft vervolgens handelen overeenkomstig rede en deugd.

Soms betekent dat volhouden.

Soms spreken.

Soms loslaten.

Soms hulp vragen.

En soms eenvoudigweg één stap zetten terwijl we nog niet weten waar de weg eindigt.

De belangrijkste vraag is daarom niet:

Ben ik bang?

Maar:

Wat is juist om te doen, ondanks mijn angst?

Daar begint moed.

Primaire bronnen

Diogenes Laërtius — *Leven en leer van beroemde filosofen*, VII.92–93

Voor de klassieke stoïcijnse indeling van wijsheid, moed, rechtvaardigheid en matigheid als fundamentele deugden en de verdere onderverdeling van deze deugden.

Epictetus — *Encheiridion*, 1 en 5

Over het onderscheid tussen wat wel en niet van ons afhangt en over de rol van onze oordelen bij de manier waarop gebeurtenissen ons raken.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 13

Over ongegronde angst, het onderzoeken van toekomstige zorgen en de manier waarop onze verbeelding ons al kan laten lijden voordat een gevreesde gebeurtenis werkelijk heeft plaatsgevonden.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VII.7–8

Over hulp durven aannemen wanneer dat nodig is en over het niet laten beheersen van het heden door angst voor de toekomst.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VII.15

Over het behouden van het eigen goede karakter ongeacht wat anderen zeggen of doen.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VII.33 en VII.64

Over pijn, de grenzen ervan en de gedachte dat lichamelijk lijden het redelijke en sociale vermogen van de mens niet noodzakelijk moreel beschadigt.

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 onderscheiden wat werkelijk goed of slecht is.

Rechtvaardigheid

Over onze verantwoordelijkheid tegenover andere mensen en waarom moed soms noodzakelijk is om rechtvaardig te kunnen handelen.

Matigheid

Over zelfbeheersing en het vermogen niet automatisch door verlangens en impulsen te worden geleid.

Prohairesis

Over onze morele keuze en verantwoordelijkheid voor de manier waarop we op omstandigheden reageren.