

Apatheia (ἀπάθεια): niet vrij van gevoel, maar vrij van overheersing

Wie het woord **apatheia** voor het eerst tegenkomt, denkt gemakkelijk aan ons moderne woord *apathie*: onverschilligheid, gevoelloosheid of een gebrek aan betrokkenheid.

Maar dat is niet wat de stoïcijnen ermee bedoelden.

Apatheia (ἀπάθεια) is binnen de Stoa de toestand waarin een mens niet langer wordt beheerst door onregelende hartstochten die voortkomen uit verkeerde oordelen.

Een stoïcijn hoeft dus geen koud of emotioneel mens te worden.

Hij mag liefhebben.

Hij mag vreugde ervaren.

Hij kan geraakt worden door verlies.

Hij kan schrikken wanneer gevaar verschijnt.

Het doel is niet om het menselijke gevoel uit te schakelen, maar om te voorkomen dat emoties onze rede en ons handelen volledig overnemen.

Apatheia gaat daarom uiteindelijk over **innerlijke vrijheid**.

Niet:

“Ik voel niets.”

Maar:

“Wat ik voel hoeft niet te bepalen hoe ik handel.”

Wat betekent Apatheia?

Het Griekse *apatheia* is opgebouwd uit *a-* — zonder — en *pathos*, een begrip dat binnen de stoïcijnse psychologie kan verwijzen naar een onregelende of buitensporige hartstocht.

Letterlijk betekent *apatheia* dus ongeveer:

vrij zijn van pathê.

Maar juist het woord *pathos* vraagt om uitleg.

De stoïcijnen hadden een specifieke theorie over emoties. Zij beschouwden bepaalde hartstochten niet simpelweg als gevoelens die ons zomaar overkomen, maar verbonden ze met onze **oordelen over wat goed en slecht is**.

Wanneer wij bijvoorbeeld geloven dat rijkdom absoluut noodzakelijk is voor ons geluk, kan het mogelijke verlies ervan hevige angst oproepen.

Wanneer wij ervan overtuigd zijn dat een belediging ons werkelijk kwaad heeft gedaan, kan daar woede uit voortkomen.

Wanneer wij denken dat we iets móéten bezitten om gelukkig te zijn, kan verlangen ons gaan beheersen.

Voor de stoïcijnen ligt achter zulke hartstochten dus vaak een oordeel.

Daarom probeert de stoïcijn niet alleen de emotie te onderdrukken.

Hij onderzoekt het **oordeel dat eraan ten grondslag ligt**.

De vier hoofdvormen van hartstocht

De klassieke stoïcijnen deelden de ontregelende hartstochten (*pathê*) gewoonlijk in vier hoofdcategorieën in:

Verlangen (*epithymia*) — het najagen van iets toekomstigs dat ten onrechte als werkelijk goed wordt beschouwd.

Angst (*phobos*) — het vrezen van iets toekomstigs dat ten onrechte als werkelijk kwaad wordt beschouwd.

Genot (*hêdonê*) — een buitensporige verheffing over iets aanwezig dat ten onrechte als werkelijk goed wordt beschouwd.

Smart of verdriet (*lypê*) — een ontregeling vanwege iets aanwezig dat als werkelijk kwaad wordt beoordeeld.

Deze indeling laat zien hoe nauw emoties en waardeoordelen binnen de stoïcijnse filosofie met elkaar verbonden zijn.

Wanneer ons oordeel verandert, kan uiteindelijk ook onze emotionele verhouding tot gebeurtenissen veranderen.

Een voorbeeld: reputatie

Stel dat iemand slecht over je spreekt.

De gebeurtenis zelf is eenvoudig:

iemand heeft een negatieve uitspraak over je gedaan.

Maar vervolgens ontstaat een oordeel:

“Iedereen moet goed over mij denken.”

Als je daarvan overtuigd bent, wordt de mening van andere mensen buitengewoon belangrijk.

Je kunt boos worden.

Je kunt bang worden dat anderen hetzelfde gaan denken.

Je probeert misschien wanhopig je reputatie te herstellen.

Epictetus zou vragen:

Is de mening van die ander werkelijk van jou?

Je kunt proberen goed te handelen en jezelf duidelijk uit te drukken. Maar uiteindelijk kun je niet volledig bepalen wat iemand anders van je denkt.

Wanneer je vervolgens ook nog gelooft dat een slechte reputatie een werkelijk moreel kwaad is, geef je iets buiten jezelf grote macht over je innerlijke toestand.

Apatheia probeert die verhouding te veranderen.

Niet door te zeggen:

“Het interesseert mij helemaal niet wat iemand denkt.”

Maar:

“Ik wil een goede reputatie, maar mijn karakter is belangrijker dan mijn reputatie.”

Apatheia is geen emotionele onderdrukking

Dit onderscheid is belangrijk.

Stel dat iemand woedend is maar denkt:

Ik ben stoïcijn, dus ik mag niet boos zijn.

Hij zegt niets, probeert zijn woede weg te drukken en doet alsof er niets aan de hand is.

Dat is niet noodzakelijk apatheia.

De emotie is er nog steeds. Misschien wordt ze alleen verborgen.

De stoïcijnse oefening gaat dieper.

Waarom ben ik zo boos?

Welk oordeel heb ik gevormd?

Wat denk ik dat mij is aangedaan?

Is dat oordeel juist?

Welke reactie zou passen bij wijsheid en rechtvaardigheid?

Daarmee wordt emotionele oefening ook een oefening in zelfonderzoek.

Het doel is niet om beter te worden in het verbergen van emoties.

Het doel is om beter te begrijpen **waarom ze ons beheersen**.

Eerste reacties zijn niet hetzelfde als hartstochten

Ook de oude stoïcijnen erkenden dat bepaalde lichamelijke en emotionele reacties spontaan kunnen ontstaan.

Seneca bespreekt bijvoorbeeld hoe iemand kan verbleken, beven of schrikken voordat de rede de gelegenheid heeft gehad de situatie volledig te beoordelen.

Dat maakt iemand nog niet onwijs.

Stel dat je plotseling een harde knal hoort.

Je schrikt.

Je hartslag stijgt.

Je lichaam reageert voordat je hebt kunnen nadenken.

De stoïcijnse oefening begint vooral bij wat daarna gebeurt.

Je kunt ontdekken dat er niets aan de hand is en jezelf weer tot rust brengen.

Of je kunt je eerste schrik blijven voeden met gedachten:

Er gaat iets verschrikkelijks gebeuren.

Het eerste lichamelijke moment is niet noodzakelijk een bewuste keuze.

Maar onze verdere instemming met een oordeel kan wel onderwerp van filosofische oefening worden.

Dit sluit direct aan bij **prohairesis**: ons vermogen om onze indrukken te onderzoeken en richting te geven aan onze reactie.

De stoïcijn kent ook goede gevoelens

Misschien wel het sterkste bewijs dat apatheia geen gevoelloosheid betekent, vinden we in de stoïcijnse leer van de **eupatheiai** (εὐπάθειαι): de goede of gezonde gevoelens.

De stoïcijnen wilden dus niet alle emotie vernietigen.

Tegenover de ontregelende hartstochten plaatsten zij gevoelens die voortkomen uit een redelijk en juist oordeel.

Traditioneel worden drie hoofdcategorieën genoemd:

Chara — vreugde.

Boulêsis — redelijke wens of goede wil.

Eulabeia — verstandige voorzichtigheid of behoedzaamheid.

Het ideaal van de wijze is dus niet een emotionele leegte.

Integendeel.

Er blijft ruimte voor vreugde, genegenheid, goede wil en zorg.

Wat verdwijnt, is de tirannie van irrationele hartstochten.

Liefde zonder afhankelijkheid

Apatheia wordt vooral ingewikkeld wanneer we over liefde spreken.

Als de stoïcijn zich niet moet laten beheersen door emoties, betekent dat dan dat hij minder van anderen moet houden?

Nee.

De stoïcijnse uitdaging is juist om werkelijk betrokken te zijn bij andere mensen terwijl we tegelijkertijd beseffen dat zij niet ons bezit zijn.

We kunnen iemand liefhebben zonder te geloven:

“Deze persoon mag mij nooit verlaten.”

We kunnen voor iemand zorgen zonder te denken:

“Ik kan alleen gelukkig zijn wanneer deze persoon precies doet wat ik wil.”

Dat is moeilijk.

Want liefde maakt ons kwetsbaar.

Maar het alternatief — niemand liefhebben omdat we bang zijn iemand te verliezen — zou moeilijk te verenigen zijn met de stoïcijnse gedachte dat de mens een sociaal wezen is.

Hier ontmoeten **apatheia** en **oikeiôsis** elkaar.

De stoïcijn zoekt geen vrijheid **van** andere mensen.

Hij zoekt een goede en redelijke verhouding **tot** andere mensen.

Woede als voorbeeld

Vooraf Seneca schreef uitgebreid over woede in zijn werk *De Ira* (*Over woede*).

Woede kan ons het gevoel geven dat we krachtig handelen.

Maar wanneer zij ons volledig beheerst, kan ons oordeel juist slechter worden.

We zeggen dingen die we later betreuren.

We maken een conflict groter.

We willen de ander niet langer corrigeren, maar pijn doen.

Apatheia betekent niet dat we onrecht negeren.

Dat onderscheid is essentieel.

Je kunt onrecht herkennen zonder door razernij te worden beheerst.

Je kunt een grens stellen zonder iemand te haten.

Je kunt iemand corrigeren zonder wraakzucht.

Je kunt krachtig optreden en tegelijkertijd proberen je verstand te behouden.

De stoïcijnen probeert dus niet minder rechtvaardig te worden.

Hij probeert juist te voorkomen dat een ontregelende hartstocht zijn rechtvaardigheid beschadigt.

Angst en Apatheia

Hetzelfde geldt voor angst.

Angst heeft vaak betrekking op iets dat nog moet gebeuren.

We verliezen misschien onze baan.

Een gesprek kan verkeerd verlopen.

Een onderneming kan mislukken.

Iemand kan ons afwijzen.

Het probleem ontstaat wanneer een mogelijke toekomstige gebeurtenis in onze gedachten verandert in een absoluut kwaad.

Dan lijden we soms al voordat er überhaupt iets is gebeurd.

De stoïcijn onderzoekt daarom:

Wat vrees ik precies?

Is het werkelijk een moreel kwaad?

Wat kan ik eraan doen?

En als het gebeurt, welke mogelijkheden tot goed handelen blijven mij dan nog over?

Apatheia betekent niet dat we nooit meer voorzichtig zijn.

Het betekent dat voorzichtigheid niet hoeft te veranderen in een angst die ons vermogen tot handelen verlamt.

Apatheia en Adiaphora

Hier bestaat een sterke verbinding met **adiaphora**.

Veel dingen die onze hartstochten voeden behoren volgens de stoïcijnen tot de externe, moreel onverschillige zaken.

Geld.

Gezondheid.

Status.

Reputatie.

Bezittingen.

Comfort.

Wanneer wij zulke zaken ten onrechte behandelen alsof zij het hoogste goed zijn, worden we gemakkelijk afhankelijk van hun aanwezigheid.

Dan ontstaat angst voor verlies.

Verlangen naar meer.

Jaloezie tegenover degene die meer heeft.

Verdriet wanneer iets verdwijnt.

Adiaphora helpt ons onze waarden opnieuw te ordenen.

Apatheia beschrijft mede de innerlijke vrijheid die daardoor kan ontstaan.

Apatheia en Aretê

Het doel van de Stoa is uiteindelijk niet apatheia op zichzelf.

Het centrale doel blijft **deugdzaam leven**.

Dat is een belangrijk onderscheid.

Iemand die niets voelt omdat niets hem interesseert, heeft daarmee nog geen stoïcijnse deugd bereikt.

Hij kan volkomen kalm zijn terwijl hij onrechtvaardig handelt.

Kalmte alleen maakt iemand dus niet goed.

Apatheia heeft betekenis omdat ontregelende hartstochten ons vermogen om wijs, rechtvaardig, moedig en gematigd te handelen kunnen verstoren.

Daarom staat apatheia in dienst van **aretê**.

Het doel is niet:

zo weinig mogelijk voelen.

Het doel is:

zo goed mogelijk leven.

De ruimte tussen gevoel en handeling

In de praktijk kan apatheia beginnen met iets heel kleins.

Je merkt dat je boos wordt.

Of bang.

Of jaloers.

Of dat je iets heel sterk verlangt.

In plaats van onmiddellijk te reageren, stel je jezelf een aantal vragen:

Wat voel ik?

Welke gebeurtenis ging eraan vooraf?

Welk oordeel heb ik daarover gevormd?

Wat beschouw ik hier als goed of slecht?

Klopt dat werkelijk?

Wat zou een wijze, rechtvaardige, moedige of gematigde reactie zijn?

Alleen al het stellen van deze vragen creëert afstand.

De emotie hoeft niet onmiddellijk te verdwijnen.

Maar zij hoeft ook niet automatisch de leiding te krijgen.

Geen eindpunt, maar een oefening

De perfecte stoïcijnse wijze was voor de oude stoïcijnen een buitengewoon hoog ideaal.

De meesten van ons zullen niet op een ochtend wakker worden en ontdekken dat angst, woede, jaloezie en buitensporig verlangen voorgoed verdwenen zijn.

Daarom is apatheia misschien het nuttigst wanneer we het niet zien als een toestand die we onmiddellijk moeten bereiken, maar als een **richting waarin we oefenen**.

Vandaag worden we misschien twintig minuten beheerst door onze woede.

Een volgende keer tien.

Later herkennen we de gedachte die eraan voorafgaat al na enkele seconden.

Dat is ontwikkeling.

Niet omdat we steeds minder menselijk worden.

Maar omdat we steeds beter leren omgaan met wat menselijk in ons verschijnt.

Apatheia in de moderne wereld

Onze omgeving probeert voortdurend emoties op te roepen.

Nieuws kan angst versterken.

Sociale media kunnen verontwaardiging belonen.

Reclame probeert verlangen te creëren.

Vergelijking met anderen kan jaloezie oproepen.

Een enkele opmerking van een onbekende kan onze stemming voor uren beïnvloeden.

Juist daarom blijft het oude begrip apatheia relevant.

Het vraagt niet dat we ons van de wereld afsluiten.

Het vraagt:

Moet alles wat mijn aandacht raakt ook macht over mij krijgen?

Tussen prikkel en reactie kan ruimte ontstaan.

In die ruimte kunnen we onderzoeken.

Oordelen.

En kiezen.

Daar begint de stoïcijnse vrijheid.

Tot slot

Apatheia is misschien een van de meest verkeerd begrepen begrippen uit de Stoa.

Het betekent niet dat een stoïcijn niets meer voelt.

Het betekent niet dat verdriet verboden is, dat liefde zwakte is of dat we onverschillig moeten worden tegenover andere mensen.

Het stoïcijnse ideaal richt zich op iets anders:

niet beheerst worden door ontregelende hartstochten die voortkomen uit verkeerde waardeoordelen.

We zullen nog steeds geraakt worden.

We zullen schrikken.

We zullen verlangen.

We zullen mensen liefhebben.

En verlies kan pijn doen.

Maar tussen het gevoel en onze uiteindelijke handeling kan iets groeien:

oordeel.

Daar kunnen phronêsis, prohairesis en deugd hun werk doen.

Misschien is apatheia daarom beter te begrijpen als **emotionele vrijheid** dan als emotieloosheid.

Niet:

“Niets raakt mij.”

Maar:

“Wat mij raakt, hoeft mij niet te beheersen.”

Informatiebronnen

Voor verdere verdieping in *apatheia* en de stoïcijnse theorie van emoties zijn vooral deze klassieke en academische bronnen waardevol:

- **Diogenes Laërtius, *Leven en leer van beroemde filosofen*, boek VII** — belangrijke antieke bron voor de vroege stoïcijnse indeling van de *pathê* en de *eupatheiai*.
- **Seneca, *De Ira (Over woede)*** — uitgebreide stoïcijnse analyse van woede, haar ontstaan en de manieren waarop we ermee kunnen omgaan.
- **Seneca, *Brieven aan Lucilius*** — praktische reflecties over angst, verlangen, verdriet, vreugde en innerlijke vrijheid.
- **Epictetus, *Gesprekken*** — fundamenteel voor de relatie tussen indrukken, instemming, oordeel en emotionele reacties.
- **Epictetus, *Encheiridion (Handboekje)*** — praktische toepassing van het onderscheid tussen externe gebeurtenissen en onze oordelen daarover.
- **Marcus Aurelius, *Persoonlijke notities*** — persoonlijke oefeningen in het onderzoeken van indrukken, emoties en reacties.
- **Margaret Graver, *Stoicism and Emotion*** — belangrijke moderne academische studie naar de stoïcijnse emotietheorie en een goede bron om het misverstand dat stoïcijnen emotieloos wilden worden te vermijden.
- [Stanford Encyclopedia of Philosophy – Stoicism](#) — academisch overzicht van de stoïcijnse psychologie en ethiek.
- [Internet Encyclopedia of Philosophy – Stoic Philosophy of Mind](#) — bespreekt onder andere indrukken, instemming, hartstochten en de stoïcijnse opvatting van de menselijke geest.