

Stoïcisme en relaties

De Stoa Toegepast · Verdieping

Liefde en verbondenheid zonder bezit of controle

Wie van iemand houdt, wordt kwetsbaar.

We kunnen iemand missen.

Bang zijn diegene te verliezen.

Jaloers worden.

Teleurgesteld raken.

Verlangen naar aandacht.

Willen dat de ander ons begrijpt.

En soms proberen we, bewust of onbewust, grip te krijgen op degene van wie we houden.

De Stoïcijnen stellen ons voor een moeilijke vraag:

Kunnen we diep verbonden zijn met iemand zonder te verlangen die persoon te bezitten of te beheersen?

Op het eerste gezicht lijkt de Stoa misschien een filosofie van afstandelijkheid.

Laat je niet raken.

Word niet afhankelijk.

Accepteer verlies.

Maar dat beeld doet de klassieke Stoa tekort.

De mens is voor de Stoïcijnen juist een **sociaal wezen**.

We zijn gemaakt voor verbondenheid, samenwerking en zorg voor anderen.

De uitdaging is daarom niet om minder lief te hebben.

De uitdaging is:

liefhebben zonder onze liefde te veranderen in een eis dat de ander moet voldoen aan onze verlangens.

Liefde is geen bezit

In relaties spreken we gemakkelijk in de taal van bezit.

Mijn partner.

Mijn vriend.

Mijn vrouw.

Mijn man.

Dat taalgebruik is normaal.

Maar filosofisch kan het nuttig zijn onszelf eraan te herinneren dat een ander mens nooit werkelijk ons bezit wordt.

De ander blijft een zelfstandig mens.

Met eigen gedachten.

Eigen verlangens.

Eigen keuzes.

Eigen grenzen.

Een eigen levensweg.

We kunnen een relatie aangaan.

Afspraken maken.

Trouw beloven.

Verantwoordelijkheden tegenover elkaar hebben.

Maar we krijgen nooit volledige zeggenschap over de innerlijke wereld van de ander.

Daarom begint stoïcijnse liefde met een ongemakkelijke waarheid:

Ik kan van jou houden, maar ik kan jou niet bezitten.

Epictetus en vergankelijkheid

Epictetus spreekt soms op een manier over geliefden die voor moderne lezers hard kan klinken.

In het *Encheiridion* adviseert hij ons bij de dingen en mensen die we liefhebben hun aard niet te vergeten.

Wanneer je van iemand houdt, herinner je dan dat je van een sterfelijk mens houdt.

Zijn bedoeling is niet:

Houd minder van die persoon.

De diepere gedachte is dat liefde de werkelijkheid niet verandert.

Degene van wie we houden blijft kwetsbaar.

Sterfelijk.

Vrij om keuzes te maken.

Niet volledig onder onze macht.

Wanneer we eisen dat iemand nooit verandert, nooit vertrekt of nooit sterft, vragen we van liefde iets wat geen enkele relatie kan garanderen.

Het stoïcijnse antwoord is niet minder liefde.

Het is liefde met open ogen.

Liefde en afhankelijkheid

Er is verschil tussen:

Jij bent belangrijk voor mij

en:

Zonder jou kan mijn leven geen waarde hebben.

Tussen:

Ik hoop dat je bij mij blijft

en:

Je mag mij nooit verlaten.

Tussen:

Ik waardeer je liefde

en:

Jij moet ervoor zorgen dat ik mij waardevol voel.

Het eerste laat ruimte voor verbondenheid.

Het tweede legt een verantwoordelijkheid bij de ander die uiteindelijk niemand volledig kan dragen.

Een partner kan steun geven.

Liefde.

Gezelschap.

Intimiteit.

Maar geen mens kan permanent verantwoordelijk zijn voor onze innerlijke rust of eigenwaarde.

Daarom vraagt de Stoa:

Welke verantwoordelijkheid leg ik bij de ander die eigenlijk bij mijzelf hoort?

Controle vermoemt zich soms als liefde

Controle ziet er niet altijd uit als een bevel.

Soms verschijnt zij subtiel.

Steeds willen weten waar iemand is.

Verwachten dat berichten onmiddellijk worden beantwoord.

Willen bepalen met wie iemand omgaat.

Schuldgevoel oproepen wanneer iemand tijd voor zichzelf nodig heeft.

De ander proberen te veranderen zodat wij ons veiliger voelen.

Daaronder kan echte liefde zitten.

Maar ook angst.

Wat als ik hem verlies?

Wat als zij iemand anders leuker vindt?

Wat als ik niet genoeg ben?

Dan kan het verlangen naar veiligheid veranderen in controle.

Een stoïcijnse vraag kan hier confronterend maar bevrijdend zijn:

Probeer ik deze persoon lief te hebben — of probeer ik mijn onzekerheid via deze persoon te beheersen?

Jaloezie

Jaloezie is een goed voorbeeld.

Het gevoel kan spontaan ontstaan.

Dat eerste moment hoeven we niet te ontkennen.

Maar daarna volgen oordelen.

Als mijn partner aandacht aan iemand anders geeft, betekent dat dat ik minder waard ben.

Ik moet voorkomen dat iemand anders aantrekkelijk wordt gevonden.

Ik moet zekerheid hebben dat deze relatie nooit eindigt.

Daar kunnen we onderzoek naar doen.

Wat is feitelijk gebeurd?

Wat stel ik me voor?

Is er werkelijk een grens overschreden?

Of reageer ik op een scenario dat alleen in mijn gedachten bestaat?

Stoïcisme betekent niet dat jaloezie altijd ongegrond is.

Ontrouw en bedrog bestaan.

Maar juist daarom moeten we onderscheid maken tussen **feit en voorstelling**.

Vertrouwen bevat altijd onzekerheid

Wie iemand vertrouwt, neemt een risico.

Er bestaat geen manier om liefde volledig veilig te maken.

We kunnen iemands telefoon controleren.

Regels opleggen.

Voortdurend bevestiging vragen.

Maar absolute zekerheid ontstaat daarmee niet.

De ander behoudt altijd het vermogen eigen keuzes te maken.

Vertrouwen betekent daarom niet:

Ik weet zeker dat jij mij nooit zult teleurstellen.

Het betekent eerder:

Ik kies ervoor jou ruimte te geven zolang daar redelijke grond voor is, terwijl ik weet dat jouw keuzes uiteindelijk van jou zijn.

Dat vraagt moed.

Want liefde zonder controle betekent ook dat we onzekerheid moeten kunnen verdragen.

Grenzen horen bij liefde

Geen controle uitoefenen betekent niet dat alles toegestaan is.

Een gezonde relatie kent grenzen.

We kunnen zeggen:

Dit gedrag doet mij pijn.

Zo wil ik niet behandeld worden.

Dit is voor mij een voorwaarde voor deze relatie.

Dat is iets anders dan:

Jij moet worden zoals ik wil dat je bent.

Een grens beschrijft uiteindelijk ons eigen handelen.

Bijvoorbeeld:

Als dit gedrag blijft doorgaan, kan ik deze relatie niet op deze manier voortzetten.

We bepalen niet wat de ander moet kiezen.

We bepalen wat wij zelf bereid zijn te accepteren en hoe wij daarop zullen handelen.

Musonius Rufus en partnerschap

Musonius Rufus, een belangrijke Romeinse Stoïcijn en leraar van Epictetus, schreef expliciet over huwelijk.

Voor hem behoort een goed huwelijk niet alleen te draaien om lichamelijke aantrekkingskracht of bezit.

Partners behoren hun leven met elkaar te delen.

Voor elkaar te zorgen.

Samen moeilijkheden te dragen.

En zich werkelijk om elkaar te bekommeren.

Dat laat iets belangrijks zien.

Stoïcijnse onafhankelijkheid betekent niet dat ieder mens emotioneel op een eiland moet leven.

We mogen op elkaar bouwen.

Voor elkaar zorgen.

Offers brengen.

Samen een leven vormen.

De vraag is alleen of die verbondenheid gebaseerd is op **wederzijdse zorg en deugd**, of op bezit en dwang.

Liefde als oefening in rechtvaardigheid

Een relatie kan een van de meest concrete plaatsen zijn om rechtvaardigheid te oefenen.

Want juist bij mensen die dichtbij ons staan, vinden we ons eigen perspectief gemakkelijk belangrijker.

Mijn behoefte.

Mijn teleurstelling.

Mijn verwachting.

Mijn gelijk.

Rechtvaardigheid vraagt dat we ook de ander als volwaardig mens blijven zien.

Wat heeft de ander nodig?

Heb ik werkelijk geluisterd?

Vraag ik iets redelijks?

Respecteer ik een grens die ik zelf misschien niet prettig vind?

Kan ik erkennen dat ik fout zat?

Liefde is daarmee niet alleen een gevoel.

Zij wordt ook een manier van handelen.

Oikeiôsis: de kring wordt groter

Binnen de stoïcijnse filosofie is **oikeiôsis** belangrijk voor het begrijpen van onze verbondenheid met anderen.

De mens begint vanuit zorg voor zichzelf, maar zijn sociale betrokkenheid kan zich uitbreiden.

Naar familie.

Vrienden.

Gemeenschap.

En uiteindelijk naar de mensheid.

Bij Hierocles vinden we het bekende beeld van concentrische kringen.

In het midden staan wijzelf.

Daaromheen bevinden zich verschillende groepen mensen: familie, verwanten, medeburgers en uiteindelijk de gehele mensheid.

De morele beweging bestaat erin die kringen als het ware dichter naar ons toe te trekken.

Liefde en verbondenheid hoeven dus niet tegenover stoïcijnse filosofie te staan.

Ze behoren juist tot onze ontwikkeling als sociale wezens.

Een partner is niet verantwoordelijk voor al onze behoeften

Moderne relaties dragen soms een enorme verwachting.

Eén persoon moet tegelijk:

geliefde,

beste vriend,

emotionele steun,

avontuur,

intellectuele gesprekspartner,

bron van bevestiging,

en soms bijna de volledige betekenis van ons leven zijn.

Dat kan een zware last worden.

Stoïcijnse zelfverantwoordelijkheid kan hier iets waardevols toevoegen.

Een goede relatie kan ons leven verrijken.

Maar onze partner hoeft niet onze volledige innerlijke wereld te dragen.

Vriendschappen.

Eigen interesses.

Werk.

Filosofische ontwikkeling.

Tijd alleen.

Gemeenschap.

Ook die zaken kunnen deel blijven uitmaken van een volledig leven.

Juist daardoor kan liefde minder verstikkend worden.

Conflicten: winnen of begrijpen?

In een relatie ontstaat onvermijdelijk conflict.

Twee mensen hebben verschillende ervaringen, verwachtingen en behoeften.

Tijdens ruzie verschuift het doel gemakkelijk.

We willen niet meer begrijpen.

We willen **winnen**.

Dan luisteren we niet om de ander te horen.

We luisteren om een tegenargument te vinden.

Een nuttige vraag is daarom:

Wil ik gelijk krijgen, of wil ik begrijpen wat hier werkelijk gebeurt?

Dat betekent niet dat beide partijen altijd evenveel gelijk hebben.

Soms heeft één persoon duidelijk verkeerd gehandeld.

Maar zelfs dan helpt helderheid meer dan een wedstrijd in kwetsen.

De ander mag anders zijn

Liefde betekent ook verdragen dat iemand niet volledig op ons lijkt.

De ander kan andere interesses hebben.

Meer behoefte aan ruimte.

Anders communiceren.

Andere vrienden hebben.

Andere ambities.

Niet ieder verschil is een probleem dat opgelost moet worden.

Soms ontstaat spanning juist doordat we proberen de ander te veranderen in iemand met wie we nooit meer hoeven botsen.

Maar dan houden we misschien steeds minder van de werkelijke persoon en steeds meer van onze voorstelling van wie diegene zou moeten zijn.

Stoïcijnse liefde vraagt daarom ook:

Kan ik de ander zien zoals die werkelijk is, in plaats van alleen zoals ik wil dat die wordt?

Wanneer een relatie eindigt

Niet iedere relatie blijft bestaan.

Soms verandert liefde.

Soms groeien mensen uit elkaar.

Soms wordt vertrouwen ernstig beschadigd.

Soms is vertrekken noodzakelijk.

De Stoïcijn hoeft dan niet te doen alsof verlies geen pijn doet.

Het einde van een relatie kan diep ingrijpen.

Maar ook hier blijft het onderscheid tussen liefde en bezit belangrijk.

We kunnen verdriet hebben omdat iemand niet langer deel uitmaakt van ons leven.

Zonder te concluderen dat ons eigen leven daarom geen waarde meer heeft.

Loslaten betekent niet dat wat er geweest is waardeloos was.

Iets kan waardevol zijn **juist terwijl het tijdelijk is**.

Liefde en sterfelijkheid

Daarmee raakt dit onderwerp aan *memento mori*.

Iedere relatie is tijdelijk.

Zelfs de gelukkigste relatie eindigt uiteindelijk door afscheid of dood.

Dat besef hoeft liefde niet kouder te maken.

Het kan haar juist warmer maken.

Wanneer we begrijpen dat tijd samen niet onbeperkt is, wordt aandacht belangrijker.

Een gesprek.

Een maaltijd.

Een aanraking.

Een gewone avond.

Misschien is het besef van vergankelijkheid geen reden om minder gehecht te zijn aan het leven.

Misschien is het een reden om beter aanwezig te zijn zolang het er is.

De vier deugden in een relatie

Wijsheid

Wat gebeurt hier werkelijk?

Reageer ik op feiten of op mijn angst?

Moed

Welk eerlijk gesprek stel ik uit?

Durf ik mijn behoeften uit te spreken zonder de ander te dwingen?

Rechtvaardigheid

Behandel ik de ander als een zelfstandig mens?

Luister ik werkelijk?

Respecteer ik diens grenzen?

Matigheid

Welke impuls hoef ik niet onmiddellijk te volgen?

Jaloezie.

Controle.

Woede.

De behoefte direct bevestiging te krijgen.

De deugden maken liefde niet minder menselijk.

Ze kunnen haar juist volwassener maken.

Een eenvoudige oefening

Denk aan iemand van wie je houdt.

Vraag jezelf:

Wat waardeer ik werkelijk aan deze persoon?

Daarna:

Welke verwachtingen heb ik van hem of haar?

Kijk vervolgens naar iedere verwachting.

Is dit een redelijke afspraak binnen onze relatie?

Of probeer ik hiermee iets te beheersen dat uiteindelijk niet aan mij is?

Vraag vervolgens:

Welke verantwoordelijkheid ligt bij mij?

Misschien duidelijker communiceren.

Meer luisteren.

Een grens aangeven.

Een fout erkennen.

Meer ruimte geven.

Of juist eerlijk zeggen wat je nodig hebt.

Sluit af met één laatste vraag:

Hoe kan ik vandaag liefde tonen zonder iets terug te eisen wat de ander mij niet kan garanderen?

Liefhebben zonder te bezitten

De Stoa vraagt ons niet koud te worden.

Zij vraagt ook niet dat we niemand nodig hebben.

Mensen zijn sociale wezens.

We hebben elkaar nodig voor zorg, gemeenschap, vriendschap en liefde.

Maar er bestaat een verschil tussen verbondenheid en bezit.

We kunnen iemand diep liefhebben en tegelijkertijd erkennen:

Jij bent niet van mij.

Je hebt je eigen keuzes.

Je eigen karakter.

Je eigen weg.

Ik kan je liefhebben.

Voor je zorgen.

Afspraken met je maken.

Je trouw zijn.

Je aanspreken.

Mijn grenzen aangeven.

Maar ik kan jouw innerlijke vrijheid niet overnemen.

Daar begint misschien een moeilijkere, maar ook vrijere vorm van liefde.

In het kort

Stoïcisme en liefde staan niet tegenover elkaar.

De Stoïcijnen beschouwen de mens juist als een sociaal wezen dat gemaakt is voor verbondenheid en samenwerking.

De uitdaging ligt daarom niet in minder liefhebben, maar in **liefhebben zonder bezit of controle**.

Een partner kan ons leven diep verrijken, maar kan niet volledig verantwoordelijk worden voor onze eigenwaarde of innerlijke rust.

Vertrouwen bevat onzekerheid.

Grenzen kunnen noodzakelijk zijn.

Conflicten vragen om wijsheid en rechtvaardigheid.

En liefde blijft altijd kwetsbaar omdat de ander een vrij en sterfelijk mens is.

De stoïcijnse vraag wordt daardoor niet:

Hoe zorg ik ervoor dat jij nooit weggaat of mij nooit teleurstelt?

Maar:

Hoe kan ik jou goed liefhebben terwijl ik respecteer dat jouw leven uiteindelijk niet van mij is?

Primaire bronnen

Epictetus — *Encheiridion*, 3

Over onze verhouding tot de dingen en mensen die wij liefhebben en het besef van hun vergankelijke en sterfelijke aard.

Epictetus — *Encheiridion*, 1

Over het onderscheid tussen onze eigen oordelen en keuzes en datgene wat niet volledig van ons afhangt.

Musonius Rufus — *Diatriben/Lectures*, XIIIa–XIIIb

Over het doel van het huwelijk en de wederzijdse zorg, verbondenheid en samenwerking tussen partners.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 9

Over vriendschap, zelfgenoegzaamheid en de vraag hoe innerlijke zelfstandigheid samengaat met het verlangen naar menselijke verbondenheid.

Hierocles — *Elementen van de ethiek* en de overgeleverde fragmenten over de sociale kringen

Over *oikeiôsis*, onze sociale verbondenheid en de uitbreiding van zorg van onszelf naar steeds ruimere kringen van andere mensen.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VI.44

Over de mens als onderdeel van een groter sociaal geheel en onze natuurlijke gerichtheid op andere mensen.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Oikeiôsis — Van zelfbehoud naar verbondenheid

Over de ontwikkeling van zorg voor onszelf naar betrokkenheid bij anderen.

Rechtvaardigheid

Over onze verantwoordelijkheid tegenover andere mensen.

Omgaan met moeilijke mensen

Over grenzen stellen en verantwoordelijkheid houden voor onze eigen reactie.

Memento mori

Over sterfelijkheid en de manier waarop vergankelijkheid onze waardering voor het leven kan verdiepen.

Wat ligt binnen onze macht?

Over het onderscheid tussen onze eigen verantwoordelijkheid en de keuzes van anderen.