

Omgaan met tegenslag

Stoïcijnse Levenskunst · Verdieping

Karaktervorming door moeilijkheden

Niemand zoekt vrijwillig naar verlies, ziekte, mislukking, afwijzing of onzekerheid.

Toch krijgen we er vroeg of laat mee te maken.

Plannen lopen anders.

Mensen stellen ons teleur.

Ons lichaam werkt niet altijd mee.

Werk verdwijnt.

Relaties veranderen.

We maken fouten.

Soms verliezen we iets wat niet terugkomt.

De Stoïcijnen probeerden daarom niet een leven zonder tegenslag te ontwerpen.

Dat zou onmogelijk zijn.

Hun vraag was een andere:

Hoe kunnen we goed blijven handelen wanneer het leven niet verloopt zoals we hadden gehoopt?

Daarmee wordt tegenslag een van de belangrijkste oefenterreinen van de stoïcijnse filosofie.

Niet omdat moeilijkheden op zichzelf goed zijn.

Maar omdat juist in moeilijke omstandigheden zichtbaar wordt hoe wij oordelen, kiezen en handelen.

Tegenslag is niet hetzelfde als moreel kwaad

Om de stoïcijnse houding tegenover tegenslag te begrijpen, moeten we terug naar een fundamenteel onderscheid.

Voor de Stoïcijnen ligt het werkelijke goede in deugdzzaam handelen.

Wijsheid.

Moed.

Rechtvaardigheid.

Matigheid.

Veel andere zaken kunnen wij terecht verkiezen:

gezondheid,

veiligheid,

vriendschap,

bezit,

succes,

een goede reputatie.

Maar zij bepalen volgens de Stoïcijnen niet uiteindelijk of iemand een goed mens is.

Dat betekent niet dat verlies of ziekte prettig zijn.

Het betekent dat zij ons karakter niet automatisch vernietigen.

Iemand kan ziek zijn en toch rechtvaardig handelen.

Iemand kan rijk zijn en onrechtvaardig handelen.

Iemand kan falen en moed tonen.

Iemand kan succes hebben en zijn zelfbeheersing verliezen.

De omstandigheden vertellen dus niet het hele verhaal.

De vraag blijft:

Wat doe ik binnen deze omstandigheden?

Epictetus: waar ligt mijn verantwoordelijkheid?

Epictetus begint zijn *Encheiridion* met het onderscheid tussen wat aan ons is en wat niet volledig van ons afhangt.

Onze gezondheid is niet volledig aan ons.

Onze reputatie niet.

Het gedrag van anderen niet.

Het resultaat van onze inspanningen niet.

Maar onze omgang met indrukken, onze oordelen, verlangens en keuzes behoren veel sterker tot ons eigen domein.

Juist bij tegenslag wordt dit onderscheid praktisch.

Stel dat je wordt afgewezen voor iets waarvoor je hard hebt gewerkt.

De afwijzing is er.

Die kun je niet ongedaan maken.

Maar vervolgens ontstaan nieuwe vragen:

Welke betekenis geef ik eraan?

Hoe reageer ik?

Wat kan ik hiervan leren?

Wat behoort nu nog tot mijn verantwoordelijkheid?

Tegenslag verkleint soms onze mogelijkheden.

Maar zolang wij kunnen kiezen hoe we ermee omgaan, blijft er een terrein over waarop filosofische oefening mogelijk is.

Gebeurtenis en oordeel

Epictetus maakt nog een ander belangrijk onderscheid.

Gebeurtenissen en onze oordelen over gebeurtenissen zijn niet hetzelfde.

Wanneer iets misgaat, gebeurt er vaak razendsnel iets in ons denken.

Dit had nooit mogen gebeuren.

Alles is verloren.

Ik kan dit niet aan.

Mijn toekomst is verpest.

Dit bewijst dat ik gefaald heb.

Sommige van deze gedachten kunnen begrijpelijk zijn.

Maar ze zijn nog steeds **oordelen**.

En oordelen kunnen onderzocht worden.

Wat is er feitelijk gebeurd?

Wat voeg ik er zelf aan toe?

Welke gevolgen zijn werkelijk zeker?

Welke gevolgen stel ik me alleen voor?

Wat kan ik nog doen?

Dit betekent niet dat we emoties moeten ontkennen.

Het betekent dat we proberen te voorkomen dat onze eerste indruk onmiddellijk de volledige waarheid wordt.

Het obstakel en het handelen

Marcus Aurelius verwoordt een krachtige gedachte over obstakels.

Een belemmering hoeft het vermogen tot handelen niet volledig uit te schakelen.

Wanneer een bepaalde weg wordt afgesloten, kan de situatie zelf nieuw materiaal voor handelen worden.

Dit is een belangrijk stoïcijns principe.

We hadden een plan.

Het plan wordt onmogelijk.

Dan kunnen we blijven verlangen naar de werkelijkheid die er niet meer is.

Of we kunnen vragen:

Wat is binnen de werkelijkheid die er nu wél is nog mogelijk?

Dat betekent niet dat ieder verlies gemakkelijk kan worden omgebogen naar iets positiefs.

Sommige gebeurtenissen zijn werkelijk zwaar.

Maar zelfs dan blijft de vraag naar ons handelen bestaan.

Het obstakel verandert de situatie.

Daarmee verandert ook onze opdracht.

Tegenslag als oefenmateriaal

Epictetus vergelijkt filosofische vorming regelmatig met training.

We ontdekken onze vooruitgang niet alleen wanneer alles rustig verloopt.

Juist wanneer iemand ons beledigt, wanneer een verlangen niet wordt vervuld of wanneer een plan mislukt, wordt zichtbaar hoeveel onze filosofie werkelijk heeft veranderd.

Dat lijkt op lichamelijke training.

Spieren worden niet getest wanneer er geen weerstand is.

Op vergelijkbare wijze wordt geduld nauwelijks zichtbaar wanneer niemand ons geduld op de proef stelt.

Moed wordt zichtbaar wanneer er iets is om bang voor te zijn.

Matigheid wanneer er verleiding bestaat.

Rechtvaardigheid wanneer eigenbelang ons een andere richting op trekt.

Wijsheid wanneer een situatie ingewikkeld is.

Daarom kan moeilijkheid **materiaal voor karaktervorming** worden.

Niet omdat we het lijden nodig hebben om goed te zijn.

Maar omdat een moeilijke situatie ons de gelegenheid geeft de deugden daadwerkelijk te beoefenen.

De brand van Lyon

Seneca geeft een indringend voorbeeld in zijn brief over de brand van Lyon.

Een grote stad werd in korte tijd door brand getroffen.

Wat jarenlang was opgebouwd, kon in zeer korte tijd verdwijnen.

Voor Seneca is dit een herinnering aan de veranderlijkheid van menselijke omstandigheden.

Wat stevig lijkt, kan veranderen.

Wat vanzelfsprekend lijkt, kan verdwijnen.

Zijn antwoord is niet dat we daarom nergens om mogen geven.

Hij probeert zijn lezer voor te bereiden op een werkelijkheid waarin verlies mogelijk is.

De filosofische oefening bestaat erin niet pas na de ramp te ontdekken dat alles wat wij bezitten kwetsbaar is.

Wie vooraf begrijpt dat omstandigheden kunnen veranderen, is misschien beter voorbereid wanneer dat werkelijk gebeurt.

Maar tegenslag is niet automatisch goed

Hier is een belangrijke nuance nodig.

Soms wordt de stoïcijnse gedachte vereenvoudigd tot:

Tegenslag maakt je sterker.

Dat is te simpel.

Tegenslag kan iemand ook uitputten.

Traumatiseren.

Verbitteren.

Ontmoedigen.

Of tijdelijk volledig uit balans brengen.

De Stoïcijnen geven ons geen garantie dat iedere moeilijke ervaring automatisch karakter opbouwt.

Karaktervorming ontstaat uit **de manier waarop wij met de situatie proberen om te gaan.**

Dezelfde tegenslag kan verschillende reacties oproepen.

Wrok.

Wantrouwen.

Zelfmedelijden.

Maar ook moed.

Geduld.

Inzicht.

Mededogen.

De gebeurtenis alleen bepaalt niet welke richting we nemen.

Daarom is tegenslag beter te zien als **oefenmateriaal** dan als iets wat op zichzelf goed is.

Niet alles hoeft onmiddellijk een les te worden

Ook dit is belangrijk.

Wanneer iemand net iets ernstigs heeft meegemaakt, hoeft de eerste reactie niet te zijn:

Wat kan ik hiervan leren?

Soms is er eerst verdriet.

Rust.

Herstel.

Hulp.

Tijd.

Stoïcijnse filosofie hoeft menselijke pijn niet onmiddellijk om te zetten in een productiviteitsproject.

Verdriet kan passen bij verlies.

Vermoeidheid kan passen bij een zware periode.

Hulp nodig hebben is geen bewijs van zwakte.

Karaktervorming betekent niet dat we geen emoties meer voelen.

Het betekent dat we proberen ook binnen moeilijke emoties uiteindelijk opnieuw richting te vinden.

De vier deugden bij tegenslag

Een praktische manier om een moeilijke situatie te benaderen is via de vier deugden.

Wijsheid

Wat is hier werkelijk gebeurd?

Wat weet ik?

Wat neem ik alleen aan?

Wat ligt binnen mijn verantwoordelijkheid?

Moed

Wat moet ik onder ogen zien?

Welk gesprek moet ik voeren?

Welke werkelijkheid probeer ik misschien nog te ontkennen?

Rechtvaardigheid

Hoe blijf ik goed handelen tegenover anderen?

Tegenslag kan pijn verklaren, maar geeft ons niet automatisch het recht die pijn op anderen af te reageren.

Matigheid

Welke impuls hoef ik niet onmiddellijk te volgen?

Woede.

Wraak.

Vluchten.

Overmatig eten of drinken.

Eindeloos afleiding zoeken.

De vier deugden veranderen een algemene vraag —

Hoe kom ik hier doorheen?

— in vier concretere vragen over ons handelen.

Van “waarom ik?” naar “wat nu?”

Bij tegenslag verschijnt gemakkelijk de vraag:

Waarom gebeurt dit mij?

Soms is dat een redelijke vraag.

Er kan een oorzaak zijn die onderzocht moet worden.

We kunnen fouten ontdekken.

Onrecht kan benoemd moeten worden.

Maar wanneer de gebeurtenis niet meer veranderd kan worden, kan dezelfde vraag ons ook gevangen houden.

Dan kan een andere vraag behulpzamer worden:

Wat nu?

Niet:

Waarom bestaat deze werkelijkheid?

Maar:

Wat vraagt deze werkelijkheid nu van mij?

Dat verschuift onze aandacht van een verleden dat niet meer veranderd kan worden naar het handelen dat nog mogelijk is.

Accepteren betekent niet goedkeuren

Stoïcijnse acceptatie wordt soms verkeerd begrepen als passiviteit.

Maar accepteren dat iets gebeurd is, betekent niet dat we het goedkeuren.

Wanneer iemand ons onrecht aandoet, kunnen we accepteren:

Dit is gebeurd.

En tegelijkertijd besluiten:

Ik ga hier tegen handelen.

Wanneer we ziek worden, kunnen we erkennen:

Ik ben ziek.

En tegelijkertijd medische hulp zoeken.

Wanneer we een fout hebben gemaakt:

Ik heb dit verkeerd gedaan.

En vervolgens proberen haar te herstellen.

Acceptatie gaat over de werkelijkheid erkennen voordat we ermee handelen.

Zonder die erkenning vechten we soms niet tegen het probleem, maar tegen het feit dat het probleem überhaupt bestaat.

Wat kan deze situatie van mij oefenen?

Wanneer de eerste emotie wat is gezakt, kan een krachtige vraag zijn:

Welke eigenschap wordt hier van mij gevraagd?

Misschien geduld.

Misschien moed.

Misschien nederigheid.

Misschien discipline.

Misschien rechtvaardigheid.

Misschien het vermogen hulp te accepteren.

Niet iedere tegenslag heeft een verborgen boodschap.

Maar iedere situatie waarin we nog kunnen kiezen, biedt een mogelijkheid om ons karakter tot uitdrukking te brengen.

Daar ligt de stoïcijnse betekenis van oefening.

Een eenvoudige oefening bij tegenslag

Wanneer iets tegenzit, schrijf dan eerst zo feitelijk mogelijk op:

Wat is er gebeurd?

Probeer interpretatie en gebeurtenis tijdelijk van elkaar te scheiden.

Schrijf daarna:

Wat hiervan kan ik niet meer veranderen?

Vervolgens:

Wat ligt nu nog binnen mijn verantwoordelijkheid?

En daarna:

Welke deugd vraagt deze situatie van mij?

Kies ten slotte één concrete handeling.

Niet tien.

Eén.

Een telefoontje.

Een gesprek.

Rust nemen.

Een fout erkennen.

Een nieuw plan maken.

Hulp vragen.

Een grens stellen.

Opnieuw beginnen.

Daarmee verplaats je je aandacht van de omvang van het probleem naar de eerstvolgende goede handeling.

Achteraf terugkijken

Soms zien we pas veel later wat een moeilijke periode ons heeft geleerd.

Niet iedere ervaring hoeft tijdens het gebeuren al betekenis te krijgen.

Daarom kan avondreflectie of een latere terugblik waardevol zijn.

Vraag bijvoorbeeld:

Wat heeft deze periode mij over mezelf geleerd?

Waar reageerde ik beter dan vroeger?

Waar verloor ik mezelf?

Welke overtuiging bleek niet te kloppen?

Welke eigenschap wil ik verder ontwikkelen?

Dan wordt ervaring onderdeel van filosofische vorming.

De Stoïcijnen zoeken niet naar een gemakkelijk leven

Het doel van de Stoa is uiteindelijk niet een leven waarin niets misgaat.

Ook niet een leven waarin we niets meer voelen wanneer iets misgaat.

Het doel is een karakter dat niet volledig afhankelijk is van gunstige omstandigheden.

We mogen gezondheid verkiezen.

Vriendschap.

Veiligheid.

Succes.

Een prettig leven.

Maar wanneer een van die zaken verandert, blijft dezelfde fundamentele vraag bestaan:

Wie wil ik binnen deze omstandigheden zijn?

Daar ligt een vrijheid die de omstandigheden ons niet eenvoudig kunnen geven — maar ook niet volledig kunnen afnemen.

In het kort

Tegenslag behoort onvermijdelijk tot het menselijke leven.

De Stoïcijnen proberen haar niet te verheerlijken en beweren niet dat iedere moeilijke ervaring ons automatisch sterker maakt.

Hun aandacht ligt bij onze reactie.

We kunnen niet iedere gebeurtenis bepalen.

Maar we kunnen onderzoeken welke oordelen we eraan toevoegen, welke mogelijkheden nog bestaan en hoe we willen handelen.

Daarbij worden moeilijkheden oefenmateriaal voor de deugden.

Wijsheid helpt ons helder te zien.

Moed helpt ons de werkelijkheid onder ogen te komen.

Rechtvaardigheid bewaakt hoe we anderen behandelen.

Matigheid helpt ons onze impulsen te beheersen.

De belangrijkste stoïcijnse vraag bij tegenslag is daarom misschien niet:

Waarom moest dit gebeuren?

Maar:

Nu dit gebeurd is — wat is het beste wat ik vanaf hier kan doen?

Primaire bronnen

Epictetus — *Encheiridion*, 1

Over het onderscheid tussen wat aan ons is en wat niet volledig van ons afhangt.

Epictetus — *Encheiridion*, 5

Over het onderscheid tussen gebeurtenissen en onze oordelen over die gebeurtenissen.

Epictetus — *Encheiridion*, 10

Epictetus adviseert bij iedere gebeurtenis te onderzoeken welk vermogen of welke eigenschap we kunnen inzetten om ermee om te gaan.

Epictetus — *Diatriben*, I.24

Over moeilijkheden als omstandigheden waarin onze vermogens en ons karakter kunnen worden geoefend.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, V.20

Over het vermogen van de handelende geest om obstakels op te nemen in haar handelen.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, IV.49

Over standvastigheid tegenover omstandigheden en de manier waarop gebeurtenissen ons karakter niet automatisch hoeven te beheersen.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 91

Naar aanleiding van de brand van Lyon bespreekt Seneca de kwetsbaarheid van menselijke omstandigheden en het belang van voorbereid zijn op verandering.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Wat ligt binnen onze macht?

Over onze verantwoordelijkheid en datgene wat niet volledig van ons afhangt.

Premeditatio malorum

Over mogelijke