

Omgaan met moeilijke mensen

De Stoa Toegepast · Basis → Verdieping

Grenzen stellen en verantwoordelijkheid houden voor onze reactie

Andere mensen behoren tot de mooiste delen van ons leven.

En soms tot de moeilijkste.

We ontmoeten mensen die onredelijk zijn.

Die niet luisteren.

Die afspraken niet nakomen.

Die ons bekritisieren.

Die voortdurend klagen.

Die proberen te domineren.

Die onze grenzen niet respecteren.

Of die ons simpelweg irriteren.

We kunnen veel aan onszelf veranderen.

Maar we kunnen niet bepalen hoe ieder ander mens zich gedraagt.

Juist daarom is omgaan met moeilijke mensen een belangrijk oefenterrein voor de stoïcijnse filosofie.

De centrale vraag is niet:

Hoe zorg ik ervoor dat deze persoon verandert?

Maar:

Hoe wil ik handelen tegenover iemand die ik niet kan beheersen?

Dat betekent niet dat we alles moeten verdragen.

De Stoa vraagt verantwoordelijkheid voor onze eigen reactie.

En soms betekent die verantwoordelijkheid juist dat we duidelijk **nee** zeggen.

Marcus Aurelius verwacht moeilijke mensen

Een van de bekendste passages uit de *Meditaties* staat vrijwel aan het begin van boek II.

Marcus bereidt zichzelf voor op de mensen die hij gedurende de dag kan ontmoeten.

Mensen die bemoeizuchtig, ondankbaar, arrogant, oneerlijk, jaloers of on sociaal kunnen zijn.

Dat klinkt op het eerste gezicht behoorlijk negatief.

Maar Marcus probeert zichzelf niet cynisch te maken.

Hij doet iets praktisch.

Hij voorkomt dat menselijk gedrag hem iedere keer opnieuw verrast.

Wanneer we verwachten dat iedereen redelijk, vriendelijk en zorgvuldig zal handelen, raken we voortdurend verontwaardigd zodra iemand dat niet doet.

Hoe kan iemand zo doen?

Marcus probeert die verbazing vooraf te verminderen.

Mensen zullen fouten maken.

Mensen zullen egoïstisch handelen.

Mensen zullen soms onaangenaam zijn.

De vraag is vervolgens:

Moet hun gebrek aan zelfbeheersing ook mijn zelfbeheersing vernietigen?

De ander is niet aan mij

Hier sluit Epictetus direct op aan.

Het gedrag van een ander behoort niet volledig tot ons domein.

We kunnen iemand aanspreken.

Overtuigen.

Uitleg geven.

Een verzoek doen.

Een grens stellen.

Consequenties verbinden aan gedrag.

Maar uiteindelijk blijft de ander verantwoordelijk voor zijn eigen keuzes.

Dat onderscheid klinkt eenvoudig.

In de praktijk vergeten we het voortdurend.

We denken:

Hij moet begrijpen dat ik gelijk heb.

Zij moet stoppen met zo reageren.

Hij moet mij respecteren.

Zij moet veranderen.

Misschien zou dat wenselijk zijn.

Maar zodra ons innerlijke evenwicht afhankelijk wordt van de verandering van een ander, leggen we een deel van onze rust in diens handen.

Wat behoort dan wel aan mij?

Niet het karakter van de ander.

Maar wel:

hoe ik spreek,

welke woorden ik kies,

of ik eerlijk ben,

of ik luister,

of ik een grens aangeef,

of ik mij laat meeslepen,

of ik uit wraak handel,

of ik afstand neem,

en soms zelfs of ik besluit de relatie te beëindigen.

Dat is geen volledige controle over de situatie.

Het is **verantwoordelijkheid voor onze eigen plaats erin.**

Gebeurtenis, indruk en oordeel

Stel dat iemand iets kleinerends tegen je zegt.

De eerste reactie kan onmiddellijk ontstaan.

Woede.

Spanning.

De behoefte iets terug te zeggen.

Dat eerste gevoel hoeven we niet te ontkennen.

Maar daarna ontstaat een belangrijk moment.

Wat maak ik van wat er gebeurd is?

Hij heeft mij beledigd, dus ik moet hem terugpakken.

Als ik nu niets zeg, ben ik zwak.

Zij respecteert mij niet, dus ik hoef haar ook niet te respecteren.

Daar begint ons eigen oordeel mee te spelen.

Epictetus benadrukt dat niet alleen gebeurtenissen ons beroeren, maar ook de oordelen die wij eraan verbinden.

Dat betekent niet dat beledigingen niet bestaan.

Het betekent dat tussen het gedrag van de ander en onze uiteindelijke reactie **ruimte voor keuze** kan ontstaan.

Een pauze is geen zwakte

Soms is de meest stoïcijnse reactie niet onmiddellijk reageren.

Even niets zeggen.

Ademhalen.

Weglopen.

Later terugkomen op het gesprek.

Niet omdat we bang zijn voor confrontatie.

Maar omdat we begrijpen dat woede zelden het beste moment is om een verstandig besluit te nemen.

Een korte pauze kan het verschil betekenen tussen:

reageren

en

handelen.

Reageren gebeurt automatisch.

Handelen vraagt een keuze.

Begrijpen is iets anders dan goedkeuren

Marcus Aurelius probeert moeilijke mensen ook te begrijpen.

Volgens de stoïcijnse visie handelen mensen verkeerd omdat zij zich vergissen over wat werkelijk goed is.

Mensen jagen status, macht, bezit of eigenbelang na omdat zij denken dat daarin hun voordeel ligt.

Dat perspectief kan onze woede verzachten.

Maar hier is een belangrijk onderscheid:

begrijpen waarom iemand iets doet betekent niet dat we het gedrag goedkeuren.

We kunnen begrijpen dat iemand vanuit onzekerheid agressief reageert.

En toch zeggen:

Zo wil ik niet aangesproken worden.

We kunnen begrijpen dat iemand een moeilijke achtergrond heeft.

En toch afstand nemen wanneer diens gedrag schadelijk blijft.

Mededogen en grenzen sluiten elkaar niet uit.

Stoïcisme betekent niet alles verdragen

Een veelvoorkomend misverstand is dat een Stoïcijn alles kalm zou moeten accepteren.

Dat klopt niet.

Rechtvaardigheid is een van de vier centrale deugden.

Wanneer iemand onrechtvaardig handelt, kan rechtvaardigheid juist vragen om optreden.

Een grens stellen.

Iemand corrigeren.

Een klacht indienen.

Een gesprek beëindigen.

Een medewerker aanspreken.

Een relatie heroverwegen.

Hulp inschakelen.

Of in ernstige situaties jezelf of anderen beschermen.

De stoïcijnse vraag is niet:

Hoeveel kan ik verdragen zonder iets te zeggen?

Maar:

Wat is hier de juiste manier van handelen?

Grenzen stellen zonder haat

Een grens hoeft geen aanval te zijn.

We kunnen zeggen:

Dit gedrag accepteer ik niet.

zonder:

Jij bent een waardeloos mens.

Dat onderscheid is belangrijk.

We beoordelen een handeling en reageren daarop zonder noodzakelijk het volledige karakter van iemand te veroordelen.

Soms kan een grens rustig worden uitgesproken.

Soms moet zij stevig zijn.

Soms vraagt zij om consequenties.

Stoïcijnse kalmte betekent niet dat iedere grens zacht moet klinken.

Het betekent dat we proberen te voorkomen dat onze grens verandert in wraak.

Rechtvaardigheid geldt ook voor jezelf

Bij rechtvaardigheid denken we gemakkelijk alleen aan onze verplichtingen tegenover anderen.

Maar rechtvaardig handelen betekent niet dat we onszelf onbeperkt beschikbaar moeten stellen voor slecht gedrag.

Wanneer iemand herhaaldelijk onze grenzen overschrijdt, kan afstand nemen redelijk zijn.

We hoeven niet met iedereen bevriend te blijven.

Niet ieder conflict hoeft opgelost te worden.

Niet iedere relatie hoeft behouden te blijven.

Soms bestaat wijsheid juist uit erkennen:

Ik kan deze persoon niet veranderen, maar ik kan wel bepalen hoeveel ruimte dit gedrag in mijn leven krijgt.

De behoefte om gelijk te krijgen

Veel conflicten duren langer dan nodig omdat we niet alleen een probleem willen oplossen.

We willen dat de ander erkent:

Jij had gelijk.

Dat verlangen is begrijpelijk.

Maar opnieuw ligt de erkenning van de ander niet volledig aan ons.

We kunnen een argument helder uitleggen.

Feiten geven.

Onze positie verdedigen.

Maar we kunnen niemand dwingen onze conclusie te aanvaarden.

Daarom kan een moeilijke vraag nuttig zijn:

Wil ik dit probleem oplossen, of wil ik winnen?

Die twee zijn niet altijd hetzelfde.

Kritiek van moeilijke mensen

Zelfs iemand die wij lastig vinden kan soms gelijk hebben.

Dat maakt kritiek ingewikkeld.

Wanneer we een hekel hebben aan de boodschapper, willen we de boodschap gemakkelijk afwijzen.

Een stoïcijnse houding probeert die twee uit elkaar te halen.

Vraag:

Is wat deze persoon zegt waar?

Als het waar is, kunnen we ervan leren.

Als een deel waar is, kunnen we dat deel gebruiken.

Als het onjuist is, kunnen we het naast ons neerleggen of corrigeren.

De persoonlijkheid van degene die kritiek geeft bepaalt niet automatisch de waarheid van de kritiek.

Niet iedere strijd verdient onze energie

We hoeven ook niet op iedere provocatie te reageren.

Niet iedere opmerking vraagt om een antwoord.

Niet iedere misvatting over ons hoeft gecorrigeerd te worden.

Niet iedere discussie hoeft gewonnen te worden.

Soms is reageren noodzakelijk.

Soms is zwijgen verstandiger.

Wijsheid bestaat mede uit het onderscheid tussen die twee.

Vraag daarom:

Wat gebeurt er als ik hier niets mee doe?

Als het antwoord is:

Eigenlijk niets belangrijks,

dan kan loslaten de verstandigste reactie zijn.

De vier deugden bij moeilijke mensen

De vier stoïcijnse deugden geven opnieuw een praktisch kompas.

Wijsheid

Wat gebeurt hier werkelijk?

Is mijn interpretatie correct?

Moet ik reageren of kan ik dit laten gaan?

Moed

Welke grens durf ik niet te stellen?

Welk gesprek stel ik uit omdat ik bang ben voor de reactie van de ander?

Rechtvaardigheid

Hoe kan ik eerlijk handelen tegenover de ander én tegenover mezelf?

Matigheid

Welke impuls hoef ik niet te volgen?

Terugslaan.

Schreeuwen.

Roddelen.

Een kwetsende boodschap sturen.

Het laatste woord willen hebben.

De deugden helpen ons niet om moeilijke mensen te controleren.

Ze helpen ons voorkomen dat moeilijke mensen bepalen **wie wij worden**.

Een praktische oefening

Denk aan iemand met wie je regelmatig moeite hebt.

Schrijf eerst zo feitelijk mogelijk op:

Welk gedrag van deze persoon vind ik moeilijk?

Vermijd voorlopig etiketten zoals:

Hij is egoïstisch.

Schrijf liever:

Hij onderbreekt mij vaak wanneer ik spreek.

Dat maakt het probleem concreter.

Vraag daarna:

Wat hiervan ligt buiten mijn verantwoordelijkheid?

Bijvoorbeeld:

de persoonlijkheid van de ander,

zijn eerste reactie,

haar mening over jou,

of de ander uiteindelijk verandert.

Vraag vervolgens:

Wat ligt wel bij mij?

Mijn woorden.

Mijn toon.

Mijn grens.

Mijn beslissing om het gesprek voort te zetten of te beëindigen.

Mijn eigen gedrag na afloop.

En ten slotte:

Welke deugd vraagt deze situatie van mij?

Misschien geduld.

Misschien moed.

Misschien juist rechtvaardigheid en een duidelijke grens.

Voor het moeilijke gesprek

Wanneer je weet dat je iemand moet aanspreken, kan een korte voorbereiding helpen.

Vraag jezelf:

Wat wil ik werkelijk bereiken?

Welke feiten zijn relevant?

Welke grens wil ik duidelijk maken?

Welke reactie van de ander kan ik niet bepalen?

Hoe wil ik zelf handelen wanneer de ander boos wordt?

Dan ga je het gesprek niet in met de eis dat de ander zich op een bepaalde manier moet gedragen.

Je gaat erin met een duidelijke verantwoordelijkheid voor je eigen bijdrage.

Na het gesprek

Misschien luisterde de ander.

Misschien niet.

Misschien bood iemand excuses aan.

Misschien werd de situatie erger.

Dan komt opnieuw het stoïcijnse onderscheid.

Vraag:

Heb ik redelijk, eerlijk en moedig gehandeld?

Was mijn grens duidelijk?

Heb ik iets gedaan waarvan ik achteraf vind dat het anders had gemoeten?

Wat is nu mijn volgende verantwoordelijkheid?

Daarmee voorkom je dat de reactie van de ander de enige maatstaf wordt voor de vraag of het gesprek geslaagd was.

Samenleven met onvolmaakte mensen

De Stoa vertrekt uiteindelijk vanuit een eenvoudige werkelijkheid:

we leven tussen andere mensen.

En mensen zijn onvolmaakt.

Wijzelf ook.

Marcus Aurelius herinnert zichzelf daarom niet alleen aan de fouten van anderen.

Hij herinnert zichzelf ook aan hun verwantschap met hem.

We delen rede, menselijke kwetsbaarheid en het vermogen om ons te vergissen.

Dat besef kan hardheid verminderen.

Misschien is de persoon tegenover ons moeilijk.

Maar wij zijn waarschijnlijk ook ooit de moeilijke persoon in het verhaal van iemand anders geweest.

Dat vraagt niet om grenzeloos geduld.

Wel om enige bescheidenheid.

In het kort

Omgaan met moeilijke mensen begint binnen de Stoa met een onderscheid:

het gedrag van de ander is niet volledig aan mij; mijn eigen handelen behoort veel sterker tot mijn verantwoordelijkheid.

We kunnen anderen aanspreken, grenzen stellen, uitleg geven en consequenties verbinden aan gedrag.

Maar we kunnen hen niet dwingen te veranderen.

Stoïcisme vraagt daarom niet dat we alles verdragen.

Rechtvaardigheid en moed kunnen juist vereisen dat we duidelijk optreden.

Tegelijkertijd proberen we te voorkomen dat het slechte gedrag van een ander ons eigen karakter gaat bepalen.

We hoeven niet iedere strijd te voeren.

We hoeven niet altijd gelijk te krijgen.

We hoeven iemand niet te haten om een grens te stellen.

De centrale vraag verandert daardoor van:

Hoe krijg ik deze persoon zover dat hij zich anders gedraagt?

naar:

Wie wil ik zelf zijn in de omgang met deze persoon?

Primaire bronnen

Marcus Aurelius — *Meditaties*, II.1

Marcus bereidt zichzelf voor op het ontmoeten van moeilijke mensen en verbindt dit met de gedachte dat mensen vanuit onwetendheid over goed en kwaad verkeerd handelen en tegelijkertijd onze menselijke verwanten zijn.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VIII.59

Over onze verhouding tot andere mensen en de gedachte dat we hen kunnen proberen te onderrichten of hen moeten verdragen.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, XI.18

Een uitgebreide reflectie op hoe we tegenover mensen kunnen staan die ons ergeren of verkeerd handelen.

Epictetus — *Encheiridion*, 1

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

Epictetus — *Encheiridion*, 5

Over de rol van onze oordelen in onze reactie op gebeurtenissen.

Epictetus — *Encheiridion*, 20

Over belediging en ergernis en de rol van ons oordeel daarbij.

Seneca — *De ira (Over woede)*, II.29–30

Over het uitstellen en afremmen van woede voordat zij ons handelen overneemt.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Stoïcisme op het werk

Over verantwoordelijkheid, collega's, kritiek en resultaten.

Rechtvaardigheid

Over onze verantwoordelijkheid tegenover andere mensen en de samenleving.

Wat ligt binnen onze macht?

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

De drie disciplines van Epictetus

Over verlangen, handelen en instemming.

Omgaan met tegenslag

Over goed blijven handelen wanneer de werkelijkheid niet verloopt zoals we hadden gehoopt.