

Premeditatio malorum

Stoïcijnse Levenskunst · Verdieping

Mogelijke tegenslagen vooraf overdenken

Wat als het anders loopt dan we hopen?

Een plan kan mislukken.

Iemand kan ons teleurstellen.

We kunnen bezit verliezen.

Ons lichaam kan ziek worden.

Een reis kan vertraging oplopen.

Een relatie kan veranderen.

En uiteindelijk zullen we afscheid moeten nemen van mensen die ons dierbaar zijn.

Onze eerste neiging is vaak om zulke gedachten weg te duwen.

Waarom zouden we nadenken over iets onaangenaams voordat het überhaupt is gebeurd?

De Stoïcijnen zagen daar juist een mogelijke oefening in.

Door redelijk vooruit te kijken naar wat ons zou kunnen overkomen, kunnen we onszelf voorbereiden op de onzekerheid van het leven.

Deze praktijk wordt tegenwoordig vaak aangeduid met de Latijnse uitdrukking **premeditatio malorum**: het vooraf overdenken van mogelijke tegenslagen.

Het doel is niet pessimisme.

Het doel is **voorbereiding**.

Niet verwachten dat alles misgaat, maar begrijpen dat niet alles volgens onze wensen hoeft te verlopen.

Geen voorspelling van rampspoed

De oefening wordt gemakkelijk verkeerd begrepen.

Premeditatio malorum betekent niet dat we iedere ochtend een lijst moeten maken van verschrikkelijke dingen die ons zouden kunnen overkomen.

Dat kan juist angst versterken.

De Stoïcijn probeert niet te voorspellen:

Vandaag zal er iets ergs gebeuren.

De gedachte is eerder:

Dit zou kunnen gebeuren. Als het gebeurt, hoe wil ik ermee omgaan?

Daarmee verschuift de aandacht.

Van de gebeurtenis naar ons karakter.

Van:

Hoe voorkom ik iedere tegenslag?

naar:

Welke houding wil ik bewaren wanneer tegenslag komt?

Dat maakt premeditatio malorum tot een oefening in realisme.

Seneca en het onverwachte

Seneca keert in zijn brieven regelmatig terug naar het belang van voorbereiding op mogelijke tegenslag.

In Brief 91 aan Lucilius bespreekt hij de verwoesting van Lyon door brand.

Een bloeiende stad werd in korte tijd getroffen door een ramp die velen nauwelijks voor mogelijk hadden gehouden.

Voor Seneca bevat zo'n gebeurtenis een belangrijke les.

Wat lang is opgebouwd, kan snel veranderen.

Dingen die stabiel lijken, zijn niet noodzakelijk permanent.

Daarom moeten we volgens hem in gedachten rekening houden met de verschillende vormen die het lot kan aannemen.

Niet omdat we voortdurend bang moeten zijn.

Maar omdat gebeurtenissen ons harder treffen wanneer we ze vooraf als onmogelijk hebben beschouwd.

Wat wij nooit voor mogelijk hielden, voelt wanneer het gebeurt als een breuk met de orde van de wereld.

De Stoïcijn probeert zichzelf eraan te herinneren:

Dit leven bevat verandering.

Seneca en de kracht van voorbereiding

Ook in Brief 76 legt Seneca een verband tussen tegenslag en voorbereiding van het karakter.

Wat maakt een mens werkelijk goed?

Niet rijkdom.

Niet gezondheid.

Niet een gemakkelijk leven.

Maar de kwaliteit van zijn karakter.

Daarom kunnen omstandigheden veranderen zonder dat daarmee automatisch ons vermogen om goed te handelen verdwijnt.

Deze gedachte ligt onder premeditatio malorum.

We bereiden ons niet voor omdat we denken dat we alle pijn kunnen voorkomen.

We bereiden ons voor omdat we willen voorkomen dat tegenslag ons onmiddellijk doet vergeten wat werkelijk van waarde is.

Marcus Aurelius en moeilijke mensen

Een van de duidelijkste voorbeelden van stoïcijnse voorbereiding vinden we bij Marcus Aurelius.

Aan het begin van boek II van zijn *Meditaties* herinnert hij zichzelf eraan dat hij die dag mensen kan ontmoeten die bemoeizuchtig, ondankbaar, arrogant, oneerlijk, jaloers of onvriendelijk zijn.

Dat klinkt misschien somber.

Maar Marcus doet iets opvallends.

Hij gebruikt deze verwachting niet om zichzelf vooraf boos te maken.

Hij gebruikt haar om zich **voor te bereiden op zijn eigen reactie**.

Wanneer hij later werkelijk een moeilijk persoon ontmoet, hoeft hij niet verbaasd te zijn.

Hij heeft er al rekening mee gehouden.

En belangrijker:

hij heeft zichzelf er vooraf aan herinnerd hoe hij wil handelen.

Dat is premeditatio malorum in een zeer praktische vorm.

Waarom onverwachte tegenslag zo hard kan aankomen

Een gebeurtenis bestaat niet alleen uit wat er feitelijk gebeurt.

We hebben er ook verwachtingen over.

Stel dat je ervan uitgaat:

Dit gesprek gaat goed.

Wanneer het vervolgens slecht verloopt, krijg je niet alleen met het moeilijke gesprek te maken.

Je krijgt ook te maken met de botsing tussen de werkelijkheid en je verwachting.

Dit had niet mogen gebeuren.

Waarom gebeurt dit nu?

Dit was niet de bedoeling.

Vorbereiding kan die tweede laag verminderen.

Niet door te zeggen:

Het zal misgaan.

Maar:

Het kan anders lopen dan ik hoop.

Dat ene woord — *kan* — maakt een groot verschil.

Het laat ruimte voor onzekerheid zonder de toekomst alvast negatief in te vullen.

Wat ligt binnen onze macht?

Hier sluit de oefening rechtstreeks aan bij Epictetus.

We kunnen ons voorbereiden.

We kunnen zorgvuldig handelen.

We kunnen voorzorgsmaatregelen nemen.

Maar we kunnen niet garanderen dat alles volgens plan verloopt.

Epictetus geeft in het *Encheiridion* een eenvoudig voorbeeld.

Wanneer je naar het badhuis gaat, moet je volgens hem niet alleen het doel hebben om te baden, maar ook je morele keuze bewaren in overeenstemming met de natuur.

Want in het badhuis kunnen mensen spatten, duwen, schelden of stelen.

Als je alleen dacht:

Ik ga rustig baden,

kan iedere verstoring als een mislukking voelen.

Maar wanneer je vooraf begrijpt:

Dit soort dingen kan in een badhuis gebeuren,

ben je beter voorbereid om je eigen houding te bewaren.

Het alledaagse voorbeeld bevat een diepere les:

Neem niet alleen je plan mee. Neem ook de mogelijkheid mee dat het plan wordt verstoord.

Voorbereiden op verlies

Premeditatio malorum kan ook moeilijkere onderwerpen raken.

Epictetus gebruikt soms zeer confronterende voorbeelden rond bezit en geliefden.

Hij wil ons eraan herinneren dat wat wij liefhebben vergankelijk is.

Dat klinkt hard wanneer we zijn woorden los van zijn filosofische kader lezen.

Maar het doel is niet dat we minder moeten liefhebben.

De vraag is eerder:

Kunnen we liefhebben zonder te doen alsof verlies onmogelijk is?

Alles wat leeft is kwetsbaar.

Mensen veranderen.

Relaties veranderen.

Wijzelf veranderen.

Sterfelijkheid is geen fout in het menselijke bestaan.

Zij behoort ertoe.

Het vooraf erkennen van vergankelijkheid kan daardoor juist onze waardering verdiepen.

Niet:

Dit zal voor altijd van mij zijn.

Maar:

Dit is nu in mijn leven — laat mij er zorgvuldig mee omgaan zolang het er is.

Geen uitnodiging tot angst

Hier is een grens belangrijk.

Als het vooraf overdenken van mogelijke tegenslagen iemand alleen maar urenlang laat piekeren over iedere denkbare ramp, heeft de oefening haar filosofische doel verloren.

Stoïcijnse voorbereiding moet ons terugbrengen naar redelijk handelen.

Niet naar eindeloze scenario's.

Daarom kan een eenvoudige regel helpen:

Overweeg alleen lang genoeg om te bepalen hoe je redelijk zou willen handelen.

Daarna stop je.

Stel dat je morgen een belangrijke presentatie hebt.

Je kunt denken:

Misschien vergeet ik iets. Misschien krijg ik een moeilijke vraag. Misschien werkt de techniek niet.

Dat kan nuttig zijn.

Je controleert je presentatie.

Je neemt een reservekopie mee.

Je bereidt je voor op vragen.

Daarna heb je gedaan wat redelijkerwijs van je gevraagd kan worden.

Nog drie uur nadenken over alle manieren waarop het mis kan gaan is geen voorbereiding meer.

Het is piekeren.

Van angst naar deugd

De krachtigste vorm van de oefening ontstaat wanneer we een mogelijke tegenslag verbinden aan een deugd.

Als mijn plan verandert — wijsheid.

Dan probeer ik opnieuw te beoordelen wat nu het beste is.

Als ik bang word — moed.

Dan probeer ik te doen wat juist is ondanks mijn onzekerheid.

Als iemand mij slecht behandelt — rechtvaardigheid.

Dan probeer ik zijn gedrag niet automatisch met hetzelfde gedrag te beantwoorden.

Als ik iets verlies wat ik graag bezit — matigheid.

Dan herinner ik mij eraan dat bezit niet hetzelfde is als het goede.

Tegenslag wordt daarmee niet iets goeds op zichzelf.

Maar zij kan wel een situatie worden waarin het goede karakter geoefend wordt.

Een eenvoudige oefening

Premeditatio malorum hoeft niet zwaar te zijn.

Neem aan het begin van de dag één belangrijk plan.

Bijvoorbeeld:

Vandaag heb ik een belangrijk gesprek.

Vraag vervolgens:

Wat zou anders kunnen lopen dan ik hoop?

De ander kan boos reageren.

Hij kan mij verkeerd begrijpen.

We kunnen het niet eens worden.

Wat kan ik vooraf doen?

Mijn argumenten helder formuleren.

Luisteren.

Rustig blijven.

Wat ligt niet volledig aan mij?

De reactie van de ander.

Zijn oordeel over mij.

De uiteindelijke uitkomst.

Welke deugd wil ik bewaren?

Rechtvaardigheid en matigheid.

Dan eindigt de oefening.

Niet met:

Hopelijk gebeurt er niets slechts.

Maar:

Wat er ook gebeurt, ik wil proberen goed te handelen.

Kleine en grote tegenslagen

We hoeven niet iedere dag over dood, ziekte of grote rampen na te denken.

De oefening kan beginnen met gewone onzekerheden.

Verkeer.

Een vertraagde trein.

Een drukke werkdag.

Een moeilijk gesprek.

Een afspraak die wordt afgezegd.

Een technisch probleem.

Iemand die geïrriteerd reageert.

Juist deze kleine gebeurtenissen laten zien hoe sterk onze verwachtingen ons dagelijks leven bepalen.

Wie bij kleine verstoringen leert zeggen:

Dit behoorde tot de mogelijkheden,

oefent dezelfde geesteshouding die later bij grotere tegenslagen nodig kan zijn.

Meer waardering voor het heden

Er zit bovendien een verrassende andere kant aan deze oefening.

Wie zich bewust is van vergankelijkheid kan meer waardering ontwikkelen voor wat er nu is.

Wanneer we denken dat iets vanzelfsprekend blijft bestaan, schenken we er gemakkelijk minder aandacht aan.

Een gezondheid die altijd vanzelfsprekend leek.

Een vriend die altijd beschikbaar was.

Een huis.

Werk.

Een gewone maaltijd.

Een rustig gesprek.

Door te erkennen dat deze dingen niet gegarandeerd zijn, hoeven we er niet angstiger van te worden.

We kunnen er juist aandachtiger voor worden.

Vergankelijkheid hoeft het leven niet minder waardevol te maken.

Zij kan ons eraan herinneren dat wat tijdelijk is juist daarom onze aandacht verdient.

Premeditatio en ochtendreflectie

Premeditatio malorum kan onderdeel zijn van een bredere ochtendreflectie.

De twee zijn echter niet helemaal hetzelfde.

Een ochtendreflectie vraagt:

Hoe wil ik vandaag leven?

Premeditatio malorum vraagt specifieker:

Welke moeilijkheden zouden zich kunnen voordoen, en hoe wil ik daarmee omgaan?

Daarom kan de oefening kort worden toegevoegd:

Vandaag wil ik rechtvaardig en geduldig handelen. Ik weet dat ik drukte en moeilijke mensen kan ontmoeten. Wanneer dat gebeurt, wil ik mij herinneren dat hun gedrag niet volledig aan mij is, maar mijn reactie wel.

Dat is voldoende.

De oefening hoeft geen donkere meditatie over rampspoed te worden.

In het kort

Premeditatio malorum is de moderne Latijnse benaming voor een stoïcijnse praktijk waarbij mogelijke tegenslagen vooraf worden overwogen.

Het doel is niet om rampspoed te verwachten.

Het doel is om onszelf eraan te herinneren dat de toekomst onzeker is en dat gebeurtenissen anders kunnen lopen dan wij hopen.

Seneca denkt na over onverwachte rampen en vergankelijkheid.

Marcus Aurelius bereidt zichzelf vooraf voor op moeilijke mensen.

Epictetus adviseert rekening te houden met mogelijke verstoringen voordat we aan iets beginnen.

Steeds keert dezelfde gedachte terug:

We bezitten de omstandigheden niet volledig, maar we kunnen ons karakter voorbereiden op de manier waarop we ermee omgaan.

De vraag van de oefening is daarom niet:

Wat kan er allemaal misgaan?

Maar:

Als iets anders loopt dan ik hoop, hoe wil ik dan handelen?

Daar ligt de waarde van de voorbereiding.

Primaire bronnen

Marcus Aurelius — *Meditaties*, II.1

Marcus bereidt zichzelf aan het begin van de dag voor op moeilijke mensen die hij kan ontmoeten en herinnert zichzelf vooraf aan de houding die hij tegenover hen wil bewaren.

Epictetus — *Encheiridion*, 4

Het voorbeeld van het badhuis: voordat we ergens aan beginnen, kunnen we rekening houden met de verstoringen die daar redelijkerwijs kunnen plaatsvinden en ons voornemen onze eigen morele keuze te bewaren.

Epictetus — *Encheiridion*, 3

Over het herkennen van de aard en vergankelijkheid van de dingen en mensen waaraan wij

gehecht zijn. De passage gebruikt een zeer confronterend voorbeeld rond het verlies van een geliefde en moet binnen Epictetus' bredere leer over gehechtheid en vergankelijkheid worden gelezen.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 91

Naar aanleiding van de brand van Lyon bespreekt Seneca hoe snel wat stabiel lijkt kan veranderen en waarom we rekening moeten houden met mogelijkheden die het lot kan brengen.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 13

Over angst voor toekomstige gebeurtenissen en het onderscheid tussen redelijke voorbereiding en lijden onder gebeurtenissen die nog niet hebben plaatsgevonden.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Ochtendreflectie

Over bewust vooruitkijken naar de komende dag en bepalen hoe we willen handelen.

Wat ligt binnen onze macht?

Over het onderscheid tussen onze verantwoordelijkheid en de uitkomsten die we niet volledig beheersen.

De drie disciplines van Epictetus

Over verlangen, handelen en instemming als centrale gebieden van filosofische oefening.

Memento mori

Over sterfelijkheid en de invloed die het besef van onze eindigheid kan hebben op de manier waarop we leven.

Avondreflectie

Over het onderzoeken van ons handelen nadat de dag voorbij is.