

Omgaan met stress

De Stoa Toegepast · Basis → Verdieping

De rol van onze oordelen bij spanning

Stress hoort bij het menselijke leven.

Een deadline komt dichterbij.

We hebben te veel taken.

Een gesprek waar we tegenop zien.

Financiële zorgen.

Onzekerheid over de toekomst.

Een conflict.

Een verandering die we niet zelf hebben gekozen.

Ons lichaam reageert.

De ademhaling verandert.

Onze spieren spannen zich aan.

Gedachten volgen elkaar sneller op.

We voelen druk.

De Stoïcijnen kenden het moderne begrip *stress* niet zoals wij dat vandaag gebruiken. Toch onderzochten zij uitgebreid hoe gebeurtenissen, verwachtingen en onze eigen oordelen samenhangen met innerlijke onrust.

Vooraf Epictetus stelt een belangrijke vraag:

Worden we alleen gespannen door wat er gebeurt — of ook door wat we denken dat die gebeurtenis betekent?

Dat onderscheid kan veel veranderen.

Niet omdat alle stress ingebeeld is.

Maar omdat naast de omstandigheden vaak nog een tweede laag bestaat:

ons oordeel over de omstandigheden.

Stress is niet alleen een gedachte

Voordat we naar de stoïcijnse benadering kijken, is een belangrijke nuance nodig.

Niet alle spanning ontstaat doordat we verkeerd denken.

Een menselijk lichaam reageert werkelijk op belasting.

Te weinig slaap.

Langdurige werkdruk.

Pijn.

Ziekte.

Gevaar.

Financiële onzekerheid.

Een onveilige omgeving.

Voortdurende conflicten.

Dat zijn geen filosofische verzinsels.

Soms is de juiste reactie daarom niet:

Ik moet anders denken.

Maar:

Ik moet iets veranderen.

Rust nemen.

Hulp vragen.

Een grens stellen.

Een arts raadplegen.

Minder werk aannemen.

Een probleem bespreken.

Of een schadelijke situatie verlaten.

Stoïcisme hoort ons niet te leren iedere belasting te verdragen.

Het helpt ons onderzoeken **welk deel van onze spanning uit de situatie komt en welk deel wij er met onze oordelen aan toevoegen.**

Epictetus: gebeurtenis en oordeel

Een van de bekendste gedachten uit het *Encheiridion* van Epictetus is dat mensen niet alleen worden verontrust door gebeurtenissen, maar door hun opvattingen over die gebeurtenissen.

Dat betekent niet dat gebeurtenissen geen invloed hebben.

Het betekent dat tussen wat gebeurt en onze uiteindelijke reactie nog iets anders ligt:

de betekenis die wij eraan geven.

Stel dat je morgen een belangrijke presentatie moet geven.

De gebeurtenis is:

Morgen geef ik een presentatie.

Maar onze gedachten kunnen zeggen:

Ik mag geen fout maken.

Iedereen moet mij goed vinden.

Als dit slecht gaat, maak ik mezelf belachelijk.

Dit moet perfect.

De presentatie is werkelijk.

Maar een deel van de spanning ontstaat uit de eisen en voorspellingen die we eraan toevoegen.

Daar ligt ruimte voor onderzoek.

Wat gebeurt er werkelijk?

Wanneer we gespannen zijn, lopen feiten en interpretaties gemakkelijk door elkaar.

Bijvoorbeeld:

Mijn leidinggevende wil morgen met mij spreken.

Dat is een feit.

Daarna kan onze geest beginnen:

Er is iets mis.

Hij is ontevreden.

Misschien raak ik mijn baan kwijt.

Hoe moet ik dan mijn rekeningen betalen?

Binnen enkele minuten zijn we van één gesprek naar een volledige toekomstige ramp gegaan.

Misschien blijkt de volgende dag dat het gesprek over iets heel anders ging.

De stoïcijnse oefening vraagt daarom:

Wat weet ik werkelijk?

En:

Wat voeg ik zelf toe?

De eerste indruk

Epictetus besteedt veel aandacht aan onze **indrukken** — *phantasiai*.

Er gebeurt iets en onmiddellijk verschijnt er een indruk.

Dit is verschrikkelijk.

Dit gaat fout.

Ik kan dit niet aan.

Die persoon respecteert mij niet.

De eerste indruk kan snel en onvrijwillig ontstaan.

De filosofische oefening begint daarna.

We hoeven niet iedere indruk onmiddellijk als waarheid te accepteren.

We kunnen als het ware tegen onze gedachte zeggen:

Wacht. Laat mij eerst onderzoeken wat je bent.

Dat kleine moment is belangrijk.

Niet iedere gedachte verdient instemming.

Van mogelijkheid naar zekerheid

Stress groeit vaak doordat we mogelijkheden behandelen alsof ze zekerheden zijn.

Dit kan misgaan

wordt:

Dit gaat mis.

Iemand kan mij afwijzen

wordt:

Ik zal afgewezen worden.

Ik weet niet wat er gaat gebeuren

wordt:

Er gaat iets slechts gebeuren.

Seneca bespreekt dit verschijnsel in zijn dertiende brief aan Lucilius.

We kunnen lijden onder dingen die werkelijk gebeuren.

Maar ook onder dingen die misschien nooit zullen gebeuren.

Daardoor dragen we soms een toekomstig probleem al vele malen voordat het bestaat.

De stoïcijnse vraag is dan:

Is dit probleem er nu — of leef ik al in een toekomst die mijn verbeelding heeft gemaakt?

Wat ligt binnen mijn verantwoordelijkheid?

Stress neemt vaak toe wanneer we verantwoordelijkheid proberen te dragen voor zaken die niet volledig aan ons zijn.

Wat vinden anderen van mij?

Zal alles volgens planning verlopen?

Krijg ik de baan?

Wordt mijn voorstel geaccepteerd?

Blijft iemand bij mij?

Zal mijn onderneming slagen?

We kunnen daar invloed op hebben.

Maar geen volledige controle.

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

Bij stress kunnen we een situatie in twee delen splitsen.

Wat ligt nu bij mij?

Voorbereiding.

Mijn woorden.

Mijn planning.

Mijn keuzes.

Hulp vragen.

Een grens aangeven.

Mijn eerstvolgende handeling.

Wat ligt niet volledig bij mij?

De reactie van anderen.

Het verleden.

Toeval.

De uiteindelijke uitkomst.

Wat morgen precies gebeurt.

Die scheiding lost het probleem niet altijd op.

Maar zij kan voorkomen dat we energie besteden aan een taak die onmogelijk is:

de volledige werkelijkheid beheersen.

Invloed is niet hetzelfde als controle

Hier is nog een nuance belangrijk.

We hoeven de wereld niet simpelweg te verdelen in:

hier heb ik volledige controle over

en

hier kan ik niets aan doen.

Er bestaat ook invloed.

Ik bepaal niet of ik een baan krijg.

Maar ik kan een goede sollicitatie voorbereiden.

Ik bepaal niet hoe iemand op een gesprek reageert.

Maar ik kan zorgvuldig communiceren.

Ik bepaal niet of een project slaagt.

Maar ik kan mijn werk goed uitvoeren.

De stoïcijnse houding is daarom niet:

Het ligt niet volledig aan mij, dus ik doe niets.

Maar:

Ik doe wat redelijkerwijs van mij gevraagd wordt en accepteer dat het resultaat daarna niet volledig van mij is.

De behoefte aan zekerheid

Een belangrijke bron van spanning is ons verlangen naar zekerheid.

We willen weten:

Dat het goedkomt.

Dat iemand bij ons blijft.

Dat ons plan slaagt.

Dat we gezond blijven.

Dat we genoeg geld zullen hebben.

Dat we geen grote fout maken.

Maar het leven geeft zulke garanties nauwelijks.

De poging volledige zekerheid te verkrijgen kan daardoor zelf een bron van voortdurende stress worden.

De Stoa biedt geen garantie dat alles goedkomt.

Zij stelt een andere vraag:

Kan ik leren goed te handelen terwijl ik niet weet hoe alles zal aflopen?

Dat is een moeilijkere vorm van rust.

Niet rust omdat de toekomst zeker is.

Maar rust doordat we begrijpen dat onzekerheid onderdeel van het leven is.

Eén probleem tegelijk

Wanneer we gespannen zijn, dragen we vaak meerdere tijden tegelijkertijd.

We denken aan wat gisteren fout ging.

Aan wat vandaag moet gebeuren.

Aan wat morgen misschien misgaat.

En aan gevolgen die maanden later zouden kunnen ontstaan.

Daardoor proberen we in één moment tientallen problemen op te lossen.

Marcus Aurelius brengt zichzelf herhaaldelijk terug naar het huidige handelen.

Wat vraagt **dit moment**?

Misschien hoef je vandaag niet je hele toekomst op te lossen.

Misschien hoef je alleen:

dat ene telefoontje te plegen,

die ene mail te beantwoorden,

dat gesprek voor te bereiden,

een uur rust te nemen,

of de eerste stap van een groter probleem te zetten.

De toekomst komt niet in één keer.

Ons handelen evenmin.

Stress en perfectionisme

Perfectionisme klinkt soms als een deugd.

Ik wil gewoon goed werk leveren.

Daar is niets mis mee.

Maar perfectionisme bevat vaak een verborgen eis:

Ik mag geen fouten maken.

Dat is iets anders.

Zorgvuldigheid vraagt inspanning.

Perfectionisme kan eisen dat we een onmogelijke uitkomst garanderen.

Een stoïcijn kan streven naar uitstekend werk.

Maar hij weet ook dat fouten mogelijk blijven.

De betere vraag is daarom:

Heb ik zorgvuldig gehandeld?

Niet:

Heb ik een werkelijkheid geproduceerd waarin niets verkeerd kon gaan?

Stress door de mening van anderen

Ook reputatie kan spanning veroorzaken.

Wat denken mijn collega's?

Vinden mensen mij succesvol?

Kom ik intelligent over?

Heb ik iemand teleurgesteld?

De mening van anderen kan relevant zijn.

Feedback kan waardevol zijn.

Onze reputatie kan praktische gevolgen hebben.

Maar wanneer onze eigenwaarde volledig afhankelijk wordt van andermans oordeel, ontstaat een kwetsbare situatie.

We proberen dan niet alleen goed te handelen.

We proberen ook de gedachten van andere mensen te beheersen.

Dat kunnen we niet.

We kunnen ons gedrag onderzoeken.

Kritiek serieus nemen.

Fouten herstellen.

Maar uiteindelijk blijft de ander verantwoordelijk voor zijn eigen oordeel.

Wanneer handelen de beste remedie is

Niet alle stress vraagt om filosofische beschouwing.

Soms weten we precies waarom we gespannen zijn:

we stellen iets uit.

Dan kan de beste oefening eenvoudig zijn:

beginnen.

Een moeilijk gesprek wordt vaak groter wanneer we het weken uitstellen.

Een administratief probleem groeit wanneer we brieven niet openen.

Een deadline wordt dreigender wanneer we niet beginnen.

Stoïcisme is een filosofie van handelen.

Wanneer iets binnen onze verantwoordelijkheid ligt, is eindeloos nadenken soms minder nuttig dan de eerstvolgende redelijke stap zetten.

Wanneer rust de juiste handeling is

Het tegenovergestelde kan eveneens waar zijn.

Soms proberen we stress op te lossen door nóg meer te doen.

Meer werken.

Meer plannen.

Meer controleren.

Meer nadenken.

Maar als het lichaam en de geest langdurig belast zijn, kan rust juist onderdeel van verstandig handelen zijn.

Rust is niet noodzakelijk luiheid.

Ook herstel kan een verantwoordelijkheid zijn.

De stoïcijnse vraag blijft dezelfde:

Wat vraagt deze situatie redelijkerwijs van mij?

Soms is het antwoord actie.

Soms stoppen.

De vier deugden bij stress

Wijsheid

Wat is feit en wat is mijn interpretatie?

Welk probleem bestaat werkelijk?

Moed

Welke werkelijkheid moet ik onder ogen zien?

Welk gesprek of welke taak stel ik uit?

Rechtvaardigheid

Laat ik mijn spanning afreageren op anderen?

Blijf ik eerlijk en redelijk wanneer ik onder druk sta?

Matigheid

Welke impuls hoef ik niet onmiddellijk te volgen?

Doorgaan terwijl ik rust nodig heb.

Eindeloos controleren.

Afleiding zoeken.

Paniekreacties.

De deugden halen ons uit de algemene gedachte:

Ik ben gestrest.

En brengen ons terug naar:

Wat is hier nu verstandig handelen?

Een eenvoudige oefening

Wanneer je spanning merkt, schrijf dan één zin op:

Waar ben ik op dit moment precies gespannen over?

Daarna maak je drie korte onderdelen.

1. Feiten

Wat weet ik werkelijk?

Schrijf alleen wat je redelijk zeker weet.

2. Oordelen en voorspellingen

Wat vertel ik mezelf over deze situatie?

Welke toekomstscenario's behandel ik alsof ze al werkelijkheid zijn?

3. Verantwoordelijkheid

Wat kan ik **nu** redelijkerwijs doen?

Kies vervolgens één concrete handeling.

Niet het volledige probleem.

Alleen de volgende stap.

Vraag daarna:

Wat moet ik na die stap voorlopig loslaten omdat het niet volledig aan mij is?

Niet iedere gedachte hoeft opgelost te worden

Soms ontstaat nog een valkuil.

We proberen iedere onrustige gedachte te beantwoorden.

Maar wat als...?

Dan bedenken we een oplossing.

En onmiddellijk verschijnt:

Ja, maar wat als daarna...?

Zo ontstaat een eindeloze keten.

Niet iedere gedachte vraagt om een antwoord.

Soms kunnen we eenvoudig constateren:

Dit is een mogelijkheid waar ik nu geen nieuwe informatie over heb.

En vervolgens terugkeren naar het heden.

Dat is geen ontkenning.

Het is weigeren om ieder denkbaar toekomstscenario nu al te moeten leven.

Rust zonder garantie

Misschien ligt hierin de meest waardevolle stoïcijnse bijdrage aan stress.

We wachten gemakkelijk op rust totdat alles zeker is.

Wanneer het werk af is.

Wanneer het conflict opgelost is.

Wanneer we genoeg geld hebben.

Wanneer iedereen tevreden is.

Wanneer we weten hoe de toekomst verloopt.

Maar misschien komt dat moment nooit volledig.

De Stoa zoekt daarom naar een andere vorm van rust.

Niet:

Alles is onder controle.

Maar:

Niet alles is onder mijn controle — en ik weet wat mij nu te doen staat.

Dat is een veel realistischer fundament.

In het kort

De Stoïcijnen kenden ons moderne begrip *stress* niet, maar onderzochten uitvoerig de relatie tussen gebeurtenissen, indrukken, oordelen en innerlijke onrust.

Hun inzicht is niet dat alle stress tussen onze oren zit.

Externe belasting kan werkelijk zwaar zijn en soms is verandering, rust, hulp of bescherming nodig.

Maar boven op de gebeurtenis ontstaat vaak een tweede laag.

Onze voorspellingen.

Onze eisen.

Onze behoefte aan zekerheid.

Onze pogingen resultaten en andere mensen te beheersen.

Daar kunnen we filosofisch mee werken.

We onderscheiden feiten van interpretaties.

Invloed van volledige controle.

Het huidige probleem van een ingebeelde toekomst.

En vervolgens vragen we:

Wat is nu mijn verantwoordelijkheid?

Misschien is dat uiteindelijk een van de meest bruikbare stoïcijnse vragen bij spanning:

Wat vraagt deze situatie nu van mij — en wat probeer ik te dragen dat nooit volledig van mij was?

Primaire bronnen

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 de manier waarop gebeurtenissen ons beroeren.

Epictetus — *Encheiridion*, 20

Over onze reactie op het handelen van anderen en de rol die ons eigen oordeel daarin speelt.

Epictetus — *Diatriben*, III.8

Over het onderzoeken van indrukken voordat we ermee instemmen en het toepassen van filosofische principes op wat ons overkomt.

Seneca — *Brieven aan Lucilius*, 13

Over angst voor toekomstige gebeurtenissen en de neiging om te lijden onder zaken die misschien nooit zullen plaatsvinden.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VIII.36

Over het niet belasten van het huidige moment met de voorstelling van het hele leven, maar omgaan met wat zich nu voordoet.

Marcus Aurelius — *Meditaties*, VII.8

Over het niet laten verstoren van het huidige handelen door voorstellingen over wat later zou kunnen gebeuren.

Verder lezen binnen De Weg van de Stoa

Wat ligt binnen onze macht?

Over verantwoordelijkheid, invloed en datgene wat niet volledig van ons afhangt.

Prohairesis — Morele keuze

Over ons vermogen om indrukken te beoordelen en richting te geven aan ons handelen.

Premeditatio malorum

Over mogelijke moeilijkheden vooraf overdenken zonder in gepieker te vervallen.

Omgaan met tegenslag

Over karaktervorming wanneer omstandigheden werkelijk moeilijk worden.

Ochtendreflectie

Over bewust vooruitkijken naar de komende dag zonder de toekomst te proberen beheersen.