



psycholoog Gijs Jansen



filosoof Miriam van Reijen



boeddhist Frits Koster



tegenslag? de beste reactie volgens de filosoof, de psycholoog, de boeddhist

Soms loopt het anders in je leven dan je had gehoopt. Je krijgt ontslag, je geliefde verbreekt de relatie of je verliest een dierbare. Tegenslag die je even helemaal onderuit haalt. Het kan iedereen overkomen, je doet er weinig aan. Maar hoe je er vervolgens mee omgaat, kun je wél zelf bepalen.

TEKST: DOMINIQUE HAIJTEMA. FOTOGRAFIE: ANJA VAN WIJGERDEN. STYLING: NICOLE DE WERK

Waarom wordt de een ziek van verdriet als hij wordt verlaten en gaat de ander zichtbaar ongeraakt door met leven na dezelfde gebeurtenis? Wat maakt dat je buurman zijn ontslag als uitgelezen kans ziet om zijn droom te verwezenlijken, terwijl jij het leven even niet meer ziet zitten? Karakterverschillen bepalen mede of we heftig en emotioneel of juist laconiek en gelaten op een nare situatie reageren. Maar dat betekent niet dat we

bij tegenslag een speelbal zijn van ons temperament. Ook de manier waarop we naar zo'n gebeurtenis kijken, welke houding we aannemen en hoe we er vervolgens mee omgaan, is van invloed op de mate waarin we lijden of juist leren en sterker worden. Want dat kan ook. Hoe we dat het beste kunnen doen, vroegen we aan een psycholoog, een filosoof en een boeddhist. Het leverde drie behulpzame inzichten op. >

psycholoog Gijs Jansen



‘het kan louterend werken om te beseffen dat je niet alles in de hand hebt’

‘Waar veel mensen last van hebben is de illusie van controle. Het legt een enorme druk op het individu om ervan uit te gaan dat het leven en geluk maakbaar zijn. Terwijl negatieve zaken ook onlosmakelijk bij het leven horen. Ik zie veel mensen worstelen met schuldgevoelens als hun iets naars overkomt. Ze denken zelfs dat ze het wel verdiend zullen hebben of toch iets verkeerd hebben gedaan.

Het is een volstrekt verkeerd uitgangspunt om te denken dat je alles onder controle hebt of zelf veroorzaakt. Je botst dan continue tegen de realiteit. Wat mij betreft heeft het weinig zin om bijvoorbeeld in het verleden op zoek te gaan naar de oorzaken of redenen waarom je iets overkomt. Het kan juist louterend werken om te beseffen dat je niet alles in de hand hebt en dat iedereen met zaken als ontslag, ziekte of verlies geconfronteerd kan worden.

Je kunt wel proberen de oorzaak te achterhalen, maar waarschijnlijk zul je nooit helemaal begrijpen waarom iemand je heeft verlaten of je een baan verliest, omdat je niet over alle informatie beschikt. Mensen komen met de mooiste verklaringen en theorieën aanzetten waarom hen iets treft, maar dat zijn vaak pogingen het schuldgevoel af te kopen. Het piekeren over oorzaken is een afleiding om niet met de feitelijke machteloosheid te worden geconfronteerd. Een verklaring achteraf is suggestief en illustreert ook weer onze behoefte aan controle.

In de Acceptance and Commitment Therapy (ACT) gaat het erom onderscheid te leren maken tussen zaken waar je wel en waar je geen invloed op kunt uitoefenen. Accepteer wat je niet kunt veranderen. Je hoeft niet de strijd met je gedachten aan te gaan, want dat is vaak een onmogelijke opgave. Maar je kunt wel een meer afstandelijke en kritische houding jegens je verstand innemen: laat maar kletsen. We denken bizarre dingen, bijvoorbeeld dat je zult instorten als je het verdriet of de pijn toelaat. Ik vraag dan aan mensen hoe dat instorten er precies uit gaat zien. Liggen ze dan in stukjes op de grond? We creëren enorme drama's met ons verstand, terwijl het ook goed is om de betrekkelijkheid van de rampspoed in te zien en erom te kunnen lachen.

Ik kan mensen niet helpen, ze moeten zichzelf helpen. Waar het om gaat, is dat je gevoelens en gedachten die je liever wilt wegdrukken de ruimte geeft. Vechten of vluchten heeft geen zin. Hoe harder je iets wegstopt, hoe harder het terugkomt. Zoek het op. Hoe meer ruimte je een gevoel of gedachte geeft, hoe minder last je ervan hebt. Het helpt om bij tegenslag de pijn te erkennen, het niet mooier of erger te maken dan het is en erover te praten met mensen. Het is ook een misvatting dat je allerlei gebeurtenissen zou kunnen afsluiten. Je zult voorbij je ervaringen altijd met je meedragen. Door je rugzak te omhelzen is hij lichter en makkelijker te dragen.’

‘mensen lijden niet door vervelende gebeurtenissen, maar door hun kijk erop’

‘Ik maak een duidelijk onderscheid tussen twee soorten problemen. Er zijn problemen zoals ziekte, verlies of ontslag waar je niet zelf voor kiest en geen invloed op hebt. Dat zijn echte, concrete problemen, daar kun je filosofisch niet zoveel mee. Waar het bij mij hoofdzakelijk om draait zijn de problemen die door het denken worden veroorzaakt. Dat zijn alle emotionele problemen die simpelweg op onware gedachten zijn gebaseerd. Ik doe een beroep op het rationele denkvermogen. Veel mensen creëren vaak een emotioneel probleem boven op een praktisch probleem door bijvoorbeeld schuldgevoelens te hebben. We denken dat we de narigheid hadden kunnen voorkomen. Dat klopt doorgaans niet, anders had je dat wel gedaan. Ik ben aanhanger van de stoïcijnse filosofie en vooral van Spinoza, die stelt dat alles een onveranderlijke oorzaak heeft. En dat iedereen op elk moment doet wat hem of haar het beste lijkt.

Je hoeft niet alle oorzaken van gebeurtenissen te kennen om meer rust te ervaren. Als je echt diep doordrongen bent van het besef dat alles wat gebeurt een oorzaak heeft en niet anders had kunnen gebeuren, heb je geen schuldgevoelens meer. Ik hoor vaak het voorbeeld van je schuldig voelen omdat je iemand geen verjaardagskaart heb gestuurd. Als de oorzaak is dat je het bent vergeten, hoe had je er dan tegelijkertijd aan kunnen denken? Probeer te accepteren wat

filosoof Miriam van Reijen



zich voordoet en ga er alsjeblieft niet nog een emotioneel probleem bij maken. Mensen lijden niet door vervelende gebeurtenissen, maar door hun kijk op die gebeurtenissen. Als iemand te laat komt, raak je geïrriteerd, maar als even later blijkt dat diegene een ongeluk heeft gehad, verdwijnt de irritatie meteen. De irritatie kwam dus niet door het te laat komen, maar door jouw idee dat die ander op tijd had moeten komen.

de mens heeft nou eenmaal niet alles in de hand

Met mijn filosofische kijk op het leven valt de mens eigenlijk van zijn voetstuk. Je bent niet zo belangrijk en **je bent niet degene die alles in de hand heeft en allerlei zaken zou kunnen voorkomen of beïnvloeden.** Als je wordt verlaten of een baan verliest, is het goed je te realiseren dat de persoon die jou verlaat of de baan niet jouw eigendom is. Als je denkt dat iets niet had mogen gebeuren, is dat volgens Spinoza altijd een inadequate voorstelling van de werkelijkheid. Zo'n gedachte is namelijk gebaseerd op een norm, op hoe jij vindt dat de wereld in elkaar hoort te zitten. Maar de wereld trekt zich daar niets van aan. Alle negatieve emoties zijn op dergelijke onware gedachten gebaseerd – waarin het ego een grote rol speelt – en nooit op feiten. En als jij het gevecht aangaat met de realiteit zul je altijd verliezen.’

boeddhist Frits Koster



‘door te kijken naar wat zich aandient zonder te oordelen, ontstaat er ruimte voor verwerking’

‘Ik adviseer iedereen die een vervelende gebeurtenis meemaakt om er de ruimte voor te nemen. Het kan traumatisch zijn om een baan te verliezen, laat staan degene van wie je houdt. Je hebt tijd nodig om zoiets te verwerken. Ik vind het ook waardevol om je gevoelens te uiten door bijvoorbeeld te huilen en erover te praten of te schrijven. Het is aan te bevelen om meer te mediteren of te beginnen met mediteren als je wordt getroffen door een vervelend voorval. Dat is moeilijk, omdat de pijn dan heel rauw kan aanvoelen. Het is ook goed om te leren wat milder naar jezelf te kijken. Er bestaan meditatievormen in het boeddhisme waarbij je mededogen kunt ontwikkelen, door jezelf vriendelijke dingen toe te wensen. Dat vinden (westerse) mensen in het begin vaak niet gemakkelijk, maar het kan steun bieden.

Er zijn ook meditatieoefeningen waarbij het ontwikkelen van mindfulness of niet-oordelende opmerkzaamheid centraal staat. Deze oefeningen helpen je meer open te staan voor en ruimte te geven aan alles wat er is. Je leert simpelweg op een erkennende manier te aanschouwen wat er gebeurt, zonder daar weer een oordeel over te hoeven hebben.

Toen mijn partner mij verliet, was dat voor mij ook een pittige oefening. Kon ik meteen zelf in de praktijk brengen wat ik anderen leer. Ik voelde bijvoorbeeld veel woede, verbittering en wraakzucht. Maar onder die woede en die bitterheid zat dan weer ver-

driet. Door gewoon te leren kijken naar wat zich aandient zonder je ermee te identificeren, ontstaat er ruimte voor de verwerking. Woede en frustratie zijn heel menselijke emoties. **Je hebt al last van verdriet, maar als je dan ook nog boos wordt op jezelf omdat je bepaalde dingen voelt en denkt, heb je vervolgens nog meer problemen.** Dan wordt het denken een extra vorm van lijden. Wees dus opmerkzaam en niet veroordelend. Denk gewoon: ‘ah, daar is woede’, zonder daar verder inhoudelijk op door te gaan. Dan gaan het denken en de emoties niet zo met je aan de haal. Wat mij betreft hoeft je bij tegenslagen waar je weinig aan kunt doen niet te graven in het verleden om oorzaken te achterhalen. Pas als een situatie zich regelmatig herhaalt, is het wellicht goed om te onderzoeken wat voor rol je er zelf in speelt.

Het is bovendien raadzaam om niet te wachten tot zich een traumatische gebeurtenis voordoet, maar mildheid en mindfulness te ontwikkelen terwijl het goed met je gaat. Dan heb je een innerlijk vangnet. Hoe we ook leven, wat we ook doen, pijn hoort simpelweg bij het leven. Het is allemaal veranderlijk, voorbijgaand en vaak onbeheersbaar. Onze grip en controle zijn zeer beperkt. Als je dat beseft, ontstaat er als het ware macht bij de onmacht. Dan vind je meer rust. Mijn verliezen in het leven waren niet gewenst, maar uiteindelijk wel heel waardevol en een bron van wijsheid.’ ●

meer weten?

lezen

Spinoza. De geest is gewillig, maar het vlees is sterk, Miriam van Reijen, Klement
Laat los, Gijs Jansen, Thema

Bevrijdend inzicht - Een kennismaking met boeddhistische psychologie en inzicht-meditatie, Frits Koster, Asoka

surfen

www.denkwatjewilt.nl
www.fritskoster.nl
www.mindfulnesstraining.nl