

Deel 1: Anders denken over tegenslag



Hoofdstuk 1: Anders kijken naar tegenslag

"Mensen raken niet van streek door de gebeurtenissen, maar door de manier waarop ze tegen die gebeurtenissen aankijken." ~ Epictetus³ (50-130)

"Als je mededogen niet ook betrekking heeft op jezelf, dan is het incompleet." ~ Boeddha⁴ (480-400 BCE)

Tegenslag is onvermijdelijk. Of het nu gaat om een persoonlijk verlies, een professionele tegenvaller, of de grote, complexe problemen waar we als samenleving voor staan – zoals de klimaatcrisis of politieke onrust – niemand ontkomt eraan. Hoe we deze tegenslagen ervaren en erop reageren, wordt echter niet alleen bepaald door de gebeurtenissen zelf, maar in grote mate door de manier waarop we ernaar kijken.

Dit hoofdstuk nodigt je uit om je eigen perspectief op tegenslag te onderzoeken en biedt handvatten om hier mogelijk anders, en constructiever, mee om te gaan.

³ Epictetus (ca. 50-130), een Grieks Stoïcijns filosoof die als slaaf werd geboren, stelde dat niet gebeurtenissen ons verstoren, maar onze oordelen erover. Hij benadrukte dat gemoedsrust voortkomt uit het focussen op wat binnen onze controle ligt: onze eigen reacties en percepties.

⁴ Siddhartha Gautama (ca. 480-400 BCE), de Boeddha, grondlegger van het Boeddhisme. Zijn leer richt zich op het begrijpen en overstijgen van lijden, met nadruk op inzicht in vergankelijkheid, wijsheid en het belang van (zelf)compassie.

Stap 1: erkennen en normaliseren

De allereerste stap, zoals psycholoog William James⁵ aangaf, is vaak acceptatie. James benadrukte dat acceptatie van wat er gebeurd is, de eerste stap is voor het overwinnen van de gevolgen van een tegenslag. Dat klinkt logisch, maar het is niet altijd eenvoudig. Soms onderschatten we problemen, negeren we ze of leiden we onszelf af – zeker in onze tijd met zijn overvloed aan afleidingen.

Waarom vinden we erkennen soms zo moeilijk? Omdat tegenslag pijn doet, ons onzeker maakt, of omdat we denken dat wij de enigen zijn die ermee worstelen. Dat laatste is zelden waar. Zoals onderzoek laat zien: ellende heeft meer gezelschap dan we vaak denken (Jordan et al., 2011). We zijn geneigd onze eigen negatieve emoties goed op te merken, maar die van anderen blijven vaak verborgen. Hierdoor onderschatten we hoe normaal tegenslag, worsteling en negatieve gevoelens eigenlijk zijn.

Het besef dat je niet de enige bent, is de kern van **normaliseren**. Normaliseren betekent erkennen dat het normaal en menselijk is om tegenslag te ervaren en daarop te reageren met gevoelens als verdriet, boosheid, angst of frustratie. Als je interne coach – die stem van wijsheid in jezelf die we in dit boek trainen – dit tegen je zegt ("Logisch dat je je zo voelt in deze situatie," of "Veel mensen zouden hiermee worstelen"), kan dat enorm opluchten. Het helpt om zogenaamde **surplusproblemen** te voorkomen: de extra last van je zorgen maken óver het feit dat je problemen hebt of je schamen voor je reactie ("Waarom overkomt mij dit altijd?", "Waarom kan ik hier niet beter mee omgaan?"). Door te

⁵ William James (1842-1910), invloedrijk Amerikaans filosoof en psycholoog, grondlegger van het pragmatisme. Hij benadrukte het belang van acceptatie als startpunt voor effectief handelen. Zijn pragmatische focus op 'wat werkt' en psychologische inzichten in wilskracht en gewoontevorming zijn relevant voor het benutten van tegenslag.

normaliseren, creëer je ruimte om rustiger naar de situatie zelf te kijken.

Het probleem als begin van progressie

Zoals we zagen, is het erkennen en normaliseren van tegenslag een cruciale eerste stap. Sterker nog, vanuit progressiegericht perspectief zien we het probleem vaak niet alleen als iets vervelends, maar als het noodzakelijke startpunt van progressie. De onvrede, frustratie of pijn die een probleem oproept, kan namelijk gezien worden als de energie die ons aanzet tot verandering – de brandstof voor onze wens om vooruit te komen.

Het is hierbij wel essentieel hoe we over het probleem praten. Constructieve probleemonderkenning helpt ons te bepalen waar de progressiebehoefte ligt. Dit staat in contrast met onproductieve 'problem talk'. We willen bijvoorbeeld voorkomen dat we onnodig gaan 'graven' naar dieperliggende oorzaken of op zoek gaan naar schuldigen; dit leidt vaak af van de gewenste toekomst en kan mensen defensief maken. Evenmin willen we problemen 'aanpraten' die de ander (nog) niet als zodanig ervaart (probleeminductie).

Door het probleem dus te erkennen als startpunt – zonder te verzanden in oorzaakanalyse of schuldvragen – leggen we een stevig fundament om vervolgens constructief te kijken naar waar we naartoe willen (de gewenste situatie) en hoe we daar kunnen komen.

Stap 2: de rol van interpretatie (attributietheorie)

Normaliseren helpt, maar hoe we de tegenslag verklaren, heeft ook grote invloed. Psychologen noemen dit **attributie**: het (vaak onbewuste) proces van verklaringen toekennen aan

gebeurtenissen. Martin Seligman (1990) beschrijft drie dimensies waarop we verklaringen zoeken:

1. **Permanentie:** Is de oorzaak van het probleem blijvend (permanent) of tijdelijk?
2. **Algemeenheid:** Heeft de oorzaak impact op veel gebieden van mijn leven (algemeen) of is het specifiek voor deze situatie?
3. **Personalisatie:** Ligt de oorzaak bij mij (intern) of bij externe factoren (anderen, de situatie)?

Onze neiging om gebeurtenissen langs deze lijnen te interpreteren, vormt onze attributiestijl. Een **pessimistische attributiestijl** bij tegenslag ziet de oorzaak als permanent ("Dit gaat nooit meer over"), algemeen ("Alles in mijn leven mislukt hierdoor") en intern ("Het is mijn eigen schuld"). Dit maakt tegenslag loodzwaar en ondermijnt het geloof dat je er iets aan kunt doen. Een **optimistische(re) attributiestijl** ziet de oorzaak van tegenslag eerder als tijdelijk ("Dit is een fase"), specifiek ("Dit raakt dit ene aspect, andere dingen gaan wel goed") en extern of situationeel ("Gezien de omstandigheden is dit begrijpelijk", of "Pech speelt een rol"). Dit maakt het makkelijker om tegenslag onder ogen te zien en actie te ondernemen. Let op: dit betekent niet dat je geen verantwoordelijkheid neemt voor je eigen aandeel, maar wel dat je een realistischer en minder zelfveroordelend beeld vormt.

Stap 3: je interne coach trainen (zelfcoaching)

Hoe kun je nu bewust werken aan een constructiever perspectief? Door middel van zelfcoaching: het toepassen van psychologische kennis en vaardigheden op jezelf. Je traint als het ware die interne coach: die wijze, vriendelijke stem in je hoofd die je helpt om met een heldere blik naar je situatie te kijken, je innerlijke hulpbronnen aan te boren en constructieve stappen vooruit te zetten. Drie elementen zijn hierbij cruciaal: