

HET
OBSTAKEL
IS DE
WEG

KLASSIEKE PRINCIPES OM VAN
TEGENSLAGEN KANSEN TE MAKEN

Ryan Holiday



REFLECTIE, TIEN JAAR LATER

Het is niet zo dat de afgelopen tien jaren – tien jaar geleden werd dit boek voor het eerst gepubliceerd – moeilijk voor me zijn geweest. Het is waarschijnlijk niet goed om dat toe te geven in een boek over het overwinnen van obstakels, maar ik denk dat ik wel kan zeggen dat het allemaal *veel* was.

In die tien jaar hebben er natuurrampen plaatsgevonden – overstromingen, branden en een vorstperiode waardoor het elektriciteitsnet en het grootste deel van onze leidingen het begaven. Er is een lange droge periode geweest die funest was voor ons vee en ons land. Er heeft een verwoestende, tragische pandemie huisgehouden die jaren duurde en waardoor vele plannen in duigen vielen (en de onafhankelijke boekwinkel die we ondanks het virus openden bijna om zeep hielp). Er vonden discussies met zakenpartners plaats en er werd een medewerker betrap op verduistering. We woonden begrafenissen bij en kregen laat op de avond telefoontjes die je nooit wilt krijgen. Het bedrijf waar ik een groot deel van mijn leven mijn geld had verdiend ging failliet en nam in de val ook mijn aandelen in het bedrijf

mee, die meerdere jaarsalarissen waard waren.

Moge je in interessante tijden leven... aldus een oeroude Chinese vervloeking. Nou, het is zeker interessant geweest.

Er is een wereldwijde logistieke en productieketen-crisis geweest, en een tekort aan papier en drukkers in de uitgeefwereld. We hebben ruzie gehad binnen de familie. We hebben honderdduizenden kilometers gereden. Ik ben geweerd van bestsellerlijsten, er waren creatieve meningsverschillen en dagelijkse gevechten met uitstelgedrag. Het fascisme kreeg steeds meer aanhangers, de onrust op straat werd groter en instituten bleken ontoereikend.

Maar er is ook veel gebeurd waar ik blij mee mag zijn. Tien jaar huwelijk. We kregen kinderen. Ronden bedrijven. We waren getuige van zonsopgangen en zonsondergangen, we zagen prachtige dingen en deden nieuwe ontdekkingen. Vriendschappen werden nieuw leven ingeblazen, en er waren doorbraken tijdens therapieën. Het bericht dat dit boek zijn weg had gevonden naar de kleedkamers van professionele sportteams en de kantoren van staatshoofden. Tekenend dat dit boek, en mijn andere boeken, begonnen te verkopen, écht verkopen. Er was een vloedgolf aan aandacht en aanbiedingen, er kwamen financiële beloningen en roem. Ik kreeg een platform, er werden verwachtingen geschapen...

Als ik het audioboek nu terugluister (en dat moest ik voor deze editie doen), herken ik de stem van die jongere man bijna niet – die man die nog zoveel minder had meegemaakt en die nog lang niet zoveel wist.

Want in de tussenliggende jaren heeft het leven plaatsgevonden. Het moderne leven, dat zeker, maar ook het leven zoals het altijd al is geweest, een leven dat iemand uit de stoa van Zeno in de derde eeuw voor Christus, of bijna vijfhonderd jaar later in het Rome van Marcus Aurelius, niet onbekend zou voorkomen.

Het eenvoudigste idee in dit boek is dat elke situatie verborgen voordelen heeft en dat bedrijven, teams en mensen een manier kunnen vinden om schijnbaar onmogelijke situaties te overwinnen. ‘Moeilijke tijden kunnen gemakkelijker worden gemaakt,’ schrijft Seneca in een van zijn essays. ‘Een harde greep kan verzacht worden en zware lasten kunnen lichter gemaakt worden voor degenen die de goede druk uitoefenen.’

Dit is zeker waar, en belangrijker dan ooit, en doordat ik in de afgelopen jaren veel van het leven en wat daaraan zo interessant is heb ervaren, ben ik beter gaan begrijpen waar de stoïcijnen het over hadden. Het lijden en de strijd van een eeuwenlang bestaan heeft hun iets diepzinnigers geleerd dan het feit dat elk voordeel z’n nadeel heeft.

Hoe ondoordacht is het om te zeggen dat de zon achter de wolken schijnt als iemand de diagnose kanker heeft gekregen, een kind heeft begraven, in de klauwen van een verlammende verslaving gevangen zit, wiens huis is gebombardeerd of geen bestaanszekerheid meer heeft?

Ik begrijp nu wat de stoïcijnen bedoelden toen ze zeiden dat in elk obstakel een mogelijkheid verborgen ligt: de mogelijkheid om deugden te beoefenen. Om

een goed mens te zijn, ondanks de erge dingen die er gebeurd zijn. Om goed te doen in deze wereld, ondanks de erge dingen die je zijn overkomen. Ze hadden het over het concept *arete*. Uitmuntendheid in al haar vormen.

Zakelijk voordeel? Misschien, maar dat was niet hun voornaamste belang. Wat ze met ‘het obstakel is de weg’ bedoelden, is dat de moeilijkste, hartverscheurendste momenten in het leven kunnen worden getransformeerd door uithoudingsvermogen, onbaatzuchtigheid, moed, vriendelijkheid en goed fatsoen. Bovendien hadden ze meer in gedachten dan alleen tegenspoed. Ook succes is een mogelijkheid om deugden te beoefenen. Het is zelfs een vereiste. Omdat succes gepaard gaat met verleidingen, afleiding, stress, verantwoordelijkheid, verplichtingen en obstakels. Hoe prachtig is het dan om in het aangezicht van overvloed nederig, gedisciplineerd, fatsoenlijk en grootmoedig te zijn en trouw te blijven aan je waarden?

Prachtig, maar wel een uitdaging.

Een van de grote geschenken in mijn leven was dat ik het stoïcisme ontdekte. Dat gebeurde per toeval toen ik bijna twintig was. Ik had echt leiding nodig, een soort kompas voor het leven. Rond dezelfde tijd begon ik voor het eerst de roeping te voelen om schrijver te worden, en uiteindelijk slaagde ik erin van deze twee liefdes mijn werk te maken.

Toen ik in de zomer van 2012 voor het eerst contact opnam met wat nu uitgeverij Penguin Random House is, met het idee voor *Het obstakel is de weg*, waren ze niet

bepaald enthousiast. Ik was wel een beetje beledigd, maar achteraf gezien getuigde het van een ruimdenkendheid en veel vertrouwen dat ze überhaupt geïnteresseerd waren in een boek over een vage school van oeroude filosofie (en nog wel geschreven door een vijftientigjarige, die zijn studie niet had afgemaakt!). Die ruimdenkendheid had natuurlijk haar grenzen, en hun aanbod was meer dan de helft lager dan wat ik voor mijn eerste boek had gekregen – en dat boek stond op dat moment op de bestsellerlijst en werd regelmatig besproken in de media.

Mijn redacteur vertelde me, lang nadat het boek zijn weg naar het publiek had gevonden, dat ze had gehoopt dat ik nu klaar was met dat filosofiegedoe en weer marketing- en businessboeken zou gaan schrijven. Ze had waarschijnlijk gelijk, het was een idioot idee, en ik ben de uitgeverij dankbaar dat ze het me heeft laten proberen. Iemand anders – die ik als vriend en mecenas beschouwde – vertelde mensen heimelijk dat er vast niet meer dan vijfduizend exemplaren van het boek zouden worden verkocht. Onderschat worden is meestal een voordeel; hoe frustrerend het op het moment zelf ook kan voelen. Niemand had er grote verwachtingen van. Het was zo absurd om het boek als businessboek uit te brengen dat het daarvoor juist een beetje aandacht kreeg. *The Obstacle is the Way* deed het de eerste week best goed, en daarna daalde de verkoop al snel... maar de verkopen bereikten het absolute nulpunt nooit. Amazon verlaagde de prijs van het e-boek als een soort lokkertje, en het algoritme bleek me gunstig gestemd. Zo'n anderhalf jaar later werd bekend

dat de New England Patriots het boek in de aanloop naar de Super Bowl XLIX hadden gelezen (en de Seahawks na hun hartverscheurende verlies) en vloog het boek opeens de deur uit. En nu, tien jaar later, is *The Obstacle is the Way* vertaald in veertig talen en zijn er alleen al in het Engels meer dan twee miljoen exemplaren van verkocht.

Het boek verkoopt dus goed, maar wat ik nog veel opwindender vind is dat de ‘vage’ school van de oeroude filosofie niet zo ‘vaag’ meer is. In 2012 waren er nog maar een paar duizend mensen op internet te vinden die geïnteresseerd waren in Epictetus, Seneca of Marcus Aurelius. Nu bereikt de nieuwsbrief *Daily Stoic*, die ik in 2016 begon, elke morgen voor negen uur al een miljoen mensen. Tegenwoordig lopen er meer stoïcijnen op aarde rond dan ooit tevoren!

Je zult merken dat ik het verder in dit boek en in de e-mails van de *Daily Stoic* niet over mezelf heb. Het woord ‘ik’ was in de eerste editie van het boek maar een paar keer te vinden, en dat was zelfs per ongeluk (dit is gecorrigeerd in de editie die je op het punt staat te lezen). Maar dat wil nog niet zeggen dat mijn schrijven over en mijn begrip van het stoïcisme niet zijn geïnspireerd op mijn eigen ervaringen. Natuurlijk is dat zo. In feite is dat op zich zelfs een extra bevestiging dat het obstakel de weg kan zijn.

‘Een schrijver – en volgens mij de mens in het algemeen – moet bedenken dat alles wat hem of haar gebeurt, een bron is,’ schreef de grote Jorge Luis Borges eens. ‘Alle dingen zijn ons met een reden gegeven, en een kunstenaar moet dit intenser voelen. Alles wat ons

gebeurt, ook de vernederingen die we ondergaan, onze tegenslagen, onze belemmeringen, wordt ons als ruw materiaal, als klei, aangegeven, zodat we onze kunst een vorm kunnen geven.’

Onze ervaringen worden de brandstof voor wat we creëren; de smeltkroes van ervaringen geeft ons informatie en lessen. Hoe verschrikkelijk, hoe oneerlijk of hoe kostbaar een ervaring ook is, ik ben gaan begrijpen dat ik het mooiste werk van de wereld heb, omdat ik wat me overkomt, zelfs diepe teleurstelling, kan omvormen tot nieuw materiaal. Op die manier is niets jammer of alleen maar slecht. Er is altijd iets van troost te vinden; er is altijd een manier om verder te gaan en de gebeurtenis op een productieve manier te gebruiken.

Ik ben niet de enige die dat vindt. Dit gedachtegoed wordt gedeeld door leiders, komieken, atleten, officieren en ouders. Wat er ook met ons gebeurt, het kan allemaal goedkomen als we het gebruiken om beter te zijn voor onszelf en voor anderen.

De bladzijden van het boek dat je nu in je hand hebt, zijn geworteld in de geschiedenis en de filosofie, maar zijn ook het product van mijn eigen geschiedenis – successen en falen, hoogte- en dieptepunten, mislukkingen en doorbraken.

Of ik het boek anders zou schrijven als ik opnieuw zou beginnen? Natuurlijk. (Ik heb in deze nieuwe editie ook wijzigingen aangebracht.) Als ik het boek over tien jaar opnieuw zou herzien, zou ik hopelijk nog steeds veranderingen aanbrengen – en wijzer zijn en de filosofie nog beter begrijpen.

Maar alles in dit boek was wat ik moest horen op het moment dat ik het schreef, een les die ik boven alles moest leren. Dat die les ook waardevol is voor lezers over de hele wereld, is, zoals Marcus Aurelius zou zeggen, onderdeel van de ‘nonchalance van de natuur’; een leuk bijproduct van een tijdloos proces.

Want dat is stoïcisme: een prachtig gesprek dat duizenden jaren teruggaat. Mannen en vrouwen die in zichzelf praten, zich over obstakels en door kansen heen praten, door grote en kleine momenten, en zichzelf eraan herinneren dat ze willen uitblinken, deugdzzaam willen zijn en willen doen wat er van ze gevraagd wordt.

Het is me een eer om jullie allemaal uit te nodigen mee te doen.

The Painted Porch
Bastrop, Texas
2024

VOORWOORD

In het jaar 170 na Chr. zat Marcus Aurelius, de keizer van het Romeinse Rijk, 's nachts in zijn tent aan de frontlinie tijdens de oorlog in Germanië, en hij schreef. Of misschien was het net voordat de zon opkwam in een paleis op de Palatijn. Of hij nam even wat tijd voor zichzelf tijdens de spelen en negeerde het bloedbad in de arena van het Colosseum beneden hem. De precieze plek is niet belangrijk. Wat wel belangrijk is, is dat deze man, die tegenwoordig bekendstaat als de laatste van de vijf goede keizers, de tijd nam om iets op te schrijven.

Hij schreef niet voor een publiek of om zijn teksten te publiceren in een boek. Hij schreef aan zichzelf, voor zichzelf. Wat hij schreef, is ongetwijfeld een van de effectiefste manieren in de geschiedenis om met elke negatieve situatie die we in het leven tegenkomen om te gaan. Het ging over hoe je het goed kunt doen in het leven, niet alleen ondanks wat er gebeurt, maar ook doordat het gebeurt.

Op dat moment schreef hij slechts één alinea. Slechts een klein beetje ervan was origineel. Bijna elk idee was, in een of andere vorm, terug te vinden in wat zijn men-

toren en idolen hadden geschreven. Maar Marcus Aurelius omschreef in krap vijftientig woorden zo duidelijk een tijdloos idee dat hij de grote namen van degenen die hem waren voorgegaan, overschaduwde: Chrysippos, Zeno, Cleanthes, Ariston, Junius Rusticus, Epictetus, Seneca, Musonius Rufus.

Voor ons is het meer dan genoeg.

Onze daden kunnen misschien worden belemmerd [...] maar dat geldt niet voor onze intenties of besluiten. Want we kunnen ons voegen naar iets en ons aanpassen. De geest past het obstakel aan en zet het voor zijn eigen doeleinden om in onze daden.

Daarna sloot hij af met de krachtige woorden die voorbestemd waren een stelregel te worden.

*De belemmering om actie te ondernemen, bevordert de actie.
Wat in de weg staat, wordt de weg.*

Marcus' woorden bevatten de sleutel tot een kunst die bekendstaat als 'de obstakels op hun kop zetten'. Je handelt op zo'n manier dat er altijd een uitweg of een alternatieve route is om te komen waar je wilt. Dus je rekent altijd op tegenslagen of problemen en je weet dat ze nooit blijvend zijn. Je zorgt ervoor dat datgene wat je belemmert je sterker maakt.

Het waren geen loze woorden die deze bijzondere man uitte. In de negentien jaar dat hij aan de macht was, kreeg hij te maken met bijna continue oorlog, een gruwelijke pestplaag, ontrouwe onderdanen, een greep naar

de macht door een van zijn trouwste bondgenoten, herhaaldelijk lange zware reizen door het keizerrijk (van Klein-Azië tot Syrië, Egypte en Oostenrijk), een snel leeg rakende schatkist, een incompetente en inhalige stiefbroer als medekeizer en ga zo maar door.

We weten dat hij echt elk van deze obstakels als een mogelijkheid zag om goede eigenschappen zoals geduld, moed, nederigheid, vindingrijkheid, redelijkheid, gerechtigheid en creativiteit te ontwikkelen. De macht leek hem niet naar het hoofd te stijgen en ook leed hij niet onder stress of de verantwoordelijkheden. Hij gaf zich zelden over aan uitspattingen of woede-uitbarstingen. Hij was niet haatdragend of verbitterd. De essayist Matthew Arnold merkte in 1863 op dat Marcus een man was die de hoogste en machtigste positie in de wereld bekleedde, en het algemene oordeel van de mensen om hem heen was dat hij die waard was.

De wijsheid in die korte alinea van Marcus Aurelius kan ook bij anderen worden teruggevonden, mannen en vrouwen die dit motto volgden zoals hij. In feite is het door de eeuwen heen een opmerkelijke constante.

De wijsheid uit die dagen van de ondergang en val van het Romeinse Rijk is terug te vinden in de creatieve uitingen in de renaissance en de ontdekkingen in de tijd van de verlichting. Ook is de wijsheid duidelijk te zien in de pioniersgeest toen het Westen van Amerika werd ontdekt, de volharding van de Noordelijke Amerikaanse staten tijdens de Amerikaanse Burgeroorlog en bij de bedrijvigheid van de industriële revolutie. De wijsheid duikt weer op bij de dapperheid van de leiders van de

burgerrechtenbeweging en hield zich staande in de interneringskampen in Vietnam. En nu heeft het zijn weg gevonden naar de kleedkamers van Super Bowl-winnende teams en in de handen van winnaars van olympische medailles, die er net zozeer op rekenen als leiders van de allermooiste bedrijven, ziekenhuizen en organisaties die de wereld veranderen, dat doen. Het is een tool voor zowel militairen van de speciale eenheid als activisten.

Deze filosofische aanpak is de drijfveer bij mensen die het op eigen kracht hebben gemaakt. De aanpak helpt ook mensen die een positie bekleden waarin ze veel verantwoordelijkheid hebben of complexe problemen moeten oplossen. Op het slagveld of in de vergaderzaal, over de oceanen en door de eeuwen heen, hebben voorvechters van elke groep, sekse en klasse, elk doel en bedrijf, obstakels moeten aanpakken en gestreden om ze te overwinnen door te leren hoe ze die obstakels op hun kop konden zetten.

Die strijd is de constante in hun leven. Of ze zich er nu van bewust waren of niet, ieder van hen maakte deel uit van een oude traditie, die hij of zij toepaste om zich een weg te banen door het tijdloze terrein van mogelijkheden en problemen, beproevingen en overwinningen.

Wij zijn de rechtmatige erfgenamen van deze traditie. Het is ons recht. Waarmee we ook te maken krijgen, we hebben een keus: laten we ons de weg blokkeren door obstakels of gaan we verder, klimmen we eroverheen of gaan we erdoorheen?

We zijn geen keizers, maar toch probeert de wereld ons voortdurend uit. De wereld vraagt: ben jij het waard?

Kun jij voorbij de dingen komen die onvermijdelijk je pad blokkeren? Sta je op en laat je ons zien uit welk hout je bent gesneden?

Veel mensen hebben deze vraag bevestigend beantwoord. En een aantal bijzondere mensen hebben niet alleen laten zien dat ze uit het juiste hout gesneden zijn, maar ook dat ze bij elk probleem zichzelf ontwikkelen en opbloeien. Juist doordat ze tegenslag ondervinden, groeien ze als mens.

Nu is het jouw beurt om te zien of je een van hen bent, of je bij hun gezelschap gaat horen.

Dit boek laat je zien hoe.

INLEIDING

Dit ding dat voor je ligt. Dit probleem. Dit obstakel, dit frustrerende, onzalige, problematische, onverwachte probleem dat je weerhoudt van wat je wilt doen. Dat ding dat je vreest of waarvan je stiekem hoopt dat het nooit zal gebeuren. Stel nu dat het niet zo erg was?

Stel nu dat het probleem bepaalde voordelen met zich meebracht. Voordelen die alleen voor jou zijn. Wat zou je doen? Wat denk je dat de meeste mensen zouden doen?

Waarschijnlijk wat ze altijd doen, en wat jij op dit moment doet: niets.

Laten we eerlijk zijn. De meeste mensen zijn als verlamd. Welke individuele doelen we ook hebben, de meeste mensen zijn als verstijfd door de vele obstakels die voor ons liggen.

Uiteraard zouden we graag willen dat dat niet zo was, maar toch is het waar.

Het is duidelijk wat ons tegenhoudt. Denk aan maatschappelijke hindernissen zoals in verval rakende instellingen, stijgende werkloosheid, enorm toegenomen kosten voor onderwijs, en technologische ontwrichting. Op persoonlijk vlak denken we dat we te klein, te oud, te bang,

te arm, te gestrest zijn of dat we geen toegang hebben tot bepaalde middelen, geen medestanders of vertrouwen hebben. We zijn zo goed in opsommen wat ons tegenhoudt!

Elk obstakel is uniek voor ieder van ons. Maar de reacties die ze oproepen zijn hetzelfde: angst, frustratie, verwarring, wrok, hulpeloosheid, depressie, woede, wanhoop.

Je weet wat je wilt, maar het voelt alsof een onzichtbare vijand je heeft omsingeld, je tegen de grond gedrukt houdt, je tegenhoudt. Je probeert ergens te komen, maar iets blokkeert steeds je pad en elke beweging die je maakt, wordt gevolgd en verdraaid. Je hebt net genoeg vrijheid om het gevoel te hebben dat je kunt bewegen, net genoeg om te voelen dat het jouw fout is wanneer je niet verder komt of niet genoeg energie kunt verzamelen.

We zijn ontevreden over ons werk, onze relaties, onze plek in de wereld. We proberen ergens te komen, maar iets staat ons in de weg.

Dus we doen niets.

We geven de schuld aan onze werkgever, de economie, politici, andere mensen, of we zien onszelf als een mislukking of onze doelen als onmogelijk, terwijl onze houding en aanpak de schuldigen zijn.

Er zijn talloze lessen (en boeken) over het bereiken van succes, maar in geen ervan staat hoe we mislukking te boven moeten komen, hoe we over obstakels moeten denken, ermee om moeten gaan en eroverheen moeten zien te komen. Dus we zitten vast. Doordat we van alle kanten worden aangevallen, zijn veel mensen gedesoriënteerd,

reactief en verscheurd. We weten niet wat we moeten doen.

Toch reageert niet iedereen zo. We kijken vol bewondering toe als we iemand zien die de vele obstakels die ons tegenhouden weet te overwinnen en ze in een springplank voor zichzelf weet te veranderen. Hoe doet hij dat? Wat is zijn geheim?

Nog verbazingwekkender is dat eerdere generaties met veel ergere problemen werden geconfronteerd, terwijl ze minder vangnetten of hulpmiddelen hadden. Ze hadden te maken met dezelfde obstakels die wij tegenwoordig hebben, plus de obstakels die ze met veel pijn en moeite probeerden uit de weg te ruimen voor hun kinderen en anderen die na hen kwamen. Maar toch zitten we nog steeds vast.

Wat hebben deze personen wat wij niet hebben? Wat missen we? Dat is simpel: een methode en een kader om de obstakels die door het leven op ons pad worden gezet te begrijpen, te waarderen en er vervolgens iets aan te doen.

John D. Rockefeller had het. Voor hem waren het koelbloedigheid en zelfdiscipline. Demosthenes, de vooraanstaande Atheense redenaar, had het. Voor hem was het een onophoudelijke drang om zichzelf door constant oefenen te verbeteren. Abraham Lincoln had het. Voor hem waren het nederigheid, geduld en barmhartigheid.

In dit boek komen de volgende namen regelmatig terug: Ulysses S. Grant, Thomas Edison, Margaret Thatcher, Samuel Zemurray, Amelia Earhart, Dwight D. Eisenhower, Richard Wright, Jack Johnson, Theodore Roosevelt, Steve Jobs, James Stockdale en Laura Ingalls Wilder.

Sommigen van deze mannen en vrouwen hadden, naast de dagelijkse frustraties die niet verschilden van die van ons, te maken met onvoorstelbare afgrijselijkheden zoals gevangenneming of een slopende ziekte. Ze moesten het hoofd bieden aan rivaliteit, politieke tegenwind, drama, verzet, conservatisme, scheidingen, stress en economische rampen. Of nog erger.

Doordat ze werden blootgesteld aan deze druk, veranderden ze. Ze veranderden op een manier die Andy Grove, voormalig CEO van Intel, als volgt omschrijft als hij het heeft over bedrijven in roerige tijden: ‘Slechte bedrijven worden door een crisis vernietigd. Goede bedrijven overleven de crisis. Succesvolle bedrijven worden er beter door.’

Net als succesvolle bedrijven vinden succesvolle mensen een manier om een zwak punt te veranderen in een sterk punt. Dat is nogal een verbazingwekkende prestatie, ontroerend zelfs. Ze gebruikten dat wat hen eigenlijk tegen had moeten houden (wat jou misschien op dit moment tegenhoudt) om vooruit te komen.

Het blijkt dat alle succesvolle mannen en vrouwen in de geschiedenis deze eigenschap met elkaar gemeen hebben. Net zoals vuur zuurstof nodig heeft, zo werden de obstakels brandstof voor hun vlammeende ambities. Niets kon hen tegenhouden, het was onmogelijk om hen te ontmoedigen of te beperken (en dat bleef zo). Elke belemmering zorgde er alleen maar voor dat het vuur dat in hen brandde nog harder ging branden.

Dit waren mensen die hun obstakels op hun kop zetten. Ze leefden in de traditie van de woorden van Marcus

Aurelius en volgden een groep die Cicero de enige ‘echte filosofen’ noemden (de oude stoïcijnen), zelfs al hadden ze nog nooit iets van hen gelezen.

Ze wisten obstakels te zien voor wat ze waren, hadden de vindingrijkheid om ze aan te pakken en de wil om een wereld te verdragen die voor het grootste deel buiten hun bereik en controle lag.

Laten we eerlijk zijn. Het merendeel van de tijd bevinden we ons niet in verschrikkelijke situaties die we maar moeten verdragen. We hebben eerder wat kleine tegenslagen of zitten vast in niet zulke prettige omstandigheden. Of we doen heel erg ons best om iets te doen en komen erachter dat we overtroffen of overbelast zijn, of geen ideeën meer hebben. Toch is ook hier dezelfde logica van toepassing. Draai het om. Ga op zoek naar een voordeel. Gebruik het als brandstof.

Het is eenvoudig. Eenvoudig, maar niet gemakkelijk.

Dit is geen boek dat vol zit met wazig optimisme. Dit is geen boek dat zegt dat je dingen die klote zijn moet ontkennen, of dat je de andere wang moet toekeren als je je compleet verneukt voelt. Er staan geen populaire volkswijsheden in of schattige maar geheel nietszeggende spreekwoorden.

Dit is ook geen academische verhandeling of een geschiedenisboek over het stoïcisme. Er is genoeg geschreven over het stoïcisme, veel daarvan door een aantal van de wijste en grootste denkers die er zijn geweest. Het is niet nodig om te herschrijven wat zij hebben geschreven. Lees het origineel, zou ik zeggen. Er bestaan geen filosofische werken die toegankelijker zijn dan die van hen.

Het lijkt wel alsof ze vorig jaar geschreven zijn en niet duizenden jaren geleden.

Maar hier nemen wij hun collectieve wijsheid, zoals die in boeken, dagboeken, liederen, gedichten en verhalen is overgeleverd, om toe te passen op het zo specifieke en in toenemende mate dringende doel dat we allemaal hebben: het overwinnen van obstakels. Mentale obstakels. Lichamelijke obstakels. Emotionele obstakels. Vermeende obstakels.

We hebben er elke dag mee te maken. Een belangrijke eerste stap is dat we beter worden in het onder ogen zien en omverwerpen van dergelijke struikelblokken. Maar er is ook nog een hoger doel: stel nou dat je elk obstakel in een voordeel zou kunnen veranderen? Dat je al die obstakels zou kunnen gebruiken om de persoon te worden die je op dat moment bent voorbestemd om te zijn?.

Dus dit wordt een boek vol meedogenloos pragmatisme en verhalen uit de geschiedenis die de kunst van niet-aflatend doorzettingsvermogen en onvermoeibare vindingrijkheid laten zien. Het leert je hoe je je bevrijdt, uit de problemen komt en je losmaakt. Je leert hoe je de vele negatieve situaties die je tegenkomt in je leven kunt veranderen in positieve, of tenminste elk voordeel dat ze bevatten kunt benutten. Om geluk uit het ongeluk te halen.

Dat lukt je niet als je alleen maar denkt over hoe je dit als niet zo slecht kunt ervaren. Het gaat er juist om dat je jezelf wilt laten inzien dat dit goed moet zijn. Het is een mogelijkheid om opnieuw vaste grond onder de voeten te krijgen, vooruit te gaan of een betere richting in

te slaan. Niet door ‘positief denken’, maar door onophoudelijk creatief en opportunistisch te leren zijn.

Niet: dit is niet zo erg.

Maar: ik kan deze situatie verbeteren.

Omdat dat mogelijk is. Omdat mensen het hebben gedaan en blijven doen. Elke dag. Dat is de kracht die je door het lezen van dit boek kunt ontsluiten.

De obstakels die voor ons liggen

Er is een oud zenverhaal over een koning wiens onderdanen lui en verwend waren geworden. Hij was niet blij met die ontwikkeling en hoopte hun een lesje te leren. Zijn plan was eenvoudig. Hij liet een grote zwerfkei in het midden van de hoofdweg leggen zodat de toegang tot de stad zou worden versperd. Hij zou zich in de buurt verstoppen en de reacties van zijn onderdanen observeren.

Hoe zouden ze reageren? Zouden ze samenwerken om de kei te verwijderen? Of zouden ze ontmoedigd raken, het opgeven en naar huis teruggaan?

De koning keek toe en raakte steeds meer teleurgesteld toen hij zag dat onderdaan na onderdaan in de buurt van de belemmering kwam en vervolgens omkeerde. Op hun best deden de onderdanen een halfhartige poging voordat ze het opgaven. Veel van hen klaagden hardop of vervloekten de koning of het toeval, of baalden van het ongemak, maar geen van hen slaagde erin om er iets aan te doen.

Na verscheidene dagen kwam er een eenzame boer

aan. Hij was op weg naar de stad. Hij draaide zich niet om. In plaats daarvan deed hij zijn uiterste best om de kei weg te duwen. Toen bedacht hij iets. Hij haastte zich naar de nabijgelegen bossen om iets te vinden wat hij als hefboom kon gebruiken. Uiteindelijk kwam hij terug met een lange tak, die hij als hefboom gebruikte om het enorme rotsblok van de weg af te krijgen.

Onder de rots lag een beurs met gouden munten en een briefje van de koning. Op het briefje stond:

Het obstakel op de weg wordt de weg. Vergeet nooit dat elk obstakel een mogelijkheid is om onze toestand te verbeteren.

Wat houdt je tegen?

Het fysieke? Omvang. Ethniciteit. Afstand. Handicap. Geld.

Het geestelijke? Angst. Onzekerheid. Onervarenheid. Vooroordelen.

Misschien nemen mensen je niet serieus. Of denk je dat je te oud bent. Of het ontbreekt je aan steun of genoeg middelen. Misschien beperken wetten of regels je mogelijkheden. Of zijn het je verplichtingen. Of verkeerde doelen en twijfel aan jezelf.

Wat het ook is, jij bent hier. We zijn allemaal hier.

Nou en?

Dit zijn obstakels. Ik begrijp het. Er is niemand die zegt dat ze niet echt zijn.

Maar kijk eens naar de lijst van de mensen die je voor gingen. Sporters die te klein waren. Piloten wier gezichtsvermogen niet goed genoeg was. Dromers die hun tijd

ver vooruit waren. Mensen van deze of die etniciteit. Vroegtijdige schoolverlaters en dyslectici. Bastaarden, immigranten, nouveaux riches, mierenneukers, gelovigen en dromers. Of mensen die uit arme gezinnen kwamen, of nog erger, van plekken waar hun bestaan dagelijks werd bedreigd. Wat gebeurde er met hen?

Nou, veel van hen gaven het op. Maar een paar niet. Ze zagen ‘twee keer zo goed’ als een uitdaging. Ze oefenden harder. Ze keken naar manieren om het slimmer aan te pakken en naar de zwakke plekken in het geheel. Ze zagen bondgenoten tussen alle vreemde gezichten. Ze werden af en toe slecht behandeld. Alles was een obstakel dat ze op zijn kop moesten zetten.

Dus?

In al die obstakels lagen kansen. Ze pakten die kansen. Ze deden door die kansen iets speciaals. We kunnen van hen leren.

Als we moeite hebben om een baan te vinden, als we vechten tegen discriminatie, als we er financieel niet zo best voor staan, als we vastzitten in een slechte relatie, als we het gevecht aangaan met een agressieve tegenstander, als we een medewerker of een leerling gewoon niet kunnen bereiken, of als we last hebben van een creatieve blokkade, weet dat er altijd een weg is. Als we tegenslag ondervinden, kunnen we die veranderen in een voordeel als we kijken naar voorbeelden uit het verleden.

Alle grote overwinningen, of dat nu in de politiek, het zakenleven, de kunst of verleiding is, hadden te maken met het oplossen van kwellende problemen door een krachtige mix van creativiteit, doelgerichtheid en lef toe

te passen. Als je een doel hebt, leren obstakels je eigenlijk hoe je ergens moet komen, namelijk door zelf een weg uit te hakken. Benjamin Franklin schreef: 'De dingen die pijn doen, leren je wat.'

Tegenwoordig komen de meeste van onze obstakels van binnenuit en niet van buitenaf. Sinds de Tweede Wereldoorlog hebben we in een van de meest welvarende tijden ooit geleefd. Er zijn minder legers waarmee we te maken kunnen krijgen, minder dodelijke ziekten en veel meer vangnetten. Maar de wereld doet zelden wat we willen.

In plaats van ons te verzetten tegen vijanden, hebben we te maken met innerlijke spanning. We ervaren frustratie op het werk. We hebben verwachtingen die niet worden waargemaakt. We gedragen ons alsof we hulpeloos zijn. En we hebben nog steeds dezelfde overweldigende emoties die mensen altijd hebben gehad: verdriet, pijn en verlies.

Veel van onze problemen ontstaan doordat we te veel hebben: snelle technologische ontwrichting, junkfood, tradities die ons vertellen hoe we moeten leven. We zijn zwak, denken dat we recht hebben op bepaalde zaken en zijn bang voor ruzie. Goede tijden zijn uitstekende weekmakers. Zoals veel mensen kunnen beamen, kan overvloed een obstakel op zich zijn.

Onze generatie heeft meer dan ooit een aanpak nodig voor het overwinnen van obstakels en om het goed te doen in chaotische tijden. Een aanpak die helpt om onze problemen op hun kop te zetten door ze te gebruiken als een doek waarop we meesterwerken kunnen schildere-

ren. Deze flexibele aanpak is geschikt voor een ondernemer of een kunstenaar, een overwinnaar of een coach, een worstelende schrijver, een wijsgeer of een hardwerkende voetbalmoeder.

De weg erdoorheen

Een objectief oordeel op dit moment.

Onzelfzuchtige daad op dit moment.

Bereidwillige aanvaarding van alle externe gebeurtenissen op dit moment.

Dat is alles wat je nodig hebt.

– MARCUS AURELIUS

Het overwinnen van obstakels is een methode die bestaat uit drie belangrijke stappen.

Het begint allemaal met hoe we naar ons specifieke probleem kijken en hoe onze houding of aanpak is. Daarna draait het om energie en creativiteit waarmee we de obstakels actief aanpakken en ze in mogelijkheden veranderen. Uiteindelijk gaat het om het kweken en onderhouden van een innerlijke wil waardoor we in staat zijn om met nederlagen en moeilijkheden om te gaan.

Het zijn drie methoden die van elkaar afhankelijk en met elkaar verbonden zijn, en die in elkaar overlopen: waarnemen, handelen en de wil.

Het is een eenvoudig proces (maar ook nu weer geldt: het is nooit gemakkelijk).

We zullen door de geschiedenis, het zakenleven en de literatuur heen volgen hoe mensen dit proces hebben

toegepast. Door vanuit elke invalshoek naar elke stap van elk specifiek voorbeeld te kijken, leren we ons deze houding en de vindingrijkheid ervan eigen te maken. Als we dat doen, ontdekken we hoe we nieuwe kansen kunnen creëren als ons ergens anders kansen worden ontnomen.

Door de verhalen van de beoefenaars van het stoïcisme kunnen we leren hoe we met veelvoorkomende obstakels moeten omgaan (of we nu worden buitengesloten of vastzitten, het soort obstakels dat mensen altijd al heeft belemmerd) en hoe we hun algemene aanpak kunnen gebruiken in ons leven. Want je kunt niet alleen obstakels op je pad verwachten, je moet ze ook accepteren.

Accepteren?

Ja, want deze obstakels zijn eigenlijk mogelijkheden om onszelf te testen, om nieuwe dingen te proberen en uiteindelijk te zegevieren.

Het obstakel is de weg.