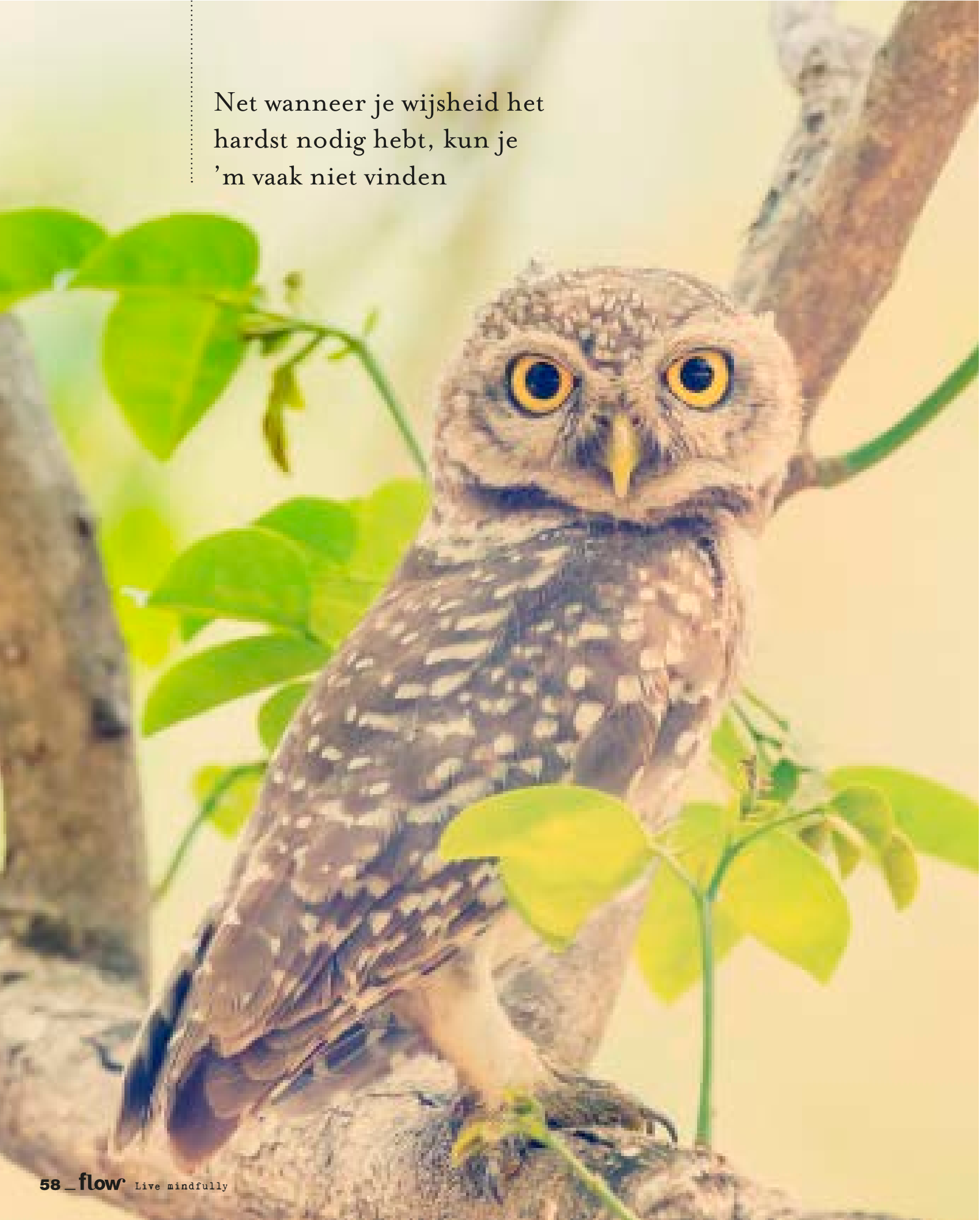


Net wanneer je wijsheid het
hardst nodig hebt, kun je
'm vaak niet vinden



Hoe word je een WIJS MENS?



Wijsheid komt met de jaren, zeggen ze. Maar het blijkt dat je helemaal niet oud hoeft te zijn om wijs te zijn, ontdekte journalist Caroline Buijs. Vijf mooie inzichten over wijsheid om af te kijken en toe te passen.

De eerste wijze persoon die ik in mijn leven tegenkwam, was in een boek: de kluizenaar Menaures uit *De brief voor de koning* van Tonke Dragt. Hij werd precies omschreven zoals je je een 'klassieke wijze' voorstelt en dat maakte diepe indruk op me: 'In de deuropening verscheen een magere oude man, gehuld in een gewaad van ruwe, grijsblauwe stof. Zijn lange, golvende haren en baard waren sneeuwwit, zijn gezicht was vriendelijk, kalm en wijs. [...] Heel oud moet hij zijn, dacht Tiuri, hem in de diepe donkere ogen kijkend, en wijs. Net zo wijs als hij oud is, of nog wijzer. Het was hem alsof de kluizenaar na zijn korte vorsende blik alles begreep, zodat hij niets meer hoefde te vertellen.' Ook de raadselachtige opmerkingen van Menaures wekten als kind mijn belangstelling: "En wat brengt jullie hier?" vroeg de kluizenaar. 'Wat zoeken jullie? Iets dat ik je moet geven? Ik kan jullie alleen helpen met zoeken; je zult het zelf moeten vinden.'

'Je zult het zelf moeten vinden.' Dat is precies samengevat waarom je af en toe naar wat wijsheid verlangt. Je moet je leven zelf vormgeven, en soms heb je geen idee of dat lukt. Zeg ik wel de juiste dingen als mijn kinderen om raad vragen? Is het nou wel wijs om die vriendschap te laten verwateren? De hernieuwde belangstelling voor filosofie (wat letterlijk 'liefde voor wijsheid' betekent), het succes van *The School of Life*: het zijn ontwikkelingen die laten zien dat we verlangen naar wat wijsheid in ons leven. Psycholoog Marcelino Lopez denkt dat dat verlangen te maken heeft met een explosieve toename van kennis, informatie en technologische mogelijkheden en tegelijkertijd het besef dat dit ons niet per se gelukkiger en wijzer heeft gemaakt. "We hebben meer vrijheid en mogelijkheden dan ooit, maar vinden het ook moeilijker dan ooit om betekenis en diepgang te vinden. We voelen bewust of onbewust dat er iets mist." Overigens gelooft Lopez dat mensen altijd op zoek zijn naar wijsheid, vooral in onzekere tijden: "Onze hersenen zijn ➤

'Wijze mensen proberen iemands gedrag te begrijpen in plaats van het te veroordelen'

in zekere zin gemaakt om te zoeken naar betekenis, veiligheid en rechtvaardigheid in een wereld die dat niet uit zichzelf biedt. Hoe onoverzichtelijker of veranderlijker de situatie lijkt, hoe groter de behoefte daaraan is."

LEEFTIJD SPEELT GEEN ROL

Gelukkig hoef je geen lange, golvende, sneeuw witte baard te dragen om toch iets van wijsheid te bezitten. Maar: wat is wijsheid dan precies? Want door dat te weten, kun je de kunst wellicht afkijken. De Duitse psychologen Paul Baltes en Ursula Staudinger onderzochten wat wijze mensen kenmerkt. Ze legden een aantal vragen voor aan twee groepen mensen: de ene groep werd door belangrijke journalisten als wijs aangemerkt, en de andere groep bestond uit succesvolle mensen (zoals wetenschappers, culturele iconen), maar die waren niet per se als wijs aangemerkt. De onderzoekers vergeleken de antwoorden van de twee groepen en kregen zo inzicht in wat wijsheid zou kunnen inhouden. De eerste uitkomst is dat intelligentie geen verband houdt met wijsheid en dat – anders dan je misschien zou denken – leeftijd geen rol speelt. De mensen die hoog scoorden op wijsheid, waren net zo makkelijk dertig als zestig. Dat komt

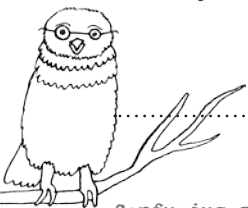
omdat je volgens de onderzoekers wijsheid niet simpelweg door ervaring verkrijgt, maar juist door te reflecteren op de lessen die de ervaring je leert.

De kunst afkijken is een mooie manier van leren. Vaak ken je wel iemand in je omgeving die af en toe wat wijze dingen zegt of doet. Zo denk ik nog vaak terug aan mevrouw Hilster, bij wie ik als student een schoonmaakbaantje had: zij was een hartelijke Amsterdamse uit de Jordaan met, ondanks haar lichamelijke gebreken, een geweldig gevoel voor humor. Mevrouw Hilster zal destijds in de zeventig zijn geweest en ik begin twintig. Ze bezat een soort wijsheid waar ik terugkijkend veel van heb geleerd. En het grappige is: veel van haar wijsheden komen overeen met de antwoorden uit het eerder genoemde onderzoek van Baltes en Staudinger. Zo liepen er in haar benedenwoninkje nogal eens wat buurtgenoten in en uit, die allen op Amsterdamse wijze hun mening verkondigden: overtuigd van hun gelijk en zonder een spoor van twijfel. Mevrouw Hilster kon me na hun vertrek een beetje vals aankijken en in plat Amsterdams zeggen: "Ja, denk ik dan. Iets heb ook altijd nog een andere kant." En wat blijkt? De tweede uitkomst uit het onderzoek van

Baltes en Staudinger laat zien dat wijze mensen de wereld in grijs tinten bekijken en niet in zwart-wit. Ze hebben de capaciteit om twee recht tegenover elkaar staande opvattingen in hun hoofd te hebben; ze zien dat er aan een zaak altijd twee kanten zitten. De Britse filosoof Bertrand Russell verwoordde dat mooi: 'Het probleem met deze wereld is dat gekken en fanatiekelingen altijd zo zeker van zichzelf zijn, en wijze mensen zo vol van twijfels.'

BEGRIJPEN IN PLAATS VAN VEROORDELEN

De derde uitkomst uit het Duitse onderzoek is dat wijze mensen een goede balans weten te vinden tussen eigenbelang en algemeen belang: wijsheid en egocentrisme gaan niet samen. Ik balanceerde bij mevrouw Hilster vaak gevaarlijk op een keukentrapje, want elke week moesten de ramen aan de voorkant van boven tot onder worden gelapt: ze bekeek de wereld vanuit haar gebloemde leunstoel door de ramen, dus die moesten glimmen. Ook de badkamer wilde ze spic en span hebben, en stofzuigen was nog een hele klus omdat haar zoon nogal eens 'met z'n kalkpoten' naar binnen liep. Maar door de keuken haalde ze net zo lief zelf een lapje. Vaak was ik al een half uur eerder klaar en dan zocht ze nooit naar extra klusjes om de tijd mee te vullen: "Ga toch lekker naar huis, schat," zei ze dan. Daarnaast stond in mijn contract van de thuiszorg dat ik recht had op tien minuten koffie- of theepauze. Maar die regel lapte mevrouw Hilster aan haar laars. Waarom maar tien minuten als een half uur gezelliger is? Sociaal contact was voor haar net zo belangrijk als een schoon huis. Ze was geïnteresseerd in mijn wereld: in mijn familie, in mijn vriendje en naar wat ik in het weekend uitspookte – dus



WIJSHEID VOLGENS CONFUCIUS

Confucius zei ooit dat er drie manieren zijn om wijsheid te leren:

1. Door reflectie: kijk eerlijk naar jezelf en leer je eigen fouten herkennen. Durf fouten te maken en die toe te geven.
2. Door imitatie: zoek een rolmodel. Dat hoeft geen succesvol iemand te zijn; misschien is je eigen oma wel jouw rolmodel.
3. Door ervaring: alles wat je meemaakt, maakt je wijzer. Accepteer dat je niet alles kunt weten. En als je iets niet weet, geef het dan toe.

met die tien-minuten-koffieregel was ze het niet eens. De vierde uitkomst laat zien dat wijze mensen vragen stellen bij regels en geen antwoord accepteren als 'dat doen we nu eenmaal zo'. En natuurlijk, dat gaat vast verder dan een regel over de lengte van je koffie-pauze, maar het principe is hetzelfde.

Wijze mensen proberen iemands gedrag te begrijpen in plaats van te veroordelen, laat de vijfde uitkomst van Baltes en Staudinger zien. Vaak hebben we automatisch een oordeel over iemand, zodat je mensen veilig en overzichtelijk kunt indelen in 'goed' en 'slecht'. Maar wil je wijs zijn, dan kun je je beter verzetten tegen deze impuls. Want wanneer je de nadruk legt op iemand begrijpen in plaats van veroordelen, kun je anderen beter advies geven en zelf betere keuzes maken. Als mevrouw Hilster 's zomers in haar leunstoel voor het open raam zat, trok de hele buurt voorbij. "Caroline," zei ze dan, "als ik hier een ochtend zit, ben ik weer van alle roddels op de hoogte." De een was nog niet weg, of de ander stond alweer klaar om een oordeel te geven over degene die net was vertrokken. Maar eigenlijk moest ze daar niets van hebben. Ze hoorde het aan, maar ze deed er zelf niet aan mee.

Waar mevrouw Hilster ook goed in was: accepteren dat haar gezondheid minder werd en er vervolgens met humor het beste van proberen te maken: "Ja, je ken toch moeilijk de hele tijd je bakkes laten hangen." Zo komt mevrouw Hilster aardig in de buurt van hoe psycholoog Marcelino Lopez wijsheid omschrijft: "Als het kunnen omgaan met de onvermijdelijke beperkingen, chaos en pijn van het leven zonder cynisch en nihilistisch te worden, en zonder het meteen ongedaan te willen maken. Daar hoort een bepaald soort berusting bij.



Te kunnen genieten van wat er wel is, zonder de hele tijd aan het heden te willen sleutelen en het neurotisch beter te maken."

INNERLIJKE WIJSHEID

Misschien bezitten we diep van binnen wel meer wijsheid dan we zelf doorhebben. Maar vergeten we ernaar te luisteren omdat we te druk zijn. Soms lijkt het zelfs dat wanneer je die wijsheid het hardst nodig hebt, je 'm niet kunt vinden. Wat mij dan altijd helpt, is me afvragen: wat zou ik nu tegen een vriend zeggen wanneer die met hetzelfde probleem naar mij toe kwam? Vaak weet je het antwoord dan wel. Psycholoog Elaine Aron zegt hierover: 'Heb je ooit een ander getroost, of iets geleerd of geadviseerd? Heb je ooit een vraag beantwoord van een kind? Op het moment dat je dat deed, sprak je wijze zelf. Alleen: die wijsheid is niet perfect. En stel dat je gelooft van wel, dan zou dat niet wijs zijn.' Arianna Huffington, hoofdredacteur van *The Huffington Post*, wijdt in haar boek *Het nieuwe succes* een heel hoofdstuk aan wijsheid. Ook zij gelooft dat iedereen een innerlijke wijsheid bezit – intuïtie noemt zij dat. 'Onze moderne, met alles en iedereen verbonden wereld werpt de ene na de andere versperring

op tussen ons en onze intuïtie. Een berg e-mail, de voortdurende signalen van onze smartphone en de hele dag van hot naar her vliegen zijn allemaal redenen waarom we onze innerlijke stem niet meer kunnen horen.' Terwijl volgens Huffington juist je intuïtie een grote bron van wijsheid is. 'Iedereen heeft het weleens meegemaakt: een voorgevoel, een ingeving, onze innerlijke stem die ons vertelt iets te doen of juist te laten.' Volgens Huffington heeft de wetenschap bevestigd hoe belangrijk intuïtie is in het nemen van beslissingen. 'Intuïtie, en niet het verstand, is het 'sesam open u' van het zelf,' zei Albert Einstein al.

Maar om naar die innerlijke wijsheid te luisteren, is het nodig om je soms even los te maken van de wereld om je heen en de stilte op te zoeken. Door een wandeling in de natuur, door yoga of meditatie. Of gewoon door een beetje voor je uit te staren, zoals mevrouw Hilster vaak deed in haar leunstoel. En zoals Menaures deed. 'Al woon ik er ver vandaan,' zei de kluizenaar, 'toch ken ik de wereld aan de voet van de bergen. Ik hoor soms nieuws van pelgrims die hier komen, en nog meer verneem ik door mijn stille overpeinzingen.' ●