

We proberen uit alle macht het leven te controleren, maar dat leidt zelden tot meer grip. Laat het liever los, zeggen de Chinese filosofen. Dan komt het je toe.

Losgaan

Door Maud Beucker Andreae
Illustratie: Marie Bodie

De collegezalen van Michael Puett, hoogleraar Chinese geschiedenis aan de universiteit van Harvard, puilen al tien jaar uit. Ook Puetts lezingen zijn doorgaans razendsnel volgeboekt, door zoals hij zegt 'naar zichzelf zoekende mensen'. Want 'jezelf zijn' wordt in het Westen niet alleen gezien als deugd, maar het is volgens de meeste persoonlijke-ontwikkelingsboeken ook de crux van geluk. 'Blijf dicht bij jezelf' is het meest gegeven advies van moeder aan dochter, van (loopbaan)coach aan cliënt, en van ervaren ondernemer aan het groentje met een start-up.

Maar volgens Puett zit juist hier het verschil tussen oosters en wester denken: Chinese filosofie gaat niet uit van één zelf. Het is niet erg of raar als u zich anders gedraagt

tegenover een medewerker dan ten opzichte van uw manager, of als u in vergaderingen vaak het woord neemt maar op feestjes het middelpunt graag vermijdt. Ieder mens bestaat uit tal van personages, wisselend per situatie, ontmoeting en levensfase. Consequentheid krijgt onterecht vaak credits, want we verlooehen juist onszelf als we continu dezelfde persoon zijn.

Ook Edward Slingerland, hoogleraar Aziatische Wetenschappen, heeft succes met Chinees-filosofische overpeinzingen en tracht ze in zijn boek *Proberen niet te proberen* te vertalen naar (dagelijkse) vragen en dilemma's als 'zal ik voor mezelf beginnen?', 'wil ik mijn huis verkopen of zit ik er nog prima?', 'zal ik zangles nemen of een schildercursus doen?' en 'kiezen we voor onze kinderen de vrije school of gaan we voor klassiek onderwijs?'. De vier filosofen die Puett en Slingerland beiden behandelen, Confucius, Mencius, Laozi en Zhuangzi, hebben op

We verlooehen juist onszelf als we nastreven continu dezelfde persoon te zijn



Chinese denkers

Dit zijn de 'big four' van de oude Chinese filosofie. Hun ideeën lopen uiteen, maar wu-wei is de grote constante.



Confucius

Zou niet hebben misstaan als trainer van het Chinese turnteam; hij geloofde in hard werken om verlichting via wu-wei te bereiken.



Laozi

Zou Eddie Vedders 'Society', dat een beklag is tegen hedonisme en hebberigheid, hebben grijsgedraaid (of zou een groot fan zijn geweest van 'American Beauty', de Oscar-winnende film uit 1999, die hedonisme en gerichtheid op de buitenkant onder de loep neemt). Laozi ging uit van de goedheid van de natuurlijke, niet gecultiveerde mens: ga terug naar de oorsprong en alles komt goed.



Mencius

De D66 van de vier. Hij propageert de gulden middenweg: doe je best maar forceer niets.



Zhuangzi

'Wu-wei bereik je niet door meer kennis, maar door te zien wat vlak vóór je is', luidt een bijna cruijffiaanse uitspraak van Zhuangzi. Hij predikt vooral loslaten en 'go with the flow'.

deze vragen geen pasklaar antwoord. Maar toch bieden de vier praktisch toepasbare inzichten. Niet in hoe we 'het juiste' kiezen of controle kunnen krijgen, maar juist in hoe we kunnen loslaten. Als u in 2003 voor het laatst spontaan naar de film bent gegaan, een Excel-sheet met het maandelijks kookschema op uw ijskast heeft hangen en u graag quotes van opruimgoeroe Marie Kondo gebruikt, sluit u zich wellicht af voor (vaak mooie!) onverwachte ervaringen. Een beetje 'Chinees denken' maakt u ontvankelijker voor verrassing en geeft 'laissez faire, laissez passer' een kans. Maar ook als u niet uw agenda tot half november hebt volgepland kunnen inzichten van Laozi en/of de andere drie filosofen helpen, bijvoorbeeld om beter om te gaan met (plotse) pech of ongeluk.

'Geeft niks hoor!'

Hoewel ze in hun leer ook sterk verschillen (zie kader vorige pagina), delen de vier Chinese denkers wu-wei als uitgangspunt. Wu-wei laat zich niet letterlijk vertalen, maar een poging is: 'niet doen', waarmee wordt bedoeld 'niet forceren'. Wu-wei is een 'vorm van zijn' waarin u zich compleet voelt en alles vanzelf lijkt te gaan. Het is een runner's high zonder dat u daarvoor hoeft te rennen, een lichte dronkenschap zonder alcohol. Meestal verrast wu-wei u, net zo plots pakt-ie weer zijn biezen. U ervaart hem ineens – als u schildert, bij het grasmaaien of tijdens een geanimeerd gesprek met een onbekende. Wu-wei lijkt op het populaire westerse begrip flow, maar is niet hetzelfde. Waar flow wordt gekoppeld aan zelfontwikkeling en prestatie, staat wu-wei hier

los van. U kunt wu-wei voelen als u met een goede pitch de concurrentie omverblaast, maar ook wanneer u de kat aait.

Volgens Confucius en zijn drie kompanen is er wu-wei als twee systemen perfect samenvallen: de warme cognitie en de koude cognitie, waarbij de eerste staat voor het meer primaire, onbewuste, snelle en automatische systeem (kortweg: lichaam en emotie) en de tweede voor het bewuste, langzame en weloverwogen systeem (kortweg: geest en ratio). Zoals bij de ober die zich bijna dansend beweegt tussen de tafels, met een glimlach op het gezicht en de bestellingen in zijn hoofd; hij heeft een intelligente spontaniteit die perfect is afgestemd op zijn omgeving, zijn gasten.

Een tweede verschil met flow is dat wu-wei socialer is. Iemand die het ervaart is prettig nabij te hebben. Hij straalt 'de' (spreek fonetisch uit) uit. De lijkt op charisma, maar is het net niet: bij een charismatisch persoon voelen we aantrekkingskracht, bij iemand met de ontspanning. De is aantrekkelijk; het is de positieve vibe die heerst als aan de bar of bij de bakker geen 'Hé, ik was eerst' maar 'Gaat ú maar' klinkt, wat bij een andere klant weer leidt tot een welgemeend 'Geeft niks hoor!' wanneer iemand per ongeluk verse jus op diens hagelwitte shirt morst, enzovoort.

Meer wu-wei zou de wereld niet misstaan. Maar hoe komt en blijft u in wu-wei? Daar zit de moeilijkheid. Inspanning om ontspanning te bereiken; het is een paradox. Toch zijn er wat kneepjes van het vak dat leven heet te destilleren uit de Chinese filosofie, zoals hiernaast aangegeven. ➤➤➤

Meer lezen:



Edward Slingerland
'Proberen niet te proberen',
Maven Publishing, €22.



Michael Puett
'De weg. Wat Chinese filosofen ons over het goede leven leren',
Uitgeverij Ten Have, €20.

10 keer wu-weisheid

De denkbeelden van wu-weifilosofen doen opvallend modern aan. Tien keer wu-wei voor het dagelijks leven van de westerse mens.

1 Houd uw agenda leeg: plan minder en omarm verrassing. Struin door een nieuwe stad in plaats van de 'beste' route uit te stippelen, lees eens géén restaurantrecensies van tevoren en delete Buienradar op uw telefoon. Een onbewuste geest is eerlijk en spontaan, de bewuste geest is geniepig, aldus onze Chinese vrienden. Minder plannen – en daarmee het terugdringen van de koude cognitie oftewel ratio – heeft een positieve invloed op creativiteit; we worden er lossier door en voelen ons, net zoals kinderen en dronken mensen, minder geremd om 'rare' dingen te zeggen of verzinnen.

3 Doe het tegenovergestelde: kunt u niet slapen, probeer dan wakker te blijven; voor u het weet vallen de luiken dicht. Doe dus niet te hard uw best; de clown is het grappigst als hij dat niet probeert te zijn, 'the coolest thing is not trying to be cool'. Ook: doe vooral dingen waar u geen talent voor hebt. Geen balgevoel? Ga tennissen. Het ritmegevoel van een deur? Neem salsa-les. Dit verhoogt uw algehele creativiteit. Tot slot: als u een succesvolle vriend(in) benijdt, geef diegene dan

2 Vaar op gevoel: in de *Tao Te Ching* van Laozi staat: 'Luister naar uw buik in plaats van uw oog.' De buik staat hier voor het bescheiden, simpele verlangen, het oog voor de verleiding, voor dingen die ver buiten ons bereik liggen maar die we op eens toch willen hebben en denken nodig te hebben. Ook (te veel) taal kan onze wensen juist vertroebelen, zegt Laozi: 'Hij die spreekt, weet niet.' Door de criteria waaraan de nieuwe bank of keuken moet voldoen te overpeinzen – oftewel overanalyseren – kiezen we vaak verkeerd.

juist een schouderklop; dit vermindert uw jaloerse gevoelens.

4 Accepteer kleine tegenslagen: o ergernis, ach en wee; uw bestelde cappuccino is koud. Niet terugsturen, maar 'opdrinken en niet zeuren', zou Zhuangzi zeggen. Het leven is loslaten. Begin met kleine dingen, het zal dan steeds beter lukken om ook met grotere teleurstellingen om te gaan. 'De ware mens van weleer sliep zonder dromen en ontwaakte zonder zorgen', schrijft Zhuangzi.



5 Blijf leren: expertise viert hoogtij bij Confucius en Mencius. Zo is de beste manier om uw wijsmaak te verfijnen te luisteren naar een neus of sommelier en uw intuïtie te vergelijken met die van hem. 'Goh, perzik had ik er nooit uit gehaald, maar nu je het zegt...!'

6 Hecht waarde aan rituelen: het kost energie en wilskracht om iedere keer weer te bedenken of u wel of niet gaat sporten, of u vandaag of morgen uw moeder zal bellen. Giet activiteiten in een ritueel – oftewel maak ze onderdeel van de warme cognitie –, zo zegt ook Confucius. Zo kosten ze beduidend minder moeite.

7 Stel uzelf bloot aan kunst: bekijk fotografie, schilder- en videokunst, lees en luister naar verhalen: boodschappen komen beter aan als Woody Allen of Basquiat ze laat zien dan in de vorm van geboden. 'Kunst verhoogt empathie en verlaagt verdorvenheid', aldus Mencius. En bent u op zoek naar nieuwe vrienden? Ga bij een koor of band: muziek is de activiteit die het meest verbindt.

8 Wees oprecht: de mens die nep is is als de opgeruimde kast die bij het openmaken blijkt uit te puilen van de troep: uiteindelijk valt u door de mand. Playing hard to get is dan ook de slechtste versiertruc (tenzij u inderdaad geen interesse heeft, maar dat haalt meteen het 'doen alsof' onderuit). O, en stel de vraag 'Hoe was je dochters verjaardagspartijtje?' aan een collega alleen als het antwoord u oprecht

interesseert – wat, geef toe, meestal niet het geval is. Overigens is het wel raadzaam met een onoprechte houding een gevoel op te roepen: van een paar minuten nepglimlachen wordt u echt vrolijk, uzelf breed maken en uw kin omhoogsteken maken zelfverzekerd, zo blijkt uit onderzoek.

9 Toon uw menselijke kant: koop een daklozenkrant of help uw bejaarde tante met haar administratie. Verricht een keer per week een goede daad, dat verhoogt uw compassie. Ook medemenselijkheid-verhogend: schrijf iedere dag drie dingen op waarvoor u dankbaar bent.

10 Maak van de reis het doel: Los van inhoud, is de handgeschreven kladversie van Multatuli's *Max Havelaar* voor een beginnend schrijver leerzamer dan Grunbergs digitale concept van *Tirza*, want bij Multatuli zijn penstreken, krassen en aantekeningen zichtbaar, evenals de fouten en verbeteringen. Het schrijfsproces (de weg) laat meer zien dan het gepubliceerde boek (het doel). Dit geldt voor elke vaardigheid of activiteit; omarm uw fouten, ervaar wat er gebeurt. Ga eens een keer met de trein in plaats van het vliegtuig; geniet van onderweg zijn. □