

‘De stem van de ziel als gids op het levenspad’

IN GESPREK MET BERTIE HENDRIKS

Tijn **PONJEE** en Maartje **DE VRIES**

In het kader van het thema van dit nummer – wijsheid – gingen wij in gesprek met Bertie Hendriks, opleider bij en tot voor kort directeur van het Instituut voor Toegepaste Integrale Psychologie (ITIP) te Zutphen. Maart dit jaar stapte Hendriks uit zijn rol van bestuurder om zich voortaan te concentreren op opleiden, zijn gezin en zijn andere grote liefde: Afrika. Met de door hem opgerichte stichting Kameroen Werkt! worden jonge Afrikaanse ondernemers geholpen bij het verwezenlijken van hun droom. Vijf jaar geleden publiceerde Hendriks *Dagboek van de ziel* (2013) dat handelt over de levensfasen van de mens. Hendriks is van

origine natuurkundige en heeft ook een theateropleiding gevolgd.

Wat is wijsheid?

‘Wijsheid is een moeilijk grijpbaar begrip, net zoals liefde. Om te beginnen is het gewoon een woord waar verschillende betekenissen aan hangen. Als je me vraagt welke rol wijsheid in mijn leven speelt, dan weet ik nog

T. Ponjee Msc is arbeids- en organisatiepsycholoog te Wijchen en redactielid van dit tijdschrift. Website: www.ponjeeadvies.nl. E-mail: tijn@ponjeeadvies.nl.
Drs. M.E. de Vries is hrd-adviseur bij de Hanzehogeschool Groningen, coach en hoofdredacteur van dit tijdschrift.

niet precies wat je bedoelt. In het dagelijks leven wordt het woord wijsheid op veel verschillende manieren gebruikt. “Het is wijs om dat te doen”, verwijst bijvoorbeeld naar verstandig. Daar zit vaak een soort connotatie aan van “gewoon wijs” om te doen, dat je verstandig bent. Een andere uitleg van wijsheid die ook veel wordt gebruikt, is dat iemand over veel kennis beschikt.

Maar ik vermoed dat jullie deze omschrijvingen niet bedoelen, terwijl ze wel onderdeel uitmaken van wijsheid. Ik zie wijsheid als een soort cirkel: genoemde aspecten liggen eromheen en zijn ook nodig, maar ze vormen niet de kern. Ze zijn niet de bron van wijsheid. Kennis ondersteunt wijsheid. En je verstand gebruiken zorgt ook voor wijsheid.

Wijsheid valt moeilijk te omschrijven, net zoals liefde moeilijk te omschrijven is. Misschien is wijsheid, rationeel gezegd, het vermogen om in elke situatie datgene te zeggen en te doen wat goed en gepast is. Een vermogen dat voortkomt uit een innerlijke bron die, naarmate je ouder wordt, steeds bewuster toegankelijk wordt. Een kind bezit ook een wijsheid en kan die ook delen, maar dat is geen bewuste keuze. Naarmate je ouder wordt, wordt het zelfbewustzijn steeds groter.

Van deze bron kun je in ieder geval zeggen dat die niet gevoed wordt door persoonlijke belangen. “Het komt uit het hart”, zouden sommigen zeggen.

Wat het boeddhisme over wijsheid zegt, vind ik heel mooi. Iedereen kent de afbeelding van tantra: een man en een vrouw in een seksuele omhelzing. Eigenlijk heeft dat beeld niets met seks te maken. Ja, wel als expressie van een hele sterke kracht, maar die twee figuren staan voor wijsheid en mededogen. En die zijn eigenlijk niet te scheiden. Wijsheid is de inzichtelijke kant en mededogen

is meer de gevoelskant. Dus je kunt zeggen: wijsheid heeft betrokkenheid en mededogen in zich, van waaruit je dan vanuit die wijsheid kijkt. En wijsheid is het vermogen om niet alleen betrokken te zijn, maar ook het contact aan te gaan en daar iets mee uit te drukken.’

Op pad vanuit de ‘vriendelijke vreemdeling’.

‘Als het puur over begeleiden gaat, begint wijsheid ermee dat ik tegenover iemand zit als een vriendelijke vreemdeling. Als begeleider moet ik dus een beetje van de ander houden. Dat vind ik de basis. En het vervolg is dat ik benieuwd ben, vanuit een onbevoordeeld “niet weten”.

Bij het ITIP heb ik mijn functie vaak te maken met mensen die op een pad van persoonlijke ontwikkeling zitten. Ze zitten vast in verschillende krachten en belangen in zichzelf, hun ego of persoonlijkheid en hebben tegelijkertijd het verlangen een “heel” mens te worden en een bijdrage te leveren aan deze wereld. Het zijn mensen die zichzelf willen leren kennen. Mensen komen op die zelfkennis af, maar eigenlijk gaat het nog een stapje verder. Ze willen in staat zijn om binnen die krachten die ze voelen – die vaak met het verleden te maken hebben en door omstandigheden opgeroepen worden – een bron te vinden in zichzelf waar ze naar kunnen luisteren, die ze ook kunnen volgen bij komende stappen. Mijn taak is het om naast hen te gaan staan en ze te helpen om zowel die zelfkennis te ontwikkelen, als om contact te krijgen met die bron. Zelfkennis op zichzelf beschouw ik echter nog niet als wijsheid. Maar de diepte van je wijsheid wordt wel medebepaald door je zelfkennis.

Meister Eckhart, een mysticus, zou wijsheid verwoorden als: in alles God volgen. Dat

hoor je in verschillende bewoordingen van allerlei mensen: ik geloof en doe wat God mij zegt. Maar is dat wijsheid? Het kan zijn, maar diepgaande reflectie van wat God is en zelfkennis is nodig. Op het moment dat je beweert dat je God in alles moet volgen, omdat een kerk jou dat zegt en je ouders dat ook vonden, dan wordt dit een (al dan niet opgedrongen) patroon - met allerlei onbewuste motieven. Het heeft dan niets meer met wijsheid te maken en ook niet met de oorsprong van religie - wat in zekere zin ook wijsheid is. Er is zelfinzicht voor nodig om te kunnen onderscheiden wat een eigen bron is en wat een externe bron. Zonder dat zelfinzicht ben je in zekere zin stuurloos. Ik vind het daarom heel belangrijk dat wijsheid van zelfkennis vervuld wordt.

Een volgende stap waarbij ik anderen help is contact zoeken met een bron in jezelf die voorbij die zelfkennis gaat: de stem van je ziel, zoals ik dat in mijn boek geformuleerd heb. Die kan je aanwijzingen geven voor wat je wel en beter niet kunt doen. En de derde stap op zoek naar je wijsheid is: ben je bereid je persoonlijkheid te laten buigen voor en te gehoorzamen aan de stem van je ziel? In mijn werk als begeleider zie ik deze drie stappen als de basis van mijn werk.

Dus ik help mensen om veel over zichzelf te ontdekken. Dat kan op allerlei vlakken zijn en op allerlei manieren verlopen. Het kan over het verleden gaan, over hoe je op een bepaalde manier geconditioneerd bent door je persoonlijk verleden of het verleden van je familie. Het kan ook gaan over wat ik in mijn boek beschrijf: je bewust zijn van de kracht van het begin. Daarmee bedoel ik dat je leert zien dat het een altijd op het ander volgt en dat in het begin alles er al is en dat zich dit vervolgens ontvouwt. Zo is het heel belangrijk om, als je een relatie begint, er

voor te zorgen dat je van begin af aan "schoon" bent. Of als je een gesprek aangaat, een sollicitatie in gang zet. Is dat niet het geval, dan sleep je allerlei conditioneringen - wat ik karmische gevoeligheden noem - met je mee.

Mijn vorm van begeleiden is dat ik mensen help. En met helpen bedoel ik dat ik een verbinding aan ga met iemand en mijn best doe, zonder mijn best te doen.'

Hoe kun je de wijsheid vrijmaken?

'Wat je kunt doen om te stem van de ziel te horen, is jezelf toestaan de stilte op te zoeken. Heel vaak in het dagelijks bestaan, gaat je persoonlijkheid zitten tetteren. Dan ben je eigenlijk het contact met je ziel kwijt, je wordt onrustig. Boeddha zegt niet voor niets: "Alle vormen van lijden zijn eigenlijk vormen van onrust, van het hoofd." Een manier om dat te omzeilen, is jezelf in een soort rust te brengen - retraites zijn daarvoor bedoeld. Ik geef die al heel lang en daarin probeer ik mensen te helpen een punt in zichzelf te vinden, een bewustzijn waarvan ze zeggen: "Dit is eigenlijk, diep van binnen, wie ik ben. Als ik hier goed naar luister, weet ik in ieder geval welke stap ik eerst moet zetten. Zo kan ik mijn vragen voorleggen aan mijn ziel, ook heel moeilijke."

Er zijn vaak heel veel stemmen, oude stemmen die voortkomen uit angst. Ze kunnen beletten dat je überhaupt nog verder kijkt, totdat het leven je een keer een knal geeft. Dan móet je wel verder kijken. Een goede vriendin zei tegen mij: "Ik word niet zo blij van jullie voorgenomen huwelijk." Ik wist direct wat ze bedoelde: Maria wilde kinderen en ik niet. Ik zocht toen de stilte op en probeerde te luisteren naar de stem van mijn ziel. Soms lukt dat via een droom. Dat vind ik heel mooi, want dromen geven vaak een

heel goede ingang tot de ziel, omdat ze zo weinig geconditioneerd zijn door de omgeving. Ze komen echt van binnenuit. Zo had ik een droom waarin ik heel duidelijk hoorde: "Kinderen horen erbij." Die stap heb ik toen gezet, ook al was ik doodsbang. De angst was niet opeens weg, zelfs niet toen mijn partner zwanger was. Pas toen onze zoon geboren werd, toen ik hem voor de allereerste keer zag, vervloog die angst helemaal - een soort wonderdje.

Een aantal bronnen heeft mij de weg gewezen en geholpen mezelf te leren kennen; ze waren als het ware vormend voor mijn wijsheid. Hans Korteweg bijvoorbeeld, oprichter van het ITIP, en via hem ook het ITIP zelf. Maar ook boeken. Siddhartha van Hermann Hesse was, toen ik een jaar of achttien, negentien was, een boek dat mijn wereld echt openbrak, dat mij hoop gaf en de richting wees. Een andere bron is uiteraard het leven zelf. Tussen mijn 24e en 28e stierven drie van mijn beste vrienden en pleegde mijn zus zelfmoord - een periode waarin mijn leven op zijn grondvesten schudde. En los van het feit dat dat verdrietig blijft, helpt het je op een bepaalde manier ook om voorbij de waan van de dag te gaan en naar diepere bronnen te zoeken.

Maar ook de liefde is belangrijk. Liefde ervaren en liefde kunnen geven zijn eigenlijk ook een belangrijke bron van wijsheid. Want al die dingen - als je het hebt over overgave aan de bron, wijsheid, liefde - smelten ergeens in een bepaald punt samen. Net zo goed als mededogen en wijsheid, als je naar de kern kijkt, ook bijna niet meer te onderscheiden zijn en aspecten zijn van hetzelfde: het onbegrijpelijke mysterie van het leven.

Een andere bron is ook - en dat is dichter bij mezelf - dat ik in mijn leven soms keuzes maakt heb die klopten. Ik beschrijf er een

aantal in mijn boek, zoals de keuze om kinderen te krijgen. Het volgen van die diepere bron klopt, in de zin dat het me verder helpt omdat het me meer in eenheid brengt. Vervulling, vrede in jezelf, geïnspireerd zijn - een gevoel van bestemming.'

Hoe zie je wijsheid terugkomen in de levensfasen?

'Zoals gezegd: de kern van wijsheid is het contact met de ziel. En in verschillende levensfasen lijkt de ziel een "gewaad" te krijgen, een bepaalde uitdrukking die bij die levensfase hoort. Als kind is dat onbevangenheid, de wijsheid van een kind zit in de totale onbevangenheid en verwondering, bij in het hier en nu zijn, het spel. De wijsheid zit dan nog in het intuïtieve handelen en heeft nog weinig zelfbewustzijn. Bij jongeren is de wijsheid het durven helemaal in de stroom van de heftigheid van het leven op te gaan. En de wijsheid van de volwassene zit in de liefde.

Dat is ook zo bij de wijsheid van de oudere, maar die is meer verbonden met mededogen, een algemenere, bewustere vorm van liefde dus. Dus de wijsheid van de oudere is dat je betrokken bent vanuit een bepaalde afstand. Het gaat niet om jou persoonlijk. Daarom zijn ouderen ook goede rechters, omdat je dat beide nodig hebt: betrokkenheid en afstand. Het archetype van de wijze is bijna altijd een oudere en dat is ook niet voor niets. Een oudere draagt zoveel levenservaring mee en komt in een fase waarbij alle druk vanuit de omgeving en samenleving op een bepaalde manier wegvalt. Hij heeft de ruimte en de tijd om echt naar binnen te keren en op zoek te gaan naar de bron.

Daarom vind ik het kloppen dat het archetype van de wijze is gekoppeld aan de fase van het ouder worden. De wijze is nooit de

hoofdpersoon van een boek. Hij is wel een belangrijk personage, zoals Gandalf of Merlijn, want hij helpt de hoofdpersoon op zijn levenspad. Dat vind ik archetypisch gezien een mooie formulering van wat wijsheid is: wijsheid is de betrokkenheid en kennis om iemand te helpen zijn pad op een goede manier te gaan.'

Hoe zie je wijsheid in de levensfasen in jouw gezin terugkomen?

'Mijn kinderen zijn nu "jongeren". Ze zitten in een heel opwindende tijd vol ups en downs. Daarin geef ik ze ruimte, maar ik leer ze ook waar de grenzen liggen. Ik probeer ze ook mijn ervaring – zowel kennis als levenservaring – mee te geven, op een afgestemde manier. Het gaat in deze fase vooral om het vermogen contact te maken en houden. En dat verandert naarmate ze ouder worden. Soms ben je minder dichtbij, maar op gegeven moment komen ze toch weer dichterbij. Dat betekent ook dat wijsheid stoelt op vertrouwen.

Het is ook een periode waarin van alles mis kan gaan, bijvoorbeeld wat betreft drugs en

criminaliteit. Maar ook gewoon letterlijk van gevaar. Omdat jongeren grenzen opzoeken, is er eigenlijk altijd gevaar. Het enige wat ik kan doen is de angst die ik daar mogelijk voor heb onder ogen te komen, maar ik mag me er niet door laten leiden. Want dan zou ik ze te veel beperken. En ze moeten juist in deze periode zoveel mogelijk dingen op hun manier doen, vind ik, voorbij de grenzen die ze al kennen.

Ik merk zelf – ik behoor nu tot de ouderen – dat ik anders ben dan vijftien jaar geleden. Ik ben zachter geworden, minder bepalend ook. Accepteer gemakkelijker dat het ook anders kan gaan dan ik zou willen. Dit was altijd in mij aanwezig, dat hoort ook bij mijn persoonlijkheid, maar het is anders dan bijvoorbeeld in mijn begintijd als directeur van het ITIP.

Mijn wijsheid van nu is samen te vatten in de drie levenslessen in mijn boek: vertrouwen op de samenhang der dingen, kijk de leegte aan en ieder moment is heilig. Als je daarop vertrouwt, heb je meer rust om elk moment te ervaren en heb je ook meer oog voor details.'

