



column Marli Huijer

Filosofie is niet alleen voor in vrije uurtjes

Filosofie hoor je doordeweeks en overdag te beoefenen, in werktijd of tijdens je dagelijkse bezigheden. Pas dan ervaar je hoe belangrijk het is." Met Jos Kessels, mede-filosof, zit ik op het terras van de Internationale School voor Wijsbegeerte (ISVW) te Leusden. Het meer dan honderd jaar oude instituut op de Utrechtse Heuvelrug lijkt mij de ideale plek om filosofie tot een hobby te maken. Even alles vergeten en je laven aan een weekendje 'waarheidsliefde' of een zomerweekje 'Tao en het lichaam'. Maar mijn gesprekspartner ziet dat anders.

Op deze zomerse zaterdag wordt het boek *Hoog spel. Filosoferen in de praktijk* ten doop gehouden. De samenstellers, Jos Kessels, Jan Ewout Ruiters en Luuk Stegmann, brachten daarin meer dan zestig auteurs bijeen. Het zijn praktisch werkende filosofen die 'de markt op gaan' en zich inlaten met 'gewone mensen die worstelen met concrete en lastige denknopen'. Ik ben uitgenodigd om een reactie op het boek te geven. Daarmee nemen de samenstellers een risico, want ik doe eerder aan theoretische dan aan praktische filosofie.

De praktisch werkende filosoof, lees ik in *Hoog spel*, leidt gesprekken en trainingen in sectoren als het bedrijfsleven, de overheid, het onderwijs, de gezondheidszorg of de politie. Doel is om denkprocessen op gang te brengen: welke ideeën sturen je handelen? Kun je denken vanuit het standpunt van een ander? Kun je anders denken?

'Hoog spel' betekent niet dat de auteurs het hoog in de bol hebben, maar dat ze hun gesprekspartners vragen of ze wel het goede leven leiden. Ze volgen daarin het voorbeeld van Socrates, die voordat hij de gifbeker leegdrank zei dat een leven dat zichzelf niet onderzoekt, niet de moeite waard is om geleefd te worden.

Socrates zette zelf zijn leven op het spel. Dat zie ik filosofen nu niet doen.

Zo'n statusargument (naar een grote naam verwijzen om je stelling te onderbouwen) doet het altijd goed. Maar het is tegelijk een zwaktebod. Hoe bewijs je dat Socrates gelijk heeft? Hijzelf deed dat door zijn leven op het spel te zetten. Dat zie ik filosofen nu niet doen.

Zelf zou ik het belang van de praktische filosofie zoeken in de veranderende stijl van leidinggeven, van autoritair naar autoritair: besluiten over wat goed is om te doen komen tegenwoordig vaker tot stand in samenspraak met de betrokkenen, waarna de verantwoordelijkheid voor de uitvoering bij de daartoe aangewezen leiding ligt.

Zo'n autoritair leiderschapstijl vergt gespreksvormen die iedereen de ruimte bieden om mee te praten en zo zijn georganiseerd dat de verschillende opvattingen uitmonden in gezamenlijke besluiten. Dat voorkomt conflicten op de werkvloer of in de buurt die, zoals Evelien Tonkens zaterdag in deze krant schreef, de neiging hebben te escaleren als mensen zonder scheidsrechters tegenover elkaar komen te staan.

Praktische filosofen kunnen die patstelling doorbreken door het gesprek op gang te brengen en dit stap voor stap te begeleiden. Hun boek *Hoog spel* laat zien hoe dat in zijn werk kan gaan. Welke stappen moeten in de verschillende settings worden genomen en hoeveel tijd kost dat?

Jos Kessels, die tientallen jaren gesprekken en trainingen met managers, werknemers en bestuurders leidde en daar meerdere boeken over schreef, heeft gelijk: deze vorm van filosofie moet je de hele week door beoefenen en niet alleen in de vrije uurtjes.

Het leven is goed, dacht ik toen ik op zondagochtend over de heide liep. Mijn weekend kon niet meer stuk.

Tot rust interview

Hoe kom je tot rust? *Trouw* maakt deze zomer een rondgang langs een aantal spirituele en filosofische methoden voor verstillings, inkeer of ontspanning. Vandaag: diepzinnig én lichtvoetig pelgrimeren.

Er zit zoveel meer achter het zetten van stappen

tekst Gerrit-Jan KleinJan
foto's Bram Petraeus

S tapelwolken welven zich als bergen boven het hoofd van 'moderne pelgrim' Wilco Kruijswijk. Voor Kruijswijk – hij is een fanatiek wandelaar – is lopen zo iets als ademen: hij kan niet zonder. Tijdens de tocht zegt hij dingen als: "Wees mild voor jezelf." En: "Het kunnen aansluiten bij jouw ritme is belangrijk."

De route van vandaag is nog maar goed en wel begonnen of hij houdt, net buiten Utrecht Centraal, halt. Forenzen, scholieren en dagjesmensen schieten voorbij. Kruijswijk staat er bedaard tussen. Hij heeft al vele, vele duizenden kilometers in de benen.

Vijftien jaar intensief pelgrimeren bracht de 42-jarige Utrechter tot het inzicht dat in wandelen grote wijsheid schuilgaat – of beter: kán schuilgaan. "Ik ben niet zo van de normatieve school", zegt hij. "Je kunt ook gewóón lopen, als je dat fijn vindt", vervolgt Kruijswijk, die zich naast het wandelgebeuren intensief bezighoudt met filosofie, yoga en oosterse krijgskunst. Voor wie er open voor staat, wil Kruijswijk een vurig pleitbezorger zijn van wat hij noemt 'diepzinnig en lichtvoetig pelgrimeren'. "Er zit zoveel meer achter het zetten van stappen."

Een paar meeuwen vliegen krijgsend over. Onderwijl grabbelt Kruijswijk in zijn rugtas en overhandigt een pakket met pelgrimsroutes, los van religie, die hij eigenhandig op verschillende plekken in Nederland uitzette. Een daarvan is het Geluk-



'Je hoeft helemaal niet te vertragen, je moet je ritme vinden'

'Het hóeft niet natuurlijk, dat ontmoeten. Soms heb je geen klik, dat is ook oké.'

Wilco Kruijswijk

kerwijspad, een pad van 125 kilometer door de provincie Utrecht. De route is in een dag of vijf te lopen en voert langs onder meer Amersfoort, Doorn, Wijk bij Duurstede en Rhenen. Op sommige plekken liggen schrijfboeken: een Meldpunt Geluksmomenten, waar de pelgrim mooie momenten kan delen.

Op deze doordeweekse dag loopt hij op verzoek met *Trouw* een klein stuk van dit pelgrimspad: van het centrum van Utrecht naar de bossen van Amelisweerd bij Bunnik.

Met een stevige tred stapt Kruijswijk door. Terwijl een toom ganzen met kuikens blazend voor hem uitwijkt, vertelt de Utrechter hoe hij in de ban kwam van pelgrimeren. Dat was tijdens een moeilijke periode in zijn leven. Iets na zijn twintigste verloor hij kort na elkaar beide ouders. "Een duistere periode", zegt hij. Op een dag voelde hij zich zo slecht dat alleen een flinke wandeltocht uitkomst leek te bieden. "Ik voelde me na een paar uur weliswaar niet beter, maar zéker niet slechter."

Voor de jonge Kruijswijk was dat een teken. Kruijswijk, die altijd al 'iets' had met lopen en natuur, besloot daarop naar Santiago de Compostella te lopen: 800 kilometer in veertig dagen. Die ervaring bracht een ommekeer in zijn leven. "Dat kwam door het dagelijkse ritme van opstaan, lopen, slapen. Ook ontmoette ik anderen, besprak waarom ik liep. Er werd geluisterd, ik luisterde naar anderen." Door dit alles kreeg hij beter grip op de gebeurtenissen. "Het was helend."

Pelgrimspaden oefenen sindsdien een magische aantrekkingskracht op hem uit. Talloze wandeltrips in binnen- en buitenland brachten Kruijswijk over bezinningspaden uit allerlei culturen en tradities. Hij liep in Spanje, Italië en Frankrijk, maar ook door onder meer Turkije en Japan.

Zijn studiepad verraadt Kruijswijk's brede interesse: via filosofie en



Wilco Kruijswijk wandelt bij in de Amelisweerd, bij Bunnik.

theaterwetenschappen studeerde hij uiteindelijk af in de algemene sociale wetenschappen. In het dagelijks leven werkt hij aan zorginnovatieprojecten voor mantelzorgers. Ter hoogte van een tunneltje onder de A12 wijst hij naar de diepgroene bomen en uitbundige bloemenpracht in de berm. “Zie je eigenlijk wel hoe groen de stad is? Tijdens het lopen valt je oog op die dingen.”

Gaandeweg kwam Kruijswijk tot de overtuiging dat er een relatie is tussen beweging, gezondheid, ontmoeten en geluk. Uiteindelijk destilleerde hij tijdens zijn vele reizen vijf elementen die volgens hem bij alle pelgrimstochten een rol spelen: ritme, eenvoud, ontmoeten, vertrouwen en de wereld mooier achterlaten. Tussen Utrecht en Amelisweerd loopt hij ze stuk voor stuk langs.

“Iedereen heeft zijn eigen ritme”, vertelt Kruijswijk. “Als je dagen achtereen loopt, dan heb je alle tijd om je bewust te worden welk ritme bij jou past.” En daarmee doelt hij niet enkel op het juiste looptempo, maar ook op werk, relaties, hobby, sport. “Op elk vlak heeft iedereen zijn persoonlijke voorkeuren en ritmes.” Het goede ritme, het juiste tempo – het is soms even zoeken in een mensenleven, weet Kruijswijk. “Ik heb bijvoorbeeld ontdekt dat het bij mij past om als zzp’er veel verschillende werkzaamheden uit te oefenen. Ik heb de vrijheid nodig, ik kan daarbij zelf mijn tijden bepalen. Dat past bij mijn levensritme.”

Het is tijd voor water. “Het wandelen is een mooie metafoor, vind je niet?”, zegt Kruijswijk tussen twee slokjes door. “Je hoort in de pelgrimswereld vaak dat je moet vertragen als je gaat lopen. Waarom? Je hoeft helemaal niet te vertragen, je moet je ritme vinden. Dáár gaat het om. Soms moet je juist even een sprintje trekken. Heel simpel, omdat de energie eruit moet.”

Dan komt hij op het tweede ele-



ment uit het leven van een pelgrim: eenvoud. “Je hoort weleens dat je onderweg zo min mogelijk mee moet nemen. Ik zeg: neem mee wat je nodig hebt.”

Ook dat is soms een zoektocht. Hij somt op wat hij bij zijn eerste pelgrimstocht naar Santiago meest: naast de elementaire zaken als kleding en een slaapzak bevatte de rugzak ook een fotocamera met een ingewikkelde lens, een stapel *Lonely Planets* en zelfs een compleet tai chi-kostuum. “Ik had me voorgenomen om in dat pak de natuur toe te dansen. Nooit gedaan.”

Inmiddels is zijn rugzak stukken lichter geworden. Zo behoort het tai chi-pak niet meer tot zijn standaarduitrusting. “Maar nog altijd neem ik een lekker dik boek mee. Het is geen noodzaak, want ik zou ook een e-reader mee kunnen nemen. Maar ik hecht aan een papieren boek.

“Het blijft een zoektocht: wat past bij mijn comfort. Zo is het ook met het leven: wat heb ik nodig? Eenvoud draait om dit gegeven: neem dat wat je nodig hebt, niet zoveel als je wilt.”

Op het smalle pad langs de Kromme Rijn bloeit het fluitenkruid uitbundig. In het water van de rivier snateren eenden. “Heb je een antwoord op de vraag wat je juiste ritme is en wat je nodig hebt, dan ben je al dicht bij de kern van jezelf”, aldus Kruijswijk. “Zo ontsluit je de deur naar ontmoetingen met anderen.”

Regelmatig passeren andere wandelaars. Kruijswijk zegt vrijwel iedereen gedag. Dat doet hij heel bewust. “Ik laat zo een spoor van vriendelijkheid achter.” Tijdens zijn tochten gaat hij graag het gesprek aan met andere wandelaars. Hij legt uit hoe fijn het was om op de tocht naar Santiago zijn verdriet te delen. “Mensen luisterden, reageerden, deelden ook hun verhaal. Zo werd ik steeds iets wijzer over mijzelf, kon

Stappenplan voor de moderne pelgrim

Moderne pelgrim Wilco Kruijswijk raadt pelgrims, ook die van het door hem uitgezette Gelukkigierwijspad, aan een aantal stappen te nemen. Er zit een opbouw in. Eerst staat ‘je eigen weg’ centraal, daarna ‘ontmoeting met anderen’, vervolgens ‘de samenleving’.

Stap 1: Volg je eigen ritme. Kruijswijk: “De dag zelf bepaalt wat je gaat doen, hoeveel je gaat lopen, waar je gaat slapen.”

Stap 2: Omarm de eenvoud. “Laat de hectiek buiten het pad. Zet bijvoorbeeld je telefoon op stil. Lees een week geen krant.”

Stap 3: Ga ontmoetingen aan. “Dat kunnen medepelgrims zijn, maar ook inwoners van de dorpen die je aandoet.”

Stap 4: Schenk vertrouwen. “De gedachte volledig zelfstandig en onafhankelijk te zijn is een misvatting. Een pelgrim beseft dit in zijn rol als gast en vreemdeling.”

Stap 5: Laat de wereld mooier achter. “Stel jezelf tot doel om de plek waar je geweest bent mooier achter te laten. Dat kan al door uit te stralen dat jij jouw ritme gevonden hebt.”

ik steeds beter begrijpen wat mij overkomen was. Dat kun je voor een ander ook betekenen.”

Kruijswijk wijst er nogmaals op dat hij geen wandeldogmaticus is. “Het hoeft niet natuurlijk, dat ontmoeten. Soms heb je geen klik, dat is ook oké. Dan zeg je niks.”

Het ontmoeten van andere, nieuwe mensen is in zijn ogen wel heel wezenlijk. “Door mensen te ontmoeten, met hen in contact te treden, krijg je vertrouwen in anderen. Dat kun je makkelijk naar de maatschappij vertalen. Door je met anderen te verbinden, groeit het sociale vertrouwen.”

Wie het Gelukkigierwijspad loopt, krijgt niet alleen een wandelgids. Het pakket bevat ook ansichtkaarten, inclusief postzegels, om onderweg te versturen naar een dierbare. “Zo verspreid je ook vriendelijkheid, en daarmee maak je de wereld mooier.”

Ook een vuilniszak behoort tot zaken die een pelgrim nodig heeft, meent Kruijswijk. “Dat zit zo: ik liep een keer door een bos en ergerde me aan de troep. Opeens dook er een oudere heer op, gewapend met een vuilniszak. Hij begon de rotzooi op te ruimen. Dat vond ik confronterend: dat had ik zelf ook kunnen doen in plaats van te mopperen.”

Het eindpunt is in zicht. Een winterkoning fluit keihard terwijl Kruijswijk zich even rekt en strekt. “Door te pelgrimeren heb ik een ander perspectief op het leven gekregen. Ik zeg altijd: een pelgrimage is een oefenplaats, een parallelle wereld. Je kunt de wereld verkennen, een manier van denken exploreren, en die daarna implementeren in je dagelijkse leven: van het kleine naar het grote.”

Even later: “Je moet er ook weer geen al te verheven toestand van maken. Iemand die het gewoon heerlijk vindt om te wandelen, heeft weinig woorden nodig.”