



STINE JENSEN



Illustraties: Barbara Mulderink

**PEPPER**  
**BOOKS**

**Van Stine Jensen verschijnen ook bij Pepper Books:**

Faalmoed en andere filosofische overdenkingen

De beste 50 van Stine Jensen

Wat weet je van elkaar? Vragen voor een goed gesprek over  
je relatie, lust en liefde (kaartenbox)

Onderstroom. Over publieksfilosofie en andere overdenkingen

Kleurboek voor filosofen

Voor elke dag een filosofische vraag

NUR 370-730 / FIN022501

BISAC PHI000000

© MMXXV Pepper Books

© MMXXV Tekst: Stine Jensen

Vormgeving omslag en illustraties: Barbara Mulderink

Opmaak binnenwerk: Auke Wieringa

Alle rechten voorbehouden, inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in gedeelten,  
in welke vorm dan ook. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk  
verboden.

Pepper Books is een imprint van Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.

pepperbooks.nl – stinejensen.nl

ZIN VAN DE DAG

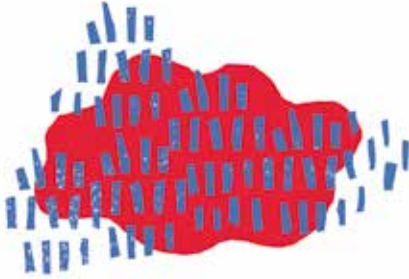
\*

STINE JENSEN

# Inleiding

Als tiener verzamelde ik graag mooie citaten. Meestal waren het zinnen uit boeken en films die me opbeurden omdat ze mij een hart onder de riem staken. Sommige vond ik mooi geformuleerd, andere intrigerend omdat ik ze niet meteen begreep. Weer andere noteerde ik omdat ze een belangwekkend levensadvies gaven, in slechts één zin.

Zo hoorde ik schrijver en bioloog Maarten 't Hart op een dag in een praatprogramma op televisie verzuchten dat hij misschien wel te veel boeken had gelezen: één of twee per dag. Hij had zijn leven weggelezen, in plaats van te leven! Ik was in die tijd ook een vellezer, ik leefde in boeken en droomde van een avontuurlijk leven in de toekomst. 'Niet lezen, maar leven – Maarten 't Hart' schreef ik die avond in mijn schrift.



Sinds een jaar maak ik een dagelijkse korte podcast over levenswijsheden onder het mom ‘in twee minuten levenswijzer’. Ik val mijn omgeving daar hinderlijk mee lastig door steeds maar weer te vragen: Wat is jouw levenswijsheid? Van wie hoorde je die, wat brengt ze je?

Zo’n 260 levenswijsheden verder durf ik inmiddels te stellen dat een goede levenswijsheid ten minste één van deze drie dingen biedt: een overdenking, een gevoel van loutering én een glimlach op je gezicht. Het liefst alle drie tegelijkertijd, verpakt in een mooie formulering die ook in esthetisch opzicht genoeg geeft.

De zin ‘Should I kill myself or have a cup of coffee?’ klinkt lekker, met al die k’s, hij verrast je en zet je aan het denken, want uiteindelijk bevat hij ook een diepe levensles waar je nog even op kunt kauwen.

Ik kwam hem voor het eerst tegen in de bundel *Coffee. Philosophy for Everyone* (2011) van Scott F. Parker en Michael W. Austin. (Sowieso houd ik erg van levenswijsheden die koffie betreffen, die verzamel ik ook: ‘No depresso? More espresso!’) De Franse filosoof Albert Camus, tevens Nobelprijswinnaar van de Literatuur in 1957, zou dit hebben gezegd, de bron staat er echter niet bij. Jammer, want misschien klinkt het in het Frans nog fraaier.

Camus' uitspraak gaat wat mij betreft over het begin van elke nieuwe dag, waarop er twee opties zijn: opstaan of in bed blijven liggen. Als je kiest voor koffie, dan weet je dat de dagelijkse routine begint, dat je voor het leven kiest. Camus behoort tot de existentialisten, een stroming in de filosofie die het leven als absurd en zinloos beschouwt, in afwezigheid van een god. We zullen het dus zelf moeten

zien te rooien, in al die vrijheid proberen ons leven zin te geven. Espresso lijkt iets banaals, maar koffie is een herkenbaar symbool voor de impuls om 's ochtends de dag aan te gaan.

Met levenswijsheden is het niet altijd duidelijk wie ze heeft gemunt. Met name aan Winston Churchill (grootleverancier van opbeurende quotes: 'Ieder probleem kan in twintig minuten worden opgelost') en aan Albert Einstein worden vele citaten toegeschreven.

Het is aan Desiderius Erasmus te danken dat we veel bronnen van levenswijsheden, spreekwoorden en gezegden nog kunnen achterhalen. Hij verzamelde zo'n 4000 adagia en zocht naar de oorsprong van de uitspraken bij de Grieken en Romeinen. Adagia zijn spreekwoorden, korte wijze overdenkingen, een soort minibetogjes, je

zou ze denkpareltjes kunnen noemen. Veel van die spreekwoorden gebruiken we nog steeds, zoals 'Heel de wereld is mijn vaderland'. Die spreuken vind je ook terug in diverse Europese steden waar Erasmus naartoe reisde, ze staan op treinstations, monumenten, plakkaats en tegels, in steden als Deventer, Venlo en Gouda, waar Erasmus enige tijd verbleef.

Rotterdam, de stad waar hij werd geboren, koos deze filosoof zelfs als het middelpunt van citymarketing. Wie Rotterdam met de trein binnen reist, wordt begroet door de spreuk 'Afstand scheidt de lichamen, niet de geesten'.

Erasmus gebruikte adagia om een eigen verhaal te vertellen, een wijze opvoedles meestal. Uiteraard keert hij in deze bundel met regelmaat terug.

Levenswijsheden komen grofweg in twee categorieën. Ten eerste zijn er levenswijsheden die de maakbaarheid en veerkracht van de mens benadrukken, ten tweede spreuken die gericht zijn op de aanvaarding van het (nood)lot. De wijsheden van de eerste soort geven doorgaans advies hoe (niet) te handelen, zoals ‘Haast u langzaam’ (Erasmus) of ‘Wie goed doet, goed ontmoet’. De tweede categorie steekt je vooral een hart onder de riem. Denk aan: ‘Zeven keer vallen, acht keer opstaan’ (Koreaans gezegde) en ‘De zachte krachten zullen zeker winnen in ’t eind’ (Henriette Roland Holst) of ‘Welk kind zou geen reden hebben om over zijn ouders te wenen’ (Nietzsche). Ze verzoenen je met het lot dat leven heet.

Levenswijsheden leggen vaak ook iets bloot van een ziel of de aard van een groep of land. Zo is er een nuchtere Friese aansporing om elke situatie te

accepteren: ‘*Sa is’ t en net oars, want as it oars wie, wie it net sa’* (Zo is het en niet anders, want als het anders was, was het niet zo). En bezielde uitspraken geven aan dat het ook goed is als de dingen net wat anders gaan dan je had verwacht: ‘*Es geht auch anders, doch so geht es auch*’ (Brecht).

Deze bundel bevat een selectie van levenswijsheden. Sommige koos ik zelf, andere werden aangedragen door gasten in de podcast. Het is overigens iets wat ik kan aanbevelen: mensen vragen naar hun levenswijsheid. Ik deed dat aan tafel met acht mensen die ik dacht aardig te kennen. Maar hun levenswijsheden verrasten mij en gaven mij heel andere kanten van hun persoonlijkheid te zien. ‘*Amor fati,*’ zei de een, ‘omarm het noodlot.’ Een ander: ‘Nee, niks noodlot, je moet zelf wat van het leven maken.’

Mijn eigen favoriete levenswijsheden zijn mij aangereikt door mijn ouders. Toen ik veertien was, deelde mijn vader deze zin van de Deense filosoof Søren Kierkegaard met mij: 'Durven is even je evenwicht verliezen, niet durven is jezelf verliezen.' Die reist al jaren met mij mee, evenals de praktische wijsheid van mijn moeder: 'Loop rechtop, bak een taart, geef de planten water en schaam je niet'. Ik koester ze, ze vormen een leidraad in mijn leven.

Hopelijk inspireert dit boek ook jou om over je eigen wijsheden na te denken, over de zinnen die met je meereizen in dit leven.

*Stine Jensen*



# Should I kill myself or have a cup of coffee?

—

Albert Camus



Mijn eerste koffie van de dag is meestal rond tien uur 's ochtends. Het is een ritueel, een routine, een zorgvuldig bereide cappuccino. Ik plaats mijn favoriete blauwe kopje voor het apparaat, druk op de knop, en dan begint de koffie te lopen. De koffiegeur verspreidt zich door de kamer. Intussen klop ik melk in een melkschuimer.

Als de koffie klaar is, en ik mijn eerste slok van de dag neem, ervaar ik een geluuksmomentje, waarbij ik even helemaal samenval met mijn koffie, en mijn koffie met mij.

Ik heb een boek in de kast, *Coffee. Philosophy for Everyone*, dat vol staat met stukken over de zin van – en de zin in koffie in een mensenleven. Ook de Franse filosoof, journalist en Nobelprijswinnaar van de Literatuur in 1957 Albert Camus (1913-1960) staat erin. Aan hem wordt de uitspraak



*'Should I kill myself or have a cup of coffee?'* toegeschreven. Hij heeft dit vast in het Frans gezegd.

Ook ik ga met koffie de dag aan, en ik zal nog een tweede kopje nemen, soms meteen erna, soms wat later op de dag, maar dat geeft nooit hetzelfde geluksgevoel als dat eerste, vers gezette, geurende kopje koffie.



ANDERMANS HOOFD  
IS EEN WAARDELOZE  
PLEK OM ALS ZETEL  
VOOR WAAR GELUK  
TE DIENEN.

—  
Arthur Schopenhauer



Wie een compliment krijgt, voelt zich gezien. Hoe heerlijk is het om te horen dat je lief, knap, aardig, slim, mooi, getalenteerd of goed bent? Maar let eens op wat er gebeurt als iemand je krenkt. Dan kun je je gekwetst voelen tot in het diepst van je ziel. Je bent de hele dag bezig met wat die ander over jou heeft gezegd.

Het is daarom raadzaam, zei de Duitse filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860), om niet te gevoelig te worden voor de opmerkingen van anderen over jou. Als je leeft van complimenten, maak je je afhankelijk van anderen; ja, dan woon je in het hoofd van anderen.

Maar mensen houden zo van complimenten, het ego wordt altijd graag een beetje opgepoetst. In 1851 schreef Schopenhauer *Parerga en Paralipomena*, een stuk over de eigenwaan van de mens

en hoe die almaar snakt en taant naar bevestiging van anderen. Sociale media waren er nog niet, maar hij had het vast afgeraden om te hengelen naar likes.

‘Andermans hoofd is een waardeloze plek om als zetel voor waar geluk te dienen.’ Een prachtige levenswijsheid, heel goed bedacht van die slimme, knappe, wijze Schopenhauer. Ik zet zijn uitspraak meteen op Instagram, en ja, ik denk dat ik daar veel likes voor krijg. En ik vrees dat ik dat stiekem heerlijk zal vinden.



# ZEVEN KEER VALLEN, ACHT KEER OPSTAAN.

—  
Mischa Blok



We vallen, we struikelen, we falen, we gaan allemaal wel eens onderuit. De vraag is: wat doe je dan? Misschien snelt iemand naar je toe, tilt je op en aait je even over je hoofd, misschien sta je er alleen voor en moet je moed vinden om op te krabbelen en weer door te gaan.

Toen ik schrijver en presentator Mischa Blok vroeg of zij een levenswijsheid had, hoefde ze niet lang na te denken. Mischa werd te vondeling gelegd op een pleintje in Zuid-Korea. Tenminste, dat dacht ze altijd. Eigenlijk bleek het anders: haar vader bracht haar naar een kindertehuis. En haar moeder? Waar was die in dit verhaal? Over de zoektocht naar haar ware adoptieverhaal en haar biologische moeder schreef ze het boek *Mama Lee*. Ze verweeft haar zoektocht met het verslag van een relatie die stukloopt. Het is alsof het één met het ander te maken heeft, alsof het zoeken

naar haar biologische moeder samenvalt met de pijn van ontbinding. Ondanks alle emotionele tegenslagen zet Mischa door, met succes. ‘Zeven keer vallen, acht keer opstaan’, dat is de opbeurende Koreaanse levenswijsheid die uit haar boek spreekt en ons een hart onder de riem steekt.

