



*De waarde van het filosofische gesprek*

# Denken is ten volle leven

Wat is 'denken'? Hoewel denken onlosmakelijk verbonden is met ons leven, is het lastig om dit begrip nauwkeurig te omschrijven. Wij hebben gedachten die zich spontaan aandienen (intuïtie) of waarbij onbewust verbanden worden gelegd (associatie). In de praktijk wordt het begrip 'denken' vaak gebruikt om aan te geven dat we op zoek zijn naar het antwoord op een vraag of de oplossing van een probleem. 'Denken' in filosofische zin is een zoektocht naar betekenis of zin (reflectie). Het is de geluidloze dialoog die wij met onszelf voeren. In deze bijdrage licht ik de methode voor gespreksvoering toe die door filosofisch practici wordt toegepast. De filosofisch practici zijn verenigd in een beroepsvereniging (Gilde van Filosofisch Practici). Ik duid de methode hierna dan ook aan met 'Gilde-methode'.

Wij denken in woorden. We redeneren, gebruiken abstracte begrippen en metaforen om onze gedachten zo goed mogelijk onder woorden te brengen. Dit gaat vaak goed, maar niet altijd. Zo kunnen we ons gevangen voelen in onze gedachten, negatieve gevoelens ervaren in bepaalde situaties of vastlopen in ons leven. In deze gevallen schort er iets aan ons denken of is ons denken niet in overeenstemming met ons gedrag en is het zinvol om de interne dialoog weer op gang te brengen en aan te scherpen. Een filosofisch practicus kan dit denkproces begeleiden.

De dialogen die Socrates (ca. 469-399 v. Chr.) voerde met omstanders op het marktplein in het oude Athene vormen het vertrekpunt van de gespreksmethode. De filosofisch practicus stelt zich ten doel de gesprekspartner in een reeks een-op-eengesprekken te stimuleren tot het aannemen van een vragende denkhouding. Om de juiste vragen te kunnen stellen, moeten (voor)oordelen, overtuigingen en denkfouten worden onderkend en zo nodig worden ontrafeld. In elk gesprek loopt het denken vast. Dit vastlopen (*aporie*, ofwel geen doorgang) is kenmerkend voor de Socratische dialogen en doet ons inzien wat we niet weten. De gespreksmethode is daarnaast schatplichtig aan de benadering van Lacan (psychoanalyticus).

### **Gilde-methode**

In de gesprekken met de cliënt wordt deze aangemoedigd om het eigen denken te ontleden. De focus van de filosofisch practicus ligt niet op de gedachten en gevoelens van de cliënt ten aanzien van haar verhaal, maar een niveau hoger: het denken over deze gedachten en gevoelens. De cliënt neemt stelling tegenover het eigen denken, dit maakt de gesprekken filosofisch. Op deze manier komt er ruimte tussen de vraag, de kwestie of het probleem en het eigen denken daarover. Door het onderzoek van het eigen denken

krijgt de cliënt inzicht in wat haar beweegt of emotioneert, welke gedachten zij daarbij heeft, welke ideeën achter deze gedachten schuilgaan en welke waarden zij hanteert. De cliënt ontdekt hoever ze kan komen met haar denken en waar ze vastloopt in haar denken. Op het punt waar het denken vastloopt, formuleert de cliënt – zo nodig met hulp van de filosofisch practicus – een vraag. Zo wordt elk gesprek afgesloten met een vraag waarop de cliënt op dat moment geen antwoord heeft en gaan de gesprekken van vraag naar vraag. Deze aanpak stimuleert de cliënt om kwesties vanuit meerdere gezichtspunten te onderzoeken en een vragende denkhouding aan te nemen.

De filosofisch practicus is getraind om 'schoon' te luisteren naar de cliënt. Dit houdt in dat de filosofisch practicus secuur luistert naar hetgeen de cliënt zegt. Hij doet geen poging om de cliënt en haar verhaal te begrijpen. Op die manier is de filosofisch practicus in staat de woorden van de cliënt en de manier waarop deze worden uitgesproken, te horen en noteren. De filosofisch practicus is daarbij ook gespist op wat de cliënt niet zegt. Hij vraagt door indien de cliënt met een zin of een opsomming begint en deze vervolgens niet afmaakt, of indien de cliënt een woord inslikt of een zin afraffelt. Indien de cliënt woorden of uitdrukkingen verhaspelt of zich op een andere manier verspreekt, merkt hij dit op.

De filosofisch practicus herhaalt, accentueert en bevraagt de uitlatingen van de cliënt. Hij doet dit zoveel mogelijk met gebruikmaking van de woorden of zinnen die de cliënt heeft uitgesproken. De filosofisch practicus vraagt naar verbanden tussen uitspraken van de cliënt en vraagt haar om tegenstrijdigheden op te helderen. Hij staat stil bij opvallende formuleringen. Hij daagt de cliënt uit om begrippen en uitspraken te ontdoen van subjectieve opvattingen en maakt haar vooronderstellingen

tot onderwerp van onderzoek. En hij wijst de cliënt op denkfouten voor zover dit bevorderlijk is voor de ontwikkeling van de vragende denkhouding van de cliënt. Als de filosofisch practicus het nodig vindt een eigen begrip in te brengen – hij kan daartoe besluiten om het denkproces van de cliënt te bevorderen – zal hij dit uitdrukkelijk vermelden. Er zijn ook andere manieren om het denkproces te bevorderen, zoals het vragen om een voorbeeld en het geven van een tegenvoorbeeld en begripsonderzoek.

‘Schoon’ luisteren is niet hetzelfde als ‘actief’ luisteren. Schoon luisteren betekent dat de gesprekken verschoond blijven van de gedachten en gevoelens van de filosofisch practicus. Bij actief luisteren (ook wel aangeduid met de LSD-methode: luisteren, samenvatten en doorvragen) gaat een coach expliciet na of hij het verhaal van de cliënt begrepen heeft. Dit doet de filosofisch practicus uitdrukkelijk niet. Hij wil slechts begrijpen welke betekenis de cliënt geeft aan door haar gehanteerde begrippen.

Schoon luisteren impliceert dat de filosofisch practicus zijn inlevingsvermogen (zoveel mogelijk) uitschakelt. Hij troost niet en stelt niet gerust. Het enige verlangen dat de filosofisch practicus tijdens de gesprekken tentoonspreidt is het verlangen om zijn cliënt een manier van denken bij te brengen waarmee zij elke denkbare kwestie, nu en in de toekomst, tegemoet kan treden. Hij moedigt de cliënt hiertoe aan door zelf een vragende denkhouding uit te dragen.

## Resultaat

Het doel van de filosofisch practicus is om de cliënt ‘aan het vragen te krijgen’, dat wil zeggen zelf een filosofische denkhouding aan te nemen. Hiermee is de cliënt in staat om boven haar eigen gedachten en gevoelens uit te stijgen en deze te onderzoeken en observeren. Dit geeft de cliënt een gevoel van vrijheid: het denken staat haar niet langer in de weg.

De filosofisch practicus richt zich niet op het oplossen of veranderen van de kwestie die de cliënt ertoe beweegt om met hem de gesprekken te voeren. Dat hoeft ook niet. De cliënt kan dit zelf. Een vragende denkhouding zet de cliënt ertoe aan haar gevoelens, opvattingen en omstandigheden te onderzoeken. Dit onderzoek brengt deze gevoelens, opvattingen en omstandigheden in beweging.

De cliënt gaat inzien op welke kwesties zij invloed heeft en welke buiten haar invloedssfeer liggen, zodat zij haar gedachten daarover beter kan structureren en geen last meer heeft van onnodige negatieve gevoelens. Ook kunnen overtuigingen uit het onderbewustzijn van de cliënt naar boven komen. Aan deze overtuigingen zijn vaste (automatische) denken gedragspatronen en gevoelens gekoppeld. Als de juistheid van deze overtuigingen secuur door de cliënt wordt onderzocht, kan de koppeling met de vaste patronen en de daarmee verbonden gevoelens worden doorbroken.

De meeste cliënten bereiken goede resultaten in tien tot vijftien gesprekken. Het bijbrengen van een filosofische denkhouding lukt bij een deel van de cliënten. De cliënten bij wie dit niet lukt blijven bij de inhoud, die ze in vragen omvormen en waarmee ze aan het werk gaan. Dit is ook zinvol. In de vragen die de cliënt tijdens de gesprekken stelt en de eindvraag waarmee de cliënt na elk gesprek naar huis terugkeert, liggen haar verlangens besloten. Door het uitspreken van de vragen krijgen de verlangens van de cliënt een uitdrukkelijke plaats in haar leven. En verlangen is het wezen van de mens en brengt de mens in beweging (vrij naar Spinoza, 1632-1677).

## Praktijk

Aan de hand van drie voorbeelden uit de praktijk illustreer ik de Gilde-methode. De derde casus is een weergave van een van de gesprekken die ik als ‘cliënt’ voerde in het kader van mijn opleiding.

## **Invloed**

Een cliënt legt de filosofisch practicus drie op elkaar voortbouwende vragen voor. In samenspraak met de cliënt richt het onderzoek zich op de eerste vraag: "Hoe kan ik met mijn omgeving omgaan?" De cliënt licht deze vraag toe. In deze toelichting komt de cliënt met het begrip 'afhankelijk zijn van'. De filosofisch practicus gaat terug naar de vraag en herhaalt de woorden 'omgaan met' en 'mijn omgeving'. Daarop verandert de cliënt het tweede begrip in 'mijn leefomgeving'. De filosofisch practicus vraagt de cliënt deze wijziging toe te lichten en vraagt welke rol het begrip 'afhankelijk zijn van' in dit verband speelt. Dit resulteert in een nieuwe vraag van de cliënt: "Wat is mijn invloed op dat soort aspecten?" De filosofisch practicus vraagt aan de cliënt of er een tegenstelling bestaat tussen 'omgaan met' en 'afhankelijk zijn van'. Daarop reageert de cliënt met: "Ik heb wel degelijk invloed op mijn omgeving." De filosofisch practicus vormt deze uitspraak om in een vraag: "Heb ik als individu invloed op mijn leefomgeving?" Na een reactie van de cliënt waarbij de uitspraak wordt afgezwakt ('stille hoop', 'minimale invloed'), vraagt de filosofisch practicus naar de betekenis van het werkwoord 'invloed hebben op'. De cliënt komt met een aantal voorbeelden. Naar aanleiding daarvan vraagt de filosofisch practicus of 'invloed hebben op' dezelfde betekenis heeft als 'effect hebben op'. Hij zegt daarbij dat hij dit tweede begrip inbrengt. Dit resulteert in een antwoord van de cliënt dat tegengesteld is aan haar eerdere uitspraak: "Ik heb geen invloed op mijn leefomgeving." De cliënt gaat naar huis met de vraag: "Heb ik invloed of effect op mijn leefomgeving?"

In het tweede gesprek komt de cliënt met een antwoord op de eindvraag van het vorige gesprek: "Doordat mijn gedrag effect heeft op mijn leefomgeving beïnvloed ik mijn leefomgeving, hoe minimaal dat ook is." De cliënt komt met behulp van vragen van de filosofisch practicus tot een definitie van 'invloed hebben

op'. De cliënt heeft meer moeite om 'effect hebben op' te omschrijven. De conclusie die de cliënt vervolgens bereikt staat haaks op het antwoord waarmee zij het gesprek begon: "Als individu beïnvloed ik mijn omgeving, maar ik heb niet altijd effect." Op de vraag van de filosofisch practicus naar de relatie tussen deze conclusie en de eindvraag van het vorige gesprek ("Heb ik invloed of effect op mijn leefomgeving?") komt de cliënt tot een nieuw inzicht en een ander antwoord: "Ik kan alleen maar invloed hebben op mensen met wie ik in contact ben." De cliënt geeft aan dat dit nieuwe inzicht gepaard gaat met een gevoel van lichtheid.

## **Grip**

Naar aanleiding van de eindvraag van het vorige gesprek heeft een cliënt het verschil tussen 'bang zijn' en 'angst hebben' onderzocht. De cliënt geeft aan dat zij de woorden 'ik ben bang dat...' gebruikt om 'het leven aan te grijpen'. De filosofisch practicus wijst de cliënt erop dat 'aangrijpen' een samenvoeging is van 'aangaan' en 'grijpen'. Daarop geeft de cliënt aan dat ze 'grijpen' ziet als 'kansen grijpen'. De filosofisch practicus vraagt de cliënt om het begrip 'aangaan' te onderzoeken. Dit onderzoek resulteert in de eindvraag: "Wat is het leven aangaan?"

In het volgende gesprek geeft de cliënt te kennen dat ze niet verder is gekomen met de vorige eindvraag. Ze ziet twee uitersten: 'het maximale uit het leven halen' en 'het leven kabbelt voort'. De cliënt keert terug naar de zin waarmee het vorige gesprek begon: "Ik ben bang dat..." Zij verklaart deze zin als 'indekken tegen falen' en 'niet voldoen aan verwachtingen'. De 'positieve kant' hiervan is dat je datgene wat je doet probeert goed te doen, aldus de cliënt. Op de vraag van de filosofisch practicus wat de 'andere kant' is, antwoordt de cliënt dat – als zij de woorden 'ik ben bang dat...' minder gebruikt – zij het gevoel heeft dat ze wat meer zelf leiding geeft aan haar leven, alsof ze het leven wat

meer in eigen hand houdt. Daarop refereert de filosofisch practicus aan het leven 'grijpen' ofwel 'grip krijgen op het leven' naar aanleiding van de verspreking waarmee de cliënt het vorige gesprek begon. Vervolgens stelt de cliënt zichzelf de vraag of het 'niet voldoen' betrekking heeft op de verwachtingen van anderen of op haar eigen verwachtingen. De filosofisch practicus vraagt wat de relatie is tussen 'het leven grijpen' en de verwachtingen van anderen. Daarop antwoordt de cliënt dat zij gaat oefenen met het opzijzetten van de gedachte dat anderen verwachtingen hebben. De cliënt geeft aan dat zij met het uitspreken van deze zin een leegte ervaart die ruimte geeft, en stelt vervolgens de vraag: "Waar ben ik dan?" Met deze eindvraag keert de cliënt huiswaarts.

### **Verantwoordelijkheid**

Een cliënt heeft naar aanleiding van een burn-out een training gevolgd en is zich sindsdien bewust van de overtuigingen die zij in haar jeugd heeft ontwikkeld. Een van deze overtuigingen formuleert zij als volgt: "Het is mijn schuld, want ik ben verantwoordelijk." De cliënt wil deze overtuiging onderzoeken. Zij stelt dat deze overtuiging niet juist kan zijn, maar zij ervaart nog steeds fysieke sensaties als zij over deze overtuiging nadenkt. In een van de gesprekken onderzoekt de cliënt het begrip 'verantwoordelijkheid'. Zij komt met een omschrijving en verspreekt zich, zonder dat zij het merkt en zegt "rekenschap afgeven". De filosofisch practicus wijst haar op deze verspreking. In 'rekenschap afgeven' verhaspelt de cliënt rekenschap 'afleggen' en rekenschap 'geven'. Rekenschap geven houdt in dat je je ergens bewust van bent, en heeft een veel ruimere reikwijdte dan rekenschap afleggen (over datgene waarvoor je verantwoordelijk bent). Hierdoor wordt het de cliënt duidelijk dat zij steeds een veel te ruime betekenis aan het begrip verantwoordelijkheid heeft gegeven. Als zij nu over deze overtuiging nadenkt, ervaart zij niet langer de hiervoor genoemde sensaties.

Een filosofische denkhouding stelt de cliënt in staat om boven haar eigen gedachten en gevoelens uit te stijgen en deze te onderzoeken en observeren.

### **Tot slot**

Eind 2017 ben ik gestopt met mijn werk als advocaat bij een groot kantoor in de Randstad. Op de vraag hoe het is om niet meer als advocaat werkzaam te zijn, antwoord ik steevast: "Ik leef weer." Dit antwoord ging tot voor kort gepaard met enige schroom: is dit niet wat overdreven? Maar een betere duiding van mijn gemoedstoestand kon ik niet bedenken. Sinds kort weet ik dat dit antwoord de spijker op zijn kop slaat: de enig passende metafoor voor 'denken' is het gevoel in leven te zijn (Arendt, 2019 pp. 165-166). ■

**Mr. drs. Nelleke Krol** is filosofisch practicus en voert gesprekken in de Randstad.

[www.denkenoverdenken.com](http://www.denkenoverdenken.com)

### **Referenties**

- Arendt, H. (2019). *Denken: Het leven van de geest*. Zoetermeer: Klement.
- Fink, B. (2007). *Fundamentals of Psychoanalytic Technique: A Lacanian Approach for Practitioners*. New York/London: W.W. Norton & Company.
- Gaag, H.R. van der (2018). *Wie het niet weet, mag het zeggen: In de spreekkamer van de filosofische praktijk*. Leusden: ISVW.