

De Vereniging voor Filosofische Praktijk in Filosofie & Praktijk

In dit katern van de Vereniging voor Filosofische Praktijk (VFP) schrijft Marleen Moors over existentieel-humanistische counseling en vraagt zich af hoe het existentiële en de existentiële psychotherapie voor een filosofisch consulent van nut kunnen zijn. Frederike de Jong geeft een voorbeeld van filosoferen met kinderen en Saskia van der Werff beschrijft haar visie op spelenderwijs filosoferen. Tot slot vindt u in het katern de agenda met de aankondiging van een algemene ledenvergadering van de VFP op 19 november waar de leden over de toekomst van de vereniging zullen beslissen.

Existentieel-humanistische counseling vanuit filosofisch perspectief

Marleen Moors, MPhil

“Existentialism is worth revisiting at intervals for the help it may offer with themes of contemporary interest.” (Mick Cooper 1990)

Existentieel-humanistische counseling is in Nederland nog steeds redelijk onbekend. In de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en België is de existentiële psychotherapie en de humanistische psychologie een bekender verschijnsel. Hoe kan de hedendaagse filosofisch consulent het existentialisme en de existentiële psychotherapie toepassen in de eigen filosofische praktijk? Een korte beschouwing.

In 1974 won de Amerikaanse cultureel-antropoloog Ernest Becker twee maanden na zijn overlijden de Pulitzer Prize voor zijn boek *The Denial of Death* (Becker, 1973). Becker had zich jarenlang ingezet voor zijn idee dat er bij ieder mens sprake

is van doodsontkenning en dat deze ontkenning zowel het individuele als het sociaal-maatschappelijke gedrag in grote mate beïnvloedt. Mede vanwege de taboesfeer rondom de dood kreeg Becker te laat erkenning voor zijn prijswinnende boek.

Niettemin heeft zijn werk een tweede kans gekregen door een groep Amerikaanse sociaalpsychologen die in de jaren 80 van de vorige eeuw Beckers hypothesen empirisch toetste: de Terror Management Theory. Vandaag de dag is de Terror Management Theory een bekende tak binnen de experimentele existentiële psychologie die zich grotendeels richt op explicatie van het menselijk gedrag in relatie tot de eigen sterfelijkheid. De theorie gaat uit van de veronderstelling dat de mens een instinctmatige drijfveer heeft om te blijven leven, maar dat wij in tegenstelling tot andere levende wezens ook het besef hebben ooit te zullen sterven. Deze paradox leidt tot een dagelijkse confrontatie met onbewuste doodsangst die tot uiting komt in persoonlijke heroïek en symbolische onsterfelijkheidstrategieën. (Arndt, Cook, Routledge, 2004, p. 36)

Zowel de Terror Management Theory als het werk van Becker staat op de schouders van de 20e-eeuwse psychoanalyse, de existentiële psychologie en fenomenologie van Husserl, Heidegger, Jaspers, Levinas en Sartre. Al met al is het existentialisme in al zijn vormen, dat wil zeggen theïstisch en atheïstisch, de bakermat van bovengenoemde werk- en denkwijzen. Het existentialistisch denken wordt gekenmerkt door de thema's vrijheid, verantwoordelijkheid, sterfelijkheid, zingeving en isolatie. In de huidige vorm wordt het existentialisme als filosofische stroming grotendeels toegepast in de existentiële psychotherapie en existentiële counseling, terwijl het existentialisme als academische en politieke stroming zo goed als uitgestorven is. Mede dankzij de Amerikaanse psychiater Irvin Yalom heeft het existentiële gedachtegoed van Heidegger, Kierkegaard, Nietzsche en Sartre een nieuwe impuls gekregen binnen de wereld van de psychotherapie. Zowel Yalom als filosoof en psychotherapeut Emmy van Deurzen (London, UK) specialiseert zich in existentiële levensproblematiek.

In mijn eigen filosofische praktijk richt de existentieel-filosofische benadering zich niet op psychopathologie en het structureel oplossen van psychische problemen zoals dat bij de existentiële psychotherapie wel gebeurt, maar op het herontdekken van de mogelijkheden van de cliënt, terwijl men de eigen grenzen erkent in de zoektocht naar authenticiteit. Het doel van het consult is om existentiële thema's van de cliënt tot bewustzijn te brengen, met als doel een creatiever en authentieker leven voor de cliënt, toegespitst op zijn of haar mogelijkheden.

Ultimate concerns

Het komt niet zelden voor dat cliënten naar mijn praktijk komen, omdat ze worstelen met zingeving, angst voor de dood, betekenisloosheid of vragen omtrent

vermijding en verantwoordelijkheid. De *ultimate concerns* van het bestaan - eendigheid, isolatie, zingeving, vrijheid - zijn meestal impliciet aanwezig wanneer een cliënt om een consult vraagt, en in zeldzame gevallen expliciet. Vanuit existentieel-humanistisch perspectief is het belangrijk te weten hoe een cliënt's levensvisie eruitziet, wat hij of zij aan zin ervaart, hoe de cliënt zin schept en zich verhoudt tot zijn of haar eigen tijdelijkheid. Een cliënt kan enkel baat hebben bij gesprekken vanuit existentieel perspectief, wanneer deze accepteert dat ieder mens verantwoordelijkheid draagt voor het eigen leven.

Tevens neemt hij of zij de ruimte om de eigen gevoelens tijdens de gesprekken toe te laten en te analyseren. De existentieel-humanistische werkwijze is er een van intellectuele en gevoelsmatige verdieping, die niet zozeer gericht is op het (h)erkennen van rationele gedachtepatronen of op de correctie hiervan, maar op het ontdekken van de diepste angsten en bestaansonzekerheden van de cliënt. Het is een persoonsgerichte werkwijze waarbij onbewuste aannames over de werkelijkheid de ruimte krijgen om geopenbaard te worden. Filosofische helderheid, het duiden van termen, het begrijpelijk maken van concepten en het gezamenlijk ondervragen van aannames, zijn een vereiste voor goede existentiële counseling. Het vergt van de filosofisch consulent of existentieel counselor levenservaring, een solide kennis van existentialistische en/of humanistische literatuur uit de westerse filosofie, een grote dosis empathie en de bereidheid om existentiële onzekerheden toe te laten.

Om bijvoorbeeld de dood tijdens een consult bespreekbaar te maken moet men zelf ook kunnen omgaan met het ongemak dat het onderwerp oproept. Wil men op existentieel niveau levensvragen aangaan met een cliënt, dan mag men verwachten dat de consulent zelf een rijpingsproces heeft doorgemaakt met essentiële levensvragen waardoor deze de cliënt een kader kan bieden van waaruit de eigen levensvragen aangepakt kunnen worden. Omdat verantwoordelijkheid voor het zelf een fundamentele waarde is binnen existentiële counseling, liggen antwoorden op de levensvragen ook bij de cliënt zelf. Een cliënt, evenals de filosofisch consulent, moet zich kwetsbaar durven opstellen en ook de eigen oordelen over zingeving, werkelijkheid, normen en waarden durven bevragen, zelfs als dat angst of onzekerheid oproept. Zoals Yalom stelt, is het meest waardevolle instrument voor een goede therapie de therapeut zelf. (Yalom, 2002, p. 40) Dit geldt mijns inziens ook voor filosofisch consulenten. Zelfkennis en bewustzijn van de eigen valkuilen zijn voorwaarden om op gelijkwaardig niveau in gesprek te gaan.

Zoals eerder genoemd, is doodsangst een fenomeen waar we allen onbewust mee bezig zijn. De dood is dus ook een bezoeker bij ieder filosofisch gesprek, of het thema nu expliciet wordt benoemd of niet. Maar mag je krabben waar het niet jeukt door de dood te benoemen? "Scratch where it doesn't itch?" Ik denk dat "krabben" noodzakelijk is, wanneer de cliënt angstig is, maar de oorzaak van de angst niet kan achterhalen. We mogen de dood (waarvan veel grote denkers

hebben geconcludeerd dat om goed te leven men goed moet leren sterven) niet negeren. Dit laat zich het beste door een voorbeeld illustreren.

Casus Annemiek

Annemiek is een 43-jarige vrouw. Ze uit haar doodsangst expliciet. Ze worstelt sinds haar jeugd enorm met gedachten over de dood. Al vanaf haar vierde maalt ze regelmatig over de grootsheid en oneindigheid van het heelal, over dat ze na haar dood zonder houvast en uitzicht in de eeuwigheid zal rondzweven. Deze gedachte laat haar tot in het heden niet los. 's Nachts wordt ze badend in het zweet wakker, angstig dat de dood haar komt halen. Het verstrijken van de tijd, het feit dat de dag voorbij is en deze nooit meer terugkomt, laat haar sinds haar kindertijd niet los. In het heden ervaart ze vooral tijdsdruk, angst voor een gebrek aan continuïteit, rusteloosheid, slapeloze nachten waarbij ze steeds verder en verder denkt over het oneindige. Annemiek komt uit een gematigd religieus gezin. Het bestaan van God beangstigt haar en geeft haar geen rust. Het niet-weten hoe God oordeelt na de dood maakt haar onzeker. Gedachten over het hiernamaals laten haar niet los. Ze is niet zozeer bang voor het stervensproces, maar voor wat erna gebeurt. Ze is getrouwd maar heeft geen kinderen. Ze is bang zich voor langere tijd ergens echt aan te binden. Ze gaat nergens echt helemaal voor. Ze vermijdt haar eigen talenten en verantwoordelijkheden.

Dit frustriert haar, maar de angst is soms groter dan de wil. Ze is jaren geleden gediagnosticeerd met een klinische depressie, waarvoor ze antidepressiva heeft gekregen. Ze is de antidepressiva langzaam aan het afbouwen, omdat ze de angst voor de dood existentieel aan wil gaan en niets wil wegdrücken. Ze beseft dat ze waarschijnlijk nooit helemaal angstvrij zal zijn, want de dood is onvermijdelijk. Ze verlangt naar verandering, openheid en een vrij en gelukkig leven, maar de weerstand om de angst recht in de ogen te kijken zit diep: deze lijkt te zitten in angst voor nietigheid en betekenisloosheid. Ze vlucht in drank en TV wanneer ze angst voelt opkomen. Ze beseft dat ze haar leven maar half leeft, maar tegelijkertijd kan ze zich niet committeren aan haar huwelijk, dromen en idealen. Ze leeft in een staat van voortdurende twijfel en veranderlijkheid.

Het was alsof Annemiek al deze jaren in haar eigen schaduw leefde, met een gevoel van wanhoop en leegte, alles voelde zinloos. Als we uiteindelijk toch doodgaan, waarom dan investeren in het leven? Annemiek had bedacht dat ze haar doelen en idealen niet probeerde te halen in de overtuiging dat het leven voor altijd zou duren. Indien ze haar idealen altijd uitstelde en zich emotioneel niet volledig committeerde aan haar huwelijk, kon ze altijd nog denken dat dat "altijd nog kan", om haarzelf het idee te geven dat de tijd niet zou verstrijken. Het be-

grip van de eigen sterfelijkheid à la Becker, gaf haar uiteindelijk het inzicht dat we allen bang zijn om te sterven en uitwegen vinden om het verstrijken van de tijd tegen te gaan.

Casus Piet

Eenzelfde soort verhaal vinden we bij Piet, een man van 78 die zijn hele leven actief, lichamelijk en mentaal gezond is geweest en altijd een sterke drang naar controle heeft gehad. Piet praat helemaal niet over doodsangst. In tegendeel, hij bevestigt vier keer tijdens het gesprek dat hij zich goed voelt, sterk is en zich nog steeds 25 voelt. Piet is al 40 jaar getrouwd, en zijn echtgenote geeft aan dat hij zeer eigenwijs is en alles zelf probeert op te lossen. Toch heeft hij sinds zes weken slapeloze nachten en ligt hij wakker tot drie uur 's nachts. Elke avond gaat hij om elf uur uit bed naar de woonkamer om maar weer televisie te kijken, totdat hij rond twee uur op de bank in slaap valt, weer wakker wordt en rond drie uur naar bed strompelt.

Wanneer er aan Piet wordt gevraagd of er iets is voorgevallen in zijn leven, antwoordt hij stellig neen. De slapeloosheid kwam plotseling uit de lucht vallen. Zijn echtgenote daarentegen noemde tussen neus en lippen door dat hun zwager twee maanden geleden plotseling overleed aan een hartaanval, op 79-jarige leeftijd. Bij nader doorvragen bij Piet zelf, blijkt dat hij enorm geschrokken is van het plotselinge verlies van zijn zwager en dat hij de angst met zich meedraagt dat ook hij niet meer wakker wordt. Piet is bewust niet met de dood bezig, maar onbewust wel. Zijn doodsangst is dus impliciet. Het uitspreken van zijn angst, het verdriet van een onverwerkt verleden, schuldgevoel en schaamte over gemaakte keuzes kunnen iemand op latere leeftijd dwarszitten, ook al kan deze persoon er zelf niet altijd direct bij. Piet was bang dat hij zijn fouten niet meer kon rechtzetten, en sprak er met niemand over. Nu hij eenmaal de veilige ruimte heeft gevonden om zijn kwetsbaarheid en angst voor de dood te tonen, is hij rustiger en slaapt hij steeds beter.

Filosofie als transformatie

Zelf werd ik al op jonge leeftijd geconfronteerd met sterfelijkheid en levensvragen. Mijn vader werd al jong ziek met een zeldzame hersenaandoening en overleed op mijn twaalfde aan kanker. Mijn persoonlijke zoektocht naar antwoorden op de waarom-vraag leidde mij al jong van de filosofie (Plato, Aristoteles, Augustinus) naar de religiewetenschappen (Aquino, Tillich en anderen) en weer

terug naar de filosofie (Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Gadamer, Levinas). De latere ontdekking van psychotherapeuten die al langer werkten met toegepast existentieel denken, zoals de existentiële psychotherapie en Dasein-analyse (Holzhey-Kunz, 2014), was een enorme verrijking voor mijn eigen academische studie filosofie. Maar ook anderen, zoals de Amerikaanse hoogleraar in de psychiatrie Robert Stolorow, geven existentieel denkers een therapeutisch-transformatieel doel. "Waar het bij de filosofie om gaat, openbaart zich enkel en alleen vanuit de transformatie van Dasein [de mens]." (Stolorow & Sanchez, 2009, p. 292) Het filosofisch ondervragen, het begrijpen van het menselijk bestaan én het ondergaan van een innerlijke verandering zijn een en hetzelfde proces. (Moors, 2014) In de praktijk van de filosofisch consulent houdt dit in: tot de kern komen waar het echt om draait, d.w.z. authentiek hier-en-nu zijn zonder de ruis van mentale illusies en onbevroegde aannames. Dit een nastrevenswaardig doel.

Nu is de term authenticiteit in de laatste jaren veelvoudig ge- en misbruikt. In de context van Heidegger betekent het een onvermijdelijk Zijn-ten-dode (aldus Heidegger in *Zijn en tijd*), leven met het besef dat men eindig is in het hier-en-nu. Authenticiteit wordt geopenbaard in de angst, iets wat in de praktijk niet sporadisch voorkomt, zoals in casus Annemiek: een cliënt kan zichzelf belemmerd voelen door angst maar toch niet aan de angst willen toegeven. Annemiek wilde niet langer vermijden en verlangde naar innerlijke tevredenheid, focus en doelmatigheid. Angst is vaak een indicator voor een diep gevoelde ontologische onveiligheid veroorzaakt door verandering.

Niettemin leeft ergens het bewustzijn dat angst niet altijd een slechte raadgever is, maar ook een indicator dat er een comfortzone geraakt is. De normale overlevingsstrategie is dan om deze grens te vermijden, maar voor mensen die dat het merendeel van hun leven gedaan hebben, zoals Annemiek, lonkt de uitdaging om nu eens te kijken naar wat ze echt wensen. Het filosofisch gesprek leidt daarmee tot diepe wateren, wat niet altijd een 'makkelijke rit' is. (Moors, 2014)

Conclusie

De dood is een belangrijk filosofisch thema dat de mens op fundamentele wijze raakt, ook al lijkt de dood theoretisch en in het dagelijks leven op afstand. Het is mijn overtuiging dat we allemaal weten dat we sterfelijk zijn en dat dit ons gedrag op diepgaande wijze beïnvloedt, al dan niet door gedachten aan de dood te vermijden, zoals Piet, of door het om te zetten in vrees voor objecten, zoals projecties op de dood of ziekte als toekomstig gebeuren, vlieg angst, angst voor autorijden of tastbare dingen zoals spinnen, hoogte of andere mensen (dan zetten we ontologische angst om in ontische angst).

Wat hielp bij Annemiek was “exposure”: ik maakte Annemiek bekend met doodsangst en hoe die eruitziet door haar erover te laten lezen. We bespraken de teksten tijdens de consulten. De erkenning en herkenning van de thematiek loste de doodsangst niet op - het is immers een reële angst - maar gaf haar inzicht in de motivaties van haar vermijdingen. De bewustwording van haar onbewuste proces maakte de angst niet direct minder, maar wel hanteerbaar. Existentieel inzicht kan tot gedragsverandering leiden wanneer men de ruimte neemt moeilijke waarheden onder ogen te zien.

Het filosofische *inzicht* en de bevestiging dat wat de cliënt ervaart normaal is in het licht van de *condition humaine*, is de meerwaarde van het consult. De existentiële methode is breed en hanteert niet een specifiek stappenplan. Om met Alan Watts te concluderen: “De vraag ‘wat zullen we eraan doen?’ wordt alleen gesteld door degenen die het probleem niet begrijpen. Als een probleem überhaupt kan worden opgelost, dan zijn het begrijpen van het probleem en weten wat eraan te doen een en hetzelfde.” (Watts, 2011)

Marleen Moors (info@marleenmoors.com; www.marleenmoors.com) is existentiële filosoof en filosofisch consultant. Ze studeerde filosofie en religiewetenschappen in Canada en Nederland en is gespecialiseerd in existentialisme, existentiële fenomenologie en metafysica. Marleen is praktijkhoudend filosoof in Amsterdam en is tevens werkzaam als consultant spirituele zorg bij VieCuri Medisch Centrum Venlo, met specialisatie oncologie en palliatieve zorg.

Literatuur

- Arndt, J., Cook, A., Routledge, C. “The Blueprint of Terror Management: Understanding the Cognitive Architecture of Psychological Defense against the Awareness of Death.” *Handbook of Experimental Existential Psychology*. Ed. Greenberg, Koole & Pyszczynski. New York: The Guilford Press, 2004
- Becker, E. *The Denial of Death*. NY: Simon & Schuster, 1997 [1973]
- Heidegger, M. *Zijn en tijd*. Uitgeverij SUN, 2005 [1927]
- Holzey-Kunz, A. *Daseinanalysis*. Trans. Sophie Leighton. London: Free Publishing Limited, 2014
- Moors, M. “Is filosofische praktijk een therapeutische handeling?” *Filosofie*, jaargang 24, no 5., afl.141. Apeldoorn: Garant, 2014
- Stolorow, R.D., Sanchez, R.E. “Philosophy as Therapy: The Case of Heidegger.” *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 4:125-131, 2009.

- Watts, A. *The Wisdom of Insecurity*. Random House Publishers, 2011.
- Yalom, I. *The Gift of Therapy*. Harper Collins, 2002

Een mooie aarde, filosoferen met kinderen en de rol van het onderwijs

Frederike de Jong

In mijn lessen wissel ik af tussen kennisoverdracht (over filosofen en filosofische vaardigheden), de verwerking daarvan in een praktische werkvorm (de leerlingen noemen dat een ‘spelletje’) en een klassengesprek over een filosofische vraag die door mij of door de leerlingen is geformuleerd. De leerlingen leren kritisch denken, vragen stellen, gesprekken voeren en reflecteren op actuele onderwerpen en hun eigen binnenwereld. Dat gebeurt in een veilige setting waarin ze worden uitgedaagd hun eigen gedachten onder woorden te brengen en hun vooronderstellingen te onderzoeken, daarbij vooral door elkaar aan het denken gezet. Ik zie mijn rol als docent als aangever van onderwerpen en af en toe een kritische vraag die de leerlingen verder kan helpen in hun denkproces. Mijn streven is om de leerlingen zoveel mogelijk eigenaar te laten zijn van dat proces, door ze sturingsmogelijkheden in handen te geven.

Mij staat een ‘ethisch gefundeerde onderwijspraktijk’ voor ogen. Filosofielessen kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Zie mijn essay: “Wat is kennis en hoe komen we eraan?” op nivoz.nl.

Een mooie aarde

Het is de laatste van een reeks filosofielessen voor leerlingen uit de tweede klas havo/vwo (13-14 jaar). Ze hebben een halfjaar lang wekelijks filosofie gehad in lessen van 100 minuten. De lessen pasten in een keuzeprogramma in aanvulling op het reguliere programma. Hieronder schets ik het verloop van de les. Daarna geef ik aan hoe de les aansloot bij het eerdere programma. Vervolgens geef ik een aantal schriftelijke reflecties van leerlingen die ze hebben gegeven in het kader van een afsluitende toets. Ik eindig met een terugblik en een voornemen ter verbetering van het programma voor volgende klassen.

Een sociaal experiment. De leerlingen kregen een rond tafelkleed als aarde, viltstiften en de opdracht om van de aarde iets moois te maken. Ze togen aan het werk. Eerst een boom, mensen in verschillende kleuren, ook groen, want ook