

# Shikantaza en aporia in de filosofische praktijk

## Over de kunst van de aandacht in filosofische counseling <sup>1</sup>

Leon de Haas

Veel collega's in de filosofische praktijk menen, dat wij ons van andere beroepen onderscheiden door ons denken. Wij zijn de jongleurs van het denken, kunnen denken over denken. Gewoonlijk wordt Socrates aangeroepen als onze voorganger. Waar de sofisten meesters waren in het manipulatief gebruik van de taal voor bepaalde doeleinden, zou Socrates juist dit gebruik aan de kaak hebben gesteld. Hij onderzocht het denken, door onze begrippen te onderzoeken met een ironische en sceptische geest.

Maar was Socrates wel een denkexpert? Ging het hem wel om denken? Of ging het hem om de kunst van de aandacht? Was denken voor hem niet veeleer een middel om aandacht te schenken?

## Filosofische counseling

Wat gebeurt er eigenlijk in filosofische counseling? Wat wordt er besproken? Op wat voor manier? Met welk doel? Wie komen er voor zulke gesprekken naar de filosofische praktijk? En met welk recht noemen we deze praktijk filosofisch?

Op het eerste gezicht lijkt het, dat mensen een filosofisch gesprek willen over dezelfde soort kwesties als waarmee men naar een psychotherapeut of een personal coach gaat. Zij willen begrijpen wat er met hen aan de hand is en hoe zij uit een als ongewenst ervaren toestand kunnen geraken. Het gaat over de eigen innerlijke belevings- en gedachtenwereld. Het zijn kwesties die er voor de gast in de filosofische praktijk toe doen: persoonlijke crises die te maken hebben met ziekte en gezondheid, werk en werkeloosheid, relaties en eenzaamheid, toekomstperspectief en gebrek aan levenslust, macht en machteloosheid, de ervaring van geleefd-worden en de behoefte aan eigen regie over het leven, keuzes moeten maar niet kunnen maken, vertwijfeld zijn over het vader- of moederschap, etc. etc.

Wat er voor de gast toe doet, is wellicht van alle tijden (kwesties van leven en dood, de 'grote vragen' des levens), maar wordt desalniettemin in hoge mate bepaald door de tijdgeest. Met de gast komt ons tijdsgewricht de filosofische praktijk binnen. Zo wil onze tijd, dat de kwesties die er voor individuele personen

---

<sup>1</sup> Gepubliceerd in: *Filosofie & Praktijk*, jaargang 35, nr. 3, VFP-katern p. 91-97.

toe doen, 'psychisch' zijn, en dat het gaat om de allereigenste gevoelens, om wat 'ik' voel en wil. Maar zijn ze dat ook zo voor de filosoof?

De gast in de praktijk wil iets begrijpen en wellicht ook iets veranderen. De vraag is of de filosoof zich daarover gedachten maakt of juist met zijn gast diens gedachten onderzoekt en misschien wel ondermijnt. En of hij zoiets als een verander- of verbeterplan heeft voor zijn gast.

Ofschoon filosofische counseling veelal wordt onderscheiden van psychotherapie - als het betere alternatief of als het tegendeel -, beweegt ze zich op hetzelfde terrein: dat van de persoonlijke levensvragen.

De vraag dringt zich op, of de filosofische praktijk aldus in feite niet een soort alternatieve psychotherapie is met een iets afwijkend jargon. De onderwerpen zijn psychologisch (de psyche van de persoon, diens innerlijke roerselen en gedachtengangen), de doelen zijn psychologisch (de innerlijke roerselen tot rust brengen, de psychische problemen oplossen, de allereigenste gedachtengangen verhelderen en rationeler maken) en de methoden zijn gericht op die psychologische onderwerpen en doelen (ervaringen verwoorden, betekenissen onderzoeken en vinden, zelfstandigheid in denken en handelen oefenen, e.d.).

Inderdaad zijn filosofen sinds de intrede van de existentie-filosofie geneigd tot psychologisering van de filosofie. Husserl ergerde zich echter aan de psychologisering van de fenomenologie. En Wittgenstein onderscheidde nadrukkelijk het filosofisch onderzoek van denken, menen, geloven, voelen, zien, etc., van een psychologische benadering daarvan. De vraag is hier dan ook, of filosofische counseling wier object, doel en methoden psychologisch zijn, met recht 'filosofische' counseling genoemd kan worden. In dit essay presenteer ik een aanzet tot beantwoording van deze vraag, door een verbinding te leggen tussen enerzijds Socrates' *aporia* en anderzijds Husserls fenomenologische en Wittgensteins linguïstische wending in de Moderne filosofie. Vervolgens zal ik de 'negatieve' ervaring van de *aporia* aanvullen met de *shikantaza* praktijk van de Japanse filosoof Dōgen.

## Vragen stellen: *aporia*

Een aanknopingspunt voor het bestuderen van de filosofische aard van filosofische praktijk, is de zogenaamde 'filosofische vraag'. Bestaat er zo'n vraag? Waardoor wordt het filosofisch vragen geleid? En waar leidt het toe?

Iemand belt aan bij de voordeur van mijn praktijk. Ik doe open, heet haar welkom, we lopen naar de spreekkamer en gaan zitten. Er doen zich de gebruikelijke rituelen voor van kennismaking en gastvrijheid. Maar waar gaat het om? Waarop richt zich onze aandacht? De situatie is bij voorbaat al gedefinieerd: zij zit ergens mee en wil daarover praten, en ik zal haar helpen in het nadenken daarover. Het gaat dus om haar verhaal - en om datgene wat ik daar mee kan doen. Haar verhaal bestaat uit woorden, evenals mijn inbreng. Natuurlijk spelen ook non-verbale uitingen een rol, maar niet de hoofdrol: de kern van onze ontmoeting

vormen de woorden die we uitwisselen. Maar wat doen de woorden? Ik vraag mijn gast naar haar ervaringen die te maken hebben met de kwestie die zij bespreken wil. Mijn aandacht richt zich op de ervaringen die verteld worden met de woorden. Terwijl zij vertelt, zie ik situaties voor me, gebeurtenissen, mensen die handelen, relaties aangaan, de situatie beleven, daarin taal uiten. Ik stel daar vragen over, zowel over die situaties als over de manier waarop ze het vertelt. Wat beoog ik met mijn vragen?

In de context van filosofische praktijken wordt vaak gesproken van de kunst van het vragenstellen. Die kunst is niet voorbehouden aan filosofen; ook andere beroepsgroepen rekenen het vragen tot hun kerncompetenties. Wat maakt het vragenstellen dus typisch filosofisch? Het licht voor de hand om voor een antwoord op deze vraag terug te gaan naar Socrates, ons paradigmatische voorbeeld op dit punt.

Waardoor liet Socrates zich leiden in het vragenstellen? Had het een doel? Moest het leiden tot een beoogd resultaat? Zijn er typisch socratische vragen?

Wat allereerst opvalt, is dat de zogeheten 'socratische dialogen' niet over willekeurig welk onderwerp gingen. Het waren kwesties uit een heel specifieke sfeer: de Atheense democratie. Op openbare plekken ging hij gesprekken aan over thema's die de toenmalige democratische en 'burgerlijke' openbaarheid en samenleving betroffen, zoals: welsprekendheid; kennis en wijsheid; deugd; geloof; recht versus familiebanden; goed en kwaad; strafmaat; trouw aan het recht; rechtvaardigheid; waarheid en waarde; conventie en waarheid; culturele waarden; vriendschap; de status van wetgeving; leiderschap en staatsvorm; generaliseren en verbijzonderen; opleiding en 'Bildung'; dapperheid en bezonnenheid. Sommige dialogen zijn didactisch: via Socrates wil Plato bepaalde ideeën of benaderingen uitleggen. Andere dialogen zijn kritisch: Socrates heeft hier de rol van de sceptische en cynische, maar altijd geëngageerde en liefdevolle vragensteller en uitdager. Zijn gesprekspartner heeft over één van genoemde publieke thema's van die tijd een overtuigende mening. Socrates lijkt hem daarin serieus te nemen, benieuwd om kennis daarvan te nemen, maar brengt hem middels het stellen van vragen tot het besef dat die aanvankelijke mening in zijn absolute vorm niet vol te houden is. Hij blijft met lege handen achter, is zijn stellige mening kwijt en kan niet meer verder op zijn denkweg; hij staat vast, hij is 'aporos', zonder door- of uitweg, de doorgang is geblokkeerd. Steeds weer blijkt dit Socrates' doel. Zijn vragen en zijn cynische, sceptische, ironische opmerkingen leiden steeds weer tot die blokkade op de denkweg, tot het 'niet meer weten'.

## Ervaringen beschrijven: vertellen

Met veel van de vragen die ik mijn gast stel, wil ik mij een beeld vormen van de situaties waarin zij verkeert. Mijn eerste vraag luidt meestal: "Wat heb je de afgelopen weken meegemaakt en heeft jou bijzonder bezig gehouden?" Vrijwel altijd vertelt zij dan over ervaringen die haar erg geraakt hebben en er in hoge mate toe doen in haar huidige leven. Ik vraag door over de situaties die met die ervaringen samenhangen. Ik wil me een goed beeld van die situaties vormen. Terwijl ik steeds concreter en gedetailleerder me in die situaties kan inleven, geraakt mijn gast ook intenser in haar herinneringen. Het eerste doel van mijn vragen is, dat we ons

die situaties voor de geest halen en die ervaringen in herinnering brengen. (Het zijn uiteraard niet mijn herinneringen, maar wel mijn levendige voorstellingen van de hare.)

## Ervaringen beschrijven: epochè en horizon

Vragend en luisterend, probeer ik zo weinig mogelijk vooringenomen te zijn. Ik interpreteer niet, maar ben als een kind zo nieuwsgierig: wat valt hier te ervaren, wat gebeurt hier? Na de radicale metafysica-kritiek van rond 1900 rest de zelfbewuste filosoof nog slechts de ervaring. Filosoferen is bij Husserl en Wittgenstein: ervaringen beschrijven. En daarmee: situaties beschrijven. Het doorslaggevende verschil tussen beide is, dat Husserl in de beschrijving uiteindelijk toch de essentie van betreffend verschijnsel wil vatten (gelijk Plato), terwijl Wittgenstein middels de beschrijving juist het essentie-denken wil ondermijnen (gelijk Socrates).

In de van Husserl geleerde *fenomenologische reductie* probeert de filosofische counselor zijn voorkennis en meningen voor even uit te schakelen (*epochè*), om zich het verhaal van zijn gast voor te stellen zoals zij het vertelt. En zich het verhaal voorstellen, is zowel zich inleven in de ervaringen ter plekke (de vertelde situatie) alsook zich bewust zijn van de horizons van die situatie. De gast, verstrikt als ze zit in haar problemen met de situatie, is geneigd de situatie te definiëren, te begrenzen - zowel naar binnen toe ("Wat betekent deze situatie voor mij?") als naar buiten toe ("Wat behoort allemaal tot deze situatie?"). De postmoderne routine verleidt haar bovendien makkelijk tot een psychologische definitie: "Het gaat om mij, om mijn gevoelens, mijn waarheid, mijn zelf-zijn, mijn toekomst", etc. Echter, in haar eigen verhalen blijkt dat zij weliswaar de verteller is, maar niet de enige protagonist in haar situaties. Haar handelingen en ervaringen blijken verbonden met die van anderen. En dit alles is niet alleen maar beschrijfbaar en begrijpbaar vanuit haar vertelperspectief van dit moment - en überhaupt niet alleen vanuit haar perspectief.

## Ervaringen beschrijven: woordgebruik situeren

In Husserls *epochè* zet de filosoof in één klap zijn voorkennis omtrent een bepaald fenomeen tussen haakjes, om na deze fenomenologische reductie op intuïtieve wijze het wezen van dat verschijnsel te kunnen zien. Uiteindelijk gaat het toch om de hermeneutiek, om een verklaring van het fenomeen. Hier valt Husserl terug achter Nietzsches metafysica-kritiek ('met begrippen laten zich slechts illusies schilderen'). Bij Wittgenstein is dat niet het geval. Waar Husserl zijn aanvankelijk taalkritisch bewustzijn weer vergeet, blijft Wittgenstein daaraan tot het einde toe trouw. Hij blijft ons woordgebruik situeren in de context van ons alledaagse leven, beducht voor de isolering van woordbetekenissen uit de menselijke levenssamenhang. Dit is een belangrijk motief in mijn vragenstellen. Mijn gast wil bepaalde situaties en haar gedrag en gevoelens daarin begrijpen; ik niet, maar ik kan er wel bij helpen, dat zij niet verdwaalt in de diepe grotten van het conceptuele denken, en dat ze zich niet verslikt in woorden die haar aandacht isoleren van haar concrete levenssituaties. Een alledaagse opmerking als "Mijn man heeft geen gevoel" mag dan een bepaalde ervaring van mijn gast treffen,

wanneer zij deze notie verabsoluteert doet ze geen recht aan de realiteit van haar relatie met deze man. Ik zie dit gebeuren en probeer haar de spanning tussen haar opmerking en de bredere context van haar eigen verhaal te laten zien.

## Aanwezig zijn: shikantaza

Ik sprak van het doel van mijn vragen, maar eigenlijk heb ik als counselende filosoof geen doel. Althans niet in die zin, dat ik iets wil bereiken in ons gesprek. Mijn gast wil mij haar verhaal vertellen. Meestal heeft mijn gast daarmee een doel, zoals haar verhaal duidelijk krijgen, of een bepaald probleem oplossen, e.d. (het kan ook zijn dat ze alleen maar aandacht wil). Het enige wat ik doe, is tijdens haar bezoek al mijn aandacht aan haar te schenken, aan haar verhaal. Zij neemt mij mee in het landschap van haar ervaringen, dus van situaties uit haar leven. Ik wil dit landschap leren kennen. Haar woorden geven mij de gelegenheid om me haar wereld voor te stellen. Maar terwijl ik zo 'met haar meewandel' in de ervaringen die zij met me deelt, valt mij soms de spanning op tussen wat ik ervaar en wat zij vertelt. Dit laat ik haar dan merken, eigenlijk zonder speciale bedoeling - het valt me gewoon op terwijl ik me zo aan haar ervaringswereld overgeef.

Anders gezegd, ik ben hier helemaal *aanwezig* in onze ontmoeting. 'Aanwezigheid' is wat Heidegger opviel aan Husserls fenomenologie: de filosoof die geen metafysicus meer kan zijn, is ter plekke aanwezig. Heidegger ontwikkelde dit inzicht nog als tekst, als ontologie. Ook Levinas, die de ontologie achter zich poogde te laten, ontwikkelde zijn inzicht van de ontmoeting en het gelaat als tekst. Dit houvast zoeken in de tekst is een zwakte in de filosofie, overal ter wereld. Het kernprobleem van alle grote filosofie, Oost en West, luidt paradoxaal: „Wat we over werkelijkheid en waarheid willen zeggen, kan niet gezegd worden, maar hoe zeggen we dit?” En in Oost en West luidt het meest radicale antwoord: „Zwijg, wees aanwezig en schenk aandacht”. Terwijl Plato dit besef negatief verwoordt in het beeld van de woorden die een blokkade (*aporia*) vormen op de weg van inzicht, is in de zen-traditie van de Chinees-Japanse filosofie de notie van de aanwezigheid niet als tekst maar als praktijk ontwikkeld: doe wat je hier nu te doen heb met heel je ziel, doe het vol overgave, met alle aandacht. De Japanse filosofie-leraar (zen-meester) Dōgen (1200–1253) wees erop, dat zulke aandachtsvolle aanwezigheid, aanwezige aandacht, niet een doel is dat je door oefening misschien ooit bereikt. Nee, de oefening van aandachtsvolle aanwezigheid is zelf de aandachtsvolle aanwezigheid. Er is geen verschil tussen doel en middel. Deze levenspraktijk balt zich '*metaforisch*' samen in de zit-meditatie (*za-zen*). Dōgen noemt dit *shikan taza*: 'alleen maar zitten', of: 'volledig zitten', alles wat je doet, is zitten. (En idem dito, als het om eten gaat: 'alleen maar eten, volledig eten', etc., wat je ook doet.)

En wat is de situatie wanneer ik een gast ontvang in mijn praktijk? Wij zijn in gesprek over een onderwerp dat het leven van mijn gast diep in de ziel treft. Wij zijn het erover eens dat ik haar ondersteun in wat zij wil onderzoeken of ontwikkelen. Ik schenk haar al mijn aandacht. En mijn actieve belangstelling - vragen stellend en opmerkingen makend - verleidt haar ertoe zich te verplaatsen in situaties die haar op enigerlei wijze treffen. Ze raakt in haar herinnering weer helemaal in die situaties aanwezig, maar nu met de mogelijkheid om de situatie te overzien, om zich aan de 'benarde visie' van haar aanwezigheid te onttrekken, om andere

perspectieven op te zoeken en in te nemen. Nu nog doordat ik haar ertoe verleid; soms is er een gast die doorkrijgt wat ik doe en begint het uit zichzelf te doen: zelf alle aandacht te schenken aan waar ze aanwezig is en wat ze doet en ervaart, voorbij de horizon van het benauwde perspectief dat haar juist die probleemervaring bezorgde.

\*