

Denken werkt therapeutisch

Op de sofa bij de filosoof

Filosofisch consulent In Vlaanderen raakt men stilaan vertrouwd met de filosofisch consulent als gesprekspartner. De scheidingslijn met de praktijk van de psychotherapeut is echter niet altijd duidelijk. **Tekst David Nolens | Foto Jan Locus | Illustratie Gideon Kiefer**

Waartoe is de filosofisch consulent in staat? Die vraag was de voornaamste inzet van het debat *Bij de filosoof op de sofa*, dat op 25 april werd georganiseerd door de werkgroep 'Filosofie & Maatschappij' en het

"Ik tracht mijn cliënten te helpen, door met hen mee te denken, maar evengoed tegen hen in te denken. Er is een klein, maar belangrijk verschil tussen helpen en hulpverleners."

Wijsgerig Gezelschap van het Hoger Instituut voor Wijsbegeerte, van de KULeuven.

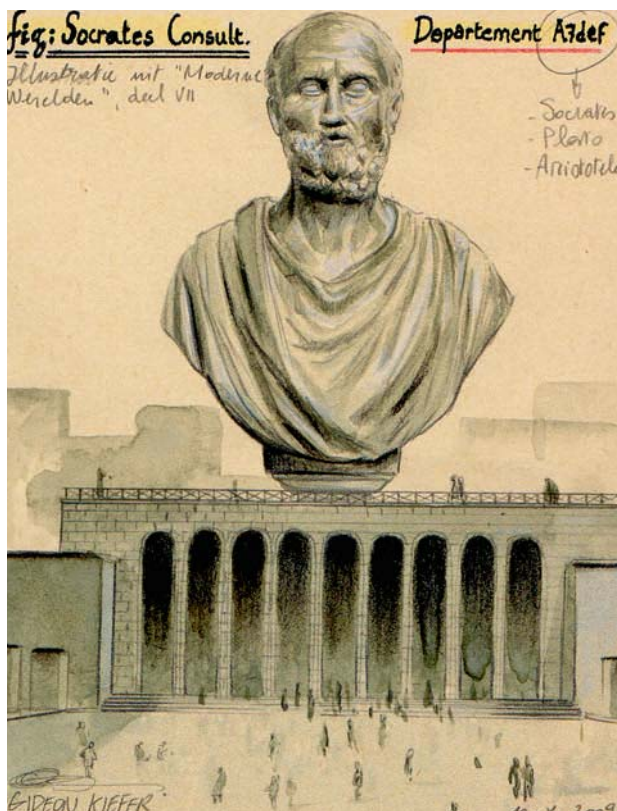
DENK-HET-ZELVERS

Ann Meskens, die ook journalist en auteur is, zette als een van de eersten in Vlaanderen halfweg de jaren 90 het filosofisch consulentschap op de kaart. Aanvankelijk stond ze huiverig tegenover het idee om

als geschoold filosoof een praktijk te openen. "Ik was bang dat er volstrekt kierewiete mensen aan mijn deur zouden staan. En er was het probleem van de diagnose. Ik was toch geen professioneel therapeut? Hoe zou ik omgaan met medicatie? En kan je geld vragen voor een gesprek?" Haar onzekerheid bleef, wat nu eenmaal voor een filosoof een goede basishouding is, maar de praktijk viel mee. De kierewiete mensen blijven weg. En dat ze een ereloon vraagt, dat niet wordt terugbetaald, zorgt voor een selectie van de cliënten die ze ontvangt. Er komen gemotiveerde mensen naar het consult. Het probleem van de diagnose voor ernstige onderliggende problemen en de eventuele doorverwijzing naar specialisten lost ze op door een beroep te doen op een psychoanalyticus die haar als supervisor adviseert. Er is ook het voordeel van het label. "Mensen die een filosofisch consulent raadplegen, zijn doorgaans al bereid om kritisch naar zichzelf en de ander te kijken. Ze verbinden filosofie met een kritische houding." Het onderscheid met de psychotherapie ligt dus al deels besloten in de benaming van het beroep. Wie 'filosofisch consulent' googelt, vindt als eerste resultaat de website van Inge Duytschaever. Filosofie mag de laatste decennia dan wel op belangstelling rekenen door de zogenaamde nood aan zingeving, toch loopt het niet storm in haar praktijk. "Ik ontvang tot 3 mensen per week, aan 60 euro per uur of zelfs voor een fles wijn. Ik kan er dus niet van leven. Dat is bij de meeste consulentsen zo. Mijn cliënten zijn dikwijls therapeutshoppers."

PLATO OF ARISTOTELES

Inge Duytschaever beschouwt haar werk niet als therapie. "De filosofisch consulent is een expert in denksystemen, maar heeft daarom geen expertise in psychotherapie. Samen nadenken en spreken kan therapeutisch zijn, zoals wandelen therapeutisch kan zijn, maar het is geen therapie." Een belangrijke nuance. Ze maakt een onderscheid tussen de *platonide* en de *aristonide* praktijk, dat ze ontleent aan de theorie van Eite Veening. "Die eerste, naar Plato, gaat ervan uit dat er bij de cliënt een dieperliggend



probleem is. Dat probleem is niet direct zichtbaar, maar kan wel ontsluit worden. In de aristonide praktijk, die ik voorsta, tracht ik het denkproces van de cliënt te optimaliseren. We proberen dan samen de relevantie te onderzoeken van de vragen die hij zich stelt. Cliënten zijn in deze filosofische praktijk eerder reizigers zonder bestemming. Ze zijn denk-het-zelvers.”

FILOSOFISCHE METHODE

Ann Meskens en Inge Duytschaever studeerden filosofie, waarna ze zich specialiseerden. Elke gediplomeerde filosoof heeft, in het beste geval, geleerd een open en kritische houding aan te nemen. Dat is zijn troef. Die kritische houding is niet inwisselbaar. Ze wordt mee bepaald door de teksten die een filosoof bestudeert. Dan stelt zich vanzelf de vraag naar de methode die de filosofisch consulent hanteert. In die zin heeft de therapeut het makkelijker. Hij profileert zich bijvoorbeeld als gedragstherapeut. Of de psychoanalyticus hangt een bepaalde interpretatie van Jacques Lacan aan. Waar kan de filosofisch consulent zich op beroepen? Dat blijft wat in het vage.

“Omdat het filosofisch consulentchap nog zo jong is,” zegt Ann Meskens, “is er nog veel vrijheid van methode. Ik hanteer een persoonlijke benadering, die ik eerder als een houding beschouw. Ik ben immers filosoof van zodra ik wakker word totdat ik ga slapen. Mensen stellen zich heel wat vragen die niet problematisch zijn. Vaak is het voldoende om die vragen uit te spreken. Cliënten, die ik bij voorkeur ‘bezoekers’ noem, komen voor een of meerdere gesprekken. Ik zie het consulentchap als een westers antwoord op heel wat andere, vage en alternatieve benaderingen die vanuit het Oosten komen. De filosofische praktijk kent een lange traditie. Ik heb het gevoel dat ik een heel oud spoor volg. Ik vertrek altijd vanuit de mildheid tegenover al het menselijke in ons, vanuit de nood van wie naar mij komt. In de filosofie is het begrip van de vriendschap altijd belangrijk geweest. Sommige bezoekers zijn intellectueel eenzaam en betalen om een goed gesprek te hebben. Dan ben ik soms, als dit past, een privéleraar in de filosofie. We moeten ook niet bang zijn om tijdelijk een mentor te zijn voor iemand. Ook ik heb daar al nood aan gehad. Toch mogen we ons nooit opstellen als een geestelijk leider of overgaan tot manipulatie. Die grens moeten we te allen tijde bewaken.”

TUSSEN HELPEN EN HULPVERLENEN

Inge Duytschaever typeert zichzelf als ‘de best denkbare leek’. “Mijn methode is vaak het onbegrip. Het kan deugd doen om niet begrepen te worden. Dus gaat mijn cliënt wel eens buiten met meer



Ann Meskens (vooraan): “We moeten niet bang zijn om tijdelijk een mentor te zijn. Toch mogen we ons nooit opstellen als een geestelijk leider of overgaan tot manipulatie.”

problemen dan hij is binnengekomen. Ik identificeer vooroordelen of analyseer de bouwstenen van een redenering die iemand maakt. Ik kan dus geen blauwdruk geven van hoe ik te werk ga. Mijn leidraad is altijd het logisch inzicht waarmee ik redeneringen problematiseer. Ik tracht mijn cliënten te helpen, door met hen mee te denken, maar evengoed tegen hen in te denken. Toch betekent helpen niet altijd hulp bieden. Er bestaat een klein, maar belangrijk betekenisverschil tussen helpen en hulpverlening.”

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum