

Bergson en Filosofische Praxis

Laurens Landeweerd

De notie van *Philosophische Praxis* werd in 1981 gemunt door de Duitse filosoof Gerd B. Achenbach (1946). Deze dialogische methode, gebaseerd op de genres van de filosofie, vormt een alternatief voor psychotherapie en meer hedendaagse vormen van coaching. Door de jaren heen is de methode meer verankerd geraakt in vast geformuleerde basisprincipes en concepten. Dit heeft het voordeel gehad dat de Filosofische Praxis een helder gedifferentieerde internationale beroepspraktijk is geworden, maar het brengt ook, zoals in de beroepsgroep erkend wordt, een risico op een zekere starheid met zich mee. De filosofie van Henri Bergson (1859-1941) benadrukt intuïtie, creatieve verbeelding, en tijd als ervaren duur. Deze elementen kunnen een revitaliserende impuls vormen voor de Filosofische Praxis.

Gerd Achenbach's Filosofische Praxis is een dialogische methode voor zelfonderzoek en persoonlijke groei. Door middel van gestructureerde filosofische dialogen begeleidt de methode cliënten in het zoeken naar antwoorden op diepere levensvragen. De nadruk ligt op de reflectieve dimensie van deze dialogen, maar Achenbach's methode gaat empathisch om met emoties en diepere ervaringen. De cognitief-analytische praxis beoogt op die manier een bewustwordingsproces te stimuleren. Henri Bergson stelde intuïtie boven intellect en kan cliënten inzichten bieden via non-verbale of niet-rationele wegen. Methodes die geworteld zijn in zijn gedachtegoed kunnen meer gericht zijn op intuïtie en ervaring, en kunnen een belangrijk complement vormen voor de beoefenaar van de Filosofische Praxis.

Bergson was een van de meest gelezen filosofen van zijn tijd. Hij was de tweede van zeven kinderen, geboren uit een Poolse vader en een Britse moeder. Zijn vader, Michal Bergson (1820 – 1898), was componist, terwijl zijn moeder, Katherine Levison (1834 – 1928), de dochter van een dokter uit Yorkshire, met Engelse en Ierse wortels. De populariteit van Bergsons ideeën was deels te danken aan zijn positie in de discussies over de spanningen tussen wetenschap, metafysica en religie. Rond de eeuwwisseling groeide de bezorgdheid over het effect van wetenschappelijke ontwikkelingen op traditionele opvattingen over de oorsprong van het leven, het bestaan van de ziel en de aard van het universum. Wetenschappelijk materialisme leek het bestaan van de ziel te ontcrachten, waardoor velen troost zochten in esoterische filosofie en spiritisme. Gevestigde opvattingen leken te worden bedreigd door inzichten uit de biologie, geneeskunde, psychologie, chemie en natuurkunde. De vooruitgang in de wetenschap beïnvloedde de toen gangbare metafysische, theologische en politieke opvattingen op ingrijpende wijze. De invloed van Darwins *The Origin of Species* was bijvoorbeeld enorm; de evolutietheorie vormde een grote uitdaging voor traditionele verklaringen over de oorsprong en diversiteit van soorten.

Max Weber (1864-1920) noemde deze effecten van de moderne wetenschap op de ontwikkeling van de samenleving de 'onttovering van het wereldbeeld'. De daarmee gepaard gaande afname van de autoriteit van religie in de moderne samenleving stuitte op veel weerstand. Enerzijds was er enthousiasme over de beloftes van wetenschappelijke kennis en technologische vooruitgang; anderzijds was men ook kritisch over de ontkenning van het spirituele en de ontmenselijkende effecten van het modernisme. Het Europese publiek zocht naar antwoorden.

Bergson formuleerde een alternatieve filosofie die voorbij ging aan materialistisch reductionisme maar zonder escapistisch esoterisme. Hij deed dit door het organische voor het mechanische te stellen in een alternatieve opvatting van tijd als duur. De kern van zijn filosofie richt zich op evolutie als (zelf)creatief proces dat gedreven wordt door een 'élan vital', die zich manifesteert in tijd als concrete en ervaarbare duur, en intuïtie als kenwijze die toegang biedt tot die concrete duur.

Bergsons eerste publicatie ging over hypnose en droeg de titel *De la simulation inconsciente dans l'état d'hypnotisme* ("Over onbewuste simulatie in de staat van hypnose"). Dit artikel werd gepubliceerd in 1886, toen Bergson nog aan het begin stond van zijn academische loopbaan en werkzaam was als leraar. In dit werk onderzocht hij het fenomeen van hypnose, waarbij hij vooral geïnteresseerd was in de manier waarop

mensen in een hypnotische staat gedrag en gevoelens kunnen vertonen zonder dat zij zich daarvan bewust zijn. Dit vroege essay toont Bergsons nieuwsgierigheid naar de menselijke geest en zijn interesse in onderwerpen die psychologie en filosofie verbinden, iets wat later verder tot uiting kwam in zijn ideeën over bewustzijn en geheugen.

Bergson's ideeën kunnen een revitaliserende impuls vormen voor de Filosofische Praxis, een amplificatie, of, wellicht toepasselijker, een modulatie¹ van deze methode. Sommige noties in Bergson's filosofie hebben al hun parallellen in de Filosofische Praxis, maar nog enigszins gemaskeerd. Met name Bergson's ideeën rond intuïtie, creativiteit en duur kunnen de spilakkoorden die al in de Filosofische Praxis verweven zijn moduleren tot een meer dynamisch verband.

Openheid, intuïtie en de creatieve geest

In de Filosofische Praxis wordt de cliënt aangemoedigd om zijn of haar eigen gedachten, overtuigingen en waarden te onderzoeken. De methode richt zich daarmee op een diepgaand zelfonderzoek dat in de eerste plaats op de persoonlijke ervaring en het individuele zelf is afgestemd. Hoewel de Filosofische Praxis in de kern gericht is op de individu, kan er in de praktijk wel ruimte zijn voor een meer inter- en transpersoonlijke dimensie, bijvoorbeeld wanneer de dialogen thema's zoals ethiek, de betekenis van relaties, of een gevoel van verbondenheid met iets groters aansnijden. In zulke gevallen kan de dialoog indirect uitnodigen tot een reflectie op bredere verbanden en zingeving buiten het strikt persoonlijke. Deze elementen worden niet expliciet als doel van de Filosofische Praxis benadrukt, maar kunnen afhankelijk van de cliënt en het thema organisch opkomen. Over het algemeen blijft de Filosofische Praxis echter geworteld in de individuele ervaring en biedt ze minder expliciet methodologische ruimte voor transpersoonlijke exploraties zoals mystieke of spirituele dimensies, wat in Bergsons denken wél een nadrukkelijke rol speelt.

Bergson moedigde aan om ons denken minder te laten sturen door vaste concepten en logische analyses en meer door wat hij 'intuïtie' noemt: een ken-vorm die ons dieper verbindt met onmiddellijke waarneming², innerlijke beweging en complexiteit van het leven. Een van zijn belangrijkste praktische suggesties is het cultiveren van intuïtie als een manier om door te dringen tot de ware aard van de realiteit. In plaats van de wereld op te delen in analytische categorieën, stelde Bergson voor om ons te richten op het dynamische en vloeiende karakter van het bestaan door onszelf te openen voor onmiddellijke gegevens van het bewustzijn. Dit betekent dat we situaties proberen te doorgronden door ons er sympathisch mee te identificeren, ons in te leven, en niet door ze van buitenaf te analyseren. Daarnaast benadrukte Bergson het belang van creatieve vernieuwing in het leven. Daaraan onderligt noch een mechanisch principe, nog een teleologisch principe. Hij zag het als een filosofisch ideaal om het leven te benaderen als een voortdurend proces van verandering. Voor Bergson betekent dit dat men het leven niet moet vastleggen in starre structuren of routines, maar zichzelf de vrijheid moet geven om voortdurend opnieuw vorm te geven aan wie men is, en open te staan voor nieuwe ervaringsmogelijkheden.

Bergson's concept van duur, ervaren tijd als een vloeiend continuüm van vernieuwing, toont dat werkelijke verandering niet bestaat uit een opeenvolging van de ene staat van zijn door de andere, maar uit een voortdurende stroom waarin verleden, heden en toekomst elkaar overlappen en voortbrengen. Dit nodigt uit tot een bewustere beleving van tijd en leven en als een continu ontwikkelingsproces in plaats van een stapsgewijze toenadering tot vaste einddoelen. Bergson's ideeën kunnen als leidraad dienen voor een manier van leven die diepgaand contact maakt met de ervaring zelf en die ons helpt de beperkingen van puur analytisch denken te doorbreken. Zijn werk kan worden gekenmerkt als procesfilosofie; het heeft een focus op de dynamische veelvuldigheid en veranderlijkheid van de wereld, en plaatst het zelf daar stevig in. De filosofie van Bergson richt zich op de vloeiende en evoluerende aard van het leven. Mede daarom zou zijn denken een complement kunnen vormen voor bestaande benaderingen in Filosofische Praxis. De open-einde dialoog die de Filosofische Praxis kenmerkt betreft zich vooral op individuele existentiële bewustwordingsprocessen, maar met Bergson kunnen ook aspecten van het zelf die niet in degelijke processen te vangen zijn worden behandeld.

¹ Modulatie duidt in de tonale muziek een verandering van toonsoort aan door middel van een cadens: via gemeenschappelijke akkoorden wordt met een gemeenschappelijk spilakkoord de overgang naar de andere toonsoort eerst gemaskeerd hoorbaar, dan pas als dominant. Een voorbeeld kan worden gevonden in de eerbiedige schoonheid van Pavane pour une infante défunte, een stuk van Maurice Ravel.

² Niet door de vormen van de ervaring of analytische categorieën van het intellect bemiddeld, pre-conceptueel.

Leidraden voor een levensfilosofische benadering

De individuele levensvorm is een unieke uitdrukking van het 'élan vital', de levensimpuls die zich in complexe bewegingen van convergentie en divergentie ontvouwt. De ontwikkeling van die unieke uitdrukking is vergelijkbaar met wat door Jung als 'individuatie' wordt aangeduid. De hiermee gepaard gaande processen kunnen ook gepaard gaan met vormen van stagnatie en desintegratie. Het ik kan een negatief gefixeerd karakter krijgen.

Zelfwording is een dynamisch en scheppend proces, en niet een kwestie van onthullen wat al aanwezig is, zoals bij Freud. In Bergsons filosofie ontstaat het zelf door keuzes, ervaringen en het benutten eerder dan door het bewust maken van de innerlijke impulsen die juist omdat ze niet in het bewustzijn gefixeerd zijn kunnen leiden tot onverwachte richtingen. Je zou kunnen zeggen 'Ce qu'est le 'je', doit devenir un 'ça'', ofwel 'Was ich sei, muss es werden': een uitnodiging om het zelf steeds opnieuw te creëren door de stroom van het onderbewuste op gang te brengen en houden zonder de begrenzingen van de vastgelegde psychische structuren van een rationeel handelend 'ik': niet een Aristotelisch 'doelgericht worden wat je in kern al was', maar een Taoïstisch 'in voortdurende, onvoorzienbare wording kunnen verkeren' is het doel van deze benadering. Het willen bereiken van een stabiele, definitieve identiteit kan namelijk stagnerend werken.

Creativiteit en intuïtie kunnen zowel voor de filosofisch begeleider als de cliënt worden ingezet om problemen rond zelf en wereld te behandelen: een open, iteratief pad van onvoorziene verandering, waarin het zelf zich op onverwachte, steeds weer nieuwe manieren kan vormen door creatieve keuzes en zelschepping. Ze kunnen helpen hun individuatieprocessen in termen van convergentie (ontwikkeling in gedeelde gemeenschappelijkheid) en divergentie (ontwikkeling naar onderscheidenheid) te duiden. Hieronder beschrijf ik enkele principes die deze processen van zelfwording in een balans met de wereld zouden kunnen onderbouwen. Sommige hiervan sluiten al aan bij bestaande praktijken, maar verwoorden deze op een andere manier.

1. **Intuïtie als Diepgaande Betrokkenheid:** In Bergsoniaans denken is intuïtie geen vage ingeving, maar een directe betrokkenheid op de geleefde ervaring. In een praktische sessie zou dit betekenen dat men zich richt op het helpen van cliënten om zich opnieuw te verbinden met een intuïtief, niet-analytisch begrip van hun problemen. Dit kan gebeuren door reflectieve vragen te stellen en cliënten aan te moedigen om 'aan te voelen' wat er speelt, in plaats van het strikt te analyseren. Je zou hen bijvoorbeeld kunnen vragen hun situatie te beschrijven zonder rationalisatie, zodat de directheid en gevoelsmatige kwaliteit worden vastgelegd.
2. **Tijdelijkheid en de Ervaring van Duur:** Bergsons concept van *la durée*, oftewel duur, is essentieel en kan cliënten een manier bieden om hun leven niet als vaste gebeurtenissen te zien, maar als vloeiende, continue processen. Voor praxis betekent dit dat men cliënten aanmoedigt te reflecteren op hoe hun problemen of identiteit in de loop van de tijd evolueren. Hiertoe kunnen meditaties worden ingezet die gericht zijn op de onmiddellijke ervaring van duur in het moment.
3. **Creatieve recompositie van Zelf en Wereld:** Bergson stelde dat het leven wordt gekenmerkt door een *élan vital*, een creatieve levensimpuls (te vergelijken met Nietzsche's notie van 'Wille zur Leben'). In de praxis vertaalt dit zich in het helpen van cliënten om hun perspectieven opnieuw samen te stellen, door gebruik te maken van hun verbeelding om alternatieve innerlijke bronnen aan te boren. Hiertoe worden oefeningen ingezet waarin cliënten alternatieve verledens en verschillende mogelijke toekomsten verkennen, waardoor ze hun begrip van huidige uitdagingen herschikken. Hierbij kunnen cliënten beter aanduiden hoe hun perspectieven of gevoelens zijn verschoven in verschillende levensfasen, zodat zij zowel continuïteit als verandering in hun ervaringen herkennen. Deze creatieve evolutie stimuleert de vaardigheid open te staan voor transformatie in plaats van beperkt te worden door statische definities.
4. **Sympathie en Verbondenheid:** Bergson zag sympathie als een diepe verbinding met anderen en de wereld. In sessies zouden praktijkbeoefenaars cliënten kunnen aanmoedigen om na te denken over hoe hun situatie zich verhoudt tot bredere contexten, waarbij ze empathie voor hun omgeving verdiepen en hun verankering in bredere sociale kaders en de kaders van hun levensgeschiedenis herkennen. Dit zou oefeningen kunnen omvatten in empathische rolwisselingen of perspectiefverschuivingen, die cliënten aanmoedigen om hun plaats binnen een web van relaties te verkennen.
5. **Differentiatie van Kwalitatieve Ervaring:** Bergson maakte een onderscheid tussen kwantitatieve, meetbare tijd en kwalitatieve ervaring, met nadruk op geleefde intensiteit in plaats van louter duur. Een op Bergson gebaseerde methode zou cliënten kunnen aanmoedigen om niet

alleen te onderzoeken hoe lang ze zich op een bepaalde manier hebben gevoeld, maar ook hoe diep en in welke kwaliteit. Dit kan verhalende praktijken omvatten waarbij cliënten specifieke momenten van intensiteit in hun ervaringen onderzoeken, zodat ze patronen van emotionele en kwalitatieve betrokkenheid met levensgebeurtenissen herkennen.

Door de Filosofische Praxis in de elementen van intuïtie, creativiteit en duur te verankeren, kan men cliënten een meer ervaringsgerichte en dynamische manier bieden om levensvraagstukken te benaderen.

De Filosofische Praxis biedt een dialogische methode die zich richt op de begeleiding van cliënten bij het vinden van antwoorden op levensvragen. Deze empathische methode is vooral gericht op de persoon als individu, en minder op het transpersoonlijke. Hoewel Achenbachs analytische methode diepgaande reflectie stimuleert, kan het ontbreken van aandacht voor intuïtieve aspecten van zowel de beoefenaar van Filosofische Praxis als voor de cliënt betekenen dat sommige dimensies van de menselijke ervaring minder aan bod komen. Voor mensen die baat hebben bij een meer intuïtieve benadering, onderscheiden van meer analytische intellectuele methoden, zou de filosofie van Bergson een waardevolle aanvulling kunnen zijn. Deze mogelijkheid is al aanwezig in de Filosofische Praxis, maar met Bergson's filosofie kan ze helderder worden gearticuleerd.

Henri Bergson ontwikkelde een filosofie die appelleerde aan de intuïtieve en dynamische aspecten van het leven, in contrast met het wetenschappelijk materialisme dat populair was in zijn tijd. Zijn ideeën, waaronder het concept van duur (*la durée*), benadrukken de intuïtie van de organische, vloeiende aard van de ervaring, in plaats van de analytische concepten van het intellect. Bergson was kritisch ten opzichte van het materialistisch reductionisme en zag het leven als een voortdurend proces van creatieve vernieuwing. Hiermee bood hij een tegenwicht aan de 'onttovering' van de wereld door bepaalde vooronderstellingen in de wetenschappelijke ontwikkelingen van zijn tijd, zonder terug te vallen op esoterische denkbeelden. Zijn filosofie daagde mensen uit om de wereld te ervaren als een dynamisch geheel dat voorbijgaat aan mechanistische en lineaire opvattingen van tijd.

Een praktijk gebaseerd op Bergsons denken zou gericht zijn op intuïtieve betrokkenheid, ervaring van tijd als continu proces, en verbeelding als creatieve vernieuwing van zelf en wereld. Dit betekent dat cliënten worden aangemoedigd om problemen intuïtief te doorvoelen en zichzelf open te stellen voor verandering, in plaats van deze analytisch te benaderen. Bergsons ideeën bieden daardoor ruimte voor sympathie en verbondenheid, waarbij cliënten hun ervaringen relateren aan bredere contexten en patronen van kwalitatieve ervaring. Zo'n benadering, die zowel transformationeel als relationeel is, biedt een alternatief dat ons dichterbij de beleving en het intuïtieve karakter van het menselijk bestaan brengt.

Literatuur:

Achenbach, Gerd B.

- *Zur Einführung in die Philosophische Praxis*. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 1984.
- *Lebenskunst: Über Bedingungen und Möglichkeiten der Philosophischen Praxis*. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 1999.

Bergson, Henri

- *De la simulation inconsciente dans l'état d'hypnotisme*. Revue Philosophique, 1886.
- *Essai sur les données immédiates de la conscience*. Paris: Félix Alcan, 1889.
- *Matière et mémoire*. Paris: Félix Alcan, 1896.
- *L'évolution créatrice*. Paris: Félix Alcan, 1907.

Frisch, Walter

- *Ravel the Decadent: Memory, Sublimation, and Desire*. Cambridge University Press, 2017.

Landeweerd, Laurens

- *Time, Life and Memory: Bergson and Contemporary Science*. Cham: Springer, 2020.

Weber, Max

- *Wirtschaft und Gesellschaft: Grundriß der verstehenden Soziologie*. Tübingen: J.C.B. Mohr (Paul Siebeck), 1922.