

Waarom Spinoza? - Zes cursusmiddagen over de kernpunten van Spinoza's denken, georganiseerd door Spinozakring Soest

Cultureel en Congres Centrum De Rank, Soest, september 2024 – april 2025

De sprekers in deze cyclus zijn allen auteurs van artikelen in het speciale nummer "Over Spinoza" van het blad "Spinoza!" (hoofdredacteur Yoram Stein) van juni 2024, jaargang 26.

Dag III: Spinoza over de emoties - door Hannah Laurens

30 november 2024

Inleiding

Gonny Pasman verwelkomt voor de lezing van vandaag Dr. Hannah Laurens die docent is aan de Rijksuniversiteit Groningen. Zij is gespecialiseerd in de antiek filosofie, met name Aristoteles maar heeft vanaf het begin van haar studie een passie gehad voor Spinoza door toedoen van haar docent Susan James, Spinoza-kenner in Engeland. Hannah heeft voor haar studie filosofie viool gestudeerd.

De lezing van vandaag gaat over de emoties, waaraan Spinoza aandacht besteedt in het derde deel van zijn Ethica. Het is tevens de leidraad die Spinoza's filosofie van begin tot eind motiveert. Emoties hangen samen met de conatus, de drang tot zelfbehoud. Onze emoties zijn zowel lichamelijk als geestelijk: de geest weerspiegelt de lichamelijke gevoelens. De belangrijkste zijn: plezier/vreugde, pijn/verdriet en begeerte. Emoties spelen een zeer belangrijke rol in ons leven en kunnen vaak de overhand krijgen, ook in de politiek (verwijzing naar de rellen rond de voetbalwedstrijd Ajax-Maccabi Tel Aviv).

Dit onderwerp komt, evenals de onderwerpen van de andere lezingen in deze reeks, ook aan de orde in de bijdrage van Hannah Laurens in het speciale nummer van het tijdschrift Spinoza!.

Spinoza over emoties

Het derde deel van de Ethica over emoties legt de motivatie voor het hele werk bloot. Een groot deel gaat over de mechanismen waardoor onze emoties worden gecontroleerd. We gaan op zoek naar de hoofdpunten daarvan.

Er is volgens Spinoza een probleem: wij denken dat we vrij zijn, maar we leven in slavernij, vrije wil is een illusie. We zijn slaaf van onze emoties. Dit geeft Spinoza pakkend weer aan het eind van zijn Ethica:

"Hieruit blijkt dat wij op vele manieren worden opgezweept door externe oorzaken en dat wij, net als de golven van de zee die door tegengestelde winden worden opgezweept, heen en weer gaan, onwetend van de afloop en ons lot." (E3p59s)

De tegengestelde winden zijn onze emoties. We hebben geen eenduidige koers in het leven maar worden van hot naar her gezweept al naar gelang wat ons lot ons brengt. Voor ons is dit misschien geen probleem, wel voor Spinoza. Dat geeft hij ook aan:

"... besloot ik eindelijk te onderzoeken of er ook iets bestond dat een waarachtig goed was, dat men deelachtig zou kunnen worden en waardoor alleen, met verwerping van al het overige, de ziel kon worden vervuld; kortom, of er iets bestond waardoor ik, wanneer ik het gevonden en bereikt had, een gestadige en hoogste blijheid eeuwiglijk zou genieten." (Verhandeling over de Verbetering van het Verstand)

Spinoza zoekt naar een stabiele toestand van de geest, niet heen en weer geslingerd door emoties. Het is geen toestand zonder emoties maar een toestand van het hoogste geluk waar hij eeuwig van zou kunnen genieten. Die eeuwigheid komt aan de orde in E5. De diagnose is nu gesteld, nu gaan we op zoek naar de remedie. In E3 begint Spinoza met een negatieve stelling:

"De meesten die hebben geschreven over gevoelens en de manier van leven van de gewone mens, lijken het niet over natuurlijke dingen te hebben die de gewone wetten van de natuur volgen maar over dingen die buiten de natuur vallen. Sterker nog, ze lijken de mens in de natuur als een imperium binnen een imperium op te vatten." (E3pref)

Er werd vóór Spinoza volgens hem dus gedacht dat er voor de mens andere wetten of helemaal geen wetten waren ten aanzien van gevoelens of emoties, waarmee de mens buiten de natuur wordt geplaatst.

"Ze geloven namelijk dat de mens de orde van de natuur eerder verstoort dan volgt, dat hij de absolute macht over zijn eigen daden heeft en dat hij door niets anders dan door zichzelf wordt bepaald." (E3pref)

Volgens Spinoza wordt echter het handelen van de mens niet bepaald hemzelf maar door externe oorzaken (onze omgeving). Wij zijn de eindige manifestaties van de oneindige God die allemaal met elkaar in verbinding staan. We zijn verwikkeld in een web van eindige oorzaken die allemaal invloed op elkaar uitoefenen. Dat geldt niet alleen voor ons lichaam maar ook voor onze geest, beide zijn immers één. Wat jij voelt of ervaart wordt voor een groot deel door de omgeving bepaald en die invloed is vaak negatief: denk aan negatief nieuws uit de omgeving, natuurrampen en oorlogen. Oplossing zou kunnen zijn: zonder je af in een hutje op de hei, zodat je alleen met jezelf te maken hebt. Lost dit de problemen op voor Spinoza? Nee, hij zegt namelijk:

"Als immers twee individuen van precies dezelfde aard met elkaar worden verbonden, vormen ze een individu dat twee keer zo sterk is als elk afzonderlijk. Voor de mens is dus niets nuttiger dan de mens [...]." (E4p18s)

Samen zijn we sterker dan ieder individu op zichzelf.

Volgens Spinoza is de mens onderdeel van de natuur en dus onderhevig aan de wetten van de natuur. Hoe kunnen wij ons aan de wetmatigheden die ons klemzetten in onze emoties? Om daarachter te komen moeten we onderzoeken hoe die wetten onze emoties bepalen. Spinoza geeft daartoe eerst enkele definities:

"Definitie 2: Dat wij handelen zeg ik als er in ons of buiten ons iets gebeurt waarvan wij de adequate oorzaak zijn, dat wil zeggen: als er uit onze aard iets in of buiten ons volgt wat helder en onderscheiden kan worden begrepen door middel van die aard alleen [...]. Dat wij iets ondergaan zeg ik daarentegen als er in ons iets gebeurt of als er uit onze natuur iets volgt waarvan wij slechts gedeeltelijk de oorzaak zijn."

Er is dus een tegenstelling tussen 'handelen' en 'iets ondergaan'. Bij 'handelen' (actie) zijn wij de oorzaak, bij 'ondergaan' (passie) slecht de gedeeltelijke oorzaak. Een passie is dus een mix van de externe oorzaak (de ander) en mijn eigen aard.

"Definitie 3: Onder 'gevoel' versta ik inwerkingen op het lichaam waardoor het vermogen tot handelen van het lichaam wordt vergroot of verkleind, bevordert of gehinderd, en tegelijkertijd de ideeën van die inwerkingen. Als we dus van een van die inwerkingen de adequate oorzaak kunnen zijn, dan versta ik onder een gevoel een handelen en anders een aandoening."

Gevoelens kunnen het vermogen tot handelen vergroten of verkleinen. Zo kan actie (waar je zelf de oorzaak van bent) het vermogen tot handelen vergroten: je wordt sterker. Passie (waarvan je maar gedeeltelijk de oorzaak bent) verkleint het vermogen tot handelen: je wordt zwakker. Het individu is voor Spinoza niet statisch maar dynamisch. Ons streven is gericht op zelfbehoud (conatus) maar dit kan sterker worden of verzwakt worden. Het is als een vlam die af en toe oplicht en dan weer wat dooft:

"[...] wordt het 'behoefte' genoemd. Die behoefte is derhalve niets anders dan de essentie van de mens." (E3p9s)

De behoefte of drift tot zelfbehoud (conatus) is je essentie: dat wat je bent. Als je je bewust bent van die behoefte wordt het ook wel begeerte genoemd. Dit zegt de rationalist Spinoza. Onze rationaliteit, rede, is dat wat ons van dieren onderscheidt, onze essentie. Zonder rede is een mens geen mens (Aristoteles). Volgens is die drift tot zelfbehoud niet wat de mens onderscheidt van andere dieren, dingen. Ook een steen streeft naar zelfbehoud. Hoe de rede zich verhoudt tot drift tot zelfbehoud zien we later. Wanneer we versterkt worden in het streven naar zelfbehoud, dan bereiken wij een grotere perfectie en dat geeft een gevoel van blijdschap. Een transitie naar geringere perfectie leidt tot een gevoel van verdriet. Dit zijn de basisemoties: begeerte, blijdschap, verdriet. Ze bepalen wie je als mens bent.

Reacties op vragen uit de zaal:

- Eén individu kan gaan over één persoon waarin de verschillende lichaamsdelen samenwerken en 'gelijk gestemd' zijn; het individu kan zich ook over meerdere personen uitstrekken als die personen geheel in overeenstemming handelen. Spinoza zegt dat het bewustzijn zich kan uitstrekken over jezelf, andere zaken (mensen) en God. Je kunt jezelf dan niet meer los zien van andere dingen, alsof je één geheel vormt. Als je dat bereikt, heb je het ware geluk gevonden.
- In de Ethica gaat het over het geluk van één persoon. In TTP gaat het over de optimalisatie van het totale geluk van een gemeenschap. Daar spelen de emoties hoop en vrees een belangrijke rol. De kerk speelde hierbij ook een belangrijke rol. Het was de taak van de filosofie om die hoop en vrees te ontmantelen.
- Spinoza's filosofie leent zich ook voor een rechtvaardiging van een ecologische samenleving waarin alle soorten in harmonie samenleven als ging het om één individu. Het is echter de vraag of Spinoza dit zo bedoeld heeft.
- Angst en jaloezie zijn afgeleide emoties.

Wat is de liefde volgens Spinoza? Het is de krachtigste emotie van blijdschap gericht op iets externs. Haat, het omgekeerde van liefde, is droefheid gericht op iets externs:

"Hieruit begrijpen we helder wat liefde en wat haat is. Liefde is niets anders dan blijdschap in combinatie met de idee van een externe oorzaak; haat is niets anders dan droefheid in combinatie met de idee van een externe oorzaak." (E3p13s)

Omdat het hier om externe oorzaken gaat, lijken liefde en haat te leiden tot verzwakking van het vermogen tot handelen. Echter, de liefde van persoon A voor persoon B zorgt ervoor dat de liefde van persoon B voor persoon A versterkt wordt waardoor persoon A gelukkig wordt. Liefde, veroorzaakt door een externe oorzaak, kan zo het eigen geluk versterken, en dus het zelfbehoud. Vice versa versterkt de liefde van persoon A het geluk van persoon B. Wederzijdse liefde versterkt elkaar dus. Als persoon B liefde opvat voor iemand anders zal dat leiden tot verdriet bij persoon A wat leidt tot vermindering in kracht. Verdriet veroorzaakt door iets externs wordt haat genoemd. Liefde vermengd met haat leidt tot jaloezie. Deze vorm van liefde op basis van een externe oorzaak is niet stabiel en leidt tot een passieve houding. Een paar wetmatigheden zijn hier van toepassing:

- Associatie: als twee dingen A en B geassocieerd zijn betekent dat wanneer we met A te maken hebben onze ervaring met A direct koppelen met B: A is aardige persoon uit Utrecht en B komt ook uit Utrecht, dan zal B ook wel aardig zijn etc. (zo werken trauma's)
- Imitatie: het gaat hier om identificatie: als persoon A blij (of bedroefd) is dan ben ik ook blij (bedroefd); dit kan vooroordelen genereren. Spinoza vond compassie (een vorm van imitatie) negatief.
- Anticipatie: A veroorzaakt B en B veroorzaakt C; als je dat vaak ziet gebeuren heeft A veroorzaakt B meteen tot gevolg dat je verwacht dat C zal gebeuren. Dit kan hoop of angst genereren. Maar hoop en angst zijn drijfzand voor Spinoza. Hoop en angst zijn slechte voorspellers van de toekomst. De onzekerheid of C zal gebeuren genereert veel onrust (vergelijk TTP).

In het algemeen kunnen emoties dus instabiliteit van de geest veroorzaken. De vraag is nu hoe we ons kunnen bevrijden van het constante op en neer gaan van onze gemoedstoestand. Plato, de antieke rationalist, zegt dat de rede het gemoed moet bedwingen. Als je je gevoelens onder controle hebt, betekent dat dat de rede heeft overwonnen. Maar Spinoza zegt:

"Een gevoel kan niet worden beperkt of opgeheven, behalve door middel van een tegengesteld gevoel dat sterker is dan het te beperken gevoel." (E4p7)

In de praktijk blijkt dit vaak te kloppen: een gevoel onderdrukken met de rede kan vaak maar tijdelijk. Enkele observaties van Spinoza:

- Een gevoel waar je nu mee geconfronteerd wordt, is heftiger dan emoties uit het verleden;
- Een gevoel dat door meerdere dingen opgeroepen wordt (soms door associatie), is sterker dan een gevoel dat maar één oorzaak heeft.

En ook:

"Een gevoel over iets waarvan we ons verbeelden dat het noodzakelijk is, is onder overigens gelijke omstandigheden heviger dan een gevoel over iets wat mogelijk of contingent is, oftewel niet noodzakelijk." (E4p11)

Hoe zetten we nu de positieve emoties in gang waarbij actie tot actie leidt? Voorlopig, als tijdelijke oplossing, kunnen we proberen ons bepaalde leefregels, gebaseerd op de rede, eigen te maken en daarnaar te handelen, zoals je medemens lief te hebben en haat met liefde te beantwoorden. Ofwel:

"Het beste wat we dus kunnen bereiken zolang we geen volmaakte kennis van onze gevoelens hebben, is het bedenken van een goede manier van leven [rectam vivendi rationem] oftewel vaste levensregels, die uit ons hoofd te leren en ze voortdurend toe te passen op de individuele zaken die we regelmatig tegenkomen in het leven [...]. Tot die levensregels kunnen we bijvoorbeeld rekenen dat haat met liefde oftewel grootmoedigheid dient te worden overwonnen, niet vergolden met beantwoorde haat [...]." (E5p10s)

Zolang je geen inzicht hebt in hoe je emoties werken kun je je vasthouden aan deze leefregels. Dit is toch een rationele benadering (vgl. Plato). Maar het is een tussenoplossing. De uiteindelijke oplossing ligt in een krachtiger emotie. Dit is onderwerp van E4 en E5. Belangrijk hierbij is tevredenheid (acquiescentia in se ipso) met jezelf (tevredenheid van de eerste soort):

"Definitie 25 van de gevoelens:

Tevredenheid met zichzelf is blijdschap die is ontstaan doordat de mens zichzelf en zijn vermogen tot handelen overdenkt."

Blijdschap is een positieve emotie want het bevat je eigen kracht tot handelen. Overschatting van je eigen kracht leidt tot negatieve emotie (overmatige trots). Tevredenheid van geest kan je de hoogst mogelijke blijdschap geven, het ultieme geluk, dat een stabiele situatie beschrijft, een gelukzalige rust. Hoe gaat dat is zijn werk?

"Tevredenheid met jezelf kan uit de rede ontstaan; alleen de tevredenheid die uit de rede voortkomt, is de hoogste die er kan bestaan." (E5p52)

Deze tevredenheid van de tweede soort komt voort uit je eigen handelskracht. Maar de werkelijke handelskracht is de rede die je bezit. Dat schept een solide basis voor de tevredenheid met jezelf. Maar de conatus was toch de bron van je handelen? Spinoza zegt dat, zodra je ziet dat alle dingen samenhangen en noodzakelijkerwijs gebeuren en deel uitmaken van de enige substantie, God, je dat een adequate kennis en begrip geeft van de wereld en een krachtige positieve emotie. Deze krachtige emotie kan de dagelijkse negatieve en instabiele emoties vervangen. Dit zal altijd tot een stabiele blijdschap leiden. Kennis en emotie zijn daarmee twee kanten van dezelfde medaille.

Op basis van de intuïtieve kennis kunnen we een nog hogere mate van tevredenheid bereiken (E5): summa acquiescentia, de hoogste tevredenheid, een hogere gradatie van de op de ratio gebaseerde tevredenheid, de perfectie van de rede. Met deze intuïtieve kennis bereikt de mens de hoogst mogelijke volmaaktheid en grootste blijdschap die gebaseerd op jezelf.

"Zodoende bereikt iemand die de dingen kent met deze categorie van kennis [i.e. intuïtieve kennis] de hoogst mogelijke volmaaktheid van de mens en ervaart hij dan ook de grootst mogelijke blijdschap [...], en wel in combinatie met de idee van zichzelf en zijn deugd [...]. Daarom komt uit deze categorie van kennis de hoogste tevredenheid voort die er kan bestaan." (E5p27s)

"Uit deze categorie van kennis komt de hoogste tevredenheid van de geest – met andere woorden: blijdschap [...] – voort die er kan bestaan, en wel in combinatie met de idee van zichzelf [...] en bijgevolg ook in combinatie met de idee van God als oorzaak." (E5p32d)

Deze goddelijke zelfliefde is het hoogst haalbare geluk dat de mens kan bereiken.

Vraag: Wat is de relatie tussen de rede en de intuïtie?

Antwoord: in de imaginatio is de wereld niet als bestaande in God, in feite inadequate kennis; maar in de rede begrijp je wel de dingen als bestaande in God; in de intuïtieve kennis begrijp je nog steeds de wereld als bestaande in God maar op een andere, meer perfecte, manier. Beide zijn vormen van adequate kennis (zie ook artikel door Clare Carlisle). Zij zet de drie vormen van kennis naast elkaar evenals de drie soorten van emoties.

Je kunt misschien ook zeggen: kennis van de eerste soort is napraten, kennis van de tweede soort is zelf afleiden, kennis van de derde soort is direct zien.