

Spinoza over Emoties: Berusting via de Rede

Dr Hannah Laurens

Amsterdamse Spinoza Kring, Spinozadag, Paradiso, 26 november 2023

I.

Een filosoof is iemand die de wijsheid bemint. Ze heeft de wijsheid lief. Maar wat is wijsheid? Wat is datgene dat ons inzicht en begrip oplevert? Volgens Spinoza kunnen we deze vraag op twee manieren beantwoorden: kennis van God en kennis van onze emoties. En zo op het eerste gezicht lijken die antwoorden niets met elkaar te maken te hebben. Niets is verhevener dan God, niets aardser dan onze emoties. Echter, voor Spinoza hebben ze alles met elkaar te maken.

Mijn verhaal vandaag begint niet waar Spinoza begint. In zijn *Ethica* begint Spinoza met God, de grond van alle bestaan, de enige substantie die op zichzelf bestaat en waarvan wij slechts 'modi' of bestaanswijzen zijn. Mijn verhaal, daarentegen, begint bij de emoties, het thema van deze dag, en van Spinoza's derde deel van de *Ethica*, dat in totaal uit vijf delen bestaat. Dit deel zit als het ware 'gesandwich't tussen Spinoza's overweldigende metafysica van de eerste twee delen, en zijn aangrijpende (en uiteindelijk zelfs mystiek aandoende) ethiek van de laatste twee delen. Het vormt een brug die de andere delen verbindt, maar eigenlijk is het ook de leidraad die van begin tot eind Spinoza's filosofie motiveert. En daarom is het niet raar om de emoties te beginnen; met de emoties begon ook Spinoza's eigen zoektocht naar waarheid en geluk. En laten we daar meteen even bij stilstaan: waarheid, geluk. Die twee noties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Geluk wordt bereikt via grip op de waarheid, via kennis: zoals Plato al zei: *aretē* is een soort van *epistēmē*: deugd is een soort kennis. Spinoza is wat dat betreft dus niet origineel en sluit zich aan bij de *eudaimonisten* van de oudheid: zijn *Ethica* is een ethiek in de antieke zin van het woord: een zoektocht naar een gelukkig en vervuld mensenleven. Hij biedt ons geen theorie van rechten en plichten zoals de moderne ethiek dat doet.

Maar om tot een formulering van het goede leven te komen moeten we beginnen met een idee van het leven dat daar tegenovergesteld aan is. Volgens Spinoza is dat niet een leven dat zich kenmerkt door een constante staat van ellende en verdriet. Uiteraard is een leven van melancholie en neerslachtigheid geen voorbeeld van een mooi leven, maar als antithese van het gelukzalige leven ziet Spinoza het wisselvallige leven, het leven dat bepaald wordt door ups en down. De ups van de euforie, en de downs van de depressiviteit – oftewel, de ups en downs van onze emoties. Een onvervuld leven, voor Spinoza, is een leven dat fluctueert naar gelang we de dingen als goed of slecht ervaren.

Maar wat is er nu zo mis met een dergelijk leven? Wordt het leven niet bepaald door goede tijden en slechte tijden? Voor de meeste onder ons is zo'n leven waarschijnlijk goed genoeg – maar niet voor Spinoza. In zijn *Verhandeling over de Verbetering van het Verstand*, een van zijn eerste werken, schrijft hij dat hij op zoek is naar het hoogste goed dat hem voor eeuwig de grootse vreugde zou schenken. Hij was in de twintig en afgewezen door de dochter van

zijn leraar Latijn Franciscus van den Enden. Het is verleidelijk om te speculeren dat zijn liefdesverdriet van zodanige heftigheid was dat hij nooit meer door dergelijke emoties geplaagd wilde worden. Maar zijn filosofie is geen naïeve tirade van een onervaren jongeling tegen de emoties. Zoals ik vandaag hoop te laten zien is het een diepdoordachte visie op de menselijke conditie. Mensen houden zichzelf en elkaar tegen wanneer ze zich door de emoties laten leiden. Ze worden erdoor gecontroleerd. Zoals Spinoza zegt: we zijn slaaf van onze emoties, en de ketenen van die slavernij kunnen we alleen verbreken door kennis, rationeel inzicht. Maar betekent dat dan een emotieloos bestaan? Verre van. Maar in plaats van ups en downs komt Spinoza met een evenwichtige, constante staat, namelijk die van *acquiescentia*, wat letterlijk 'berusting' of 'tevredenheid' betekent. Maar voor Spinoza is dit absoluut geen lethargische staat van aanvaarding van alles wat op je afkomt, een soort van stoïcijnse acceptatie van het lot; het is voor Spinoza een diepe staat van gelukzaligheid dat gepaard gaat met de meest innige liefde die er bestaat. En die liefde is voor hem, uiteraard, een liefde voor God. Een liefde van het individu voor God – oftewel de natuur, want God en de natuur zijn één – maar dat laatste maakt het tegelijkertijd ook een liefde van God voor zichzelf, want wij, minnaars van God, zijn niets anders dan een uitdrukking van God zelf. En wat is er nu hoger dan deze ultieme staat van goddelijke zelfliefde?

Dit laatste klinkt meteen al behoorlijk new-age, en ik stel voor dat we dat voor nu even terzijde leggen. Maar dat idee van heen en weer geslingerd worden door onze emoties klinkt juist wel weer heel alledaags en herkenbaar. Voor degenen die benieuwd zijn naar Spinoza's alternatief: hoe laten wij die fluctuerende staat achter ons? Om Spinoza's remedie tegen de emoties te kunnen begrijpen moeten we eerst weten wat ze zijn en hoe ze werken.

II.

In zijn verhandeling over de emoties toont Spinoza zich, zoals de Engelsen zeggen, 'a keen observer'. Onze emoties fluctueren, ze gaan op en neer, maar ze zijn niet onvoorspelbaar of chaotisch. Onze emoties volgen vaste patronen, ze volgen wetmatigheden, net zoals alle andere dingen die deel uitmaken van de natuur. De mens en zijn gevoel lijken spontaan en uniek, maar zijn dat niet. Ze volgen vaste wetten. En de eerste wet die Spinoza formuleert is die van de *conatus*. Eigen aan alle mensen is dat ze streven naar zelfbehoud. Dat streven, de *conatus*, is zelfs onze essentie: 'elk ding, voor zoverre het in zichzelf is, streeft ernaar zijn wezen te behouden' (E3p6). Onze essentie is dus niet iets statisch, maar iets dynamisch: een strevende kracht. En dat is niet zo raar, want we zijn bestaanswijzen van God en God is oneindig in zijn kracht. Wij zijn slechts eindige, gelimiteerde instanties van die kracht, maar toch: onze essentie bestaat uit de kracht eigen aan God oftewel de natuur. En deze kracht tot zelfbehoud kan toenemen of afnemen en dat is waar emoties het toneel betreden. Dat wat onze *conatus* versterkt, geeft ons plezier; dat wat ons streven verhindert, geeft ons pijn. Wij zullen dus altijd, en dit is door onze essentie bepaald, op zoek gaan naar ons plezier, naar een versterking van onze kracht tot zelfbehoud.

Spinoza lijkt zo én het hedonisme én het egoïsme te verkondigen: waar we naar verlangen is plezier, want plezier is wat ons zelfbehoud dient – dat wil zeggen: het dient ons eigenbelang. En dat klopt, dat is absoluut waar Spinoza voor staat: de kern van de mens is een drang naar

de waarborging van het 'ik'. Maar dat sluit niet het sociale uit. Want liefde voor jezelf houdt ook liefde voor de ander in – egoïsme en altruïsme gaan voor Spinoza hand in hand – iets waar we later nog op terug komen.

Maar hoe leidt zo'n leven gedreven door plezier tot fluctuerende emoties? Spinoza is een uiterst systematisch denker die vaak op een enorm abstract denkniveau werkt. Maar nu komt er een kant van hem naar boven waarin hij laat zien dat hij met beide benen op de grond staat. Zoals hij de emoties ziet is direct herkenbaar, en het is de moeite waard om daar in wat meer detail naar te kijken.

Plezier en pijn, vreugde en verdriet, dat zijn de basis-emoties voor Spinoza. Ze versterken dat streven naar zelfbehoud, en door de versterking van dat streven versterken ze ook onze essentie, want dat streven vormde onze essentie. Het versterkt daarmee, volgens Spinoza, onze kracht tot handelen. Vreugde is de overgang naar een grotere daadkracht, verdriet de overgang naar een verminderde daadkracht; oftewel, vreugde leidt tot grotere 'perfectie', en verdriet tot mindere 'perfectie'. Die twee emoties kennen we in allerlei variaties en zo raken we verward in een spel van expansie en inkrimping van onze kracht. Een beeld begint zich af te tekenen: al naar gelang we vreugde en verdriet ervaren fluctueert onze kracht en worden we, zoals Spinoza zegt, 'als golven op de zee heen en weer geslingerd door de wind' (E3p59s).

En het is misschien wel goed om naar een concreet voorbeeld te kijken van hoe dat spel zich uitspeelt. Neem de liefde. Wanneer onze vreugde zich richt op iets externs, dan is dat liefde, volgens Spinoza. Blijdschap die veroorzaakt wordt door vrienden, een partner, je huisdier, of je favoriete schilderij is voor Spinoza liefde voor die persoon of dat object. Maar liefde en haat liggen niet ver uiteen. Laten we ons het volgende scenario voorstellen: Clara houdt van Katrien, en ze streeft ernaar om Katrien gelukkig te maken. Clara wil graag dat Katrien gelukkig is, want Katriens geluk maakt *haar* gelukkig – het gaat Clara natuurlijk om haar *eigen* geluk (want dat was de *conatus* doctrine: iedereen streeft ernaar *zichzelf* te behouden). Clara probeert Katrien dus gelukkig te maken omdat ze daar zelf gelukkig van wordt, maar zo wordt ze tegelijkertijd de oorzaak van Katriens geluk. Ze doet er alles aan om Katrien blij te maken. Dit heeft als consequentie dat Katrien vervolgens *Clara* als de oorzaak van *haar* geluk zal zien. Maar dat was precies wat liefde inhield: vreugde die gericht is op een extern iets. We begonnen met Clara's liefde voor Katrien, maar uiteindelijk zorgt die er voor dat Katrien Clara liefheeft. En die wederkerige liefde van Katrien vervult Clara weer, dus zo versterkt de liefde de liefde. We lijken aan de winnende hand. Maar wat nu als Katrien toch haar liefde op iemand anders richt? Dat leidt tot verdriet bij Clara, een vermindering van haar kracht, en een dergelijke vermindering in kracht dat veroorzaakt wordt door iets externs is voor Spinoza precies het tegenovergestelde van liefde: namelijk, haat. Clara's liefde leidt nu ook tot haat. En die vermenging van haat en liefde is niets minder dan jaloezie. Het is misschien een wat langdradige uiteenzetting, maar zo geeft Spinoza aardig weer hoe de ene emotie tot de andere leidt en hoe we verstrikt raken in een spel van op en neer gaande emoties.

Maar dit spel heeft spelregels. Er zijn volgens Spinoza een aantal mechanismen die onze emoties bepalen. Deze zijn simpel, maar uiterst effectief.

De hoofdregel is die van de associatie. Stel, we treffen A vaak samen met B. Wanneer we vervolgens een van de twee alleen aantreffen, dan associëren we die automatisch met de ander. Als A nu iets is dat ons vreugde geeft, dan worden we ook blij van B. Maar stel dat A iets negatiefs is, dan doet ook B ons pijn. Stel, A is een klasgenoot op school die ons pest en B is de gele regenjas die die klasgenoot altijd draagt. Wanneer we dan jaren later een collega – een totaal ander en heel prettig iemand – wanneer we die collega met een gele regenjas op het werk zien aankomen dan komt dat grote verdriet direct weer boven. Ook al treffen we B alleen, we associëren dat meteen met A. Trauma wordt door Spinoza op een overtuigende manier uitgelegd.

Naast de associatie zijn er ook de imitatie en anticipatie. In de imitatie gaat het om associatie of identificatie tussen mensen. Wanneer we ons identificeren met een ander, dan bootsen we zijn of haar emotie na. Wanneer ik me identificeer met Clara, dan voel ik me snel zoals zij zich voelt. Dat is niet iets vreemds: we kennen het als compassie of medeleven. Maar het heeft ook andere, donkerdere kanten. Je bent niet zo dol op Katrien en Katrien komt uit Groningen. Vervolgens identificeer je alle Groningers met Katrien en daarom mag je hen allemaal niet. Ik schets nu een karikatuur, maar zo worden volgens Spinoza vooroordelen naar hele groepen mensen gegenereerd.

En tot slot is er de anticipatie. A wordt vaak gevolgd door B, en B door C. A en B doen zich voor, dus ... anticipeer je C. En deze anticipatie is niets anders dan hoop of angst. Hoop als je iets positiefs anticipeert; angst als je iets negatiefs anticipeert. Maar hoop en angst zijn als drijfzand: de toekomst laat zich niet raden en hoop en angst geven je geen vaste grond onder de voeten. Altijd is er de onzekerheid of dat waar je op hoopt of dat wat je vreest ook daadwerkelijk zal gebeuren. Een leven tussen hoop en vrees is een rusteloos, instabiel bestaan.

Spinoza's theorie geeft ons dus een set relatief simpele principes die een rijk scala aan emotionele fenomenen beschrijft. De *conatus* ligt aan de basis, samen met de emoties van vreugde en verdriet. De mechanismen die daar op inwerken zorgen ervoor dat we verstrikt raken in een web van wisselvallige emoties. Wat ons het ene moment met liefde vult, verschaft ons het andere moment haat. Een leven op basis van de emoties geeft ons een leven van pieken en dalen.

Maar waarom is zo'n leven niet bevredigend volgens Spinoza? Als de balans tussen plezier en pijn in ons leven redelijk goed is, wat hebben we te klagen? En met een beetje geluk heb je nét wat meer plezier dan pijn, dus kom je er niet eens zo slecht van af.

Maar een dergelijk leven schenkt nooit voldoening, volgens Spinoza, want uiteindelijk is het geen uitdrukking van je ware zelf. Noch is het gebaseerd op een werkelijk begrip van je medemens. Het is een leven gebaseerd op wat hij 'inadequate ideeën' noemt. Maar waarom? Je leeft toch vanuit je *conatus*, je essentie, dat wat je bent?

Je leeft inderdaad vanuit je essentie, maar, zoals we al zagen, op zo'n manier dat het je geen vaste grond onder de voeten geeft. Je leeft vanuit de *imaginatio*, de verbeelding.

Neem nu trots. Het is zogezegd een positieve emotie. Je voelt je goed over jezelf en dit versterkt je in je handelen. Vanuit die trots onderneem je misschien dingen die je anders niet zou ondernemen. Maar volgens Spinoza geeft het je een vertekend zelfbeeld. Het blaast je ego op en je beeldt jezelf beter in dan je in werkelijkheid bent. Daarnaast is het afhankelijk van de mening van anderen. De trotse mens heeft bevestiging van anderen nodig. Wat je mist, is een helder inzicht in jezelf en in de anderen in je omgeving. En het woord 'helder' is hier op zijn plaats. Je beeld is vertroebeld: want jouw zelfbeeld is vermengd met het idee van wat anderen van jou vinden. En je idee over anderen is gekleurd door de mate waarin ze bijdragen of afbreuk doen aan je welzijn. Je ideeën over jezelf en de ander zijn troebel en onscherp. Met andere woorden: ze zijn inadequaet.

De vraag is dus wat we daaraan kunnen doen en hoe we aan adequate ideeën komen. Zoals we zullen zien ligt voor Spinoza de sleutel in ons verstand, in de rede. Maar niet op de manier die je zou verwachten. De rede is geen instrument ter onderdrukking van het gevoel. We hoeven onze emoties niet te controleren of de baas te worden. Ons verstand verandert ons perspectief op de wereld zodanig dat het juist andere, veel krachtigere emoties teweegbrengt. Dit zijn geen passies, oftewel *passieve* emoties waarbij we ons laten leiden door invloeden van buitenaf, maar het zijn *actieve* emoties: emoties die onze daadkracht tot uitdrukking brengen en zo bijdragen tot een leven waarin onze werkelijke natuur tot bloei kan komen.

De vraag is dus hoe de rede dergelijke actieve emoties kan genereren en dat is waar we ons nu, in het laatste deel van mijn verhaal, op zullen richten.

III.

Het begint met inzicht en begrip: inzicht in de aard van je emoties, en in wanneer je hoe waarop reageert. Je leert patronen en automatismen herkennen, en door ze te herkennen kun je ze doorbreken. Je weet dat een gele regenjas je angstig en verdrietig maakt, maar in plaats van je te laten leiden door het verdriet kun je het accepteren als associatie en er verder niet op ingaan. Door inzicht in je reacties kun je ze loskoppelen. Maar wat komt ervoor in de plaats? Het is filosofisch misschien niet zo'n heel interessante these die Spinoza nu aandraagt, maar vanuit een pragmatisch oogpunt wel effectief. In plaats van impulsieve, automatische reacties, houd je je vast aan een bepaalde leefregel, de *ratio recta vivendi*. En die is heel simpel: je medemens lief te hebben en haat met liefde te beantwoorden. De redelijke mens is niet jaloers, haatdragend, competitief, of trots. De redelijke mens heeft lief.

Nu denk je misschien: nou, dat is alleemaal mooi en aardig, maar deze leefregel die me inderdaad enige mate van houvast geeft is maar beperkt. In plaats van met trots en haat reageer ik met welwillendheid en liefde – goed, daar zet ik me voor in. Maar uiteindelijk is ons perspectief op bepaalde situaties niet fundamenteel veranderd. Een gele regenjas maakt me nog steeds, elke keer weer, verdrietig. Dus: hoe komen we ertoe dat we die regels niet eens meer toe *hoeven* te passen? Kun je tot een zodanig begrip van de wereld komen dat liefde en andere actieve emoties *direct* gegenereerd worden in plaats van dat ze als standaard respons ingezet worden?

Dat kan zeker, want de rede biedt méér dan regels. Spinoza's volgende stap klinkt voor het moderne oor misschien wat vergezocht, maar het bevat denk ik nog steeds een boodschap van waarde.

Het belangrijke is dat de rede ons verder dan het dagelijkse laat kijken. Volgens Spinoza geeft de rede ons precies de kennis zoals zijn filosofie dat uitwerkt. Namelijk, dat er uiteindelijk maar één substantie bestaat, God, en dat die God geen schepper is die op afstand van zijn schepping staat. God is één met wat hij veroorzaakt, hij veroorzaakt de dingen als het ware van binnenuit. God zelf is uiteraard een oneindig, tijdloos wezen, en wij zijn daar manifestaties van die in de tijd bestaan. Maar toch, wij bestaan 'in' God. We zijn niets minder dan manieren waarop God zich in de tijd manifesteert. Een dergelijke visie was in de 17^e eeuw je reinste ketterij, maar het was Spinoza's alternatief voor dogmatisch geloof. En ook dit op de rede gebaseerde alternatief bood ons een manier om achter het dagelijkse de onderliggende, onveranderlijke structuur te zien. En juist door dat inzicht in het onderliggende wordt onze blik op het dagelijkse getransformeerd. God is een noodzakelijk wezen en alles vloeit daar noodzakelijkerwijs uit voort. Met andere woorden: de wereld is volledig deterministisch en de vrije wil bestaat niet. Als je buurvrouw je kwaad doet, zie je dat niet langer als een uiting van haar kwade wil, maar als onderdeel van de noodzakelijke keten van oorzaak en gevolg. Je beseft je dat zij daar onderdeel van uitmaakt, net zoals jijzelf. Haar schuld wordt er niet minder om, maar toch, dat inzicht in de realiteit biedt verbondenheid. Ik besta in God, mijn medemens bestaat in God, we zijn allen onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Dit inzicht in onze verbondenheid leidt van een gevoel van 'ik' versus 'jij', naar een gevoel van 'wij'. En juist wanneer we onze rationele inzichten met elkaar kunnen delen versterkt zich dat. 'Twee mensen die overeenkomstig zijn in hun [rationele] natuur zijn twee keer zo krachtig als een mens alleen' (E4p18s). Niets is meer van waarde voor de redelijke mens dan een redelijk mens. Spinoza's filosofie gaat over de ontwikkeling van het verstand van het individu, maar in de wetenschap dat dit geen afzondering maar juist het gezelschap van gelijkgestemden nodig heeft.

Dus inzicht in hoe we relateren tot God en onze medemens geeft ons begrip: een adequaat begrip van hoe wij zelf en de wereld in elkaar zitten. Ons beeld is niet langer vertroebeld, maar helder, want ons begrip wordt niet langer bepaald door invloeden van buitenaf, maar volledig vanuit onszelf: onze rede. En zo, geworteld in het onveranderlijke met een nieuwe blik op de ups en downs van alledag, is de rede dat wat onze daadkracht werkelijk en blijvend vergroot. Redelijk inzicht is dus niets anders dan een vergroting van onze kracht, oftewel een ervaring van vreugde: een vreugde dat zich heugt in de verbondenheid tussen onszelf en onze medemens binnen een groter geheel.

Maar de ultieme emotie is er een waarin het onderscheid tussen onszelf en de ander niet eens meer langer te maken valt. Het is de *summa acquiescentia*, een constante staat van rust en tevredenheid, die desondanks gepaard gaat met een grootse liefde. En deze liefde bereiken we wanneer we de rede *perfectioneren* – of, misschien wel, wanneer we het verstand ontstijgen.

IV.

Het gaat hier om de zogeheten *scientia intuitiva*, een vorm van weten waarbij we de werkelijkheid niet langer stapsgewijs afleiden, maar waarbij we een direct inzicht hebben in de natuur of God. Het is net als in de wiskunde, zegt Spinoza. Eerst leer je het antwoord van je docent. Dan ga je af op het woord van een ander en opereer je vanuit de *imaginatio*, de verbeelding. Vervolgens, wanneer je de sommen voor jezelf oplost, werk je vanuit de *ratio*. Maar na verloop van tijd, na dergelijke sommen veelvuldig opgelost te hebben begin je het antwoord te zien. Je weet het zonder dat je het hoeft af te leiden: je inzicht is direct. En dan opereer je vanuit de *scientia intuitiva*.

Zowel de rede als de intuïtieve kennis geven je adequate ideeën, maar de laatste is directer en de emoties die ermee gepaard gaan zijn intenser. De rede leidt tot liefde voor je medemens, voor God, voor het geheel waar je met elkaar deel van bent. Maar nu hoeft je dit niet langer stap voor stap uit te werken; het is simpelweg zoals je de wereld ziet en ervaart. Deze directe ervaring van God in de wereld vervult je met een groots geluk. En deze gelukzaligheid is geen wildvuur dat alles in zich opslokt. Het is een stabiel brandende vlam die van binnenuit je wereld verlicht: het is de *summa animi acquiescentia*. Een berusting in de wereld geworteld in liefde. Je hebt God lief, maar God is de wereld, de natuur, je medemens, en jezelf, niet langer van elkaar gescheiden. Uiteindelijk is dit dus ook de liefde van God voor zichzelf zoals die zich manifesteert in jou. Deze goddelijke zelfliefde verandert je blik op de wereld en je plaats daarin – en je voelt je thuis.¹

¹ Veel dank aan Piet Steenbakkers voor nuttig commentaar op een eerdere versie van deze lezing en het Alice Horsman Fund van Somerville College, University of Oxford, voor het sponsoren van de reiskosten.