

Spinoza's emotieleer

Spinoza inspires People



Auteur: Wim Lintsen
Realisator: Giedo Lintsen
Uitgeverij: God en Natuur

Inhoud

Spinoza's emotieleer deel 1.....	4
Inleiding.....	5
1. De rol van de Natuur.....	7
2. Twee sporen van onderzoek.....	12
3. Drie basisemoties.....	17
4. Emotionele werking.....	22
4a. De causale werking van emoties.....	23
4b. De psychologische werking van emoties.....	27
4c. De functie en macht van emoties als ideeën.....	29
4d. Psychologische mechanismen en emoties.....	32
5. De ethiek van alledag.....	34
6. Liefde en haat.....	37
7. Emoties en individuen.....	43
Spinoza's emotieleer deel 2.....	48
Inleiding.....	49
8. Zelfliefde en zelfhaat.....	52
8.a. Krachtige vormen van zelfliefde en zelfhaat.....	53
8.b. De relatie met jezelf.....	57
9. De therapie van de Ethica.....	64
9.a. Emotie-patronen doorbreken.....	64
9.b. Voorschriften van de Rede.....	68
10. Zelfliefde, God en Rede.....	74
10.a. Drie vormen van zelfliefde.....	74
10.b. De liefde tot God.....	76

10.c. Van Verbeelding naar Rede	78
10.d. God en Rede	79
11. De vrije mens	81
11.a. Redelijke eigenschappen	81
11.b. De vrije mens en zijn lichaam	83
11.c. De begeerte van de vrije mens	85
11.d. De 'vrije' (zelf)liefde	87
12. Een nieuwe zelfliefde	89
12.a. Een nieuw zelfbeeld	89
12.b. Deel zijn van het grote Geheel	92
12.c. Actualiteit van een spinozistische zelfliefde	94
Voetnoten.....	97

Spinoza's emotieleer deel 1

Wim Lintsen

Inleiding

Het meest interessante deel van Spinoza's filosofie is mijns inziens de emotieleer in E3. Hier toont Spinoza zich vooral als een menswetenschapper, die goed gekeken heeft naar het gedrag van mensen. Het is gebruikelijk om Spinoza's visie op de emoties aan te duiden als een emotieleer. Misschien zou het beter zijn om te spreken van een emotietheorie. Zijn visie is een poging het emotionele gedrag van mensen te doorgronden op basis van oorzaak-gevolg relaties. Feitelijk stelt Spinoza dezelfde vragen als een emotiepsycholoog vandaag de dag. Namelijk:

- Wat zijn emoties?
- Welke emoties zijn er zo al?
- Hoe werken ze en wat is hun functie?

De moderne emotiepsychologie is in jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw in een stroomversnelling geraakt onder invloed van nieuwe inzichten in de cognitieve psychologie, de evolutietheorie en het hersenonderzoek. Daarbij is het opmerkelijk dat Spinoza nog steeds als inspiratiebron wordt gebruikt voor theorievorming, getuige de bewondering die doorklinkt bij de emotiepsycholoog Nico Frijda en de neurowetenschapper Antonio Damasio.¹

Spinoza behandelt in E3 een vijftigtal emoties en gebruikt daarvoor een logisch-empirische basis. Niet alleen laat hij zien dat hij goed gekeken heeft naar een aantal aspecten van emotionele reacties bij mensen, maar ook toont hij zich een gepassioneerd theoreticus die een begrijpelijk en samenhangend beeld wil schetsen. Hij werd hierin geïnspireerd door de aanpak van René Descartes, die in zijn 'Passies van de ziel' als eerste een systematische uiteenzetting had gegeven van de werking en functies van de emoties.² Descartes stelde (heel revolutionair voor zijn tijd) dat emoties geen deugden of ondeugden waren (de klassieke opvatting), maar dat ze het gevolg waren van prikkels die inwerkten op het lichaam. De kracht van de emoties bleek uit de heftige *lichamelijke* processen die de geest overspoelden. Spinoza vulde dit aan met de stelling dat de emoties net zo goed (heftige) *geestelijke* processen waren. En beide processen – zowel de lichamelijke als de geestelijke – werkten even sterk. Met dat inzicht meende hij in één keer de vrije wil te hebben uitgeschakeld die bij zijn voorganger nog een cruciale rol speelde. Sterker nog dan Descartes benadrukte Spinoza dat emoties natuurkrachten zijn.

Spinoza gaat uit van een drietal basisemoties – begeerte, blijdschap en droefheid – die hij op vernuftige wijze laat samenwerken in een motivationeel systeem. Het gaat om een verbazingwekkend simpel maar krachtig systeem van menselijk gedrag, waarbij de begeerte fungeert als actie-motor en blijdschap en droefheid inwerken op deze motor als respectievelijk gaspedaal en rem. Wanneer de motor harder gaat lopen, voelen we blijdschap en als hij wordt afgeremd voelen we droefheid. Op basis hiervan laat Spinoza zien hoe allerlei emoties tot stand komen en hoe zij functioneren in bepaalde situaties. Aldus weet hij een verklaring te geven van:

- het ontstaan van een alledaagse ethiek,
- het krachtenspel bij liefde en haat,
- de emotionele verschillen tussen individuen.

Spinoza's beschrijving van de emoties is objectief en mechanistisch, maar heeft tegelijk betrekking op een subjectief en intentioneel domein. Dat komt doordat de emoties in verband worden gebracht met allerlei psychologische mechanismen die in ons plaatsvinden. Spinoza wijst bijvoorbeeld op het associatieve karakter van emoties, waardoor we aan zowat alles een emotionele lading toekennen. Ook laat hij zien hoe emoties samenhangen met de alledaagse ethiek; we doen graag wat anderen goedkeuren en we laten na wat anderen afkeuren. Maar soms zijn we meedogenloos overgeleverd aan het krachtenspel van de emoties. Dan kan het zijn dat liefde en haat of hoop en vrees ons heen en weer slingeren. Ook hieraan wijdt Spinoza fascinerende teksten.

Een apart facet is het grote belang dat Spinoza hecht aan een goed inzicht in de individuele emotionaliteit, die van persoon tot persoon verschilt. Wil ieder voor zich zijn eigen leven op orde krijgen, dan is emotiemanagement onmisbaar. Het is Spinoza niet te doen om de beheersing maar om het beheer van de emoties. We moeten eerst leren begrijpen hoezeer emoties door prikkels worden bepaald en waarom er zulke emotionele verschillen zijn tussen individuen onderling. Pas dan kunnen we naar onszelf gaan kijken en proberen te analyseren wat in onze eigen situatie een optimaal beheer van emoties nu eigenlijk inhoudt.

Tenslotte een woord over de beperkingen van Spinoza's 'wetenschap'. Hoewel hij een uitstekend mensenkenner is en bovendien een briljant theoreticus, heeft Spinoza weinig op met de hypothetisch-deductieve methode. Deze methode moest in feite in de 17^{de} eeuw nog uitgevonden worden. Daarbij gaat het er om dat de wetenschapper een hypothese opstelt en vervolgens probeert deze hypothese te testen aan de hand van voorspellingen. Newton lukte dat als eerste toen hij zijn zwaartekrachttheorie opstelde en deze toepaste op tal van verschijnselen. Aan de hand van een drietal basiswetten plus de zwaartekrachtwet (die dus alle dienden als hypothesen) kon hij voorspellingen doen over de beweging van de planeten, de verschijning van kometen, de getijdenwerking en de val van een appel.

Als het gaat om de emotietheorie, geldt hetzelfde. Ook hier worden eerst een aantal hypothesen opgesteld over de aard, werking en functie van emoties. En deze hypothesen worden vervolgens getoetst door ze toe te passen op tal van verschijnselen. Voldoet Spinoza's emotieleer aan de criteria van de hypothetisch-deductieve methode? Op het eerste gezicht lijkt het van wel. Hij begint keurig met de omschrijving van een drietal basisemoties en weet daar vervolgens alle andere emoties uit af te leiden. Als basishypothese voor de werking van de emoties hanteert hij een motivationeel mechanisme, en wat betreft de functie van emoties leunt hij onder meer op de idee van een alledaagse ethiek, die mensen in staat stelt met elkaar samen te leven.

We zullen in dit hoofdstuk zien, dat Spinoza's benadering een alleszins aannemelijke beschrijving en verklaring biedt van de menselijke emoties. Spinoza gebruikt dit feit – namelijk dat hij een adequate beschrijving van de emoties weet te geven – als de uitdrukking van een waarheid en niet als de toetsing van een hypothese. Voor een moderne wetenschapper is dit niet genoeg; hij zal nader onderzoek willen doen, bijvoorbeeld om te kijken of er inderdaad slechts drie basisemoties zijn. Maar dit blijkt niet het geval! Zo zijn er allerlei waarnemingen die er op wijzen dat er *minstens zes basisemoties* bestaan: blijdschap en droefheid, woede en angst, walging en verbazing. Een belangrijke verklaring hiervoor wordt gezocht in de biologische overlevingsfunctie van het menselijk organisme.³ Dit is een verklaring die functioneert naast en samen met de theorie van het motivationele systeem. Spinoza heeft dus in moderne ogen slechts voor een gedeelte gelijk. Maar zijn idee van emoties als natuurkrachten wordt in brede kring aanvaard.

1. De rol van de Natuur

Spinoza's visie op de Natuur is adembenemend. We ervaren dit al heel sterk in de Voorrede tot E3. Spinoza begint aldus:

De meesten, die over de emoties en de levenswijze van mensen hebben geschreven, schijnen niet over natuurlijke dingen, die de gewone wetten van de Natuur volgen, maar over dingen, die buiten de Natuur staan te handelen.

De meesten in Spinoza's tijd hebben een andere visie op de Natuur dan Spinoza zelf. Zij geloven niet dat mensen de orde der natuur volgen wanneer ze emoties ondergaan. Een belangrijke reden in de 17^{de} eeuw is gelegen in de menselijke moraal. Mensen moeten zich kunnen beheersen, is de algemene gedachte. Daartoe hebben ze een vrije wil gekregen, die hen buiten de orde der natuur plaatst. Met die vrije wil kunnen mensen hun aanvechtingen, hun neigingen, hun verlangens en begeerten bestrijden. En dat is belangrijk, omdat ze op deze manier Gods wil ten uitvoer brengen.

Ook vandaag de dag wordt nog door veel (vaak religieuze) mensen gedacht dat emoties zwakheden en gebreken zijn. Het zijn uitingen van menselijk falen. Mensen met (heftige) emoties voldoen niet aan de algehele moraal die ons toont hoe wij ons horen te gedragen. De menselijke moraal wordt dan gezien als een ideale menselijke natuur. Daarin staan een aantal deugden centraal die een mens tot mens maken. Bijvoorbeeld naastenliefde, trouw, eerlijkheid en rechtvaardigheid. Emoties als haat, woede, jaloezie of trots zijn in deze moralistische visie ondeugden die moeten worden bestreden. Het zijn gebreken van de menselijke natuur die moeten worden verholpen.

Spinoza is echter geen moralist maar een realist. En daarmee komt hij op ons geweldig modern over. Hij redeneert niet vanuit een algehele moraal of vanuit een christelijke deugdenleer. Hij ziet de menselijke gebreken niet als verfoeilijke of bespottelijke gebreken, maar als uitingen van menselijk gedrag. Gebreken

zijn mensen eigen, niet omdat ze een onvermogen tonen maar omdat ze horen bij de menselijke natuur. En in die zin zijn het dus eigenlijk geen gebreken. Vandaar dat Spinoza verderop in zijn Voorrede zegt:

Het zal deze lieden zonder twijfel verwonderlijk toeschijnen, dat ik het onderneem de gebreken en dwaasheden van de mensen volgens meetkundige methode te behandelen... Maar mijn standpunt is als volgt: Niets geschiedt er in de Natuur dat aan een gebrek van haarzelf zou kunnen worden toegeschreven.

We zien hier hoe de geest van de wetenschap over Spinoza vaardig wordt. De Natuur is het grote objectieve geheel waarvan de mens een onderdeel is. Deze objectieve Natuur werkt volgens eigen natuurwetten waaraan ook de mens onderworpen is. Het gaat er om te onderzoeken en te begrijpen hoe deze wetten het menselijk gedrag beheersen. En wel het gedrag in al zijn facetten, inclusief de zogenaamde gebreken en dwaasheden.

Spinoza is in E3 een objectief waarnemer. Hij kijkt, analyseert en concludeert. Hij onthoudt zich van elk moreel oordeel, ook al lijkt het soms of hij dat wel doet. Maar dat komt vooral omdat wij zelf geneigd zijn bij (beschrijvingen van) menselijk gedrag automatisch een oordeel te vellen in termen van goed of slecht. Spinoza daagt ons uit dat niet te doen. Een dronkaard is nu eenmaal een dronkaard, wat wij daar zelf ook van vinden mogen. En een begeerte is nu eenmaal een begeerte, hoe we daar ook tegenover staan. Deze objectieve houding leerde Spinoza van Descartes, die er op wees dat emoties zich in eerste instantie manifesteren als puur lichamelijke reacties. En zoals we aanvoelen zijn puur lichamelijke reacties noch goed noch slecht. Het zijn mechanische reacties die zich voltrekken onder invloed van natuurwetten.

De rol van de Natuur in E3 is een uiterst krachtige rol. We leren hier de mens kennen als een puur mechanisch wezen dat volgens vaste patronen reageert op invloeden en inwerkingen van buiten. De mens wordt door Spinoza als het ware gereduceerd tot een automaat. Niet omdat de mens geen eigen macht zou hebben, maar omdat zijn macht oneindig veel kleiner is dan de macht van de Natuur. Voor Spinoza is de Natuur de enige en echte realiteit die er toe doet. Hoe beschrijft hij de Natuur? Wat zijn de werkingen van de Natuur en hoe kunnen we die kennen?

Om deze vragen te beantwoorden gaan we terug naar E1. Hier heeft Spinoza een heel bijzondere, want zeer concrete stelling voor ons in petto:

Elk bijzonder ding, of elk ding dat eindig is en een beperkt (afhankelijk) bestaan heeft, kan niet bestaan, noch tot werking worden genoodzaakt, tenzij het tot bestaan en werking wordt genoodzaakt door een ander ding, hetwelk eveneens eindig is en een afhankelijk bestaan heeft. En deze oorzaak op haar beurt kan niet bestaan, noch tot werking worden genoodzaakt tenzij zij wederom door een ander ding (hetwelk eveneens eindig is en een afhankelijke bestaan heeft) tot bestaan en werking wordt genoodzaakt, en zo tot in het oneindige.⁴

E1 is over het algemeen uiterst abstract, maar deze stelling is uiterst concreet. Met 'elk bijzonder ding' bedoelt Spinoza elk ding in de natuur, of het nu een ster is, een planeet, een rots, een plant, een dier of een mens. Welnu, elk ding in de natuur is onderworpen aan processen van oorzaak en gevolg. Elk ding wordt tot bestaan gebracht door een ander ding en is tijdens zijn bestaan voortdurend afhankelijk van andere dingen. Laten we als concreet voorbeeld nemen de mens Bento de Spinoza zelf. Hij werd geboren uit Portugees-joodse ouders en onderging de invloed van de Portugees-joodse gemeenschap in Amsterdam. Als jongen leerde hij de Bijbel van buiten en bezocht hij regelmatig de synagoge. Tegelijkertijd werd hij zich bewust van zijn eigen talenten: een scherpe geest en een onafhankelijke opstelling. Zijn vader had een handelsfirma waar Spinoza als 17 jarige jongen aan het werk ging. Tot zijn 24^{ste} jaar bezocht hij regelmatig de Beurs van Amsterdam. Aldus wist hij zich te ontworstelen aan zijn joodse milieu en begon hij een nieuw leven temidden van vrienden die hem steunden in zijn filosofische ontwikkeling. Hij onderging de invloed van filosofen als Descartes, Hobbes en Macchiavelli. Hij was toegewijd aan de zaak van de Nederlandse republiek en besepte als geen ander dat de emoties als gevolg van godsdienstkwesties hoog konden oplopen. Deze en andere omstandigheden zorgden er voor dat Spinoza zich niet anders kon ontwikkelen dan tot een natuurfilosoof met specifieke belangstelling voor politiek, religie en psychologie.

De Natuur zoals Spinoza die beschrijft, is een Natuur die gedomineerd wordt door causale processen. Het gaat hem vooral om causale processen die *voortdurend* op ons inwerken, zoals moge blijken uit E2/13:

Postulaat 3. De enkelingen die het menselijk lichaam samenstellen en bijgevolg het menselijk lichaam zelf, ondervinden op tal van wijzen inwerking van voorwerpen er buiten.

Postulaat 4. Het menselijk lichaam heeft, om te blijven bestaan, tal van andere voorwerpen nodig, waardoor het als het ware voortdurend wordt herboren.

Postulaat 6. Het menselijk lichaam kan uitwendige voorwerpen op tal van wijzen in beweging brengen en op tal van wijzen op hen inwerken.⁵

Het menselijk lichaam is een uiterst gevoelig instrument. Het staat op allerlei manieren in contact met zijn omgeving. In postulaat 3 stelt Spinoza dat het lichaam voortdurend beïnvloed wordt door prikkels van buiten. Maar het lichaam heeft ook volgens postulaat 4 allerlei stoffen nodig om überhaupt te kunnen bestaan. En natuurlijk klopt dit: we zijn afhankelijk van lucht en voedsel. Zonder deze vitale stoffen houden we het niet lang uit. Vooral de zuurstof in de lucht is voor ons van levensbelang. We beseffen het nauwelijks, maar ons lichaam is voortdurend bezig via ademhaling en bloedcirculatie zichzelf in stand te houden. Daar hoeven we zelf, denken we, niets voor te doen. Het is ons lichaam dat dit werk voor ons doet. Maar als we, zoals Spinoza denkt, een lichaam *zijn* (in plaats van een lichaam hebben), dan zijn we

toch zelf voortdurend bezig om onszelf in stand te houden. Via de inwerkingen van buiten ervaren wij een energie die nooit ophoudt.

Sterker nog, via de prikkels en stoffen van buiten zijn we bezig om, zoals Spinoza in postulaat 4 zegt, *voortdurend herboren* te worden! Met andere woorden, onze identiteit staat voortdurend op de helling. We hebben geen vaste identiteit, maar we worden steeds opnieuw als eenheid gecreëerd onder invloed van de natuurwetten. De wetten van de Natuur gaan voortdurend door ons heen. Wij zijn niets meer of minder dan doorzichtige eenheden, waarin de Natuur zijn voortdurende aanwezigheid laat blijken. Postulaat 4 is een adembenemend postulaat dat ons laat voelen hoe sterk wij ingebed zijn in het krachtenspel van de natuur. Ons eigen lichaam is een doorgeefluik van energie. Alles wat wij nodig hebben om ons lichaam te behouden, is in feite een doorgeven van energieën die eeuwig rondgaan in de Natuur. In de werking van ons lichaam is een kosmische energie voelbaar die ons maakt ‘als de golven van de zee’.

Tenslotte laat postulaat 6 zien dat we ook beschikken over een eigen actiekracht, waarmee we de wereld om ons heen kunnen beïnvloeden, op dezelfde manier als de wereld ons beïnvloedt. We worden dan zelf een inwerkende kracht naar anderen toe. En daarvan zegt Spinoza dat we beschikken over een oneindig arsenaal aan mogelijkheden tot inwerking. We kunnen onszelf zien als een onuitputtelijke bron van beweging. Het menselijk lichaam is tot veel meer in staat dan we geneigd zijn te denken. Spinoza denkt in feite dat het menselijk lichaam tot alles in staat is. Een belangrijke bron van actiekracht is gelegen in de *logische* werking van de hersenen, of zoals Spinoza dat gaat noemen, in zijn Rede. Echter, de macht van de Rede is zeer beperkt! Het grootste deel van onze hersenen is namelijk bezig met de primaire behoeften des levens, d.w.z. met de inwerkingen van alledag. Spinoza zal dan ook in de Ethica veel aandacht besteden aan de *beeldende* werking van de hersenen, nl. de kracht van de Verbeelding.

Parallel aan de kracht en werking van het lichaam loopt de kracht en werking van de geest. Spinoza ziet de geest als een puur natuurverschijnsel. Ook in de geest vinden ‘causale’ processen plaats, die we kunnen ervaren als percepties, emoties en ideeën. Deze processen lopen parallel aan de processen in het lichaam en zijn van geestelijke, niet van materiële aard. Maar ook de geest ondergaat voortdurend dezelfde soort inwerkingen zoals die in postulaat 3 worden beschreven voor het lichaam. Ook de geest wordt voortdurend herboren (vergelijk postulaat 4) en ook de geest oefent voortdurend een eigen kracht uit (vergelijk postulaat 6). Volgens Spinoza domineert de Verbeelding over de Rede. De Verbeelding – het werken met beelden – is een uiterst krachtig mechanisme; zij neemt 99% van onze geest in beslag. Dat maakt dat we met geest en lichaam gevangen zitten in een kooi. We worden voortdurend onderworpen aan inwerkingen van buiten en als we reageren dan doen we dat voortdurend naar onze directe omgeving.

Causaliteit is bij Spinoza eerst en vooral een causaliteit die we voortdurend ‘aan den lijve’ ervaren. Aangezien de Natuur in wezen bestaat uit causale processen, zijn wij in alles wat we doen en denken, zelf natuurprocessen. Causaliteit vormt

bij Spinoza het hart van de Natuur. Dat wil zeggen, causaliteit werkt altijd en overal. Het is dan ook bijna niet mogelijk om onszelf aan onze eigen, lokale causaliteit te onttrekken. Het lukt ons slechts met behulp van de Rede, en nog wel gedeeltelijk en gebrekkig. De Rede is een kracht die het lichaam wil overstijgen. De Rede richt zich op de Natuur als zodanig en niet meer op onze directe omgeving, in tegenstelling tot de Verbeelding. Het is een kracht die we volgens Spinoza rechtstreeks ontvangen van God. Wanneer we onze Rede gebruiken, denken we zoals God denkt. We denken dan adequaat in plaats van inadequaat. Dat betekent dat we boven op onze alledaagse ervaring ook de wetten en samenhangen van de Natuur denken. We komen dan terecht in een nieuwe causale omgeving

In onze Verbeelding denken we, zonder dat we ons dat bewust zijn, volgens de wetten van de Natuur; we vormen patronen in onze geest die beantwoorden aan de specifieke situatie waarin we ons bevinden. Maar wanneer we denken in onze Rede, worden we ons bewust van de situatie waarin we ons bevinden en dan denken we de wetten van de natuur zelf. De patronen die zich vormen in onze geest, beantwoorden dan aan een universele situatie. Dit onderscheid tussen Rede en Verbeelding maakt het niet makkelijk om te begrijpen wat er nu precies gebeurt in de Ethica. Het lijkt alsof Spinoza ons een theorie aanbiedt omtrent de algehele Natuur en de menselijke natuur in het bijzonder. Maar in wezen is het een *theorie* van de menselijke natuur, voorzover deze natuur werkt op basis van de Verbeelding, en anderzijds een *filosofie* van de algehele Natuur, voorzover zij werkt op basis van de Rede.

De Rede van Spinoza is geen wetenschappelijke rede zoals we die vandaag de dag kennen. Het is een Rede die verbonden is met een natuurbegrip waarin de causaliteit een metafysische rol speelt. Door de Rede kunnen we als het ware samenvallen met de causaliteit zelf. Dat is de eerste verrassende consequentie van Spinoza's filosofie. Door ons te identificeren met de wetten van de natuur, kunnen we onszelf bevrijden uit de kooi van de emoties. Maar wie lukt het om zich te identificeren met de Natuur? Spinoza geeft zelf al aan dat zo'n exercitie uiterst zeldzaam en moeilijk is. We blijven dus gevangen in de kooi van de emoties, maar we begrijpen nu beter waarom dat zo is en hoe we die kennis kunnen gebruiken om onszelf daarmee te verzoenen. Daardoor ontstaat in onze geest een ruimte die nieuwe emoties tot ontwikkeling brengt, zoals geestkracht, edelmoedigheid en een intellectuele liefde tot God.

Uit Spinoza's causaliteitsbegrip volgen nog drie andere verrassende consequenties, die we meenemen in de rest van het boek.

- a) Ook de geest is een mechanisme! Er is geen vrije wil. Er bestaan slechts causale en (parallel daaraan) logisch noodzakelijke reactiepatronen. Wij zijn naar geest en lichaam automaten. Aldus bereikt Spinoza *een volstrekte naturalisering van de mens*. Om de mens te kunnen begrijpen moeten we de natuurwetten leren begrijpen waaraan ons lichaam en onze geest gehoorzamen. Dan pas doorzien we de menselijke natuur.
- b) Een goede definitie is een definitie die het mechanisme weergeeft. Een definitie moet volgens Spinoza niet alleen de eigenschappen beschrijven van een ding, maar eerst en vooral het mechanisme dat het bestaan en de

werking van dit ding verklaart. Een goed voorbeeld is de definitie van de emoties als inwerkingen op het lichaam die zijn handelingsvermogen vergroten of verkleinen, bevorderen of belemmeren. Een ander voorbeeld is de definitie van God.

- c) God wordt door Spinoza omschreven als oorzaak van zichzelf. De wijze waarop God werkt is door zichzelf te veroorzaken. Spinoza definieert God uiteindelijk als een oneindig zijn dat bestaat uit oneindige attributen. Deze definitie impliceert dat de oneindige Natuur geen schepper meer nodig heeft. Zij is haar eigen schepper via het causaliteitsbeginsel. Aldus vallen God en Natuur samen. Oftewel, anders geformuleerd, hier vindt *een volstrekte naturisering van God* plaats.

2. Twee sporen van onderzoek

Spinoza begint E3 met een krachtige en intrigerende definitie van de emoties:

Onder emoties (aandoeningen) versta ik de inwerkingen op het lichaam, waardoor zijn vermogen tot handelen wordt vermeerderd of verminderd, bevorderd of belemmerd. Tevens versta ik daaronder de voorstellingen van die inwerkingen.

Wanneer wij (dus) zelf van een of andere emotie (aandoening) de adequate oorzaak kunnen zijn, noem ik die emotie een actieve emotie (handeling), in het andere geval een passieve emotie (lijding).⁶

Met deze definitie staat Spinoza midden in het moderne emotie-onderzoek. Veel psychologen analyseren de emoties vandaag de dag als complexe vormen van interactie tussen het individu en zijn of haar omgeving. En deze interactie kan zowel langs fysieke (biologische) als langs mentale (cognitieve) weg worden onderzocht. Spinoza's definitie van de emoties biedt ons in feite een veelbelovend wetenschappelijk onderzoeksprogramma. Het begrip 'emotie' wordt ons gepresenteerd als een causaal begrip, d.w.z. als een complex reactiepatroon dat zowel geestelijke, lichamelijke als gedragsmatige aspecten kent. Het is een complexe reactie van het individu op gebeurtenissen in zijn omgeving.

Door allerlei soorten reacties in kaart te brengen en deze te koppelen aan gebeurtenissen die op het individu inwerken, krijgen wetenschappers langzaam maar zeker een beeld van de werking en functie van emoties. Zij hebben over het algemeen weinig op met filosofen, maar zij erkennen wel de waarde van bepaalde ideeën. Wetenschap is dan ook iets anders dan filosofie. Laten we eerst kijken naar het verschil tussen wetenschappers en filosofen.

Filosofen zijn generalisten. Zij bedenken een aantal vooronderstellingen op basis waarvan de wereld kan worden beschreven. Zo moet Spinoza eerst aangeven wat God is, waar de wereld uit bestaat, hoe menselijk kennen tot stand komt, wat de eenheid is van lichaam en geest, voordat hij kan beginnen aan zijn emotieleer. Zijn emotieleer is dan de logische konsekwentie van zijn

wereldbeeld, d.w.z. van zijn filosofie. Het is het voorrecht van filosofen om vrij uit over de mens en de wereld na te denken. Dat levert vaak verrassende ideeën op. Bijvoorbeeld het idee dat lichaam en geest twee aspecten zijn van één en hetzelfde. Spinoza formuleert dit idee niet als een hypothese, maar als een waarheid die uit zijn systeem volgt. Hij kent het begrip ‘hypothese’ wel, maar hij gebruikt het uitsluitend in logische zin, als onderstelling of aanname in een redeneerproces. Spinoza is niet geïnteresseerd in empirische hypothesen; hij werkt met waarheden die door de Rede worden ingezien.

Wetenschappers zijn specialisten. Zij gaan heel anders te werk dan filosofen. Dit is goed te zien bij het onderzoek naar de emoties. Wetenschappers hoeven niet aan te geven wat God is, ook niet waar de wereld uit bestaat, hoe kennis tot stand komt of wat de eenheid van lichaam en geest inhoudt. Ze kunnen deze zaken wel gebruiken bij hun theorievorming, maar noodzakelijk is het niet. Een wetenschapper gaat uit van het onderwerp zelf. In dit geval de emoties. Wat zijn emoties, hoe werken ze en wat is hun functie? Dit zijn in feite de enige vragen, waarvoor hij een antwoord gaat zoeken. En dat doet hij met behulp van wetenschappelijke technieken. Hij maakt gebruik van waarnemingen en komt tot werkbare definities. Vervolgens begint hij aan een stuk theorievorming als antwoord op zijn vragen. De theorie wordt getoetst op basis van experimenten en metingen. En uiteindelijk presenteert hij zijn bevindingen in de vorm van een wet of hypothese.

Voortdurend is er in de wetenschap behoefte aan nieuwe inzichten, die zaken niet alleen begrijpelijk(er) maken, maar ook in een nieuw daglicht of perspectief kunnen plaatsen. Filosofieën als die van Spinoza blijken daarbij een bron van inspiratie te zijn. Zij leveren wetenschappers innovatieve ideeën voor hypothesevorming. Zoals bijvoorbeeld Spinoza’s intrigerende opvatting over de relatie tussen lichaam en geest, die rechtstreeks leidt tot de hypothese: *Processen in lichaam en geest lopen parallel.* En deze ‘werkhypothese’ blijkt een krachtige uitwerking te hebben op het onderzoek naar de emoties, namelijk via de volgende uitwerkingen:

A. Spinoza’s parallellisme van lichaam en geest impliceert, dat emotietheorieën zich kunnen ontwikkelen langs *twee onafhankelijke sporen*:

- het spoor, waarbij slechts gedragingen en fysiologische processen aan de orde zijn, zoals in de neurobiologie of de evolutietheorie;
- het spoor, waarbij slechts voorstellingen en gedachten een rol spelen, zoals in de cognitieve emotietheorie of in de psychoanalyse.

Deze tweesporigheid is mogelijk een verklaring voor het feit dat veel emotietheorieën ofwel de ene kant (het lichamelijke) ofwel de andere kant (het geestelijke) benadrukken. Zo is er de laatste tijd een belangrijke stroming opgekomen die vooral de neurobiologische en evolutionaire aspecten belicht. Daarnaast is er – min of meer parallel – een sterke stroming in de psychologie die het cognitieve en therapeutische aspect van de emoties benadrukt. Opvallend is dat deze stromingen elkaar regelmatig ontmoeten op congressen. Ze beschouwen elkaar niet als concurrenten,

maar als complementaire invalshoeken waarlangs vruchtbaar onderzoek kan worden gedaan.⁷

- B. Hoewel Spinoza nooit een ‘materiële’ emotieleer heeft uitgewerkt (zijn emotieleer is puur cognitief), maakt zijn filosofie wel degelijk zo’n uitwerking mogelijk. We hebben in paragraaf 1 een drietal postulaten betreffende het lichaam besproken. Deze vormen een eerste aanzet voor de uitwerking van *het fysieke spoor*. We zien in deze postulaten duidelijk een nadere invulling van de inwerkingen op het lichaam. Deze inwerkingen kunnen nog van alles zijn: voedsel en lucht voor maag en longen, licht en geluid voor de zintuigen, maar ook meer specifieke inwerkingen die we kunnen herkennen als ‘emoties’.

Vandaag de dag zijn wetenschappers volop bezig om te onderzoeken wat er allemaal gebeurt in het lichaam wanneer emoties optreden. Eén van de belangrijkste ontdekkingen is dat de mens beschikt over een aantal basisemoties die genetisch bepaald zijn.⁸ Basisemoties zijn in de evolutie naar voren gekomen als gedragsmechanismen waarmee menselijke dieren succesvol kunnen overleven. De ‘hogere’ emoties zijn vervolgens ontstaan door een wisselwerking tussen de basisemoties en de culturele omgeving. Deze wisselwerking is mogelijk doordat mensen zoogdieren zijn, die net als andere zoogdieren kunnen ‘leren’.⁹

- C. Spinoza’s filosofie van de emoties, zoals ontwikkeld in E3, is te beschouwen als een uitwerking van *het cognitieve spoor*. Het gaat hier om een compleet deductief uitgewerkte psychologische theorie. Daarmee is zij een voorloper van functionalistische benaderingen van emoties. Emoties helpen ons om onze weg te vinden door de wereld. Maar we zijn ons hier niet volledig van bewust. Cognitieve wetenschappers zien de emoties als (on)bewuste gedachtepatronen. Wanneer we bijvoorbeeld blijdschap voelen, dan hebben we daarbij onbewust de gedachte dat een gebeurtenis die ons overkomt, goed voor ons is. Tegelijk zijn we ons wel bewust van de gebeurtenis die de blijdschap veroorzaakt.

Emoties leggen een verband tussen een gebeurtenis in de wereld en het belang dat door mensen aan die gebeurtenis wordt toegekend. Als iemand bijvoorbeeld in een levensgevaarlijke situatie terecht komt, ontwikkelt zich een onprettige emotie, de angst. Deze emotie drukt uit dat er een vitaal belang (namelijk het leven zelf) op het spel staat. Rechtstreeks gekoppeld aan deze emotie ontstaat dan een bijhorend gedrag: vluchten.¹⁰

Het hele complexe samenstel van emotionele reacties – het optreden van een gebeurtenis, het interpreteren ervan in termen van belang en de daaruit voortvloeiende actie – vinden we terug in Spinoza’s definitie van de emoties! In feite bestaat Spinoza’s definitie uit twee parallelle definities:

- 1) Emoties zijn inwerkingen op het lichaam waardoor zijn handelingsvermogen wordt vermeerderd of verminderd.

- 2) Emoties zijn de voorstellingen van die inwerkingen. Dat wil zeggen emoties zijn ideeën in de geest, waardoor zijn denkvermogen wordt vermeerderd of verminderd.

De eerste definitie beschrijft de emoties conform het fysieke spoor. Elk individu heeft er belang bij dat zijn lichaam optimaal kan presteren. De basisemoties helpen hem daarbij. Zonder basisemoties is het lichaam weerloos in een omgeving waarin zich allerlei situaties kunnen voordoen. In de tweede definitie gaat het om een beschrijving van de emoties conform het cognitieve spoor. Emoties zijn dan te beschouwen als ideeën of gedachten. Sommige ideeën vermeerderen het denkvermogen en worden ervaren als prettige emoties, doordat ze een gebeurtenis opvatten als gunstig voor ons belang. Andere ideeën verminderen het denkvermogen; het zijn onprettige emoties, doordat ze ons het idee geven dat een gebeurtenis ongunstig is voor ons belang.

De eerste filosofen die emoties beschreven als (on)bewuste gedachten waren de Stoïci. In de 17^{de} eeuw was het Descartes die op dat spoor verder ging en bij Spinoza zien we hoe het cognitieve systeem van de emoties een welhaast perfecte vorm bereikte. Hij ging uit van een drietal basisemoties en toonde daarmee aan dat de overige emoties in een oneindige variatie (afhankelijk van prikkels en karakters) voorkomen en hoe deze variatie het gevolg is van het feit dat emoties in een logisch samenhangend, motivationeel gedachtesysteem functioneren.

Het is opvallend maar ook begrijpelijk dat Spinoza zijn verhandeling in E3 begint met een uitvoerig betoog over het parallellisme van lichaam en geest. Hij wil nogmaals beklemtonen dat lichaam en geest zich gedragen als twee *onafhankelijke* sporen, zoals blijkt uit E3/2:

Het Lichaam kan de Geest niet tot denken noodzaken, noch de Geest het Lichaam tot bewegen of tot rust of tot iets anders (indien er nog iets anders is).¹¹

Oftewel, tussen geest en lichaam is geen enkele wisselwerking; geestelijke en lichamelijke processen lopen perfect parallel. Spinoza zegt het ook wel anders, namelijk dat geest en lichaam twee aspecten zijn van één en hetzelfde. Opmerkelijk aan dit mensbeeld is niet zozeer het parallellisme, maar vooral de claim dat er geen interactie bestaat tussen geest en lichaam, iets wat tegen ons gezonde verstand ingaat. We zijn gewend om cartesiaans te denken over onze geest en ons lichaam. Als we een beslissing nemen (bijvoorbeeld het besluit om naar bed te gaan) dan doen we dat in onze geest en vervolgens zetten we ons lichaam aan tot actie (we kleden ons uit en maken ons klaar voor de nacht). Maar Spinoza is het niet eens met deze visie op de psychosomatische samenhang. Volgens hem maakt Descartes de grote fout om een causaliteit te veronderstellen tussen geest en lichaam. Wat dat betreft heeft hij een punt: iets geestelijks, d.w.z. iets wat *immaterieel* is, kan nooit iets fysieks, iets wat materieel is, beïnvloeden. Dat kan per definitie niet!

Maar hoe moeten we ons dat dan voorstellen, een eenheid van lichaam en geest waarbij sprake is van parallelisme? Kunnen we dit in de praktijk 'waarnemen'? En kunnen we daarmee ook de twee sporen zien die voor het onderzoek naar de emoties gelden? In de toelichting bij E3/2 doet Spinoza ontzettend zijn best om zijn visie te onderbouwen op basis van de ervaring! Allereerst wijst hij op de ongekeerde mogelijkheden van het lichaam:

Niemand (immers) heeft tot dusver uitgemaakt wat het Lichaam wel vermag, d.w.z. tot dusver *heeft de ervaring nog niemand geleerd*, wat het Lichaam uitsluitend krachtens de wetten van de Natuur, voorzover deze alleen als lichamelijk wordt beschouwd, zou kunnen verrichten en wat het niét zou kunnen doen indien het niet door de Geest ertoe werd genoodzaakt. Niemand immers heeft tot dusver de inrichting van ons Lichaam *zó nauwkeurig leren kennen* dat hij alle verrichtingen ervan zou kunnen verklaren... Nu zegt men wel dat het toch niet mogelijk is het ontstaan van gebouwen, schilderijen en dergelijke dingen, die slechts door menselijke kunstvaardigheid worden gemaakt, alleen uit de wetten van de Natuur, voorzover zij als slechts lichamelijk worden beschouwd, af te leiden... Maar... wie aldus spreken weten niet wat het lichaam vermag... Ik wijs hier bovendien nog op de inrichting van het menselijk Lichaam zelf, die in kunstigheid *verre alles overtreft* wat door menselijk kunst werd gemaakt.¹²

Vervolgens wijst hij op de onmacht van de geest:

Zeer zeker zou de mens veel gelukkiger zijn als zwijgen of spreken in 's mensen macht lagen. Maar *de ervaring leert* duidelijk genoeg dat de mens niets minder in zijn macht heeft dan zijn tong en niets hem moeilijker valt dan zijn lusten te matigen.¹³

Spinoza's betoog steunt enerzijds op 'de ongekeerde mogelijkheden van het lichaam', iets waar wij tegenwoordig via het hersenonderzoek langzaam maar zeker van doordrongen raken. Anderzijds wijst hij op de onmacht van de geest die geen greep heeft op lichamelijke processen, zoals het spreken of zwijgen van de tong. Het idee dat mensen macht hebben over hun lichaam noemt hij een illusie. Spinoza concludeert dan ook:

De ervaring leert dus niet minder duidelijk dan de Rede, dat de mensen zich alleen vrij wanen, omdat zij zich bewust zijn van hun handelingen, doch de oorzaken waardoor die worden bepaald niet kennen; en voorts ook dat *de besluiten van de Geest niets anders zijn dan de begeerten zelf, die derhalve verschillen al naargelang de ontvankelijkheid van het Lichaam verschilt*. Want ieder zoekt alles naar eigen zin in te richten en wie bovendien nog door tegenstrijdige emoties worden bestormd, weten in het geheel niet wat zij willen, terwijl zij die (op een gegeven ogenblik) aan geen enkele emotie onderworpen zijn, reeds door een zachte drang her- of derwaarts worden gedreven.¹⁴

We zien in deze laatste passage hoe Spinoza een tweesporen visie bepleit voor de emoties. Enerzijds het lichamelijke spoor via de ontvankelijkheid van het lichaam, anderzijds het geestelijke spoor via de besluiten van de geest. De emoties zijn dan te bestuderen als gelijktijdig lichamelijke en mentale emoties. In beide aspecten worden de emoties gericht volgens een helder mechanisme, namelijk:

... dat zowel een besluit van de Geest, als de begeerte en de ontvankelijkheid van het Lichaam, van nature gelijktijdig zijn, of liever *dat zij één en dezelfde zaak zijn* die wij, wanneer zij onder het attribuut van het Denken wordt beschouwd en daaruit verklaren, 'besluit' noemen, maar die wij, wanneer zij wordt beschouwd onder het attribuut Uitgebreidheid en wordt afgeleid uit de wetten van beweging en rust 'noodwendige bepaaldheid' [gedetermineerdheid] noemen.¹⁵

Voor beide sporen of aspecten geldt dat er een reden is waarom we emoties hebben. En die reden luidt: 'ieder zoekt alles naar eigen zin in te richten'. Dit is een basisthema in Spinoza's filosofie dat we nu verder zullen uitwerken.

3. Drie basisemoties

Een goede definitie is volgens Spinoza een definitie die het mechanisme weergeeft. Een definitie moet niet alleen de eigenschappen beschrijven van een ding, maar eerst en vooral het mechanisme dat het bestaan en de werking van dit ding verklaart. Met zijn definitie van de emoties geeft Spinoza een adequate, causale beschrijving van hun werking. De emoties werken als natuurkrachten, die ons in beweging brengen onder invloed van externe oorzaken. Via de emoties ondergaan we het oneindig complexe krachtenspel van de Natuur. Dit is een mechanisch krachtenspel, waarbij krachten elkaar kunnen tegenwerken (tweedracht, conflict) of elkaar kunnen versterken (eendracht, samenwerking). Temidden van een samenleving van (groepen van) mensen voelen we ons 'als de golven van de zee, door tegengestelde winden voortgezweept'.¹⁶ De (relationele, politieke of religieuze) emoties brengen ons in beweging, zonder dat we weten hoe dit krachtenspel afloopt en wat ons noodlot zal zijn.

Maar wie of wat zijn wij? Welke definitie geeft Spinoza van het 'ding' mens? Aangezien de mens een onderdeel is van de Natuur en in wezen (d.w.z. in zijn causale werking) niet verschilt van andere dingen, volstaat Spinoza met de volgende definitie:

Het streven waarmee elk ding (dus ook elk mens) in zijn bestaan tracht te volharden is niets anders dan het werkelijke wezen (de essentie) van dit ding (deze mens) zelf.¹⁷

Ook dit is een causale definitie. De oorzaak achter onszelf, d.w.z. achter onze geest en ons lichaam, is een streven waarmee we in ons bestaan trachten te

volharden. Spinoza noemt dit streven ‘conatus’ en we kunnen haar zien als een drijvende en motiverende kracht die onze motor is. Zelf zijn we dus ook een natuurkracht, namelijk een streefkracht die we in onszelf voelen als een wil om te overleven, als een drang om te blijven bestaan. Deze wil en drang, die volgens Spinoza dus niets anders zijn dan het wezen van een mens zelf, worden we ons bewust in de begeerte. De begeerte is daarmee de krachtigste emotie waarover een mens beschikt. In de begeerte ervaren we pas wie en wat we zijn.

Het wezen van een mens is bij Spinoza *niet* zijn Rede! Dat is heel opmerkelijk voor een rationalist, maar misschien moeten we hem eerder een passionalist noemen. Want Spinoza is konsekvent: hij beschouwt de mens eerst en vooral als een natuurverschijnsel, eigenlijk als een natuurkracht. Het wezen van een mens is dan de kracht waarmee en tegelijk de oorzaak waardoor hij functioneert als organisme. Het wezenlijke is in eerste instantie iets causaals. En dan is het duidelijk dat een mens niet functioneert door de rede, maar door iets wat aan de basis ligt van zijn functioneren, namelijk een soort van levenskracht of levensdrift. In Spinoza’s woorden: streven of begeerte. Vrij vertaald zegt hij het volgende tegen ieder van ons.

Je wordt bepaald door wat je nastreeft. Je bent als mens wat je verlangt en begeert. Het bepaalt je gesteldheid en je streven. Gesteld zijn op bezit, bijvoorbeeld, betekent voortdurend streven naar bezit; dit vult je hele leven. Begeerte is dan ook datgene wat je in leven houdt, dat wat je doet voortleven en daarmee datgene wat je leven de moeite waard maakt. De begeerte bepaalt wat je als mens denkt en doet. De begeerte is daarom ook de kern van je bestaan, het bepaalt wie en wat je werkelijk (wezenlijk) bent en hoe je overleeft in de wereld. Dat begint al bij de primaire behoeften van het lichaam. Je zoekt voedsel, je haalt adem, je neemt rust, omdat je als organisme moet overleven. Maar je bent ook een sociaal wezen en daarom zoek je contact, veiligheid en waardering, opdat je ook op deze wijze kunt voortleven. En zo ontwikkelt de begeerte zich tot een machtige emotie, waarin en waardoor je zoekt naar vormen van zelfbevestiging die je eigen aard blootleggen.

Een belangrijk aspect van de begeerte is het feit dat de begeerte je richt op dingen in de wereld die (voor jou) van levensbelang zijn en tot (jouw) eigen voordeel strekken. Zo noemt Spinoza hebzucht, eerezucht en zingenot als de drie begeerten, die het sterkst in een mens (in jou) werken. Hij waardeert noch veroordeelt deze begeerten. Hij constateert heel nuchter dat ze werken en dat ze krachtig werken. De begeerte is immers het wezen van een mens. Dat wil zeggen, de begeerte is de oorzaak van al het handelen.

Wij kunnen niet anders dan onze eigen begeerte volgen, d.w.z. wij kunnen niet anders dan ons richten op zaken in de wereld die voor ons van levensbelang zijn. Wij worden gedwongen te doen wat in ons eigen belang is. In de nuttige en nodige vervulling van onze behoeften ligt onze natuurlijke voortlevingsdrang. De natuurlijke, innerlijke toestand van een mens is: gedwongen of gedreven worden dingen te doen die je eigen bestaan bevestigen. Zo moet je ademen, moet je je voeden, moet je reageren op de wereld om je heen en begeer je datgene waarin je eigen wezen zich uitdrukt. Je

kunt niet van binnenuit besluiten of willen dit niet te doen, tenzij je daartoe van buitenaf gedwongen wordt.

Spinoza heeft een krachtige want uiterst beknopte definitie van de begeerte opgesteld, die luidt:

Begeerte is 's mensen wezen zelf, opgevat als krachtens een of andere van zijn emoties (aandoeningen) genoopt iets te doen.¹⁸

We zien hier een tweetal zaken duidelijk benoemd: begeerte als het wezen van een mens en begeerte als een noodzaak tot handelen. En er is nog een derde element in deze definitie. De begeerte werkt niet alleen als een interne kracht, die ons voortdrijft en richting geeft, maar zij is ook een kracht die onderhevig is aan allerlei invloeden. En deze beïnvloeding vindt vooral plaats via de basisemoties blijdschap en droefheid, en wel op twee manieren.

In eerste instantie is de begeerte een kracht die we juist (kunnen) voelen op het moment dat ze verandert. Wanneer bijvoorbeeld onze fysieke levenskracht toeneemt, voelen we in onze geest blijdschap; omgekeerd, als we blijdschap voelen, weten we dat onze levenskracht toeneemt. Het gaat hier om een verandering die parallel in lichaam en geest plaatsvindt. Het een is niet de oorzaak van het ander; geestelijke en lichamelijke processen zijn onafhankelijk van elkaar. In tweede instantie fungeren blijdschap en droefheid als overbrengers van externe invloeden, d.w.z. van inwerkingen op lichaam en geest waardoor onze vermogen tot handelen vermeerderd of vermindert. Het zijn juist de dingen in de wereld waar we emotioneel op reageren en die ons in ons streven raken. De krachten van de wereld werken aldus voortdurend via blijdschap en droefheid in op onze streefkracht. En als gevolg hiervan wordt onze begeerte gericht en gedwongen tot actie.

Blijdschap en droefheid worden door Spinoza als volgt omschreven:

Blijdschap is een lijdning, waardoor de Geest tot grotere volmaaktheid (streefkracht) overgaat.

Droefheid is een lijdning, waardoor de Geest tot geringere volmaaktheid (streefkracht) overgaat.¹⁹

Spinoza spreekt van 'lijding', 'wanneer er iets in ons gebeurt of wanneer er iets uit onze aard voortvloeit, waarvan wijzelf slechts voor een deel oorzaak zijn'.²⁰ Als hij blijdschap en droefheid lijdningen noemt, dan bedoelt hij daarmee te zeggen dat het emoties zijn die ons overvallen, d.w.z. emoties die we ondergaan en waarvan we het lijdend voorwerp zijn. Blijdschap en droefheid zijn emoties die ons overkomen en ten opzichte waarvan we passief blijven. Het zijn passieve emoties. Later in de Ethica zal Spinoza een (klein) aantal actieve emoties introduceren, d.w.z. emoties 'waarvan wijzelf de adequate oorzaak zijn'.²¹ Blijdschap verandert dan in opgewektheid, terwijl de droefheid volledig verdwijnt. In E3 echter werkt Spinoza enkel met passieve emoties, d.w.z. met emoties die tot stand komen onder invloed van externe oorzaken.

De functie van blijdschap en droefheid is in essentie om terug te koppelen op onze begeerte. Deze functie verklaart tevens waarom we voortdurend heen en weer geslingerd worden door onze emoties. De verklaring van Spinoza is gebaseerd op een mechanistisch model, waarbij de begeerte, de blijdschap en de droefheid fungeren als respectievelijk de motor, het gaspedaal en de rem. Dit model wordt momenteel serieus onderzocht. Zo laat de Nederlandse psycholoog Nico Frijda zien, dat lust en pijn en alle emoties die daar varianten van zijn, hun kracht ontleen aan een wisselwerking met de begeerte, dat wil zeggen met al onze verlangens en strevingen. En wel als volgt:

- a. Lust en pijn beïnvloeden de begeerte direct in positieve of negatieve zin, doordat een toename in handelingsvermogen (blijdschap) de begeerte bevredigt, echter een afname in handelingsvermogen (droefheid) de begeerte frustreert.
- b. De intensiteit van de bevredigde c.q. gefrustreerde verlangens beïnvloedt op haar beurt de intensiteit van lust en pijn.²²

De macht van de emoties over ons leven (en dus de heftigheid waarmee ze werken) kan deels worden verklaard uit een directe band tussen emoties en handelingsvermogen. Maar daarachter gaat een motivationeel systeem schuil (van verlangens, begeerten, driften), dat, eenmaal geactiveerd, *zich autonoom ontplooit* totdat het nagestreefde doel is bereikt. Lust en pijn zijn van zodanige aard dat ze de persoon 'bevelen' om te doen wat hij kan om zijn verlangens te volgen en hun belemmeringen op te heffen. Vandaar dat we nu eens door blijdschap dan weer door droefheid worden overvallen, zonder dat we daar echt invloed op hebben. Immers veel van onze begeerten en verlangens ontleen hun stuwkracht (bewust of onbewust) aan een complex van factoren dat ons leven beheerst. Die factoren werken zowel van binnenuit omdat ze te maken met onze algehele constitutie (denk aan blijdschap gekoppeld aan gewenste gezondheid of aan droefheid gekoppeld aan ongewenste ziekte), maar ze werken vooral van buitenaf doordat we voortdurend gebombardeerd worden met indrukken en invloeden vanuit onze omgeving (denk aan de relatie, het gezin, de werkkring of in ruimer verband de stad, de samenleving of het land). De buitenwereld heeft in feite vrij spel en beïnvloedt onze begeerte voortdurend zowel in positieve als negatieve zin. Daardoor bestaat er in ieder mens *een natuurlijk spanningsveld* dat hem laat voelen hoe zijn levensenergie constant onderhevig is aan stimulatie en frustratie. We voelen ons nu eens blij dan weer bedroefd; we kunnen ons niet 'neutraal' voelen, want steeds is er de begeerte die bevredigd wil worden. De begeerte laat ons nooit met rust, ze zorgt voor een continue schommeling in ons gevoelsleven. Het heen en weer geslingerd worden door emoties is echter ook functioneel! Het is namelijk het resultaat van een doelgericht proces, dat zich voltrekt in onszelf als strevend organisme. Het streven namelijk om ons eigen bestaan in al zijn aspecten te continueren en te optimaliseren.

Laat ik dit nog iets concreter uitleggen en beginnen bij de begeerte als motor. De begeerte is, zoals we zagen, het wezen van de mens zelf. Het is de kracht waarmee en van waaruit ieder mens leeft. Maar die kracht is gericht op iets, namelijk op datgene wat ons drijft in het leven. In essentie gaat het om het

behoud van ons eigen bestaan; we willen hoe dan ook blijven bestaan. Maar dit abstracte verlangen om te blijven bestaan wordt door ons concreet vertaald in dingen die wij van levensbelang achten. Zo leeft de een voor zijn ambitie om uit te blinken in een bepaalde vaardigheid (sport, kunst), de ander leeft puur om bezit, rijkdom of macht te verwerven, en weer een derde is het uitsluitend te doen om genietingen (eten, drinken, sex). Spinoza ziet hierin de drie primaire begeerten van de mens: eerezucht, hebzucht en genotzucht.²³

Welnu, het zijn deze begeerten die ons leven domineren en ervoor zorgen dat we voortdurend blijdschap dan wel droefheid voelen. De begeerte is onze motor, terwijl blijdschap en droefheid automatisch fungeren als gaspedaal en rem. We hebben hier te maken met een mechanisch systeem dat zichzelf voedt, stuurt en bijstuurt. Wanneer we ons eenmaal tot een bepaalde begeerte ontwikkeld hebben, is er geen weg terug. De begeerte werkt nu als een basismotivatie en basisrichting in ons leven. Hier doen we het voor. Dit maakt ons leven waardevol. Als we onszelf voelen 'bestaan', dan is het in deze begeerte en in dit doel. Begeerte en doel vallen nu samen en dat maakt de begeerte tot een ongekende kracht. We worden nu voortdurend gedreven naar dit doel dat samenvalt met onze begeerte. Onze begeerte is een motor die we niet meer kunnen stoppen. De begeerte ontplooit zich autonoom in ons totdat het nagestreefde doel is bereikt, d.w.z. totdat de begeerte in al zijn kracht kan werken. We zijn dan wie we willen zijn. We zijn ofwel uitmuntend en daardoor beroemd, ofwel rijk en daardoor machtig, ofwel omringd door fijne dingen en daardoor genietend. Eerezucht, hebzucht en genotzucht motiveren ons in hoogste mate. Ze laten de motor voluit draaien!

Lust en pijn passen perfect in dit motor-systeem. Ze zijn van zodanige aard dat ze de persoon als het ware automatisch bijsturen. Zodra hij zijn doel in het zicht krijgt, dus zodra hij zijn begeerte voelt (zijn motor), drukt hij op het gaspedaal. Hij hoeft hier niets voor te doen, het gebeurt automatisch. De begeerte maakt ons blij, alleen al doordat we in de begeerte onze eigenlijke kracht voelen. En wanneer we door omstandigheden (door eigen acties of door gebeurtenissen) dichter tot ons levensdoel geraken, dan voelen we extra blijdschap, alsof we extra gas geven. Op het gaspedaal drukken is dus geen vrijwillige of doelbewuste beweging. Deze beweging hoort noodzakelijk bij de werking van onze motor, d.w.z. bij de kracht en richting van onze begeerte. Zodra we het object van onze begeerte naderen, worden we automatisch blij en voelen we er liefde voor.²⁴ We willen het dan bezitten en behouden, als brandstof voor onze motor.

Als iemand zijn levensdoel uit het zicht verliest, wordt hij automatisch bedroefd. Het liefste wil hij natuurlijk het gaspedaal indrukken en zich blij voelen. Maar hij heeft het niet voor het zeggen; hij zit gevangen in een motivationeel systeem dat, eenmaal geactiveerd, zich ontplooit tot het nagestreefde doel is bereikt. Het ene moment kan het zijn dat we dit doel dichter naderen en dan voelen we blijdschap, omdat onze begeerte wordt bevredigd. Maar het andere moment kan het zijn dat we door omstandigheden (door eigen toedoen of door een gebeurtenis) verder van ons doel geraken. Dan voelen we droefheid, en wel extra droefheid naarmate onze begeerte

krachtiger is. Het voelt aan alsof er iets in ons op de rem is gaan staan. Het rempedaal indrukken is dus geen controleerbare of vermijdbare beweging. Het is een beweging die noodzakelijk hoort bij de werking van onze motor, d.w.z. bij de kracht en richting van onze begeerte. Zodra iets ons van ons doel afbrengt, worden we automatisch bedroefd en voelen we er haat voor.²⁵ We willen het dan verwijderen en vernietigen, omdat het onze motor tegenwerkt. Aldus koppelen blijdschap en droefheid voortdurend terug op onze begeerte. En dat doen ze buiten onze wil om, zoals Spinoza kernachtig aangeeft:

Uit dit alles blijkt (dus wel) duidelijk dat wij niets nastreven, willen, verlangen noch begeren omdat wij oordelen dat het goed is, maar integendeel dat wij iets goed noemen omdat wij ernaar streven, het willen, verlangen en begeren.²⁶

Wij zijn wat wij begeren. De begeerte drijft ons voort, zij zet ons aan tot actie. De begeerte maakt ons blij als we in ons streven geholpen worden; zij maakt ons bedroefd als we in ons streven gehinderd worden. Blijdschap en droefheid zijn rechtstreeks verbonden met onze begeerte. Zij kleuren al onze emoties, of het nu gaat om liefde of haat, hoop of vrees, hebzucht of eerzucht, etc. Immers, blijdschap en droefheid hebben als functie om terug te koppelen op onze begeerte. Ze laten ons overal en altijd voelen wat wij willen en niet willen. Daardoor houden ze ons voortdurend gemotiveerd om ons belang (of geluk!) na te streven.

4. Emotionele werking

Spinoza's emotieleer is in eerste instantie goed te begrijpen als een naturalistische theorie over de krachten van de emoties in de menselijke wereld. Voor de 17^{de} eeuw waarin Spinoza leeft, geldt dat een naturalistische theorie gekenmerkt wordt door een mechanistische benadering. De Natuur is een schouwspel van bewegingen en krachten. Deze bewegingen en krachten kunnen worden geanalyseerd met behulp van het causale denken. Een beweging is het gevolg van een kracht en via die beweging de oorzaak van een nieuwe kracht die weer een nieuwe beweging tot gevolg heeft. Krachten worden doorgegeven via bewegingen. Emoties zijn dus niet alleen (heftige) bewegingen van het lichaam en de geest, het zijn ook krachten die via de bewegingen worden uitgewisseld. Spinoza is vooral geïnteresseerd in de achterliggende krachten die de emotionele wereld van de mens als het ware 'regeren'. Tegelijk is Spinoza ook sterk geïnteresseerd in de verschillende psychologische 'mechanismen' die kenmerkend zijn voor emotionele reacties, zoals associatie, imitatie en empathie. Hij probeert in eerste instantie een mechanistische verklaring te geven vanuit de complexiteit van het menselijk lichaam. Maar in feite gaat zijn interesse uit naar de

automatische reactiepatronen, die puur vanuit de menselijke geest kunnen worden begrepen. Dat is ook precies wat er gebeurt in E3; onze emoties worden beschreven als geestelijke ‘automatismen’. De relatie met het lichaam wordt weliswaar steeds door Spinoza als een parallel spoor meegenomen, maar nooit echt uitgewerkt. Het mechanisme van de geest komt daardoor centraal te staan en is vooral te begrijpen als een psychologische werking. Dat betekent dat Spinoza naast een causale verklaring van de emoties, gebaseerd op de werking van het lichaam, ook en vooral een psychologische verklaring wil geven, gebaseerd op de werking van de geest.

4a. De causale werking van emoties

De Natuur is een schouwspel van bewegingen en krachten. De ene kracht veroorzaakt een beweging die weer kan doorwerken in een andere kracht met als gevolg een nieuwe beweging. Door te denken in termen van oorzaak en gevolg zijn we in staat dit spel van krachten en bewegingen te analyseren en daardoor ook echt te begrijpen. Emoties zijn typische voorbeelden van natuurkrachten. Zo is de blijdschap een kracht die het vermogen tot handelen vermeerderd en de droefheid een tegenkracht die het vermogen tot handelen vermindert. Het vermogen tot handelen is het vermogen tot bewegen. Zodra een kracht dit vermogen prikkelt in positieve zin, ontstaat in ons een bereidheid om in actie te komen. Laten we een eenvoudig voorbeeld nemen dat iedereen direct herkent. Het betreft de aantrekkingskracht van geld. Spinoza bespreekt dit in E4/hfdst. 28:

Nu is het geld het ruilmiddel voor alle dingen geworden, hetgeen tengevolge had dat de voorstelling ervan de geest van de menigte in hoge mate pleegt bezig te houden; immers men kan zich nauwelijks *een of andere soort van genot* voorstellen, zonder daarbij te denken aan *het geld als zijn oorzaak*.²⁷

Met andere woorden, door de (aantrekkings)kracht van het (materiële, visuele) geld kunnen we op allerlei manieren (materieel, geestelijk) bewogen worden. Geld is het ruilmiddel voor alle dingen geworden. Wij kunnen ermee in ons levensonderhoud voorzien en daarmee in ons bestaan ‘volharden’. We kunnen het gebruiken voor allerlei soorten genietingen, maar ook om voor onszelf macht en roem te vergaren. Met andere woorden, de drie primaire begeerten worden met geld in ruime mate ondersteund. Maar geld kan ons ook zomaar ten deel vallen en daardoor grote veranderingen teweeg brengen. Zo kunnen wij geld erven of plotseling geld door een gift of stom geluk in handen krijgen; bijna altijd zien we dat we (in ons lichaam, maar ook in onze geest) opgewonden raken en blij worden.

Het is echter niet het geld op zich dat ons blij maakt, maar de impliciete voorstelling van wat we allemaal met dat geld kunnen doen (het effect op ons handelingsvermogen). Als Spinoza het heeft over een voorstelling, dan bedoelt

hij uiteraard een idee in onze geest. Op basis van het parallelisme is dit idee in onze geest gekoppeld aan een bepaalde toestand in onze hersenen. Vermogens in onze geest zijn verbonden met vermogens in onze hersenen. Ons associatievermogen en onze herinnering bijvoorbeeld worden begeleid door hersenprocessen. Zo is ook de voorstelling van wat we allemaal met geld kunnen doen, gekoppeld aan bepaalde hersenprocessen. De hersenen 'weten' precies wat geld in het lichaam kan teweegbrengen. Parallel daaraan weet de geest welke acties er mogelijk zijn. We kunnen geld sparen, uitgeven, uitlenen of investeren, afhankelijk van het doel dat we voor ogen hebben. Steeds zal dat doel er uit bestaan dat we er zelf beter van worden, d.w.z. dat ons vermogen tot handelen er door wordt vermeerderd. En dat doel is, zoals Spinoza laat zien, de oorzaak zelf van onze begeerte. Het vooruitzicht op genot maakt de begeerte in ons wakker, d.w.z. een begeerte die we in onze geest voelen als een 'vastberaden wil' en in ons lichaam als een sterke drang.²⁸ Geld werkt dus op twee manieren in op de begeerte, namelijk als voorstelling in de geest, maar ook als toestand in de hersenen.

Het voorbeeld laat zien hoe in dit geval een object als geld mensen in beweging brengt en krachten in ze losmaakt, waarvan ze waarschijnlijk zelf niet wisten dat ze die hadden. De begeerte naar geld is, zoals bekend, *een krachtige begeerte*. Spinoza weet er zelf alles van, want hij kwam uit een rijke familie en moet zeker als jongeman beschikt hebben over het nodige 'kapitaal'. Dat hij op latere leeftijd bewust afstand heeft genomen van rijkdom en tevreden was met een karig inkomen, zal zeker ook te maken hebben gehad met zijn ervaringen op jonge leeftijd. Want geld is inderdaad een begeleidende oorzaak van genot. Zonder geld kom je niet ver. En als je gebruik maakt van geld, dan gaat er een wereld voor je open. Voor je het weet, denk je dat geld de echte oorzaak is van genot en kun je niet meer zonder. Geld werkt verslavend, het verschaft een levensstijl waar je niet graag afscheid van neemt. We zullen later in dit boek nog verder de aantrekkingskracht van geld en de gevolgen daarvan bespreken. Wat het voorbeeld ook laat zien, is het feit dat we via onze emoties voortdurend belaagd en bewogen worden door krachten van buiten. En die krachten hebben we vaak niet voor het uitkiezen. We hebben een lichaam dat steeds weer overweldigd wordt door de inwerkingen van de wereld om ons heen. Emoties zijn een aparte categorie van inwerkingen; zij gaan als het ware door het lichaam heen. Daardoor werken emoties ook zo krachtig. Ze bepalen namelijk de actiekracht en de bewegingen zelf van het lichaam. We kunnen dit helder begrijpen via een simpel mechanistisch model van de emoties, waarbij de doorwerking in het lichaam op een causale wijze wordt weergegeven. De externe krachten werken in op het lichaam en veroorzaken een vermeerdering dan wel vermindering van de lichamelijke actiekracht. Het lichaam is nu geprepareerd om op een bepaalde manier te gaan bewegen en het volgende moment beweegt het precies zoals het moet bewegen, afhankelijk van zijn actievermogen en van de prikkel die het heeft ondervonden.

Om emoties in hun essentie te begrijpen, moeten we ze volgens Spinoza op een causale manier definiëren. Het zijn verschijnselen die herleid kunnen

worden tot primaire oorzaken en zo mogelijk tot één primaire oorzaak. Bekijken we daartoe de volgende definities:

Liefde is blijdschap en haat is droefheid, *vergezeld door* de voorstelling van een uitwendige *oorzaak*. (E3/def. 6 en 7).

Hoop is een onstandvastige blijheid en vrees een onstandvastige droefheid, *voortkomend uit* de voorstelling van iets toekomstigs of verledens, omtrent het verloop waarvan wij in enig opzicht twijfelen (E3/def. 12 en 13).

Medelijden is droefheid, *vergezeld door* de voorstelling van een kwaad dat een ander, die wij als onze gelijke beschouwen is overkomen (E3/def. 18).

Hoogmoed (verwaandheid) is *uit liefde* beter van zichzelf denken dan gerechtvaardigd is (E3/def. 28).

Woede (toorn) is *begeerte, waardoor* wij uit haat er toe worden gedreven hem, die wij haten, kwaad te berokkenen (E3/def. 36).

Angst is de *begeerte om* een groter kwaad waarvoor wij vrees hebben, *door* een kleiner kwaad te vermijden (E3/def. 39).

Wellicht roepen deze beschrijvingen op het eerste gezicht bevreemding op; we herkennen ze niet gelijk of we hebben een heel ander beeld van deze emoties. Vaak denken we bijvoorbeeld bij liefde aan genegenheid voor of verlangen naar een ander persoon. Maar Spinoza gaat dieper; hij wil ons laten nadenken over het causale spel dat bij al onze emoties aan de orde is. Een spel dat zich grotendeel afspeelt in onze geest en in ons lichaam. Want daar wordt een keten van oorzaak-gevolg processen op gang gebracht die samen de complexe werking van de betreffende emotie weergeven.

Nemen we als voorbeeld de liefde. Deze wordt gedefinieerd als blijdschap, vergezeld door de voorstelling van een uitwendige oorzaak. Stel, er zijn twee personen A en B en stel, A vat liefde op voor B. Er gebeurt dan het volgende. Ik hanteer *een parallelle beschrijving* van lichaam en geest.

- 1) A's lichaam (zintuigen en hersenen) wordt geraakt door prikkels van B, en A heeft hiervan een voorstelling, d.w.z. neemt B waar.
- 2) Het gebeurt nu dat A's lichamelijk vermogen tot handelen toeneemt en dat A tegelijkertijd in zijn geest een blijdschap voelt. De prikkel van B wordt in de hersenen van A gecombineerd met de toegenomen lichaamskracht en parallel hieraan vat A nu, omdat hij B als oorzaak ziet van zijn blijdschap, liefde op voor B.
- 3) A's lichaam richt zich naar B en maakt zich gereed voor actie. Parallel hieraan voelt A in zijn geest een begeerte om B te bezitten dan wel present te hebben.

Dit proces laat zien hoe de prikkels van B en de actie-impuls van A werken als materiële krachten, extern en intern. Ze zorgen er voor en brengen tot uitdrukking, dat onze lichaamskracht vermeerderd. In de geestelijke wereld worden deze krachten 'vertaald' als de voorstelling van een externe oorzaak en als begeerte. We kunnen die krachten 'voelen' door de ervaring van blijdschap, die onze denkkraft vergroot. Aldus kan Spinoza liefde definiëren als blijdschap, vergezeld door de voorstelling van een uitwendige oorzaak

Tegelijkertijd wordt nu ook duidelijk dat er achter de emotie van liefde nog een diepere oorzaak schuilgaat, namelijk de kracht zelf van het lichaam en de kracht zelf van de geest. Blijdschap is zoals we gezien hebben, een passieve emotie, waardoor de geest tot grotere volmaaktheid (en het lichaam tot grotere actiekraft) overgaat. Iemand die liefheeft, ervaart in zijn lichaam en geest een toenemende kracht en hij verbindt deze krachtsvermeerdering aan de inwerking en voorstelling van een uitwendige oorzaak, welke dat ook is. Of hij nu zijn partner liefheeft, zijn hond, zijn geld of zijn werk, het effect is steeds hetzelfde: *hij voelt zich gesterkt en gestimuleerd in zijn kracht*. En daarmee hebben we een primaire oorzaak van alle emoties te pakken. In het theater van de emoties is er één machtige speler, die zich soms verscholen houdt en soms zich in volle hevigheid vertoont. Zijn naam luidt: BEGEERTE.

In een mechanistisch model kan de begeerte worden voorgesteld als een (raket)motor. Het gaat dan om een levensdrang die ons voortdrijft, d.w.z. aandrijft. Ons lichaam moet ademen, moet zich voeden, moet waarnemen, moet bewogen worden, wil het kunnen voortbestaan. Het gaat om een interne kracht die in ons werkt als een voortdurende (raket)aandrijving, een kracht die we geestelijk voelen als 'begeerte'. Daarnaast hebben we ons lichaam ook nodig om te kunnen handelen. We kunnen in onze geest wel een besluit nemen of een verlangen voelen, maar om hieraan (parallel) uitvoering te geven zullen we via onze hersenen ook onze tong en oren en onze armen en benen in beweging moeten zetten. Aldus kunnen we onze ideeën via geluiden en gebaren overbrengen op de ander en de ander kan zijn ideeën via geluiden en gebaren weer overbrengen op ons.

Nemen we als voorbeeld van een ingewikkelder emotie de woede. Woede wordt door Spinoza gedefinieerd als begeerte, waardoor we uit haat er toe worden gedreven hem, die wij haten, kwaad te berokkenen. Stel, er zijn twee personen A en B. Ik beschrijf de situatie dat A woedend wordt op B. Er gebeurt dan het volgende. Ik hanteer *een parallelle beschrijving* van lichaam en geest.

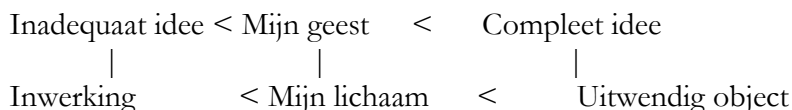
- 1) A's lichaam (zintuigen en hersenen) wordt geraakt door prikkels van B, en A heeft hiervan een voorstelling, d.w.z. neemt B waar.
- 2) Het gebeurt nu dat A's lichamelijke vermogen tot handelen afneemt en dat A tegelijkertijd in zijn geest een droefheid voelt. De prikkel van B wordt in de hersenen van A gecombineerd met de afgenomen lichaamskracht en parallel hieraan vat A nu, omdat hij B als oorzaak ziet van zijn droefheid, haat op voor B.
- 3) Als reactie op de afgenomen lichaamskracht en de prikkel van B ontwikkelt A's lichaam een sterke vernietigingsdrang en A voelt tegelijkertijd vanuit zijn haat een heftige woede naar B in zich (zijn gemoed of geest) opkomen.
- 4) A's lichaam richt zich naar B en maakt zich gereed voor een vernietigingsactie. Parallel hieraan voelt A in zijn geest een concrete intentie en bereidheid om B daadwerkelijk te vernietigen dan wel kwaad te berokkenen.

We zien hoe de emotie van droefheid via de haat gaat inwerken op de begeerte. Terwijl bij de liefde sprake was van een blijdschap die zich als een positieve

liefdesbegeerte manifesteerde (het willen bezitten van het geliefde object), zien we hier hoe de droefheid zich via de haat tot een negatieve begeerte ontwikkelt, namelijk tot een vernietigingsdrang met de naam ‘woede’. Wellicht maken deze analyses enigszins begrijpelijk, waarom we, zonder dat we het willen, in liefde kunnen ontbranden of in woede kunnen ontsteken. Emoties zijn natuurkrachten die werken conform een causaal mechanisme. Wanneer wij door bepaalde prikkels worden aangedaan, verloopt het emotionele proces volgens de wetten van ons emotionele gedrag. Wij kunnen niet anders dan reageren zoals we reageren. En in situaties die voor ons van levensbelang zijn (d.w.z. in situaties waarin we onze begeerte voelen), groeien emoties uit tot sterke krachten waar als het ware ons leven van afhangt. Dan moeten we wel, of het nu om liefde of om haat gaat, heftig reageren.

4b. De psychologische werking van emoties

Keren we nog even terug naar het voorbeeld van het geld. We weten dat geld iets materieels is. We kunnen het zien en aanraken via ons lichaam. Het oog en de tastzin zijn organen die inwerkingen op ons lichaam mogelijk maken. Deze inwerkingen worden door onze hersenen op een complexe manier verwerkt, zodat we in onze geest een waarneming en een besef krijgen. Namelijk, we zien en voelen het geld en beseffen dat het om een ruilmiddel gaat. Volgens Spinoza loopt dit geestelijke proces parallel aan het lichamelijke proces, hetgeen we schematisch heel simpel kunnen weergeven:



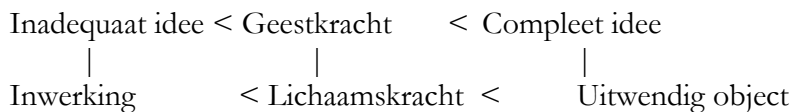
De geest is bij Spinoza de idee van het lichaam. Dat betekent dat we van alle inwerkingen op ons lichaam (zowel uitwendige als inwendige) ook ideeën hebben. De meeste van deze ideeën zijn we ons niet bewust. Let wel, Spinoza definieert het begrip ‘idee’ in de meest ruime zin; het omvat begrippen, voorstellingen, percepties, herinneringen en gevoelens, en daarnaast omvat het bijvoorbeeld ook de onderliggende (neurologische en hormonale) informatieverwerking van fysiologische processen zoals onze hartslag en ademhaling. Denk aan de hartslag en ga na hoe we hiervan een grotendeels onbewust ‘idee’ hebben in onze geest; meestal voelen we ons hart niet, behalve bij heftige angst want dan voelen we het hart in onze keel kloppen. En het ‘programma’ achter de hartslag, dat kunnen we nooit voelen, want dat zit in het zenuwstelsel zelf en dat is gevoelloos. Zo is ook het zien van een object op te vatten als een ‘idee’ in onze geest, dat parallel loopt aan een complex lichamelijke proces dat grotendeels onbewust blijft; pas als we moe zijn voelen we onze ogen en we kunnen nooit de hersenwerkingen voelen die de opwekking van een perceptie begeleiden. Want hersenen zijn gevoelloos.

We zien af van de vraag of Spinoza hier een juiste beschrijving geeft van de werking van onze geest.²⁹ Waar het vooral om gaat is dat bij elke inwerking die

het lichaam ondergaat (inwendig of uitwendig, simpel of complex) er een idee in de geest bestaat die deze inwerking als het ware weerspiegelt. Nemen we weer als voorbeeld het geld. Het 'zien' van geld is een voorstelling in onze geest; deze voorstelling loopt parallel aan de fysiologische inwerking (in dit geval de neurale netwerken die zorgen voor de perceptie). Naast deze perceptie hebben we ook een begrip van geld, namelijk geld als ruilmiddel. Tezamen zorgen deze 'ideeën' voor een voorstelling in onze geest waarmee we aan de slag kunnen. Uit onze herinnering halen we ervaringen op die met geld te maken hebben. We voelen bovendien waar we op dit moment behoefte aan hebben. En nu kunnen we actie ondernemen om via (handelingen met) het geld onze behoefte te bevredigen.

Emoties zijn bijzondere inwerkingen op ons lichaam en daarmee bijzondere ideeën in onze geest. In tegenstelling tot fysiologische processen (zoals hartslag en ademhaling) of percepties (zoals zien of horen) zijn we ons bij de emoties vrijwel altijd bewust van de lichamelijke veranderingen. Blijdschap en droefheid zijn ideeën in onze geest die over het algemeen duidelijk voelbaar zijn in het lichaam. We voelen goed aan wanneer onze kracht toeneemt dan wel afneemt. Blijdschap en droefheid maken op een hele directe en concrete manier verbinding met ons lichaam. Het vermogen tot handelen van het lichaam wordt ons steeds duidelijk gemaakt via deze basisemoties.

Daarmee krijgen we ook een iets ander schema:



Bij een emotie is de idee in onze geest niet zomaar gekoppeld aan het lichaam; zij is (via de inwerking) gekoppeld aan de lichaamskracht. De emotie is enerzijds een inwerking die iets zegt over onze lichaamskracht en anderzijds een idee (van die inwerking) die iets zegt over onze geestkracht (als weerspiegeling van onze lichaamskracht). Op deze manier kunnen we het beste begrijpen hoe het parallellisme van lichaam en geest werkt in het geval van de emoties. Emoties zijn ideeën in de geest, waardoor het geestelijk vermogen wordt vermeerderd of verminderd. Blijdschap is een idee, waarin we ons geestelijk vermogen voelen toenemen; droefheid is een idee, waarin we ons geestelijk vermogen voelen afnemen. Gekoppeld aan de voorstelling van een uitwendig object levert de idee van blijdschap een idee (of een gevoel) van liefde op voor dat object op. Evenzo, gekoppeld aan de idee van een uitwendig object levert de idee van droefheid een idee (of een gevoel) van haat op voor dat object.

In het geval van geld kunnen we nu begrijpen hoe het zien van geld een sterke emotie in onze geest kan oproepen, te beginnen met de blijdschap en het gevoel van liefde, die daarna leiden tot een bewuste (d.w.z. diep gevoelde) begeerte om het geld dat we zien in bezit te krijgen, zodat we vervolgens tot actie kunnen overgaan. Hier komt de emotieleer van Spinoza tot een voorlopig hoogtepunt. De ideeën in onze geest werken net zo krachtig als de inwerkingen

op ons lichaam. We kunnen nu begrijpen waarom. Spinoza biedt hier een overtuigend verhaal vanuit zijn theorie over het parallelisme.

De volgende stap die Spinoza nu neemt bestaat uit de analyse van emotionele ideeën. Wat zijn dit precies voor ideeën? Hoe werken ze in onze geest? Aan welke mechanismen zijn ze onderworpen? En wat kunnen we van deze ideeën verwachten in ons dagelijks leven? Kortom, Spinoza begint in E3 vanaf stelling 14 aan een uitgebreide beschouwing van de psychologische werking van al onze emoties. In het Aanhangsel bij E3 worden circa 50 emoties gedefinieerd door middel van de voorstellingen en ideeën die bij elk van deze emoties betrokken zijn. We krijgen een scala aan ‘cognitieve’ mogelijkheden aangeboden. Door Nico Frijda zijn deze ideeën in groepen ingedeeld³⁰ :

- 1) We kunnen specifieke emoties ervaren doordat we ruimtelijke of temporele gezichtspunten hebben, bijvoorbeeld wanneer we onzeker zijn over de toekomst (hoop en vrees) of wanneer het lichaam slechts voor een deel wordt ‘aangedaan’ zoals bij het genieten van eten, drinken of sex.
- 2) We kunnen in ons beoordelingskader op verschillende wijzen causale verbanden leggen en daardoor verschillende emoties voelen, bijvoorbeeld wanneer we de oorzaak toeschrijven aan een externe actor, aan onszelf of aan een toevallige omstandigheid.
- 3) We kunnen specifieke emoties ervaren via anticipaties en herinneringen die in ons opkomen, bijvoorbeeld wanneer we ons bevinden in een situatie met onzekere of onverwachte uitkomsten (denk aan een handelaar op de beurs) of in een situatie waarbij iets afwezig is wat er eerder wel was (bijvoorbeeld het ouderlijk huis).
- 4) We kunnen in onze emoties beïnvloed worden door het soort emotioneel object dat we in onze geest voor ons hebben: bijvoorbeeld wanneer het object een persoon is die we liefhebben, haten, bewonderen, benijden, vrezen, etc.
- 5) We kunnen emoties voelen door aan het object bepaalde eigenschappen toe te schrijven die een specifieke emotionele lading hebben, bijvoorbeeld goddelijkheid, slechtheid, dwaasheid, macht of machteloosheid.
- 6) Als ik naar mijzelf kijk, kan ik speciale emoties ervaren wanneer ik mijn eigen handelen zie door de ogen van anderen, bijvoorbeeld door me voor te stellen dat ik geprezen of geringschat wordt.

Al met al zijn er zeer diverse mogelijkheden voor ideeën in onze geest, waarmee allerlei emoties kunnen worden verbonden of opgeroepen. En al die mogelijkheden worden vandaag de dag uitvoerig geïnventariseerd binnen de cognitieve emotiepsychologie. Het zal dan ook niet verbazen dat Spinoza nog steeds een inspiratiebron is als het gaat om de ideeën die hij toekent aan uiteenlopende emoties.

4c. De functie en macht van emoties als ideeën

Emoties zijn gedachten. Deze stelling is al erg oud. Zij werd in allerlei toonaarden uitgewerkt door de Griekse filosofie en overgenomen door Descartes toen hij zijn emotieeler presenteerde. Zo omschreef hij bijvoorbeeld liefde en haat als

emoties die in ons worden opgewekt (via een heftige beweging van het lichaam doorwerkend in de ziel), wanneer iets ons goed (voordelig of nuttig) dan wel slecht (nadelig of schadelijk) lijkt.³¹ Voor Descartes waren emoties nodig om onze geest te verbinden met de wereld om ons heen; zonder emoties zou onze vrije geest eigenlijk hulpeloos ronddobberen in de mechanische Natuur, maar via de emoties zouden we allerlei signalen kunnen oppikken die ons lieten zien wat nuttig of schadelijk voor ons was.

Spinoza heeft hier echter een andere visie. Voor hem is de geest geen 'vrije' instantie, maar net als het lichaam een mechanisme. De geest wordt gelijktijdig met (of parallel aan) het lichaam geïnformeerd over wat nuttig dan wel schadelijk is in de wereld om ons heen. Zij heeft dus niet de hulp nodig van de emoties om zich aan het lichaam te binden. Lichaam en geest vormen bij Spinoza een ondeelbare eenheid; het zijn twee facetten van een en hetzelfde. Emoties zijn krachten in de wereld die ons lichamelijk en geestelijk in beweging brengen 'als de golven van de zee'. Wij hebben in geen enkel opzicht controle over onze emoties. We blijven hoe dan ook afhankelijk van de wereld om ons heen en van de grote Natuur. Maar het maakt wel uit welke ideeën we hebben over de wereld en over de Natuur. Die ideeën hebben we niet voor het uitkiezen, want we hebben geen vrije wil. Maar het maakt uit of de ideeën worden geproduceerd door de Verbeelding dan wel door de Rede. Afhankelijk van de kracht waarmee deze twee soorten kennis in ons werkzaam zijn, komen er passieve dan wel actieve emoties in ons naar boven.³²

Spinoza's emotieleer is fascinerend en intrigerend. Het gaat vooral over de emotionele lading van allerlei ideeën die we kunnen hebben. Zonder dat we het in de gaten hebben produceren we de ene emotie na de andere als gevolg van ideeën die we nauwelijks beseffen.³³ Veel van die ideeën hebben een nuttige functie; ze helpen ons bij onze ontplooiing in de wereld. We realiseren onszelf via onze begeerte en daarbij dienen blijdschap en droefheid als sturingsmiddelen. We streven na wat ons blij maakt (macht, roem, geld, genot) en laten na wat ons bedroefd maakt. Al doende ontwikkelen we ideeën over wat nuttig en schadelijk voor ons is en aldus leren we om een goede relatie met onszelf en met anderen te onderhouden.

Over het algemeen gaat dat goed. Veel ideeën die we hebben blijken nuttige of effectieve ideeën te zijn. We worden bijvoorbeeld blij als we vrienden zien of wanneer we geschenken uitwisselen. We weten namelijk dat deze gebeurtenissen van belang zijn voor ons welzijn; het is kennis die ons helpt. En zo bijvoorbeeld worden we bedroefd bij de dood van een vriend of vriendin of bij het verlies van een belangrijke bezitting. Want we weten dat deze gebeurtenissen afbreuk doen aan ons welzijn; het is evenzo kennis die ons helpt. De voorbeelden heb ik ontleend aan de evolutietheorie, die de emoties van blijdschap en droefheid in dit soort situaties verklaart vanuit de overlevingsfunctie. Blijkbaar voelen we deze emoties omdat ze ons helpen bij het doorgeven van onze genen.³⁴

Spinoza had nog geen idee van de evolutietheorie. Met zijn emotieleer in E3 en met zijn concept van de begeerte loopt hij vooruit op het belang van de overlevingsfunctie. Toch had Spinoza een ander idee van welzijn en overleven.

Bij hem gaat het uiteindelijk om een metafysische vorm van welzijn, namelijk opgenomen zijn in de grote Natuur. Vandaar dat hij in E3 en vooral in E4 de emoties onderwerpt aan een genadeloze analyse. Lang niet alle emoties dragen bij aan ons (metafysische) welzijn, ook al worden ze primair gestuurd door onze begeerte. Er zijn allerlei ideeën die ons op het verkeerde been kunnen zetten, waardoor wij dingen doen die we misschien beter kunnen laten. Ondertussen kunnen we ze niet ‘onderdrukken’. Enkele voorbeelden uit E3 :

Wanneer wij ons voorstellen dat een zaak, die droefheid in ons pleegt teweeg te brengen, in enig opzicht gelijk op iets anders dat ons even grote blijdschap pleegt te schenken, *zullen wij deze zaak tegelijk haten en liefhebben* (E3/17).

Indien wij ons voorstellen, dat iemand zich verheugt over een zaak, die slechts één mens kan bezitten, *zullen wij trachten te bewerken dat hij deze zaak niet in zijn bezit krijgt* (E3/32).

Wie zich voorstelt dat hij door een ander wordt gehaat, terwijl hij meent hem generlei reden tot haat heeft gegeven, *zal die ander wederkerig haten* (E3/40).

De liefde of haat jegens een wezen dat wij ons als vrij voorstellen moeten beide, bij overigens gelijke aanleiding, sterker zijn dan jegens een afhankelijk wezen (E3/49).

Let wel, Spinoza beschrijft hier mechanismen die ons noodzakelijk zullen overkomen zodra we de betreffende ideeën of voorstellingen hebben. We kunnen er ons niet aan onttrekken! De macht van de emoties is tevens de macht van de ideeën! Neem bijvoorbeeld de laatste stelling. Als wij een moordenaar zien en geloven dat hij uit vrije wil heeft gehandeld, dan zullen wij hem sterker haten dan wanneer wij geloven dat hij heeft gehandeld onder dwang. Iemand verantwoordelijkheid toekennen betekent dus automatisch dat onze emoties jegens hem heftiger zullen zijn! Iemand als ‘vrij’ zien maakt emoties in ons los waarvan we ons waarschijnlijk niet bewust zijn. Het zijn dit soort waarnemingen van de menselijke emotionaliteit die Spinoza’s emotieleer zo boeiend en intrigerend maken.

De ‘wetenschapper’ Spinoza is in E3 op zijn best. Hier kan hij de emoties analyseren via causale mechanismen en aldus de menselijke emotionaliteit ‘naturaliseren’. De mens is slechts een onderdeel van de natuur en wijkt in niets af van andere dingen in de natuur, behalve dan door zijn complexiteit. Hij is net als alle andere dingen genadeloos onderworpen aan de wetten van de natuur en zijn gedrag is dan ook door en door gedetermineerd, zowel geestelijke als lichamelijk. Niet iedereen zal dit echter (willen) geloven. Vandaar dat Spinoza alle moeite doet om een aantal psychologische hoofdmechanismen te onderscheiden, die voor iedereen herkenbaar zijn.

4d. Psychologische mechanismen en emoties

Allereerst bespreekt Spinoza hoe onze geest een verbondenheid aangaat met objecten in de wereld *via associatie* (E3/14 t/m 16). Dit speelt al een rol in het domein van de zintuiglijkheid, bijvoorbeeld wanneer we iets dat we zien associëren met een herinnering van vroeger. Denk bijvoorbeeld aan het ouderlijk huis dat we terugzien en waarbij automatisch in onze geest allerlei beelden opdoemen van de bewoners. Als er ook nog emoties gekoppeld zijn aan die herinnering, dan zullen die emoties onherroepelijk weer tot leven komen in het associatieproces. In E3/15 stelt Spinoza dat zowat alles oorzaak kan zijn van emoties. Daarmee wordt ons emotionele leven topzwaar gemaakt; *onze geest heeft de onweerstaanbare neiging om al de (voorstellingen van) objecten in haar omgeving te voorzien van een emotionele lading*. E3/15 is eigenlijk een ontluisterende stelling:

Elk willekeurig ding kan bij gelegenheid oorzaak van blijdschap, droefheid of begeerte zijn.

Er zit heel veel willekeur in onze associaties! En ook de manier waarop ze tot stand komen is veelbetekenend. Zo kunnen blijdschap en droefheid ons weliswaar niet bedriegen (wij voelen duidelijk wanneer de kracht van ons lichaam toeneemt of afneemt), maar heel vaak worden deze emoties opgewekt door objecten die slechts een deel van ons lichaam raken. Er ontstaat dan in onze geest een soort van tunnelvisie, die vervolgens versterkt wordt doordat onze begeerte zich gaat fixeren op het betreffende object. En dan kan de illusie toeslaan, doordat we via associatie een toename voelen van onze lichaamsenergie, ook al heeft die associatie weinig met onze eigenlijke energie te maken. Associaties zijn dan ook willekeurig en toevallig. In de Toegift bij E3/15 en in E3/16 wordt de willekeur op de spits gedreven doordat de emotionele bezetting gaat plaatsvinden op basis van een gelijkenis die niet meer de eigenlijke oorzaak is. We voelen dan emoties bij objecten die een (vaak oppervlakkige) gelijkenis vertonen met objecten waar we (heel) vroeger (bijvoorbeeld in onze kindertijd) wel een duidelijke blijdschap of droefheid voelden. Het effect is echter dat we niet meer weten waarom we dingen liefhebben of haten. In dat geval is er sprake van *sympathie en antipathie*, d.w.z. van liefde of haat waarvoor geen duidelijke oorzaak bestaat.

In E3/17 brengt Spinoza de *emotionele ambivalentie* ter sprake. Hét voorbeeld is de emotionele wereld van twee mensen die een relatie hebben met elkaar. Liefde en haat kunnen elkaar dusdanig afwisselen, dat beide partners er moe van worden en er aan gaan twijfelen of hun relatie nog wel een relatie is. Emotionele ambivalentie wordt dan ook door Spinoza *weifelmoedigheid of vertwijfeling* genoemd. Het brengt in meer algemene zin een probleem tot uitdrukking waar ieder van ons op essentiële momenten in zijn leven mee te maken krijgt. Hier kunnen we een bijzondere link leggen naar de filosofie. Wat heeft zij ons te bieden in tijden van vertwijfeling, als we op drift zijn geraakt en

nergens meer onze ankers kunnen uitwerpen? Kan de filosofie ons dan helpen met kennis (zoals Descartes dacht), of bezit zij een bijzonder soort van wijsheid (zoals Spinoza dacht)? Het nieuwe bij Spinoza is dat hij de zoektocht naar het goede leven (zijn ethiek) koppelt aan de zoektocht naar kennis en wetenschap. Het gaat dan echter om een bijzonder soort kennis, namelijk kennis die gekoppeld is aan het gemoed. In het woord gemoed zitten betekenissen die verwijzen naar *hart en moed*. Maar ook naar kracht, want het hart is doordat het blijft kloppen, altijd moedig. De mens is in de ogen van Spinoza een moedig dier, dat zich het sterkst toont in zijn gemoed, d.w.z. in zijn 'emotionaliteit'.³⁵

In E3/18 komen *de fascinatie en het tijdsbesef* aan de orde. Bepaalde objecten worden zo belangrijk dat we er volledig door in beslag worden genomen. De eerste regel van het bewijs is typerend voor een kind:

Zolang het beeld van enig ding op de mens inwerkt, zal hij dit ding als aanwezig beschouwen, ook al bestaat het niet...

Het is de wet van het 'gewone denken' om zich alles wat zich aandient (bijvoorbeeld in een sprookje) als tegenwoordig of aanwezig voor te stellen. Vandaar dat beelden van verleden of toekomst zo sterk kunnen inwerken op ons gemoed. Tegelijkertijd kunnen wij als volwassen mensen met veel levenservaring een onderscheid maken tussen voorbije, tegenwoordige en toekomstige zaken. Bijvoorbeeld zal een beurspeculant (en misschien heeft Spinoza daar zelf ervaring mee gehad) rekening houden met allerlei onzekerheden die hij nog kent van het verleden en die hij met beleid projecteert op de toekomst. Het kopen van aandelen gaat dan gepaard met emoties die fluctueren, omdat hij over de afloop onzeker is. Hetzelfde geldt ook voor ons eigen leven; ook hier kunnen we nooit zeker zijn omtrent het verloop van zaken.

Aldus ontstaan emoties als *hoop en vrees, onbekommerdheid en wanhoop*. Hoe meer hoop we hebben des te minder vrees voelen we, en omgekeerd. Hoop is gericht op een gelukkige uitkomst die ons gerustheid geeft. Maar gerustheid is in feite onzekerheid die genegeerd wordt; het is geen echte zekerheid. Gerustheid, onbekommerdheid of vertrouwen is dus tijdelijk. Bij hoop en vrees is de emotionele bezetting van een object minder sterk dan bij een echte fixatie die tot een obsessie is uitgegroeid. In E3/36 suggereert Spinoza dat iedereen wel bepaalde sterke fixaties of obsessies heeft in zijn leven. We zijn ons daar niet zo van bewust; we zoeken steeds bepaalde dingen, maar weten niet waarom. Bij hoop en vrees is de fixatie minder sterk; we zijn ons goed bewust van een bepaalde situatie (in ons leven, in ons beroep, etc), die ons bij gelegenheid sterk bezighoudt. En daardoor kan ons gemoed nog steeds fluctueren afhankelijk van ons idee over een goede of minder goede afloop.

5. De ethiek van alledag ³⁶

Vanaf E3/19 begint Spinoza aan een indrukwekkend onderzoek naar de fundamenteën van het intersubjectieve, affectieve leven. Op deze fundamenteën stoelt hij een ethiek die ons dagelijks leven bepaalt – *ethiek* hier opgevat *als de wijze waarop wij denken met elkaar om te moeten gaan*. Deze ethiek is niet door ons vrij gekozen, maar is juist onderworpen aan een krachtige tendens in de menselijke natuur. Het principe is eigenlijk heel simpel. Volgens Spinoza noodzaakt de alledaagse ethiek mij om dingen te doen die anderen doen. Ik word dus door anderen volledig in mijn denken en doen bepaald. Deze intersubjectiviteit en ethiek werken als natuurkrachten. De vraag is hoe dit precies in zijn werk gaat en wat dit betekent voor mijn relaties met anderen.³⁷

In E3/19 bereidt Spinoza zich voor op het emotionele spel in de relationele sfeer. *De menselijke geest heeft een bijzonder vermogen om zich bezig te houden met de gedachten en gevoelens van anderen*. We hebben al gezien dat de geest het vermogen bezit om allerlei koppelingen te realiseren. De menselijke geest heeft een scala aan mogelijkheden om een emotionele bezetting van allerlei objecten in onze omgeving tot stand te brengen. Daardoor ontstaat de overdracht van liefde en haat op dingen om ons heen. Dit geschiedt via associatie en fascinatie. (Zie E3/14 t/m 18). Nu gaat Spinoza dit proces van overdracht specifiek toepassen op menselijke relaties. Echter, hij blijft waar mogelijk gebruik maken van formuleringen, die algemene tendensen van onze geest zichtbaar maken. Zo bespreekt hij in E3/19 hoe onze liefde voor een bepaald object ons kwetsbaar (droevig) maakt wanneer dat object wegvalt. Wanneer we dit vertalen naar ieders eigen persoonlijke situatie luidt de stelling:

Als ik me voorstel dat iets wat ik liefheb, te niet gaat, word ik bedroefd; maar ik word blij bij de gedachte dat het behouden blijft.

We zien hier hoe de fascinatie kan leiden tot *hechting* aan een object of persoon. Ik hecht mij aan iets of iemand uit liefde. Mijn conatus is nu onvermijdelijk verbonden aan het voorwerp waaraan het zich heeft gehecht. Ik wil dat voorwerp van mijn liefde behouden.³⁸ Maar dat maakt mij tegelijk kwetsbaar wanneer dat voorwerp wegvalt. In E/20 wordt het tegendeel besproken. Wanneer ik een bepaald object haat, kan ik mij gesterkt (blij) voelen wanneer dat object wegvalt. Het voorwerp in kwestie heeft namelijk een verzwakkende invloed op mijn conatus. Daardoor ben ik blij wanneer het voorwerp van mijn haat is verdwenen.

Fascinatie en hechting lopen vooruit op het fenomeen van de *identificatie*. Een mens heeft de sterke neiging zich te gaan identificeren met het object van fascinatie en hechting, zeker als het om andere mensen gaat. In E3/21-26 wordt de identificatie in al zijn intersubjectieve heftigheid uitgewerkt, doordat we ons gaan inleven in de ander. *De blik van de ander wordt nu dominant* en gaat niet alleen doorwerken in onze relaties met anderen maar ook in de relatie met

onzelf. Aldus ontstaat een ethiek die noodzakelijk van ons vraagt en eist dat we dingen voelen die anderen voelen en dat we dingen doen die anderen doen. E3/21 luidt, weer vertaald naar mijn persoonlijke situatie:

Als ik me voorstel dat wat ik liefheb, blijdschap of droefheid ondervindt, zal ik *zelf* blijdschap of droefheid voelen en elk van deze emoties is sterker of zwakker in mij (als minnaar) naarmate zij sterker of zwakker is in het beminde ding (of wezen).

In deze stelling laat Spinoza zien hoe ik in mijn gevoelsleven gebonden ben aan de gemoedstoestand van mijn beminden. Ik verbind mijn welbevinden met het welbevinden van de beminde persoon. Dit is iets wat gewoon gebeurt. Het gaat om een identificerend krachtenspel dat heel sterk doorwerkt in mijn gemoed. Spinoza beschrijft dit spel voornamelijk in zijn geestelijk aspect; het is gekoppeld aan mijn voorstellingen. Die voorstellingen hoeven echter niet overeen te komen met de realiteit van de situatie. Zij zijn vooral het resultaat van mijn verbeelding. Ik verbeeld mij te moeten voelen wat anderen voelen. En zo ontstaat de ethiek van alledag als het resultaat van een collectieve verbeelding. We verbeelden ons te moeten voelen wat anderen voelen, maar in werkelijkheid is dat alleen maar verbeelding en zijn we tot niets ‘verplicht’. Spinoza geeft hier voortdurend voorbeelden van. De emoties die hij thans de revue laat passeren zijn even zovele verbeeldingen van de geest.

E3/22-24 gaan over de identificatie met om het even welk voorwerp van liefde en haat. Dat wil zeggen, onze neiging tot identificeren kan zich ontwikkelen langs complexe sporen. Op deze wijze weet Spinoza emoties als *medelijden, genegenheid en verontwaardiging* te verklaren (E3/22). Dit zijn belangrijke emoties in onze alledaagse ethiek, omdat ze ons gevoelsmatig tot sociaal gedrag aanzetten. In E3/23-24 vormt het identificatieproces een verklaring voor de emoties *leedvermaak en afgunst*. We zien hoe langzaam maar zeker de emoties van alledag te voorschijn komen, emoties die ontstaan doordat mensen zich inleven in anderen. Maar daarmee ontstaat ook een ander soort van identificatie, namelijk *zelfidentificatie via de ander*. Dit proces wordt beschreven in E3/25-26. In eerste instantie bevestigen wij de blijdschap voor een geliefd wezen of voor onszelf (E3/25). Dat betekent dat wij proberen die dingen in onszelf die ons blij maken, te behouden en te handhaven in een soort van *zelfbevestiging*. Vervolgens kunnen wij deze zelfbevestiging gaan overdrijven. Liefde maakt blind en dat geldt ook voor zelfliefde (E3/ 26, Opm.). Het komt wel eens voor dat iemand beter over zichzelf gaat denken dan gerechtvaardigd is. Hij overschat dan de meningen die anderen over hem hebben. Aldus ontstaan de emoties van *hoogmoed en vervaandheid*. Een hoogmoedige heeft een hoge dunk van zichzelf maar een lage dunk van anderen. Dat leidt tot verwaandheid en Spinoza noemt dit een vorm van waanzin; ik droom met open ogen. Dit illustreert hoe het verbeeldend karakter van de emoties mij kan onderdompelen in illusies en waandenkbeelden.

E3/27 is volgens velen een scharnierstelling in Spinoza's emotieleer. Vertaald naar mijn persoonlijke situatie luidt zij:

Door het feit dat ik mij voorstel dat een wezen, dat op mij lijkt en waarvoor ik niets bepaalds voel, een of andere emotie ondergaat, wordt ook in mij een dergelijke emotie opgewekt.

Hier wordt het identificatieproces opgerekt. Ook op wezens waarvoor ik niets bepaalds voel, kan ik toch emoties overdragen door *identificatie op basis van gelijkenis*. En hier geldt dat hoe meer gelijkenis er is, des te sterker de identificatie werkt. Dat wil zeggen, hoe meer een voorwerp op mij lijkt, des te eerder wordt het identificatieproces in mij op gang gebracht. Zo althans kan het mechanisme van identificatie goed worden begrepen. Met E3/27 zijn nu ook de inwerkingen van andere lichamen meegenomen in de aandoeningen van het eigen lichaam. Aldus kan Spinoza een algeheel krachtenspel laten zien dat zich afspeelt tussen individuen onderling. Een belangrijke rol speelt de identificatie met een gezicht; ik herken de ander niet zozeer aan zijn lichaam maar aan zijn gezicht. In de Spinoza-literatuur wordt E3/27 heftig bediscussieerd, omdat niet duidelijk is wat Spinoza nu precies verstaat onder 'gelijkenis'.³⁹ Afgezien van deze discussie biedt E3/27 heel wat extra's in de Opmerkingen en Toegiften. Hier worden twee nieuwe emoties geïntroduceerd. Enerzijds de *wedijver* als zijnde een begeerte die in mij ontstaat door mij voor te stellen dat anderen, die op mij lijken, dezelfde begeerte hebben. Daarnaast de emotie van *wedwillendheid*, die kan worden gekarakteriseerd als een wil of verlangen om wel te doen, veroorzaakt door het feit dat ik voor het wezen dat ik een weldaad willen bewijzen, medelijden voel.⁴⁰

E3/28-30 vormen een culminatiepunt in Spinoza's emotieleer. Hier gaat het om *doen*, om *handelen*. E3/28 laat zien dat al onze emoties leiden tot een bepaalde actie, tot gedrag. En volgens E3/29 proberen we alles te doen wat de mensen graag zien dat we doen. Dus we doen wat *naar onze idee* anderen doen. Het 'men' bepaalt ons doen. Ook de Opmerking bij deze stelling is onthullend. Het onderscheid tussen *eerzucht en vriendelijkheid* is veelzeggend. Eerzucht is het streven dat mij er toe brengt iets te doen of te laten alleen om de mensen te behagen. En deze eerzucht laat zich het heftigst kennen wanneer ik dingen doe of laat ten koste van mijzelf of van anderen. Vriendelijkheid daarentegen is de begeerte die mij er toe brengt te doen wat mensen behaagt en te laten wat hun mishaaft.

De ethiek die Spinoza hier beschrijft kan *geen utilitaristische ethiek* zijn, want zij keert zich in het geval van eerzucht tegen ons nut, ons voordeel. Het is een ethiek die mij dwingt dingen te doen die anderen doen. Dus volgens die ethiek moet ik zelfs dingen doen die zich tegen mij keren. Bijvoorbeeld wanneer ik denk mijn leven te moeten geven voor een zaak. De ethiek van alledag is dus volgens Spinoza geen goed op zich, maar we mogen er toch gelukkig mee zijn dat die ethiek er is. Zo ziet hij in de emotie van medelijden een expressie van algehele medemenselijkheid, die ons ook doet inleven in mensen voor wie wij voordien niets voelden.

E3/30 gaat over de zelfliefde die bepaald wordt door een beeld van mijzelf dat weer veroorzaakt wordt door mijn idee over wat anderen blij of bedroefd maakt. Nu komen de emoties van *trots en schaamte* aan bod. Deze vinden hun oorzaak in de idee dat anderen mij prijzen of berispen. Met de hiervoor besproken stellingen hebben we nu de emotionele basis gelegd voor het intersubjectieve leven en daarmee ook voor de relatie die ik heb met mijzelf. *Ik ga mezelf zien via de ander*, en aldus ontwikkel ik mijn normale, alledaagse ik. Ik kan niet anders, want mijn begeerte richt zich noodzakelijk naar de wensen van de mensen.

Maar waaruit bestaat mijn begeerte eigenlijk? Waarmee identificeer ik mij nu precies als ik mijn begeerte volg? Daartoe gaan we terug naar E3/28 en lezen deze stelling in de eerste persoon enkelvoud:

Al wat naar mijn voorstelling tot blijdschap voert, probeer ik te realiseren of te behouden; wat daarentegen naar mijn voorstelling tot droefheid leidt, probeer ik uit de weg te ruimen of te vernietigen.

Terwijl veel Spinoza kenners E3/27 als sleutelstelling te zien, heb ik zelf de neiging om E3/28 een centrale rol te geven in Spinoza's emotieleer. Want deze stelling geeft antwoord op de vraag: *waarom hebben en voelen we emoties, zoals blijdschap en droefheid?* Oftewel: wat is de functie van onze emoties? Het antwoord luidt dat we emoties hebben en voelen, omdat ze uitdrukking geven aan een onderliggende, uiterst vitale en krachtige emotie: onze begeerte. Ze laten ons voelen wat we ten diepste verlangen, wat we eigenlijk willen. En dat is: voortdurende blijdschap, oftewel een aanhoudend geluksgevoel. In deze stelling E3/28 wordt ons *streven naar geluk* tot uitdrukking gebracht. Waar ik mij uiteindelijk mee (wil) identificeren, dat is met mijn eigen levensgeluk. Blijdschap en droefheid laten mij voelen waar mijn eigenbelang, mijn kracht, mijn welzijn, mijn geluk uit bestaat. En dat streef ik dus onophoudelijk na.

6. Liefde en haat ⁴¹

Wanneer Spinoza in E3 de emoties van liefde en haat gaat bespreken, worden we geconfronteerd met analyses die even onthullend als ontluisterend zijn. We zien hier de emotionele realiteit in al haar naaktheid; er is geen moraal meer die haar kan bedekken. We zien de passiviteit van liefde en haat tot in hun uiterste consequenties. Het onderzoek naar liefde en haat beslaat maar liefst 18 stellingen (E3/31-48). Een belangrijke rol is weggelegd voor stellingen die laten zien hoe het geluksstreven, zoals hierboven besproken, zich manifesteert in onze liefde en haat. Het begint al bij E3/31, dat vertaald naar mijn persoonlijke situatie als volgt luidt:

Wanneer ik mij voorstel dat iemand liefheeft of haat wat ik zelf liefheb of haat, zal ik daardoor deze zaak des te standvastiger liefhebben of haten.

Wanneer ik mij echter voorstel dat iemand afkerig is van wat ik liefheb, of omgekeerd liefheeft wat ik haat, zal mijn gemoed in tweestrijd geraken.

Deze stelling geeft weer dat ik nauwelijks weerstand kan bieden tegen de algemene smaak. Het is met andere woorden heel moeilijk om non-conformistisch te zijn. Maar het zegt ook iets over mijn eigen smaak en de acties die daaruit voortvloeien. Daartoe doet Spinoza in de Toegift bij deze stelling een beroep op E3/28. Ik zal mede vanuit mijn geluksstreven willen bewerken en bevorderen dat ieder ander zal liefhebben wat ikzelf liefheb en dat hij zal haten wat ikzelf haat. Let wel, wat hier gezegd wordt geldt ook in algemene zin: het ligt in ieders aard en natuur (en dus ook in mijn aard) om (vanuit zijn/mijn geluksstreven) er alles aan te doen dat anderen leven naar zijn smaak. Met andere woorden, vanuit mijn idee over blijde dingen (die mij gelukkig maken) wil ik graag dat anderen leven naar die blijde dingen, d.w.z. dat ze leven naar die dingen die naar mijn zin zijn.

Ik wil dus, kort gezegd, dat mensen leven naar mijn zin. Bijvoorbeeld kan ik willen dat anderen de God die ik liefheb, ook gaan liefhebben; dit speelde vooral in de 17^{de} eeuw. Of, wat tegenwoordig vaker voorkomt, ik wil het geluk zoals ik dat zie, ook aan anderen voorhouden of zelfs opleggen. Dat heeft tot gevolg, dat mensen elkaar tot last worden en aan elkaar gaan trekken. Dat kan heel vervelend uitpakken, vooral als men elkaar wil overhalen of overreden. En het wordt nog erger als er haat bij komt. Dan verandert, zoals Spinoza observeert, *eerzucht in heerszucht*. Mijn wens dat anderen mijn zin doen verandert in een eis: ik wil overheersen.

In E3/33 wijst Spinoza op een algemene tendens tot *wederkerigheid in relaties*:

Wanneer ik een mij gelijkend wezen liefheb, tracht ik zoveel mogelijk te bewerken dat het mij wederkerig liefheeft.

Het bewijs is interessant, omdat het een goede illustratie geeft van de bondige en zakelijke redeneerwijze van Spinoza, waarbij de psychologische mechanismen als vanzelf naar voren komen:

Een ding dat ik liefheb tracht ik mij zoveel mogelijk boven andere dingen voor te stellen. Als dus dit ding een mij gelijkend wezen is, zal ik het boven alle andere dingen trachten te verblijden, ofwel ik zal zoveel mogelijk trachten te bewerken, dat dit geliefde wezen wordt bewogen door een blijheid vergezeld door de gedachte aan mijzelf; d.w.z. dat het mij wederkerig liefheeft.

We willen graag dat onze beminde blij is, opdat er een wederkerigheid in onze liefde ontstaat. Hoe werkt dat? Spinoza legt het uit op een precieze manier. Als ik iemand liefheb, ben ik blij *met de gedachte aan een ander*. De ander maakt mij gelukkig. Maar dat betekent dat ik nu iets bijzonders ga doen in het kader van mijn geluksstreven (E3/28!). Ik ga proberen om de liefde die ik voel, te verzegelen. Daartoe zal ik alles doen om de ander te behagen (E3/29!). En wel

met een egoïstisch doel, namelijk dat hij blij en gelukkig wordt *met de gedachte aan mij*. Met andere woorden, dat hij net zo'n gelukkige liefde voelt als ik. Op dat moment kunnen we komen tot een uitruil van blijdschap en liefde en zijn we beide bezig onze liefde te verzegelen door het geluk van de ander en daarmee dat van onszelf centraal te stellen.

Maar er is ook een andere kant aan wederkerigheid. Ik kan namelijk het gevoel krijgen dat de ander mij boven alles liefheeft. Ik stel me dan voor dat ik de ander een geluksgevoel geef waarbij ik hem op alle fronten blij en gelukkig maak. Daardoor kan ik mijzelf als het ware gaan opblazen, zoals blijkt uit E3/34:

Hoe groter ik mij de genegenheid voorstel die een geliefd wezen voor mij voelt, hoe meer ik mij daarop zal verheffen.

Ook hier is het bewijs interessant:

Ik tracht zoveel mogelijk te bewerken dat een geliefd wezen mij wedermint, d.w.z. dat het geliefde wezen een blijdschap voelt, vergezeld door de gedachte aan mijzelf. Hoe groter dus de blijdschap is, die naar mijn voorstelling het geliefde wezen door mijn toedoen ondervindt, hoe meer dit streven wordt bevorderd; d.w.z. hoe groter blijdschap ook ik voel. Wanneer ik mij evenwel verblijd, omdat ik een ander, mij gelijkend wezen, blijdschap schonk, dan zal ik ook mijzelf met blijdschap beschouwen. Derhalve: hoe groter ik mij de genegenheid voorstel die een geliefd wezen voor mij voelt, met des te groter blijdschap zal ik mijzelf beschouwen, oftewel des te meer zal ik mij daarop verheffen.

Spreekt Spinoza hier uit eigen ervaring? In ieder geval wijst hij hier op het gevaar van teveel zelfliefde. Van nature streef ik er naar dat de ander mij (weder)bemint. Maar als ik mij de liefde van de ander alsmaar groter voorstel, wetende dat die liefde mijzelf betreft en dat ik daarvan de oorzaak ben, dan denk ik op een gegeven moment met meer blijdschap aan mezelf dan aan de ander. Kortom, de liefde die ik voel, slaat door naar een vorm van zelfverheerlijking; ik voel me gelukkiger met mezelf dan met anderen. Ik heb mijn geluksstreven (E3/28) niet meer in de hand. Het is bezig om te ontsporen, een thema dat Spinoza verder zal uitwerken.

Bij liefde horen *jaloerie en afgunst*, zoals Spinoza laat zien in E3/35:

Als ik mij voorstel dat een geliefd wezen zich met een even nauwe of nog nauwere band van vriendschap aan een ander bindt, dan waarmee het aan mijzelf verbonden was, zal ik jegens dit geliefde wezen haat gevoelen en die ander benijden.

De haat jegens het geliefde wezen is jaloerie en de nijd jegens de ander is afgunst. In de Opmerking bij deze stelling komt naar voren dat wanneer ik als jaloerse persoon haat voel jegens een geliefd persoon, deze haat en jaloerie

sterker zijn naarmate ik hem of haar dieper en inniger heb bemind, en naarmate ik sterkere gevoelens heb voor de persoon met wie mijn geliefde een verhouding heeft. We zien hier Spinoza zich inleven in een complexe driehoeksrelatie tussen mensen. Of spreekt hij uit eigen ervaring?

In de daarop volgende stelling E3/36 beschrijft Spinoza een mechanisme dat ook voor veel mensen herkenbaar is en dat te maken heeft met *het terug verlangen* naar een situatie die ons veel geluk en liefde bracht:

Als ik mij iets herinner, waaraan ik mij steeds heb verlustigd, dan begeer ik het weer te bezitten onder dezelfde omstandigheden als toen ik er mij voor het eerst in verheugde.

Spinoza beschrijft hier in feite hoe behoudend van aard mijn begeerte en mijn geluksstreven is. Dat hangt samen met de kracht en macht van mijn herinnering. Dat wat mij gelukkig heeft gemaakt, wil ik vasthouden. En als ik datgene wat ik liefheb, op de een of andere manier moet missen, dan ontstaat in mij een begeerte die gemengd is met droefheid. Dat gevoel van bedroefd worden noemt Spinoza: verlangen.

Maar ook al is de begeerte behoudzuchtig, zij kent geen maat of grenzen, hetgeen blijkt uit E3/37:

De begeerte die uit droefheid of blijdschap, haat of liefde ontspringt, is des te groter naarmate die emoties heviger zijn.

Spinoza ziet de begeerte als de primaire emotionele kracht in een mens. Deze kracht wordt voortdurend versterkt of verzwakt. We herkennen hierin de voortdurende verandering van stemmingen. Gedurende ons leven bouwen we een reservoir aan stemmingen op; deze beïnvloeden ieder moment ons streven en verlangen. Hoe meer ik vroeger iets of iemand bemind hebt, des te sterker zal mijn begeerte zijn met betrekking tot deze zaak of persoon. Het paradoxale, maar elementaire aan de begeerte is, dat ook al wordt zij aangetast door droefheid en verzwakking, zij vanuit zichzelf probeert deze te overwinnen. Sterker nog, hoe groter de droefheid, des te krachtiger is de begeerte om haar ongedaan te maken! Hier is echter wel een grens; de droefheid kan zo groot zijn dat de begeerte wordt overwonnen; zij kan dan geen tegenkracht meer produceren. Een markant voorbeeld is mijn eigen sterfproces; ik voel dan dat de wil om te leven langzaam maar zeker verdwijnt.

Maar *de blijdschap kent in principe geen grens!* Dit idee zal Spinoza nog verder uitwerken in deel 4 van de Ethica. Zijn ethiek is een blijdschapsethiek; hoe blijer ik ben, des te groter wordt mijn begeerte. Op zich is dat positief, maar tegelijk ligt hier een enorme valkuil. Wij hebben de neiging om ons geluk centraal te stellen en er alles voor over te hebben. Dat kan behoorlijk mis gaan zodra dit ons zelfbeeld gaat beïnvloeden. Spinoza is vooral geïnteresseerd in de manier waarop we onszelf bezien en met onszelf omgaan. De begeerte die gevoed wordt door een steeds sterker wordende blijdschap voor onszelf, kan doorslaan in een geluksstreven dat geen maat meer kent. Eerzucht, hebzucht en genotzucht vormen even zovele bewijzen hiervan. We gaan onszelf

liefhebben en gelukkig voelen vanwege roem, macht of plezier. Maar daarmee doen we onszelf te kort. Hoewel de begeerte in kracht toeneemt, kan zij elk moment worden ontkracht door een kritische zelfanalyse. We zien dan hoezeer we onszelf te kort doen doordat we onze natuurlijke plaats in het grote geheel miskennen. Een plaats namelijk die ons pas echt gelukkig maakt. Alleen de begeerte die gericht is op kennis en vriendschap onder leiding van de Rede, levert eeuwigdurende blijdschap op, d.w.z. blijdschap die niet meer in haar tegendeel kan verkeren en die maat weet te houden. Een dergelijke blijdschap wordt door Spinoza opgewektheid genoemd en komt pas aan de orde in E4 (zie E4/42).

De emotionaliteit van liefde en haat krijgt een dramatische dimensie, wanneer *de krachten* van deze emoties aan bod komen. Lezen we E3/38 weer in de eerste persoon enkelvoud, dan luidt deze stelling:

Wanneer ik een geliefd wezen ben gaan haten, zó dat mijn liefde geheel is verdwenen, dan zal ik het, bij overigens gelijke oorzaak, een groter haat toedragen, dan wanneer ik het nooit had liefgehad en een des te grotere, naarmate mijn liefde vroeger groter was.

Hier toont Spinoza ons liefde en haat zoals Shakespeare ze opvoert in zijn toneelstukken. Bekend is de liefde van Othello die omslaat in haat en die vervolgens leidt tot moord. Ik zie op het toneel de hartstochten in hun naakte passionaliteit. Ik kijk naar een soort van natuurkrachten die ook mij volledig kunnen beheersen. Waar komen die krachten vandaan? Nergens anders dan uit de kracht van mijn eigen begeerte. De omslag van liefde in haat gebeurt mechanisch, zonder dat ik er iets aan kan doen. *We kunnen emotioneel geen neutrale positie innemen*; we binden ons in positieve of in negatieve zin aan iets. Het is óf blijdschap óf droefheid. Immers, het gaat mij maar om één ding: mijn geluk! Als ik niet meer blij ben, dan ben ik automatisch bedroefd. En hoe groter mijn liefde eerst was, des te sterker zal later mijn haat zijn. Spinoza is natuurlijk ook geïnteresseerd in de acties die uit liefde en haat voortkomen, zoals blijkt uit E3/39:

Wanneer ik iemand haat zal ik hem trachten kwaad te doen, tenzij ik vrees dat daaruit voor mijzelf een groter kwaad kan ontspruiten. Omgekeerd: wanneer ik iemand liefheb zal ik hem, volgens dezelfde wet, trachten wel te doen.

In deze stelling gaat het vooral om *de vrees als tegenkracht* tegen de haat en de woede. Ik bereken mijn kansen; ik schat in welk kwaad het sterkst is en voel me dienovereenkomstig: woedend of bevreesd. Het is een emotioneel afwegen van krachten. Dit geldt ook voor groepen mensen. In een rechteloze situatie domineert het wraakbeginsel; mensen zijn dan sneller geneigd om voor eigen rechter te spelen, omdat hun geen sanctie boven het hoofd dreigt. Echter in een rechtsstaat geldt het vereveningsbeginsel, dat gebaseerd is op schadeloosstelling. Iemand die een ander kwaad doet, weet dat hij daarvoor op

een of andere wijze moet betalen. Spinoza laat met zijn stelling zien dat het gebruik van afschrikking door de staat emotioneel gezien effectief is. Net zoals liefde met liefde kan worden beantwoord, net zo kan haat met haat worden beantwoord. En als het laatste niet aan banden wordt gelegd, kan het escaleren, zoals blijkt uit E3/40:

Wanneer ik mij voorstel dat ik door een ander word gehaat, terwijl ik meen dat ik hem geen enkele reden tot haat heb gegeven, zal ik die ander wederkerig haten.

Spinoza laat hier het principe van *escalatie* zien, want hoe groter de haat van de een des te groter de wederhaat van de ander. Stel, iemand is onvriendelijk tegen mij, dan doe ik automatisch onvriendelijk terug. Op zijn beurt wordt die persoon nu nog onvriendelijker en roept bij mij nog sterkere reacties op. Als ik niet uitkijk kan dit proces van haat-wederhaat uit de hand lopen en slaan we elkaar uiteindelijk de koppen in. De cyclus is alleen te doorbreken wanneer de voorstellingen veranderen. Dit kan op twee manieren. Door liefde die in plaats van haat getoond wordt. Of door ingrijpen van de staat, waarbij de staatsmacht groter is dan de haat-wederhaat krachten. Aldus kan de staat regulerend optreden en voorkomen dat de groep vervalt in een chaotische natuurtoestand, waarbij iedereen elkaar naar het leven staat. Haat met liefde vergelden is dan niet alleen idealistisch, maar ook praktisch gedacht.

Wat levert het inzicht in de naakte emotionaliteit van liefde en haat ons op? Spinoza beantwoordt deze vraag met twee verrassende stellingen. Beginnen we bij E3/44:

Haat, die door liefde wordt overwonnen, gaat in liefde over en deze liefde zal groter zijn dan wanneer geen haat daaraan vooraf was gegaan.

Emoties zijn bij Spinoza sterke natuurkrachten. Doordat we vatbaar zijn voor een versterking dan wel verzwakking van onze begeerte, hebben liefde en haat vrij spel en kunnen op elk moment de boventoon voeren. Maar Spinoza laat ook zien dat er een synergie bestaat tussen blijdschap en begeerte. Het elimineren van droefheid leidt tot blijdschap. Het lijkt alsof in E3/44 een pleidooi wordt gehouden voor de haat-liefde verhouding, waarin mensen hun emoties kunnen uitleven. Cynisch geredeneerd: om je liefde voor iemand te vergroten, kun je hem of haar eerst meer haten. Maar dit is niet wat Spinoza beweert. Hij wijst op *de kracht van de liefde*, die de haat steeds weer overwint, en daarmee kiest Spinoza voor de constructieve kracht van de blijdschap en tegen de destructieve kracht van de droefheid. Begeerte gekoppeld aan blijdschap is dan de levensdrift die ieder van ons voelt. Die levensdrift beheerst ons leven. Spinoza gelooft niet in zo iets als doodsdrijf (Freud). Ik ben constant bezig het geluk te zoeken en de droefheid te elimineren. Zodat er op enig moment alleen nog vreugde in mijn leven bestaat. Maar om die vreugde te voelen, is eerst inzicht nodig. Spinoza bereidt ons hierop voor via E3/48:

Liefde of haat, jegens Petrus bijvoorbeeld, gaan te niet als de droefheid die deze (de haat) en de blijdschap die gene (de liefde) in zich sluiten, met de voorstelling van een andere oorzaak worden verbonden, en beide verminderen juist in zoverre als ik mij voorstel dat Petrus niet alléén hun oorzaak was.

Hier zien we dat Spinoza gaat vooruitlopen op het vierde en vijfde deel van de Ethica. Want nu gaat het over de verdwijning of verzwakking van (passieve) emoties. Stel Petrus is een inbreker, die bij mij heeft ingebroken. Mijn primaire reactie is dat ik Petrus ga haten. Maar als ik kennis neem van de situatie van Petrus (zijn familie, zijn verslaving, e.d.), dan gaat de kracht van mijn emotie zich verdelen over meerdere factoren. Ik haat Petrus dan minder. Oftewel, naarmate het begrip toeneemt, vermindert de intensiteit waarmee een emotie is *gefixeerd op één object*. Mijn geest wordt dan niet meer door die ene passie beheerst, maar kan zich op meerdere objecten richten. Uit de praktijk blijkt: hoe sterker mijn passie is, des te sterker werkt de fixatie. Iemand is dan niet meer voor rede vatbaar. Ik moet dus uitkijken met (te) sterke emoties. Maar ook blijkt het omgekeerde. Zodra de passie verzwakt, kan de Rede haar werk doen en wel zo dat er een verdere tempering van de emoties optreedt.

7. Emoties en individuen

Spinoza sluit zijn (wetenschappelijke) beschrijving van de emoties op een schitterende manier af met twee samenvattende stellingen, waarin een verband wordt gelegd tussen de verscheidenheid aan emoties en de verscheidenheid aan prikkels en individuen. Beginnen we met E3/56:

Er zijn evenveel schakeringen van blijdschap, droefheid en begeerte, en bijgevolg van alle emoties, welke uit deze zijn samengesteld, zoals wijfelmoeidigheid (E3/17), of welke uit hen worden afgeleid, zoals liefde, haat, hoop, vrees enz. *als er soorten van voorwerpen bestaan welke op ons inwerken.*

In deze stelling laat Spinoza zien hoezeer emoties worden bepaald door prikkels. Ter herinnering de definitie van emoties. Emoties zijn inwerkingen (d.w.z. vooral externe maar ook interne krachten die we voelen) op het lichaam, waardoor zijn vermogen tot handelen (d.w.z. de eigen interne lichaamskracht) wordt vermeerderd of verminderd; tevens zijn emoties de voorstellingen van die inwerkingen. Welnu, naarmate de inwerkingen of prikkels variëren, variëren ook de emoties. En de mate waarin ze variëren is niet alleen een kwestie van de wereld om ons heen, maar ook van onze eigen Verbeelding. In het bewijs bij deze stelling betoogt Spinoza dat wij in zoverre *lijden* (d.w.z. dingen ondergaan, dingen die ons overkomen en ten opzichte waarvan wij passief zijn) voorzover wij ons iets verbeelden (voorstellen), ofwel voorzover wij een inwerking ondergaan welke de aard van ons eigen lichaam

en die van een uitwendig voorwerp in zich sluit. De aard van iedere lijdning (d.w.z. passieve emotie) moet dus zo worden verklaard dat ook de aard van het voorwerp dat op ons inwerkt, er in wordt uitgedrukt.

Daardoor zal de blijdschap die de een ervaart, verschillen van de blijdschap die een ander ervaart. Ten eerste is het lichaam van de een al anders dan dat van de ander, maar ook het voorwerp en de wijze van inwerking zal verschillen van de een tot de ander. Iedereen wordt geraakt door voorwerpen die als het ware bij hem of haar horen. Zo zal de ene persoon een andere blijdschap, droefheid, liefde en haat voelen dan een andere persoon. Ik kan me dus wel inleven in een ander persoon, maar dat doe ik slechts op basis van mijn eigen emoties, die niet hetzelfde zijn als de emoties van de ander. Onze emoties verschillen net zoveel van elkaar als onze werelden van elkaar verschillen.

Maar hoe zit dat bij onze begeerten en verlangens? Op het eerste gezicht zijn we geneigd om de oorzaak van de begeerte vooral bij onszelf te leggen en niet bij een externe oorzaak. In de begeerte weerspiegelt zich onze eigen natuur: wij zijn wat wij begeren. Vandaar de kracht en hevigheid waarmee wij iets kunnen nastreven. Echter, Spinoza laat tegelijk zien hoe sterk en onontkoombaar wij ook in onze eigen begeerte worden bepaald door externe oorzaken. En hier spelen blijdschap en droefheid een belangrijke intermediaire rol:

- ze hebben een energetische functie (door bevrediging of frustratie van begeerte), en
- ze hebben een attenderende functie (ze richten onze aandacht op het voorwerp).

In de Opmerking bij E3/56 toont Spinoza aan dat de emotionele structuur van een mens gedomineerd wordt door drie basisbegeerten: *eerzucht*, *hebzucht* en *genotzucht*. Het zijn, zoals hij zegt, niets anders dan schakeringen van liefde of begeerte, welke de aard van deze emoties openbaren naar gelang de voorwerpen waarop zij betrekking hebben. En Spinoza is daarin heel realistisch. Zo omschrijft hij gulzigheid, drankzucht, wellustigheid, hebzucht en eerzucht als niets anders dan een onmatige liefde of begeert tot eten, drinken, sex, rijkdom en roem. Wat verstaat Spinoza eigenlijk onder 'onmatig'? De term is zeker niet moralistisch bedoeld; ze maakt immers deel uit van de objectieve beschrijving van de emoties. 'Onmatigheid' is een technische term, waarmee Spinoza wil aangeven dat de liefde of begeerte voortkomt uit een eenzijdige gerichtheid. De genoemde voorwerpen (eten, drinken, sex, rijkdom en roem) raken slechts een beperkt deel van het lichaam c.q. de geest. Bijvoorbeeld de tong (bij eten en drinken), het geslachtsdeel (bij sex), het zien van geld (bij rijkdom) of het kloppen op de borst (bij roem).

Spinoza besluit E3/56 met de volgende opmerking:

Het is voor ons voldoende om de algemene eigenschappen van de emoties en de geest te begrijpen en te kunnen vaststellen hoedanig en hoe groot de macht van de geest in het temperen en bedwingen van de emoties is.

Vooraf het laatste is interessant, want het roept de vraag op: hoe groot is de macht van de geest eigenlijk? Ook de geest wordt voortdurend door prikkels

‘bewogen’. Haar macht over de emoties is in feite minimaal. Er moet iets bijzonders gebeuren met de geest, wil zij macht uitoefenen over de emoties. Immers, de geest is voor 99% bezig met zich dingen te ‘verbeelden’. Spinoza geeft aan dat tegenover de onmatigheid van de drie basisbegeerten een matigheid bestaat die zich niet manifesteert als een gewone passieve emotie. Deze matigheid duidt juist de zielskracht aan, welke de passieve emoties matigt. Maar wat is dat voor kracht? Dat is niet de vrije wil! Ik kan niet zomaar besluiten dat ik mijn begeerten matig. Onder zielskracht verstaat Spinoza de kracht van de Rede. Echter, de Rede neemt gewoonlijk slechts één procent van de geest in beslag. Zij legt het normaal gesproken af tegen de kracht van de Verbeelding. Het lukt ons slechts met veel oefening en door voortdurende aandacht om de kracht van de passieve emoties te ‘matigen’. Maar bovenal lukt dit slechts via bepaalde voorstellingen waar we zelf eerst aan moeten wennen. Ik kom daarop terug in hoofdstuk 2.

Niet alleen verschillen de emoties van individuen onderling doordat hun werelden verschillen, ze verschillen ook doordat een ieder een eigen persoonlijkheid uitstraalt. Dat blijkt uit de prachtige formulering van E3/57:

Elke emotie van elk individu verschilt evenveel van de (soortgelijke) emotie van een ander individu, als het wezen van de een verschilt van het wezen van de ander.

Hier toont Spinoza zich als een psycholoog die geïnteresseerd is in individuen, in karakters en in persoonlijkheden. In het bewijs van deze stelling volgt hij een boeiend redeneerpatroon. Hij begint met te constateren dat alle emoties zijn terug te brengen tot begeerte, blijdschap en droefheid, zoals blijkt uit de definities die hij in E3/Aanh. van ruim 40 emoties gegeven heeft. Maar, zo stelt hij, *begeerte is ieders aard of wezen zelf*. Dus verschilt de begeerte van elk individu evenveel van de begeerte van een ander individu als de aard of het wezen van de een verschilt van dat van de ander. Hier wordt door Spinoza het ‘mens zijn’ nog eens krachtig neergezet. De begeerte wordt nu vertaald als iemands individuele wezen. Of te wel, ik val samen met mijn eigen kracht, ik *ben* de kracht van mijn eigen lichaam en geest. Ik kan niet anders dan mezelf ontplooien in mijn eigen individualiteit.

Het vervolg van Spinoza’s bewijs is nog interessanter. Blijdschap en droefheid zijn passieve emoties, waardoor ieders vermogen of streven om in zijn bestaan te volharden, wordt vermeerderd of verminderd. Dit vermogen of streven, voorzover het op geest en lichaam beide betrekking heeft, is echter gelijk aan drang of begeerte. *Dus zijn blijdschap en droefheid de drang of begeerte zelf, voorzover deze door uitwendige oorzaken worden vermeerderd of verminderd*. Dat wil zeggen, *blijdschap en droefheid zijn de aard zelf van ieder individu, voorzover hij of zij in contact staat met zijn/haar omgeving en daarom verschilt ook ieders blijdschap of droefheid van die van een ander, etc.* In de cursiveringen wordt een geweldige conclusie getrokken! Blijdschap en droefheid als basisgevoelens van een mens vormen tevens zijn natuur zelf, voorzover hij leeft temidden van de

wereld en van andere mensen. Dat wil zeggen, *ik besta in mijn existentiële situatie puur uit emoties. Zij vormen de kern van mijn (wereldse) bestaan!*

In de Opmerking bij E3/57 komt Spinoza tot een opmerkelijke afronding van zijn gedachtegang:

Hoewel elk individu, tevreden met de aard die het bezit, leeft en zich daarin verheugt, zijn toch *dit leven* waarmee elk tevreden is en *die vreugde* niets anders, dan de voorstelling of *de ziel* van ditzelfde individu, en derhalve moet de vreugde van de een natuurlijkerwijs evenzoveel van de vreugde van de ander verschillen als het wezen van de een verschilt van het wezen van de ander.

Wat Spinoza hier tot uitdrukking brengt kan ieder voor zichzelf navoelen. Mijn eigen aard (ziel) drukt zich uit in een vreugdevol en krachtig leven, dat op zijn beurt niets anders uitdrukt dan wie ik eigenlijk ben als individu. Maar wie ben ik dan als individu? Spinoza besluit met een conclusie die tot nadenken stemt.

Er bestaat geen gering verschil tussen de vreugde waardoor bijvoorbeeld een dronkaard wordt geleid en die welke de wijsgeer bezielt.

Het is interessant en leerzaam om ons de volgende drie vragen te stellen:

- 1) Waarom bestaat er geen gering verschil tussen de vreugde van een dronkaard en de vreugde van een filosoof?
- 2) Wat is de ziel of het wezen van een dronkaard en wat de ziel of het wezen van een filosoof en waar zit precies het verschil tussen deze twee 'zielen'?
- 3) Tenslotte, hoe groot is dat verschil, gemeten in concrete termen?

Ik verzoek de lezer om even voor zichzelf na te denken en een eigen antwoord te formuleren alvorens mijn antwoorden te lezen.

Ad 1) De vreugde van een dronkaard komt overeen met zijn begeerte, voorzover die begeerte wordt opgewekt door iets in de wereld om hem heen. Hetzelfde geldt voor de filosoof! Tevens weten we uit bovenstaande dat de begeerte identiek is aan ieders aard of wezen. We kunnen nu het verschil als volgt benoemen. De vreugde of begeerte van een dronkaard verschilt van de vreugde of begeerte van een filosoof zó als het wezen van de een verschilt van het wezen van de ander.

Ad 2) Het wezen van een mens omvat ook het belang dat hij hecht aan dingen of het doel dat hij nastreeft met zijn leven. Bij Spinoza worden belang en doel doorvertaald naar eigenbelang en nut voor zichzelf. Welnu, een filosoof ziet een heel ander nut of belang in zijn leven dan een dronkaard. En daardoor verschillen ze wezenlijk van elkaar, reageren ze op andere prikkels en hebben ze ook andere emoties.

Ad 3) Er zijn evenveel schakeringen van blijdschap als er soorten van *voorwerpen* (= prikkels) zijn. (zie E3/56). Het verschil tussen een filosoof en een dronkaard is dan net zo groot als het verschil tussen *God* en *drank*. Iemand die

de vreugde of begeerte voelt van een filosoof is een totaal ander mens dan iemand die de vreugde of begeerte voelt van een dronkaard. Een dronkaard richt zich op een klein deel van de wereld, zijn drank, terwijl een filosoof zich richt op de hele wereld, God of de Natuur. Afgaande op deze voorwerpen kun je, aldus Spinoza, aannemen dat de macht die God je geeft vele malen groter is dan de macht van de drank. Wanneer ik mij richt op God of de Natuur, word ik een totaal ander mens.

Maar voordat ik mij kan richten op God, zal ik me eerst moeten richten op mezelf. Ik zal eerst moeten zien te doorgronden wie ik zelf ben en welke vreugde ik eigenlijk voel in de relatie met mezelf. Daarover gaat het volgende hoofdstuk.

Spinoza's emotieleer deel 2

Wim Lintsen

Spinoza's emotieleer, deel 2

Inleiding

Wanneer we ons laten raken door Spinoza's emotieleer zoals die ontwikkeld wordt in deel 3 van de Ethica, dan staat ons een eerste grote verrassing te wachten. We worden namelijk geconfronteerd met de kern van ons bestaan. De emoties, zo laat Spinoza overduidelijk zien, dringen door tot in onze 'ziel'⁴² en daardoor voelen we wie wij eigenlijk zijn. We kunnen ons er niet zomaar van losmaken; emoties zijn niet te beheersen, ze beheersen ons. Dat inzicht mag menigeen afschrikken of verontwaardigd afwijzen, toch is het de realiteit van ons menselijk bestaan. Het is ook een kwestie van durf. Namelijk durven ervaren wie we in de kern zijn. En Spinoza laat ons dat via zijn emotieleer door en door voelen. Zijn stelling luidt: *wij zijn wat wij begeren*. Dit is de grondtrek van ons bestaan. Dit is wat ons maakt tot wie wij zijn!

Hoe weten of voelen we dat? Dat weten en voelen we, aldus Spinoza, via onze blijdschap en droefheid. Dit zijn namelijk de basisemoties waarmee we terugkoppelen op onze begeerte. Ze laten ons voelen wat we willen en niet willen. Wat is hier nu zo bijzonder en verrassend aan? Dat is het feit dat we alleen maar hoeven stil te staan bij onze droefheid en blijdschap om te kunnen ervaren wie wij zijn, d.w.z. wat wij begeren. Blijdschap en droefheid voeren ons bijna rechtstreeks naar de kern van ons bestaan.

Ga eens voor jezelf na, wat het diepste of hoogste goed is in je leven? Wat streef je nu eigenlijk na met je leven? Wat wil je uiteindelijk bereiken? Wanneer is je leven geslaagd? Daar kun je kort of lang over nadenken, maar je kunt het al snel 'ervaren' via je eigen reacties van blijdschap en droefheid. Ga maar na waar je echt blij of echt bedroefd van wordt. Het duurt niet lang voor je het voor ogen hebt. Dit ligt natuurlijk voor iedereen weer anders, want ieder heeft zijn eigen specifieke doel in het leven, dat hij 'kost wat kost' wil bereiken.

Je kunt je eigen zelfonderzoek nog intensiveren. Daal dan af tot de kern van je bestaan en kruip volledig in je primaire begeerte. Ga maar na wat je allemaal over hebt voor het hoogste goed in je leven. Zou je eventueel je leven er voor geven?⁴³ En stel jezelf nog meer vragen. Wat geeft mij de grootste kracht, de meeste energie? Wanneer voel ik dat ik echt leef? En wanneer voel ik dat de grond onder mijn voeten weg valt en dat het leven totaal geen zin meer heeft? Welk doel of goed mis ik dan, dat zo belangrijk is om voor te leven?

Spinoza's emotieleer zegt heel veel over onze existentiële situatie. Daarom kan ze ons moderne mensen rechtstreeks aanspreken. Het zijn namelijk dit soort vragen die wij boeiend vinden. En Spinoza gaat in feite nog een stapje verder. Hij zegt namelijk tegen ons, dat we zo eerlijk (= objectief) mogelijk moeten zijn. Kijk goed naar je eigen leven, en ga na wat je werkelijk begeert. Besef daarbij dat er maar drie belangrijke begeerten zijn. Deze begeerten domineren het menselijk bestaan, en we kunnen ze herkennen aan drie menstypen: zij die hebzuchtig zijn, zij die eierzuchtig zijn en zij die genotzuchtig zijn.

Iedereen kan nu voor zichzelf nagaan bij welk menstype hij eigenlijk hoort. En hier is geen ontsnappen aan! De menselijke soort is gericht op deze drie begeerten: hebzucht, eerezucht en genotzucht. Met Spinoza's indeling is het eigenlijk heel makkelijk om te zien waar je zelf staat. Je hoeft maar te kijken en te ervaren waar het jou vooral om gaat in je leven: geld en macht (hebzucht), aandacht en bewondering (eerezucht), schoonheid en genietingen (genotzucht). Nu hebben 'begeerten' in onze oren vooral een morele klank. We hebben er gelijk een oordeel bij; mensen die hebzuchtig, eerezuchtig of genotzuchtig zijn, doen iets fout.⁴⁴ Maar Spinoza wil dat wij objectief naar onszelf kijken. Wij zijn namelijk precies als de anderen. Wij hebben precies dezelfde begeerten. En deze begeerten drijven ons voort en zetten ons aan tot actie. Dat is wat begeerten zo interessant maakt.

Spinoza constateert in zijn emotieleer dat begeerten in ons werken zoals ze werken. Hij heeft daar in eerste instantie geen oordeel over. Hij constateert dat wij worden beheerst door onze emoties. En dat geldt ook voor hemzelf. Emoties werken in ons leven als natuurkrachten. En dat is vooral goed te begrijpen vanuit de kracht van de begeerte die ons maakt tot wie wij zijn. Vervolgens kunnen we kritischer gaan kijken naar onze begeerte. Wat doet zij in feite met ons? Worden wij er echt gelukkiger van of geeft zij ons vooral problemen? Hoe kan ik omgaan met mijn begeerte zodanig dat ik mijn leven kan leven met alle energie die in me is en met alle mogelijkheden die er zijn?

Als intrigerende oefening doe ik het volgende met mezelf. Ik kijk naar mijn eigen leven en probeer te zien wat mij nu eigenlijk drijft. Ik bekijk wat ik allemaal doe en kom dan tot de volgende zelfanalyse. Ik, Wim Lintsen, ben vooral bezig met genietingen. Ik word gedreven door genotzucht, ik ben een genotzuchtig type. Ik geniet van de dingen des levens; ik hou van lekker eten, ik mag graag spannende boeken lezen, ik luister graag en veel naar muziek, ik heb plezier in schrijven en cursussen geven, ik teken en boetseer graag. Ik mag ook graag dagdromen en mooie vrouwen bewonderen. Niets mannelijks is mij vreemd. Tegelijk hou ik ontzettend veel van mijn eigen vrouw, die mij laat zoals ik ben. Ik kan en mag mijn leven leven zoals ik dat wil en dat vervult mij met blijdschap. Mijn leven bestaat uit allemaal leuke dingen waar ik ontzettend van geniet en die mijn tijd vullen.

Terwijl ik dit constateer, voel ik hoe er nu ook een oordeel over mij wordt uitgesproken. Ik zie mezelf als het ware staan in een gemeenschap van mensen die mijn gedrag beoordelen. En wat denken zij? Ik stel me zo voor dat ik nogal egoïstisch overkom. Wat is de rol van de ander in mijn leven? Draait het alleen maar om plezier? En is mijn vrouw er alleen maar om mij te 'verzorgen'? Nu hoor ik sommigen zeggen: 'Wim Lintsen, weet je wel wie jij bent en wat je doet? Je maakt je belachelijk met je narcistische genotzucht! Voel je dan niet dat dit verkeerd is. Een mens behoort zijn begeerte te onderdrukken. De begeerte haalt je omlaag, ze maakt een dier van je. En daar komt alleen maar narigheid van.'

Ik voel dus in mijn zelfanalyse het oordeel van een gemeenschap die naastenliefde en altruïsme propageert en daarbij bang is voor blinde lusten en onmatige begeerten. Ik voel nu hoe de alledaagse ethiek, zoals ik die van jongs

af aan heb meegekregen, in mij doorwerkt. En ik voel mijn eigen ongemak over mijn eigen bekentenis, die waarschijnlijk meer over mijzelf zegt dan ik wil toegeven. Maar dit helpt mij wel om vervolgens twee nuchtere dingen tot mijzelf te kunnen zeggen, indachtig Spinoza's objectieve analyse:

- a. Ik ervaar de morele druk van de gemeenschap als een innerlijke stem. Dit is 'mijn' alledaagse ethiek. Ik voel de druk van het oordeel maar tegelijk kan ik ook dapper zijn en proberen die druk te weerstaan. Want de begeerte, d.w.z. mijn begeerte kan niet alleen een 'slechte' neiging zijn.
- b. Ik kan laten zien wie ik ben naar mezelf en naar anderen toe. Het voelt aan als een soort van 'coming out', een uitkomen voor mezelf. En dat betekent: *neem mij zoals ik ben*. Het is gewoon een diepe waarheid in mijn leven dat ik vooral bezig ben met genietingen. Dat maakt mij tot wie ik ben.

Deze oefening kan iedereen voor zichzelf doen. Het helpt de eigen verlegenheid, schaamte of zwakte te overwinnen. Aldus kan iedereen achter zijn eigen waarheid komen. En die waarheid luidt in wezen: ik ben ofwel een hebzuchtig, ofwel een eierzuchtig ofwel een genotzuchtig type, of een combinatie hiervan. Het is niets anders dan de naakte waarheid omtrent mijn mens-zijn, d.w.z. het is de waarheid van mijn eindige bestaan, de waarheid van mijn existentie als dynamische eenheid van lichaam en geest. Het is een waarheid die vooral iets zegt over de gigantische invloed die allerlei krachten in mijn omgeving op mij en mijn begeerte uitoefenen. Het is de waarheid van mijn verbeelding en van de werking van mijn passieve emoties. Mijn waarheid bestaat voor 99% uit mijn emotionaliteit. Ik hoef mij hier niet voor te schamen omdat ik mijzelf niet zou beheersen. Ik hoef mijzelf er niet om te verachten en ik hoef er niet neerslachtig over te zijn. Spinoza steekt ons een hart onder de riem. De mens is juist in zijn emotionaliteit een moedig en dapper wezen. Natuurlijk bezorgen de emoties ons allerlei problemen, maar het helpt al enorm wanneer je jezelf daarin kunt accepteren. Daarna kun je met jezelf aan de slag, voorzover je dat nodig vindt.

Na de objectieve analyse van E3 komt Spinoza in E4 tot een evaluatie van de emoties. Maar dat doet hij nadat hij nogmaals met een batterij aan stellingen (E4/1 t/m E4/17) heeft laten zien hoe sterk we gebonden zijn aan onze emoties. De evaluatie van de emoties is dan ook een eerste stap op weg naar emotionele bevrijding. Er wordt ons een ideaal voorgehouden van de vrije mens dat aantrekkelijk lijkt. Maar dat betekent nog niet dat we ons dit ideaal kunnen eigen maken. Dat gebeurt pas in E5, waar Spinoza ons helpt om onze eigen emotionele werkelijkheid onder ogen te komen en daarmee te gaan 'werken'. Dit vijfde deel is daarom zo interessant omdat Spinoza ons technieken aanbiedt waarmee we concreet aan de slag kunnen. En zodra we ons gaan oefenen in zelftherapie, gebeurt er iets met ons; het overkomt ons terwijl we onszelf bezinnen, oefenen en reflecteren op onze emoties. Door een intensieve confrontatie met onszelf aan te gaan, keren we terug tot de kern van ons bestaan. Maar voordat we dat doen, wenden we ons eerst tot bepaalde

teksten uit E3 en E4, waar Spinoza interessante dingen heeft te melden over de relatie die we hebben met onszelf.

8. Zelfliefde en zelfhaat

Er is een tweede grote verrassing in de emotieleer van de Ethica. Behalve dat Spinoza ons de enorme kracht van de emoties beschrijft, zien we dat hij voor de emotie van zelfliefde een centrale rol plaats gaat inruimen. In deel 3 blijft deze emotie nog in de schaduw steken van emoties als hoop en vrees, liefde en haat, eerzucht, hebzucht en genotzucht. Maar gaandeweg deel 4 en 5 komt de zelfliefde meer en meer centraal te staan als een actieve emotie waarin we onszelf en de wereld om ons heen helder en duidelijk begrijpen. Voor we hier aan toe zijn, zullen we eerst de gewone zelfliefde, de zelfliefde van alledag, moeten leren ervaren en begrijpen. Want we zijn kwetsbaar in onze zelfliefde, terwijl we de zelfliefde juist heel hard nodig hebben.

Spinoza is het in zijn Ethica te doen om *levenskunst*, om een manier van leven met jezelf. Hoe gaan we om met onszelf? Hoe kijken we tegen onszelf aan? Wat weten we van onszelf? Wat is eigenlijk onze kracht? Waar zitten we onszelf dwars en waar helpen we onszelf? Spinoza is onverbiddelijk. Als we onszelf willen leren kennen dan moeten we eerst onze emoties leren kennen. We moeten leren begrijpen hoe emoties ontstaan, hoe ze te herleiden zijn tot blijdschap en droefheid en hoe tenslotte alle emoties ontstaan vanuit onze begeerte, d.w.z. vanuit onze levenskracht en ons streven naar geluk. Alleen zo krijgen we inzicht in ons eigen emotionele ‘mechaniek’. En dan kunnen we ons gaan richten op die emoties die specifiek te maken hebben met onszelf. We moeten onszelf eerst grondig leren kennen in onze neiging tot zelfliefde en zelfhaat. Vanuit die kennis kunnen we vervolgens gaan bouwen aan een nieuw soort zelfliefde.

Spinoza wijdt diverse interessante passages van zijn Ethica aan zelfliefde en zelfhaat. Naast de drie begeerten (eerzucht, hebzucht en genotzucht) beschouwt hij deze emoties als de meest intense en heftige die een mens kunnen overkomen. Wat maakt ze zo intens en heftig? En waarom zijn we daardoor zo kwetsbaar? Want dat is wat Spinoza ons wil meegeven. Emoties zijn natuurkrachten die ons meeslepen. Ze horen onlosmakelijk bij onze natuurlijke, biologische outfit, maar ze bergen ook risico’s in zich die we niet altijd even goed beseffen. Spinoza is geen romanticus, die de emoties op een voetstuk plaatst. Maar hij is ook geen stoïcijner, die de emoties kost wat kost wil beheersen. Spinoza is eerst en vooral een realist, die goed kijkt naar mensen en ziet wat de emoties met hen doen.

De intensiteit van zelfliefde en zelfhaat heeft alles te maken met een bepaald idee van macht en kracht. Spinoza definieert de emoties als (voorstellingen van) inwerkingen op het lichaam, waardoor zijn vermogen tot handelen wordt vermeerderd of verminderd. Hij laat heel duidelijk zien waaruit dit vermogen tot handelen bestaat. Het is een essentieel streven in ieder ding, inclusief de mens. Het is namelijk het streven om in zijn bestaan te volharden. En dit

streven noemt Spinoza terecht onze begeerte. Want in de begeerte voelen we onze levenskracht. De begeerte wijst ons op de dingen die wij echt belangrijk vinden in ons leven. De begeerte laat ons voelen waarvoor we willen leven. De begeerte maakt in ons krachten los die samenhangen met wie wij werkelijk zijn. Vandaar dat we kunnen zeggen: wij zijn wat wij begeren.

8.a. Krachtige vormen van zelfliefde en zelfhaat

Blijdschap en droefheid laten ons voelen of en in hoeverre ons vermogen tot handelen wordt vermeerderd of verminderd. Blijdschap en droefheid kleuren onze begeerte in. En als iets ons blij maakt, dan voelen wij er liefde voor, maar wanneer het ons bedroefd maakt, voelen wij er haat voor. Zo simpel werkt het, aldus Spinoza de realist. Laten we dit inzicht in de werking van onze emoties meenemen in de diepere analyse van zelfliefde en zelfhaat. Wat leert dit over de kracht van onze emoties? Daartoe citeer ik E3/48 in algemene zin (d.w.z. zonder vermelding van de naam Petrus):

Liefde of haat jegens iets of iemand verdwijnen geheel als de droefheid die deze en de blijheid die gene in zich sluiten, met de voorstelling van een andere oorzaak worden verbonden, en beide verminderen juist in zoverre als wij ons voorstellen dat zo'n bepaald iets of iemand niet hun enige oorzaak was.

Het bewijs is interessant, omdat het rechtstreeks ingaat op de werking van onze emoties:

*Dit blijkt alleen reeds uit de definities van liefde en haat... Immers alleen daarom worden die blijheid *liefde* en die droefheid *haat* jegens iets of iemand genoemd, omdat zo'n bepaald iets of iemand wordt beschouwd als (enige) oorzaak van deze of gene emotie. Wanneer dit dus in het geheel niet meer of slechts ten dele geschiedt, zullen ook die gevoelens jegens zo'n bepaald iets of iemand geheel of ten dele verdwijnen. H.t.b.w.*

Dit is ook weer Spinoza ten voeten uit. Hij maakt er niet veel woorden aan vuil. Iedere lezer die de emoties begrijpt vanuit hun definities (= hun essenties!), zal juist de werking ervan begrijpen en dus ook begrijpen welk een krachtige invloed een bepaalde oorzaak heeft op onze emotie, *voorzover wij die oorzaak zien als de enige oorzaak*. Naarmate wij er andere oorzaken bij betrekken, zal de gevoelde emotie zich verspreiden over die oorzaken en zal de oorspronkelijke oorzaak aan kracht en macht verliezen. En sterker nog, wanneer we de oorspronkelijke oorzaak zouden vervangen door een andere oorzaak, verdwijnt de bij die oorspronkelijke oorzaak horende emotie geheel en al. Zij wordt dan vervangen door een emotie die hoort bij de vervangende oorzaak.

Met dit inzicht gewapend kunnen we nu de zelfliefde en zelfhaat gaan analyseren. Spinoza definieert aan het einde van de Opmerking bij E3/51 de volgende emoties. *Berouw* is droefheid, *zelfvoldaanheid* is blijdschap, vergezeld door *de gedachte aan zichzelf als (vrije) oorzaak*. Bij berouw voel ik dat ik zelf verantwoordelijk ben voor mijn fout, bij zelfvoldaanheid voel ik dat ik zelf de oorzaak ben van mijn kracht. Deze emoties zijn het allerhevigst, juist omdat ik me vaak voorstel (waan) dat ik vrij ben. Deze voorstelling acht Spinoza een groot risico, omdat ze leidt tot heftige, d.w.z. excessieve en grenzeloze gevoelens van zelfliefde en zelfhaat. Maar hoe komt hij tot dit inzicht? Wat betekent voor hem 'vrijheid'? En waarom heb ik het mis wanneer ik mezelf vrij waan?

Het heeft alles te maken met de kracht die uitgaat van het concept 'vrijheid'. Iets dat ik mij als vrij voorstel moet, aldus Spinoza, op zichzelf en afgescheiden van andere dingen worden beschouwd.⁴⁵ Een dergelijk 'iets' heeft alle kracht al van zichzelf en niet van iets anders. Een dergelijk 'iets' geeft dus de grootst mogelijke kracht, vandaar de heftigheid van de emotie. Wanneer ik nu mijzelf zie als een dergelijk vrij 'iets' dat mij (naar mijn idee) blijdschap of droefheid geeft, dan zal ik mijzelf alleen al daardoor liefhebben of haten en wel *met de hoogste graad van liefde of haat* die uit de gegeven emotie kan voortspruiten.⁴⁶

Wanneer de voorstelling van een onafhankelijk en vrij handelend persoon deel gaat uitmaken van mijn zelfbeeld (en dat doet het bij vrijwel alle mensen!), dan heb ik volgens Spinoza een probleem. Enerzijds voedt deze voorstelling mijn zelfliefde en zelfwaardering met een enorme kracht, wat op zich positief lijkt. Want hoe groter mijn kracht, des te groter mijn zelfliefde. Maar door die kracht word ik ook verblind, ik zie mijzelf niet meer zoals ik werkelijk ben. Als ik om me heen zou kijken, zou ik moeten accepteren, dat ik mijn macht deel met de macht van anderen en dat ik dus geen absolute vrijheid heb. Het vertrouwde idee van vrijheid zet mij op het verkeerde been en daar wil Spinoza mij voor waarschuwen. Het risico is namelijk levensgroot aanwezig dat ik nu vormen van zelfliefde en zelfwaardering ontwikkel, die alle grenzen te buiten kunnen gaan. Hoe vaak zien we niet, dat mensen verdrinken in trots en hoogmoed en wanen boven alles en iedereen verheven te zijn?

Maar hetzelfde geldt voor zelfhaat. Ook hier ben ik in staat om, wanneer ik mijzelf als vrij beschouw, emoties te ontwikkelen die volstrekt buitensporig en extreem kunnen zijn. Mensen wentelen zich in berouw en schaamte, verzwakken zichzelf in pure droefheid of vervallen tot uiterste nederigheid. Als ik mijzelf vrij voel en toch een verkeerde daad bega, dan voel ik hoe ik gefaald heb in mijn verantwoordelijkheid wat leidt tot berouw. Want zelfhaat wordt vooral veroorzaakt door een idee van onmacht. Ik voel mij dan niet meer vrij tot handelen, en als ik naar mezelf kijk, begrijp ik mezelf niet meer. Want terwijl ik mijn kracht wil vergroten (dat zit in mijn natuurlijk streven), zie ik dat ik mijn kracht juist verzwak. Ik ga mezelf verachten om mijn onvermogen. Romantici mogen deze excessieve emoties van zelfliefde en zelfhaat interessant vinden en graag toejuichen. Spinoza echter houdt er niet van.

We zien dit terug in E4, waar Spinoza de emoties van zelfvoldaanheid, berouw, trots, hoogmoed en zelfverachting gaat evalueren. Hier wordt door hem tevens een verband gelegd met de rol van de Rede. Nergens definieert Spinoza wat de Rede is, maar uit alles blijkt dat het niet gaat om een vermogen dat we tot ontwikkeling kunnen brengen, maar om een activiteit die voortdurend in ons werkzaam is. Het is een activiteit die samenvalt met het op natuurlijke wijze produceren van adequate ideeën. En voorzover we ervaren dat de Rede enkel dit vermogen tot handelen is, kunnen we haar koppelen aan deugd en kracht. In E4/52 formuleert Spinoza het als volgt:

's Mensen vermogen tot handelen ofwel deugd is ... de Rede zelf, waarvan men zich helder en duidelijk bewust is. Derhalve vindt *zelfvoldaanheid* haar oorsprong in de Rede.

Wanneer ik mijzelf beschouw tezamen met mijn eigen macht tot handelen, dan levert deze zelfbeschouwing, *zodra ik mij spiegel aan de werkzaamheid van de Rede*, automatisch of noodzakelijk zelfvoldaanheid op. Hier krijgt de zelfhaat totaal geen kans. Sterker nog, deze zelfvoldaanheid is ook de grootst mogelijke zelfliefde die er bestaat! Ik heb namelijk een vermogen tot handelen lief dat bestaat uit 'puur begrijpen' en dit gaat verder dan het vermogen dat bestaat uit mij dingen 'voorstellen'. Ik kan namelijk ook dingen begrijpen via de Verbeelding, maar dan ontbreekt er iets aan mijn begrip. Dingen begrijpen met de Rede is een puur begrijpen waar niets aan ontbreekt. Het is, om het spinozistisch te zeggen, een deugd die gevoed wordt door een bijzondere begeerte, namelijk de begeerte dingen te kennen met de tweede soort kennis. En deze begeerte levert nu juist *de kracht, waarmee* noodzakelijk adequate ideeën worden geproduceerd. Het is uit deze begeerte dat mijn adequate ideeën tot werking kunnen komen.

Ik ben wat ik begeer. Als ik dus kennis begeer via de Rede, dan *ben* ik tevens de kracht waarmee deze begeerte in mij werkt, d.w.z. dan *ben* ik de kracht waarmee ik adequate ideeën produceer. Als ik mijzelf kan zien in deze kracht, dan kan het niet anders of ik vat er een grote blijdschap voor op, die zich manifesteert in een hoogste vorm van zelfliefde. Ik heb dan namelijk een kracht in mezelf lief, die *het wezen* vormt van mijn bestaan, namelijk een kracht die *alleen omwille van zichzelf* wordt nagestreefd (zie E4/25). Maar in de praktijk voel ik dat meestal anders. Dan koppel ik die kracht toch weer aan dingen buiten mijzelf, zoals Spinoza laat zien in de Opmerking bij E4/52:

Inderdaad is zelfvoldaanheid het hoogste waar wij op kunnen hopen. Immers niemand tracht zijn wezen te handhaven ter wille van enig ander [buiten hemzelf liggend] doel. Aangezien nu deze zelfvoldaanheid door lof steeds meer wordt bevorderd en versterkt en daarentegen door blaam steeds meer verzwakt, oefent roem zulk een aantrekkingskracht op ons uit, terwijl wij een leven in schande haast niet kunnen verdragen.

Hoe kan dat nu? Zelfvoldaanheid via de Rede levert de grootste kracht, d.w.z. de hoogste vorm van zelfliefde op. Dat lijkt een uiterst aantrekkelijk doel om

na te streven. Maar waarom zijn er dan zo weinig mensen die deze kracht en zelfliefdede 'praktiseren'? Waarom verval ik toch steeds weer in doelen, die buiten mijzelf liggen? Dat komt heel simpel door de kracht van de Verbeelding die in mijn 'existentiële situatie' vele malen groter is dan de kracht van de Rede. De lof van de ander werkt door via mijn Verbeelding en stuurt mijn zelfliefdede de richting op van trots. Mijn zelfvoldaanheid verliest dan haar adequate kracht; zij wordt niet meer omwille van zichzelf maar in relatie tot de ander gevoeld.

Spinoza's emotieleer is in zekere zin paradoxaal. Mijn eigenlijke kracht maakt dat ik afdwaal van mijn eigenlijke kracht. Hoe groter mijn eigen kracht lijkt te zijn, des te sterker laat ik me leiden door impulsen van buiten. En daardoor kan het gebeuren dat mijn kracht wordt versterkt of verzwakt, namelijk wanneer ik goedkeuring proef of afkeuring voel. Maar hier is ook een onverbidde logica aan het werk. Immers, wanneer mijn begeerte zowel wordt gevoed door prikkels van buiten (Verbeelding) als door prikkels vanuit mijn geest zelf (Rede), moet er een mechanisme zijn, dat continue de balans opmaakt. En als die prikkels van buiten mij steeds maar weten te versterken of verzwakken ten koste van de prikkels vanuit mijn geest zelf, dan kan het niet anders of de balans zal steeds weer doorslaan naar de Verbeelding en niet naar de Rede. En zo kan Spinoza in een opeenvolging van stellingen genadeloos beweren:

Nederigheid is geen deugd, ofwel, zij ontspringt niet uit de Rede... Berouw is geen deugd; wie een daad berouwt is dubbel ongelukkig of machteloos... Zeer grote hoogmoed of diepe zelfverachting duiden op groot *gemis aan zelfkennis* en ... op een zeer grote *zwakheid van de ziel*. (E4/53, 54, 55, 56).

We zien hier hoe zelfliefdede en zelfhaat 'ontsporen' in emoties van nederigheid, hoogmoed, berouw en zelfverachting als gevolg van een zelfbeeld dat te wensen overlaat. Ik denk bijvoorbeeld beter van mezelf dan gerechtvaardigd is (hoogmoed), doordat ik mezelf niet ken, d.w.z. doordat ik niet begrijp waaruit mijn eigen wezen en dus mijn kracht bestaan. Daartegenover kan ik domweg in mijn handelen worden belemmerd, doordat ik mezelf zie in mijn machteloosheid (nederigheid). En als ik in mijn zelfbeeld ook mijn vrijheid betrek, die mij verantwoordelijk maakt, ben ik dubbel onmachtig (berouw). Maar vooral speelt mee dat wie zichzelf niet kent, ook niet bij zijn eigenlijke kracht kan komen. Zo iemand blijft uiterst zwak van ziel (zelfverachting), ook al voelt hij zich nog zo energiek (hoogmoed). Want hij vaart in zijn leven slechts op prikkels van buiten en is daardoor uiterst gevoelig voor de emoties van alledag.

De hoogmoedige wordt blij door de idee dat hij boven andere mensen verheven is. Hij is volgens Spinoza gevoelig voor allerlei soorten emoties, zoals hoop en vrees, afgunst en leedvermaak, woede en wraakzucht, angst en lafhartigheid, eerzucht en hebzucht. 'Hij verheugt zich vooral in het gezelschap

van hen die zijn machteloze ziel in het gevele komen en die hem van dom waanzinnig maken.' Zelfverachting is droefheid voortkomend uit de waan dat men lager staat dan anderen. Mensen die zichzelf verachten, laten zich voorstaan op hun nederigheid, maar in werkelijkheid zijn ze slechts bezig hun eigen onmacht te vergelijken met de onmacht van anderen. Daaruit putten ze weer hoop en kracht. 'Vandaar het gezegde: het is een troost voor de ongelukkigen dat zij lotgenoten hebben gehad.' Wie zichzelf veracht is echter vooral afgunstig; hij zal scherp letten op de daden van anderen 'meer om ze te bevitten dan om ze te verbeteren'. (E4/57).

Over zelfverheerlijking merkt Spinoza op dat zij niet in strijd is met de Rede, maar uit haar kan voortspruiten (E4/58). Hij verwijst in dit verband naar de emotie van eerbaarheid, namelijk de begeerte welke de mens die volgens de leiding van de Rede leeft er toe drijft zich anderen tot vriend te maken. Eerbaar is dan datgene wat door *redelijke* mensen geprezen wordt. (E4/37, Opm. 1). Wanneer iemand dit in zijn zelfbeeld meeneemt kan hij een redelijke vorm van zelfverheerlijking ontwikkelen. Maar ook hier geldt dat dit bijna nooit gebeurt. Want zelfverheerlijking is vooral zelfvoldaanheid die gevoed en versterkt wordt door lofprijzing van anderen. En die lofprijzing is meestal niet redelijk, maar juist erg veranderlijk en onstandvastig. Mensen die naar roem en aanzien streven (zoals politici, filmsterren, bankiers, advocaten, succesvolle zakenlui) weten daar alles van. Van de ene op de andere dag kan het gedaan zijn met de 'ijdele roem'. Het is hier dat Spinoza zijn analyse verder gaat uitwerken. Blijkbaar zitten wij gevangen in een zelfbeeld dat ons op de een of andere manier beperkt in de wijze waarop wij met onszelf omgaan.

8.b. De relatie met jezelf

Keren we terug naar de emotie in E3. Op een interessante en toegankelijke manier laat Spinoza zien hoe de emoties van zelfliefde en zelfhaat zijn gekoppeld aan een zelfbeeld. Het is dit zelfbeeld dat als een krachtige oorzaak inwerkt op de geest. In E3/30 vinden we de volgende concrete formulering:

Wanneer iemand iets heeft gedaan dat naar zijn voorstelling anderen verblijdt, zal hij blijdschap, vergezeld van de gedachte aan zichzelf als oorzaak daarvan voelen; ofwel hij zal zichzelf met blijdschap beschouwen. Wanneer hij daarentegen iets heeft gedaan dat naar zijn voorstelling anderen bedroeft, zal hij zichzelf met droefheid beschouwen.

Bewijs. Wie zich voorstelt dat hij anderen verblijdt of bedroeft, zal (volgens E3/27) reeds daardoor zelf blijdschap of droefheid voelen. Aangezien evenwel de mens (volgens E2/19 en E2/13; let wel het betreft stellingen uit E2!) zich [van zichzelf] bewust is door de emoties (de inwerkingen) waardoor hij tot handelen wordt genoopt, zal iemand die iets gedaan heeft wat naar zijn mening anderen verblijdt, *zelf* blijdschap voelen, *met het bewustzijn dat hijzelf daarvan de oorzaak is*, ofwel hij zal zichzelf met blijdschap beschouwen, en omgekeerd. H.t.b.w.

Deze stelling leent zich uitstekend voor zelfonderzoek zodra we de formulering op onszelf toepassen:

‘Wanneer ik iets heb gedaan dat naar mijn idee anderen blij maakt, zal ik een blijdschap voelen die gepaard gaat met de gedachte aan mijzelf als oorzaak; ofwel ik zal mezelf met blijdschap beschouwen. Wanneer ik echter iets heb gedaan dat naar mijn idee anderen bedroefd maakt, zal ik mezelf met droefheid beschouwen.’

Wanneer je op deze manier naar jezelf kijkt, ben je bezig om de relatie met jezelf te ‘ervaren’. Je voelt dat je ofwel blij ofwel bedroefd kunt zijn over jezelf. En dan is het de moeite waard na te gaan waardoor dat komt. In de Opmerking bij E3/30 scherpt Spinoza de zaak verder aan:

Aangezien liefde (gedefinieerd) is als blijdschap, vergezeld door de voorstelling van een uitwendige oorzaak en haat (gedefinieerd) als droefheid, eveneens vergezeld door de voorstelling van een uitwendige oorzaak, zijn dus deze blijdschap en droefheid eigenlijk soorten van liefde en haat. Maar omdat liefde en haat betrekking hebben op *uitwendige* voorwerpen, zullen wij de thans bedoelde emoties met andere namen aanduiden, en wel zullen wij deze blijdschap, vergezeld door de voorstelling van een *inwendige* oorzaak *zelfverheerlijking* (of *trots*) en de daaraan tegenovergestelde droefheid *schaamte* noemen. Dat wil zeggen, wanneer die blijdschap of droefheid daaruit voortkomt dat iemand in de mening verkeert (zich voorstelt) dat hij wordt geprezen of berispt. Anders zal ik die blijdschap, vergezeld door de gedachte aan een inwendige oorzaak *tevredenheid met zichzelf* (of *zelfvoldaanheid*) en de tegenovergestelde droefheid *berouw* noemen...

Dit is Spinoza ten voeten uit. Korter en krachtiger kun je het niet zeggen. We moeten deze passages dan ook meerdere keren herlezen om te beseffen wat hier allemaal gezegd wordt. De relatie die we hebben met onszelf, ervaren we in de manieren waarop we onszelf liefhebben of haten. Spinoza beschrijft ook nog andere vormen; we zullen ze zo direct gaan bespreken. Maar we kunnen alvast constateren dat om te beginnen ons zelfbeeld gecombineerd met het bewustzijn van onszelf, op een krachtige wijze bepalen hoe onze emoties van zelfliefde en zelfhaat worden ingekleurd.

Als er iets is in ons leven dat ons het meest raakt, dan is dat misschien wel de relatie met onszelf. Wijzelf kunnen, zegt Spinoza, net zo goed een oorzaak zijn van emoties. In onze zelfliefde en zelfhaat komen we onszelf het meest nabij. Door deze emoties voelen we onszelf het meest intensief. De begeerte achter deze emoties is een begeerte die te maken heeft met onze visie op het goede leven. Het goede leven bestaat in feite uit de goede relatie die ik met mezelf wil opbouwen, d.w.z. uit een relatie met mezelf die mij stimuleert in mijn kracht en mij onafhankelijk maakt (van willekeurige invloeden van buiten). We zien dit ideaal terug bij Spinoza in E4. Daar introduceert hij *de vrije mens*, maar deze vrije

mens is in feite niets anders dan een mens die in staat is tot een goede relatie met zichzelf. We komen hier nog op terug in hoofdstuk 11 en 12.

Zelfliefde is echter geen vanzelfsprekende zaak. Integendeel, wij hebben juist door onze emoties een sterke neiging om ook onze zelfliefde op alle mogelijke manieren te vervormen en op te blazen tot groteske vormen. Spinoza geeft hiervan drie sterke voorbeelden: hoogmoed, trots en eerzucht. *Hoogmoed* is (conform E3/Aanh., def. 28) uit (zelf)liefde *beter van mijzelf denken dan gerechtvaardigd* is (in de ogen van een ander). *Trots* is (conform E3/Aanh., def. 30) blijdschap, vergezeld door de voorstelling van een of andere *door mijzelf verrichte daad*, waarvan ik meen dat zij *door anderen* wordt *geprezen*. *Eerzucht* is (conform E3/Aanh., def. 44) *onmatige* begeerte naar roem. Het is volgens Spinoza de meest heftige en gevaarlijke emotie die mensen kennen. Daarom wijdt hij er in de Ethica de nodige woorden aan.

In E3/31 laat Spinoza zien hoe eerzucht mede ontstaat vanuit de macht van het conformisme; mijn individuele smaak wordt enorm versterkt wanneer zij beantwoordt aan de algemene smaak. In de Toegift bij E3/31 beschrijft hij hoe dit mijn eerzucht op een heel venijnige manier kan opwekken. Het gaat om een begeerte waardoor ik er zoveel mogelijk naar streef, dat *ieder ander zal liefhebben wat ikzelf liefheb*. Vrij vertaald: ik heb zogenaamd het beste voor met een ander, maar in feite dring ik aan een ander op wat ikzelf het beste vind.⁴⁷ Dit is typisch Spinoza de realist. Hij ziet hoe mensen hun best doen om elkaar terwille te zijn, maar tegelijk ziet hij dat achter dit (sociale) streven een ander, meer fundamenteel streven schuil gaat. Eerder, bij E3/29, merkt Spinoza op dat eerzucht een streven is om iets te doen of te laten alleen om mensen te behagen. Maar nu (in E3/31) wordt dit behagen van anderen gekoppeld aan wat men zelf het meest behaaglijke vindt. Wanneer dit gebeurt zien we:

dat ieder van nature er naar streeft, dat anderen naar zijn zin leven, met het gevolg dat, waar allen dit gelijkelijk beogen, zij elkaar gelijkelijk tot last zijn en waar allen door iedereen willen worden geprezen en bemind, allen elkaar haten.

Vertaald naar mezelf:

Ik streef er van nature naar, dat anderen naar mijn zin leven, met het gevolg dat, waar iedereen hetzelfde beoogt, wij elkaar tot last zijn en waar iedereen door iedereen wil worden geprezen en bemind, wij elkaar haten.'

Eerzucht is daarom zo'n gevaarlijke emotie, omdat het werkt met een schijnbaar onschuldig zelfbeeld. Je vindt jezelf goed in de dingen die je anderen toewenst en waarvan je beoogt dat je hen daarin behaagt. Je vindt jezelf in feite dubbel zo goed. Maar je hebt niet door dat het om dingen gaat die jijzelf goed vindt. Je denkt te weten dat anderen die dingen ook willen, maar daarin kun je je behoorlijk vergissen. En dan is het pijnlijk om dat te ervaren. Vandaar dat mensen elkaar voortdurend lastig vallen en elkaar datgene blijven opdringen wat ze zelf goed vinden. Eerzucht kan zo ontaarden in heerszucht!

Zelfliefde blijkt in de praktijk allerlei onbedoelde neveneffecten te hebben. Het gaat vaker mis dan goed. Sterker nog, in de zelfliefde gaat het bijna altijd mis.⁴⁸ De goede relatie die we met onszelf willen opbouwen, lijkt welhaast een onmogelijke opgave. Zelfs in de emotie van zelfvoldaanheid ziet Spinoza nog allerlei risico's. Volgens E3/Aanh., def. 25 gaat het om blijdschap, ontstaan door de beschouwing van mijzelf en mijn eigen macht tot handelen. Dit lijkt zo op het eerste gezicht een vorm van zelfliefde die beantwoordt aan een goede relatie met jezelf. Spinoza wijdt er een paar woorden aan in E3/53:

Wanneer de geest zichzelf en zijn macht tot handelen beschouwt, verblijdt hij zich en dat des te meer, naarmate hij zich die macht tot handelen duidelijker voorstelt.

Maar in de Opmerking bij E3/55 laat Spinoza zien waar deze zelfliefde toe kan leiden als zij tot een brandende begeerte wordt:

Aangezien eigenliefde of tevredenheid met zichzelf zich even dikwijls herhaalt als men zijn deugden of zijn vermogen tot handelen beschouwt, is het gevolg hiervan dat iedereen brandt van begeerte om van zijn eigen daden te verhalen en zowel zijn lichaamskracht als zijn geestkracht tentoon te spreiden, en dat de mensen elkaar om deze reden dan ook tot last zijn...

Spinoza houdt het objectief, maar het kan niet anders of wij voelen ons persoonlijk aangesproken door deze beschrijving van onze zelfliefde. Natuurlijk herkennen we het, maar tegelijk is deze beschrijving ook een aanval op ons zelfrespect. Waarom zouden we elkaar tot last zijn wanneer we onszelf laten zien in onze kracht? Het gaat toch juist om onze kracht. Maar het is zaak Spinoza goed te lezen. Hij heeft het over onze begeerte *om onszelf te laten zien*. Die begeerte is vaak zo sterk, dat we zelf nauwelijks door hebben hoe zij ons verblindt. Bovendien wordt deze begeerte gevoed door een zelfbeeld, dat ons laat geloven dat wij zelf de vrije oorzaak zijn van onze macht en kracht. Alsof ik tegen de ander wil zeggen: kijk hoe sterk ik ben als eigenmachtig, zelfstandig, autonoom individu. Ik heb dan het (door mij verbeelde) idee dat *alleen ikzelf* en niets of niemand anders mijn doen en laten bepaalt. Dat idee geeft, zowel bewust als onbewust, extra kracht aan mijn zelfliefde. Maar zonder dat we het doorhebben is dit een kracht die ons 'ontkracht' als het gaat om een verheldering van onszelf.

Spinoza laat in feite zien dat de relatie die ik heb met mijzelf en de zelfliefde die daarbij hoort, sterk worden beïnvloed door mijn *zelfbeeld*. Het is dus van groot belang om te begrijpen hoe dit zelfbeeld tot stand komt en wat het met mij doet. Via emoties als hoogmoed, eerzucht en trots ontwikkel ik een betrokkenheid op mezelf. Die komt niet tot stand op basis van pure navolging of identificatie. Het gaat hier om een kennis die bestaat uit *het bewust worden van zichzelf als gevolg van ervaringen die aanzetten tot emoties*. Vooral bij de emotie van trots zoals beschreven in E3/30 (zie aan het begin van dit hoofdstuk), kunnen

we zien hoe de mens zijn eigen 'ik' gaat constitueren. Dat is een cruciaal proces dat we al op jonge leeftijd doorlopen. Wanneer ik als kind iets goeds doe in de ogen van mijn ouders, dan krijg ik 'applaus'. In eerste instantie verheug ik mij hierover, maar vervolgens vraag ik me af hoe het komt dat er applaus is. En het antwoord moet voor mij een emotionele openbaring zijn geweest, want ik kreeg (zoals ik me weer herinner) een prachtig, trots gevoel *over mezelf*: 'Ik ben de oorzaak, want de liefde van de ander is *voor mij!!*'.

Mijn zelfbeeld is dus sterk bepaald door ervaringen uit mijn verleden, die mijn zelfconstitutie hebben bevorderd. Maar van die ervaringen ben ik me nauwelijks meer bewust. Ik leef met een zelfbeeld dat in de loop der jaren in mij is opgebouwd en dat vervolgens bepaalt hoe ik met mijzelf omga. Een belangrijk onderdeel van dat zelfbeeld is het gevoel dat ik zelf niet alleen de oorzaak ben van mijn doen en laten, maar dat ik de *vrije* oorzaak ben, dat ik zelf handel uit vrije wil. Tijdens het proces van zelfconstitutie sluipt dat gevoel er als het ware vanzelf in. Het is een energiek gevoel, want het doet mij denken dat ik handel uit eigen kracht. En dat gevoel maakt mij trots en vervult mij met nieuwe kracht. Op zich is hier niets mis mee. Maar wanneer mijn zelfbeeld geconfronteerd wordt met soortgelijke zelfbeelden van anderen, dan loopt het aan alle kanten mis. Dit laat Spinoza meedogenloos zien in de Opmerking bij E3/55, waaruit wij zo even al iets geciteerd hebben. Ik vervolg het citaat in een wat lossere stijl:

Hieruit volgt dat de mensen elkaar van nature benijden, d.w.z. dat zij zich verheugen over de machteloosheid van een ander en dat zij bedroefd zijn over andermans kracht. Immers als iemand zijn eigen handelingen beziet zal hij zich daarover verheugen, en dat des te meer naarmate hij die handelingen beschouwt als betere voorbeelden van perfect handelen, d.w.z. hoe meer hij ze beschouwt als bijzondere daden, die zich duidelijk van andere onderscheiden. Vandaar dat ieder zich *bij de beschouwing van zichzelf* dan *het meest* zal *verblijden, wanneer hij iets in zichzelf ziet wat hij aan anderen ontzegt...*

Het blijkt dat de mensen van nature tot haat en nijd overhellen, waartoe hun opvoeding nog het nodige bijdraagt. De ouders plegen immers hun kinderen uitsluitend met prikkel van eerzucht en naijver tot deugd aan te sporen. Maar hoe kan het dat wij toch niet zelden de deugden van mensen bewonderen en hen zelf vereren? Hierop antwoord ik: niemand benijdt een ander om diens voortreffelijkheid, *dan alleen zijns gelijke...* Wanneer wij iemand vereren omdat wij zijn verstand, moed enz. bewonderen, dan komt dat doordat wij ons deze deugden als hem in het bijzonder eigen en *niet overeenkomstig onze eigen aard* voorstellen. En in dat geval kunnen wij hem niet benijden!

De kernboodschap in deze stelling komt luid en duidelijk over wanneer ik haar vertaal naar mezelf:

Ik zal me bij de beschouwing van mijzelf het meest verblijden, wanneer ik iets in mezelf zie wat ik aan anderen ontzeg...Ik benijd een ander om zijn voortreffelijkheid alleen wanneer hij mijn gelijke is.'

Met ander woorden, zelfliefde, of zelfvoldaanheid, werkt in competitieverband averechts. De tevredenheid over onszelf (ons kunnen, onze kracht) maakt dat wij in de kracht van een ander, voorzover wij hem beschouwen als een gelijke, een bedreiging zien. Als de kracht van de ander gelijk is aan onze kracht, dan lijkt het alsof onze kracht dat bijzondere 'iets' kwijt raakt, dat het onderscheid van die andere kracht. Het voelt ook alsof we zelf tekort schieten. De invloed van de opvoeding is hier zonder meer aanwijsbaar. Neem bijvoorbeeld het goed bedoelde advies om aan de slag te gaan en discipline te betrachten. Dit advies gaat vaak gepaard met het uitzicht op een beloning, namelijk dat je beter zult worden dan anderen, d.w.z niet meer aan hen gelijk maar boven hen verheven. Veel ouders geloven dat dit voor hun kind een stimulan kan zijn!

Wat betekent dit alles nu voor de relatie met mezelf? Kort gezegd komt het hierop neer. Zelfliefde en zelfbeeld kleuren de relatie met mezelf in en geven haar een bepaalde richting. Door nu te werken aan mijn zelfbeeld en daarmee samenhangend mijn zelfliefde, is het mogelijk een verandering op gang te brengen in de relatie met mezelf. Spinoza geeft aan het eind van E3 al een aantal 'hints' via E3/58:

- Besef dat je zelfliefde doorgaans bestaat uit een passieve blijdschap en begeerte; deze passiviteit hoort bij het 'naar jezelf kijken'; je ziet een 'beeld' van jezelf dat wordt ingevuld *door de blik van de ander*.
- De passiviteit kan echter worden omgezet in een activiteit; deze actieve begeerte komt tot stand wanneer de (je) geest zichzelf noodzakelijk ziet, *zonder de blik van de ander*.
- De (je) geest is dan geheel in zichzelf en niet meer afhankelijk van beelden; zij functioneert dan als het ware als *de oorzaak van zichzelf*.
- Dat 'voel' ik wanneer ik adequate ideeën heb; ik verheug me dan over mezelf, *voorzover ik begrijp*.

De vraag kan worden gesteld: wie is dat 'ik' dat zich over zichzelf verheugt voorzover hij begrijpt? Het antwoord is niet vanzelfsprekend. Waar het op neer komt is dat ik in mijn zelfbeeld en zelfliefde niet meer (uitsluitend) afhankelijk ben van wat er bij mij 'binnenkomt', zoals bijvoorbeeld de liefde of lof van de ander. Natuurlijk, ik heb de liefde van anderen nodig om te komen tot zelfliefde. Zo ben ik ook tot een 'ik-besef' gekomen, doordat ik 'applaus' kreeg van mijn ouders. Maar wanneer ik me vervolgens ga richten op mezelf en een zelfliefde op gang breng, dan moet ik me realiseren dat daarin een zelfbeeld meespeelt dat hoe dan ook wordt ingevuld via de ander. Bijvoorbeeld, dat ik beter kan worden dan een ander, wat leidt tot naijver. Of dat de ander behoefte heeft aan een door mij gekoesterd goed, wat leidt tot eerzucht en heerszucht. Of dat ik mezelf liefheb omdat ik word geprezen, wat leidt tot trots. Of dat ik beter van mezelf denk dan gerechtvaardigd is (in de ogen van een ander), wat leidt tot hoogmoed. Etc.

Nogmaals, er is op zich niks mis met al deze liefdes die ik kan koesteren voor mezelf. Waar het om gaat is dat ik leer zien *hoe de begeerte doorgaans 'werkt' in de*

relatie met mezelf. Want die begeerte beantwoordt aan wetmatigheden die goed te begrijpen zijn vanuit doelen en oorzaken. Ik streef in mijn zelfliefde mijn geluk na en dat geluk wordt geconcretiseerd in allerlei zaken die mij blij maken, bijvoorbeeld:

- Wanneer ik beter ben dan een ander. Dan bestaat mijn geluk uit een bijzondere, exclusieve macht die ik enkel mijzelf toeken en die ik de ander ontzeg. Die macht geeft mij een groot gevoel van blijdschap;
- Wanneer ik een door mij gekoesterd goed distribueer. Dan bestaat mijn geluk uit het bevredigen van andermans behoeften met mijn idealen. Dat doel nastreven, met voorbijzien van andermans idealen, geeft mij veel blijdschap;
- Wanneer ik mijn zelfliefde voel als trots. Mijn geluk bestaat dan uit de lof die men mij toezwaait. Het geprezen worden door anderen maakt mij geweldig blij;
- Wanneer ik mijn zelfliefde voel als hoogmoed. Mijn geluk bestaat dan in een soort van onaantastbaarheid. Het gevoel verheven te zijn boven anderen, maakt mij blij.

Al deze voorbeelden laten zien hoe ik in mijn zelfbeeld emotioneel gedreven wordt door ideeën omtrent mijn eigen concrete levenservaring, ideeën die verleidelijk zijn vanwege hun associatie met geluk en blijdschap. Soms zijn het ideeën die gestoeld zijn op goede bedoelingen, zoals anderen gelukkig maken. Soms ook gaat het om ideeën die te maken hebben met een bijzonder talent, waardoor ik inderdaad beter ben dan een ander. Soms voel ik hoe ik anderszins kan uitsteken boven anderen, bijvoorbeeld omdat ik geprezen word of omdat ik sterk geloof in mijn eigen onafhankelijkheid of vrijheid. Kortom, het zijn allemaal ideeën die mijn zelfbeeld inkleuren, vaak zonder dat ik het in de gaten heb. *Hoe kan ik nu komen tot een zelfbeeld waarin deze ideeën niet meer (zo sterk) meespelen?* Dat kan, aldus Spinoza, door ze los te koppelen van mijn geluk en blijdschap, en te vervangen door andere ideeën. Maar dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Want het betekent:

- dat ik afscheid moet nemen van vertrouwde ideeën, en dat gebeurt niet zo maar, zeker niet uit vrije wil of door een vastberaden besluit; immers, zo leert Spinoza, dit soort ideeën zijn complexe passieve emoties die horen bij mijn levenservaring.
- dat ik een ander soort gedachten moet gaan ontwikkelen over mijn emotionaliteit, mijn relatie met mezelf en mijn relatie tot de ander; gedachten die ik niet gewend ben en die voorlopig ook niet zo'n sterke emotionele werking hebben.

Die nieuwe gedachten hebben te maken met een macht tot handelen die bepaald wordt door de kracht van de Rede. Hoe kom ik tot een ideale zelfliefde? Meer algemeen, hoe kom ik tot een goede relatie met mezelf, gebaseerd op een gezonde zelfliefde en een gezond zelfbeeld? Spinoza helpt mij via een aantal therapeutische oefeningen en gedachten experimenten. Kennis van de emoties is niet genoeg. Zij is slechts het begin. De eerstvolgende stap is om te proberen de emoties te 'parkeren'. Want als ik constant op

sleeptouw word genomen door mijn emoties, kom ik nog niet verder. Maar hoe doe ik dat? Hoe krijg ik überhaupt greep op mijn emoties? Niet door ze te beheersen, maar door ze te beheren, d.w.z. door een bepaalde vorm van *emotiemanagement*, waarbij de Rede langzaam maar zeker een plaats krijgt naast de Verbeelding. De op juiste belangen gerichte Rede krijgt dan een managersrol over de beperkte, verwarde Verbeelding.

9. De therapie van de Ethica

9.a. Emotie-patronen doorbreken

De Rede wordt in E4 geïntroduceerd als een bron van adequate ideeën en helder begrip (zie bijvoorbeeld E4/26, 27 en 28). Maar de Rede heeft ook een psychotherapeutische taak, die in E5 aan de orde komt. Daaruit blijkt dat de Rede niet alleen een denkende maar ook een sturende kracht is. Met name in de eerste tien tot twintig stellingen van E5 ontpopt Spinoza zich als een psychotherapeut *avant la lettre*. Zijn psychotherapie bestaat uit een aantal technieken die we zouden kunnen samenvatten onder de term: *rationeel-emotieve therapie*. Zo laat hij in E5/2 zien hoe emoties verdwijnen zodra we de gedachte aan een uitwendige oorzaak laten vallen. In E5/6 toont hij aan dat onze geest meer macht heeft over de emoties zodra zij de dingen als noodzakelijk beschouwt. En E5/10 bevat een aantal praktische aanwijzingen als het gaat om de vraag hoe we onze haat, vrees en buitensporige eerzucht kunnen overwinnen.

Laten we ons concentreren op stelling E5/2:

Indien wij een emotie scheiden van de gedachte aan een uitwendige oorzaak en met andere gedachten verbinden, gaan liefde of haat jegens die uitwendige oorzaak, evenals alle zielsberoeringen die uit liefde en haat ontspringen, te niet.

Ik wil de therapeutische kracht van deze stelling illustreren aan de hand van een voorbeeld. Maar voordat ik dat doe is het goed om nog even de emotieeler van Spinoza in herinnering te roepen. We hebben gezien dat de emoties bij Spinoza volledig worden beschreven in een cognitieve emotietheorie. Dat wil zeggen, het krachtenspel van de emoties is volledig te doorgronden met enkel een analyse van het geestelijke domein. Emoties zijn, in moderne termen vertaald, gedachten in onze geest die een verband leggen tussen gebeurtenissen in de wereld en het belang dat wij aan die gebeurtenissen toekennen. Deze gedachten lopen parallel aan wat zich in ons lichaam manifesteert. Echter, tussen de geestelijke processen aan de ene kant en de lichamelijke processen aan de kant vindt geen interactie plaats. Lichaam en geest zijn twee aspecten van één en hetzelfde, namelijk van de mens als existentieel wezen. Zij blijven in Spinoza's visie onafhankelijk van elkaar, dit in tegenstelling tot wat Descartes leert, namelijk dat mijn geest wordt beïnvloed door mijn lichaam en mijn lichaam door mijn geest.

Dan nu het voorbeeld. Stel je jezelf voor dat je door een (mannelijk) persoon flink wordt beledigd en dat je daardoor enorm kwaad op hem wordt. Wat gebeurt er dan met jou? Laten we het parallelisme van Spinoza vasthouden. Je lichaam ondervindt een prikkel en barst uit in woede; tegelijkertijd heb je de gedachte:

- “Hij beledigt mij; dat pik ik niet, ik ga hem te lijf”.

Hoe zou je deze emotie nu het stilzwijgen kunnen opleggen?

Spinoza zegt dat je dat alleen lukt met je Rede, maar dat je daarvoor toch nog eerst het nodige huiswerk moet doen. Jouw emoties zijn namelijk automatische reacties, zoals Spinoza in E3 heeft laten zien. Om ze te kunnen verwijderen uit je systeem, moet je ze eerst als automatische reacties kunnen herkennen om vervolgens hun automatismen te kunnen vernietigen. Spinoza is heel precies en dat moet je ook proberen te zijn. De emotie van woede is gebaseerd op de emotie van haat. Haat is (volgens de definitie van Spinoza) droefheid gecombineerd met de voorstelling van een externe oorzaak. Uitgewerkt als gedachte, levert dit bijvoorbeeld het volgende idee op:

- “Hij maakt mij bedreefd met zijn belediging; ik haat en verafschuw hem”.

In deze gedachte is de belediging uiteraard de externe oorzaak en is je afschuw van de betreffende persoon een gevoel dat logisch voortvloeit uit haat. Wanneer je nu de link tussen je droefheid en je voorstelling van een uitwendige oorzaak zou doorknippen, dan krijg je in feite twee *onafhankelijke* gedachten:

- “Ik voel me bedreefd.”
- “Ik zie en hoor iemand die verwensingen uit – hij zegt dat hij mij een lafaard vindt.”

Doordat deze twee gedachten nu gescheiden zijn (voorzover ze te scheiden zijn, want dat is natuurlijk de kunst), kunnen ze niet meer als een integraal gedachteproces in je geest werken en dus ook geen haat en dus ook geen woede meer in je oproepen. Er blijft alleen een soort van onbestemd, ongericht gevoel van droefheid over. Er is nog steeds droefheid omdat je denken reageert volgens oude, vertrouwde patronen. Maar omdat dit patroon nu wordt aangevallen, kan de droefheid zich niet meer binden aan een bepaald object en wordt daardoor een meer algemeen gevoel van verminderde levensenergie. En als je vervolgens de geneutraliseerde emotie van woede koppelt aan adequate gedachten, zal deze emotie en dus ook de droefheid op den duur geheel en al uit je geest verdwijnen. Immers adequate gedachten leiden in Spinoza’s systeem enkel en alleen tot meer handelingsmacht.

Het is belangrijk om dit laatste goed te begrijpen. Spinoza definieert de oorzaak van ons handelen als adequaat, wanneer dat handelen geheel van binnenuit wordt bepaald; niet op basis van een vrije wil maar doordat onze aard (d.w.z. onze conatus) zich helder en duidelijk kan manifesteren. Ons handelen is daarentegen inadequaar, wanneer het beperkt wordt door invloeden van buiten; er gebeurt dan iets in ons waarvan wijzelf slechts voor een deel oorzaak zijn. (Zie E3/def. 2). Het inadequate blijkt vooral uit het feit dat ons handelingsvermogen wordt afgeremd of dat het varieert in nu eens meer dan

weer minder energie. Met andere woorden, Spinoza koppelt het inadequaat zijn van voorstellingen en handelingen aan suboptimaal gedrag.

Blijkbaar is het volgens Spinoza mogelijk om te komen tot puur effectieve vormen van gedrag, d.w.z. tot een 100% optimaal gedrag. Een mens leeft en handelt doorgaans suboptimaal en kan veel meer van zijn leven maken. De emoties van alledag spelen een niet geringe rol als het gaat om ineffectief gedrag, bijvoorbeeld gedrag dat gepaard gaat met droefheid, want in zulk gedrag manifesteert zich een afnemende levensenergie. Door nu de inadequate voorstellingen die ik heb, te vervangen door adequate, schep ik voor mezelf zelf de mogelijkheid om effectiever gedrag te ontwikkelen.

Je kunt dit zelf oefenen, aldus Spinoza. Verbind maar weer de twee gedachten die je zojuist uit elkaar hebt gehaald en je zult bijna onmiddellijk weer haat en woede voelen. Haal ze opnieuw uit elkaar en de emotie verdwijnt weer. Door jouw inzicht in hoe emoties werken, ben je dus in staat bij een juiste psychische 'ingreep' je emoties te *ontregelen*. Het is dus niet zo, dat je de externe oorzaken kunt elimineren; je bent juist opgenomen in een causaal netwerk dat jou aan alle kanten omgeeft. Wat je wel kunt doen is je gedachten herordenen en daarmee ook (parallel aan de geest) je lichaam en je gedrag. Dat herordenen of herinrichten van gedachten is expliciet gebaseerd op het onderscheid dat Spinoza maakt tussen adequate en inadequate ideeën en kan alleen gebeuren met behulp van de Rede.

Laten we dit eens toepassen op de zelfliefde. Hoe voelen we zelfliefde? Volgens Spinoza bestaat zelfliefde uit bepaalde gedachten, gedachten die mij een prettig gevoel geven met mijzelf als oorzaak. Bijvoorbeeld:

- "Ik voel me blij als ik zie *hoeveel ik kan*."
- "Ik voel me prima nu ik weet *hoe goed ik ben*."
- "Ik ben vol van mezelf, want *ik ben beter dan iedereen*."
- "*Ik ben een bron van succes*; daarom ben ik ontzettend trots op mezelf."

Op zich is er niks mis met deze gedachten. Ze worden tegenwoordig aangemoedigd om iemand meer zelfvertrouwen te geven. Maar er zit ook een keerzijde aan. Ze kunnen mij de richting opsturen van zelfvergroting, zelfoverschatting, hoogmoed, onbedwingbare eerzucht en zelfs heerszucht. Ik kan mezelf zo geweldig vinden, dat mijn zelfliefde verstikkend gaat werken, zowel naar mezelf als naar anderen toe. Mijn suboptimale gedrag vertoont dan (zelf)destructieve trekken die het positieve gevoel van mijn zelfliefde gaan overschaduwen. Hoe zou ik, als ik merk dat ik deze weg opga, de emoties en gedachten van zelfliefde het zwijgen kunnen opleggen?

Spinoza zegt dat mij dat alleen lukt met mijn Rede, maar dat ik daarvoor toch nog eerst het nodige huiswerk moet doen. Mijn emoties van zelfliefde zijn namelijk automatische reacties die ik in de loop van mijn leven heb opgebouwd. Om ze te kunnen verwijderen uit mijn systeem, moet ik ze eerst als automatische reacties kunnen herkennen om vervolgens hun automatismen te kunnen vernietigen. Ik heb een goed gevoel over mezelf en mijn gedachte is bijvoorbeeld: "Ik ben een bron van succes, daarom ben ik ontzettend trots op mezelf." Hoe kan ik nu deze zelfliefde laten verdwijnen?

Spinoza is heel precies en dat moet ik ook proberen te zijn. De emotie van zelfliefde is gebaseerd op de emotie van liefde. Liefde is (volgens de definitie van Spinoza) blijdschap gecombineerd met de voorstelling van een uitwendige oorzaak. De oorzaak van mijn blijdschap is echter een inwendige oorzaak. Vandaar dat Spinoza in E3/30 voor een aparte benaming kiest, namelijk zelfliefde of zelfvoldaanheid (E3/Aanh., def. 25). Uitgewerkt als gedachte, levert dit bijvoorbeeld het volgende idee:

- “Dat ik een bron ben van succes, maakt mij blij; ik voel een zelfliefde die mij ontzettend trots maakt op mezelf.”

In deze gedachte ben ikzelf de oorzaak van mijn blijdschap en wel door de idee dat ik een bron ben van succes. Het ligt iets ingewikkelder dan bij het voorbeeld van de belediging. Daar ging het om een puur uitwendige oorzaak. Maar nu gaat het om een inwendige oorzaak die gekoppeld is aan een uitwendig gebeuren, namelijk dat ik succesvol ben in de wereld. Uit deze blij makende oorzaak vloeit de zelfliefde logisch voort en ook het gevoel van enorme trots dat door Spinoza *zelfverheerlijking* wordt genoemd. Als ik nu conform E5/2 de link tussen mijn blijdschap en mijn voorstelling van een inwendige oorzaak zou doorknippen, dan krijg ik in feite twee *onafhankelijke* gedachten:

- “Ik voel me blij.”
- “Ik constateer dat ik een bron ben van succes – gegeven mijn geweldige succes in de wereld.”

Doordat deze twee gedachten nu gescheiden zijn (voorzover ze te scheiden zijn, want dat is natuurlijk de kunst) kunnen ze niet meer als een integraal gedachteproces in mijn geest werken en dus ook geen zelfliefde en geen gevoel van zelfverheerlijking bij mij oproepen. Er blijft alleen een soort van onbestemd, ongericht gevoel van blijdschap over. Er is nog steeds blijdschap omdat mijn denken reageert volgens oude, vertrouwde patronen. Maar omdat dit patroon nu wordt aangevallen, kan de blijdschap zich niet meer binden aan een bepaald (in dit geval inwendig) object en wordt daardoor een meer algemeen gevoel van vermeerderde levensenergie. En als ik vervolgens de geneutraliseerde emotie van zelfliefde koppel aan adequate gedachten, zal deze emotie en dus ook het onbestemde, ongerichte gevoel van blijdschap op den duur geheel en al uit mijn geest verdwijnen en worden vervangen door een nieuw soort van blijdschap.

Er ontstaat nu een heel ander soort gevoel van blijdschap! Dat is het bijzondere van deze oefening. Mijn zelfliefde en zelfverheerlijking vloeien voort uit een vertrouwde blijdschap. Zij verdwijnen echter doordat dit vertrouwde gevoel verdwijnt en plaats gaat maken voor een blijdschap die gevoed wordt door de Rede. In eerste instantie voel ik me op een bijzondere manier blij, omdat ik mijn oorspronkelijke blijdschap kan loskoppelen van de oorzaak, en omdat ik begrijp hoe die blijdschap in dit geval automatisch leidt tot zelfverheerlijking. Vervolgens voel ik mij op een bijzondere manier blij, omdat ik bij de gedachte aan mijzelf als bron van succes, adequate gedachten

kan plaatsnemen die een nieuw besef en een nieuw gevoel opleveren van de situatie.

De vraag is nu om welke adequate gedachten het hier gaat. En bovendien, welke bijzondere blijdschap wordt door deze gedachten opgewekt? In E4/42 introduceert Spinoza een vorm van blijdschap die nooit bovenmatig kan zijn: *de opgewektheid*. Hij omschrijft deze emotie als een blijdschap, die, voorzover zij het lichaam betreft, daarin bestaat dat alle delen van het lichaam gelijkelijk zijn aangedaan. Deze formulering moet niet al te letterlijk worden opgevat. Het gaat hier niet om een blij gevoel dat je overkomt wanneer je in een warm bad ligt. Zo concreet is het gevoel van opgewektheid niet. Eigenlijk komt Spinoza tot zijn formulering vanuit het tegendeel. Hij constateert dat blijdschap (in tegenstelling tot opgewektheid) doorgaans veroorzaakt wordt doordat slechts een bepaald deel van het lichaam wordt geprikkeld. Blijkbaar zijn de meeste emoties het gevolg van eenzijdige prikkels: het lichaam wordt op een bepaalde manier gevangen gehouden door één object. Dat maakt het lichaam en de persoon kwetsbaar: wanneer namelijk het object van zijn begeerte wegvalt, verandert blijdschap in droefheid.

Bovendien vertroebelen emoties van blijdschap het heldere denken. Immers, ik blijf geconcentreerd op één of enkele dingen en ik zie de rest van de dingen niet meer. Er treedt een blikvernauwing op; ik zie de wereld niet meer in haar verscheidenheid en veelzijdigheid. Aldus zijn er *twee fundamenteel verschillende emoties van vreugde*:

- blijdschap als de emotie die kwetsbaar maakt en het heldere denken vertroebelt
- opgewektheid als de emotie die geen kwetsbaarheid kent en het heldere denken stimuleert.

Zo kan Spinoza in E4/41 terecht zeggen, dat blijdschap *op zich* niet slecht is, maar goed. Immers, het leidt tot meer kracht, zowel voor de dronkaard als voor de filosoof (zie ook emotieleer, deel 1, hoofdstuk 7 en zie E3/57, Opm.). Beide voelen een toename van kracht. Beide hebben dus gelijk vanuit hun eigen perspectief, wanneer ze drank respectievelijk God (een) 'goed' noemen. Maar tegelijkertijd is er een niet gering verschil tussen de vreugde van een dronkaard en die van een filosoof.

9.b. Voorschriften van de Rede

Wanneer bereiken we een gevoel van opgewektheid? Hoe kunnen wij het herkennen, als het niet samenvalt met het vertrouwde gevoel van blijdschap? Het antwoord heeft alles te maken met de werking van adequate gedachten. Maar wat zijn 'adequate gedachten'? Wanneer treden ze 'in werking'? En wat is hun 'uitwerking'? Het antwoord op deze vragen is te vinden in stelling 10 van E5:

Zolang wij niet door emoties, die strijdig zijn met onze aard, worden aangegrepen, hebben wij de macht om de indrukken van ons lichaam te rangschikken en aaneen te schakelen volgens orde van het begrip.

Dit is een indrukwekkende, maar ook complexe stelling waarin een drietal grote lijnen in Spinoza's filosofie bij elkaar komen, namelijk:

- a) de lijn van de begeerte: onze aard of onze natuur
- b) de lijn van het parallellisme van lichaam en geest
- c) de lijn van een in kracht toenemende blijdschap.

Om met lijn c) te beginnen. Onder 'emoties, die strijdig zijn met onze aard' verstaat Spinoza in eerste instantie de emoties van droefheid, d.w.z. de emoties die onze kracht ondermijnen (E4/30). Deze emoties zijn op zich slecht, in tegenstelling tot de emoties van blijdschap die op zich goed zijn (E4/41). Immers, de emoties van blijdschap bevorderen juist onze kracht. Zolang wij vrij zijn van emoties die onze kracht ondermijnen, zo luidt de boodschap van E5/10, zolang voelen wij onze kracht toenemen en zolang voelen wij de mogelijkheid om deze kracht verder uit te bouwen.

Gaan we nu over op lijn a). Onze kracht ligt in onze begeerte, d.w.z. in ons streven om in ons bestaan te volharden. Iets is goed, aldus Spinoza, wanneer wij zeker weten dat het nuttig voor ons is (E4/ def. 1). Welnu, van niets weten wij met (meer) zekerheid dat het goed is, dan van datgene wat (inderdaad) tot begrip leidt (E4/27). Met andere woorden, Spinoza is in E5/10 bezig om de begeerte van de mens *op een nieuw spoor* te zetten. Niet alleen zijn wij in ons leven bezig om onze blijdschap te vergroten. Want dit zit volledig in onze 'aard'. Maar we zijn ook bezig om waar mogelijk ons begrip te vergroten. Het is deze combinatie van blijdschap en begrip die Spinoza hier samen met ons gaat verkennen.

Komen we nu bij lijn b). Het perspectief dat Spinoza in E5/10 schetst is dat wij de indrukken van ons lichaam kunnen rangschikken en aaneenschakelen op een andere manier dan gebruikelijk. Normaliter worden die indrukken gerangschikt volgens emotionele patronen. Maar die indrukken kunnen ook worden gerangschikt volgens rationele patronen. Wat bedoelt Spinoza hiermee? Mijns inziens bedoelt hij hiermee dat we ons de rationele patronen letterlijk kunnen 'inprenten' door te werken met de adequate circuits in onze hersenen. Wanneer wij dingen adequaat begrijpen met onze geest, dan betekent dit niets anders dan dat onze hersenen de beelden van die dingen nu op een adequate en niet meer op een inadequate wijze aaneenschakelen. Wat houdt dat concreet in?

Onze geest bestaat uit Verbeelding en Rede. Verbeelding is een werking van de geest die hoort bij een natuurlijke werking van de hersenen, namelijk het verwerken van prikkels die van buitenaf komen en door de hersenen zodanig worden gerangschikt en aaneen geschakeld dat daar impulsen uit voortvloeien die leiden tot gedrag. Ook bij de Rede is sprake van een natuurlijke werking van de hersenen, echter met dit verschil dat de prikkels nu niet meer van buitenaf komen. Het gaat hier om een gemeenschappelijke werking van de hersenen, die voor alle mensen geldt, ongeacht hun individualiteit en hun

individuele ervaring. De prikkel die de hersenen ontvangen, is een prikkel die van binnenuit komt. Zij representeert een universele kracht in de natuur, namelijk de kracht van een universele causaliteit. Als enkel die universele kracht in ons werkt, zonder bijwerking van 'storende' emoties, dan kunnen daar impulsen uit voortvloeien die leiden tot bijzonder gedrag, namelijk (lichamelijk) gedrag dat zich voegt naar de orde van (geestelijk) begrip. Dat is in het kort de essentie van E5/10.

Het is belangrijk om de juiste intonatie te ontdekken in E5/10. Spinoza zegt hier niet dat wij onze emoties van droefheid moeten stopzetten. Hij en wij weten dat dat niet kan! Eigenlijk horen we hem zeggen dat wij juist vaak worden aangegrepen door emoties die strijdig zijn met onze aard. Dat is namelijk onze existentiële situatie. Die emoties kunnen we niet ontlopen. Mensen zijn nu eenmaal emotionele wezens en dus bestaat ons leven voor het overgrote deel uit emotionele ervaringen, of die nu positief of negatief zijn. Maar soms zijn er momenten en situaties waarin we niet van buitenaf gedwongen (= genoodzaakt, gedetermineerd) worden om emotioneel te reageren. En dan hebben we in principe het vermogen of de mogelijkheid om ons heldere en duidelijke voorstellingen te vormen van wat dan ook. In ieder geval wordt onze geest dan niet belemmerd in het vermogen om dingen te begrijpen. En zo ook wordt het lichaam niet belemmerd in het gedrag dat bij dat begrip hoort.

Boeiend aan E5/10 is niet alleen het bewijs maar ook de Opmerking. Daarin verrast Spinoza ons met bepaalde prikkels, die leiden tot bijzonder gedrag. Nogmaals, de prikkels waar het hier om gaat, zijn geen prikkels van buitenaf, maar prikkels die zich manifesteren als een universele kracht in de Natuur. Namelijk als datgene wat gemeenschappelijk is aan alle mensen, en als datgene waarin de kracht van een universele causaliteit tot uitdrukking komt. De prikkels die Spinoza ons aanbiedt, zijn de volgende gedachten c.q. overwegingen:

- wees doordrongen van je 'waarachtig belang',
- wees doordrongen van 'het goede' dat uit vriendschap en maatschappelijke omgang voortspuit,
- overweeg dat van een 'juiste' levenswijze de 'hoogste zielsrust' het gevolg is,
- overweeg dat de mensen, evenals alle dingen, krachtens de noodwendigheid van hun aard handelen.

De prikkels zitten hem met name in *het tot besef komen van de 'therapeutische' situatie waarin je als mens verkeert, zodra je gaat nadenken over je plaats binnen de Natuur*. Spinoza claimt dat wij dan beter met negatieve emoties kunnen omgaan. Het voorbeeld van de belediging is hier illustratief.

Wanneer iemand jou (flink) beledigt, zal je eerste reactie zijn om in woede uit te barsten en de betreffende persoon eventueel van katoen te geven. Er is niets mis met je reactie, zij het dat de situatie kan escaleren, en dan kun je er nog meer schade van ondervinden. Hoe dan ook, een belediging laat je niet op je zitten. Maar wat je je misschien niet realiseert, is dat jouw reactie, hoewel uit

nood geboren, jouw actiekracht doet verminderen in plaats van vermeerderen. Althans, dat is wat Spinoza ons leert ten aanzien van woede; het is een begeerte, waardoor wij uit haat er toe worden gedreven hem, die wij haten, kwaad te berokkenen.

Maar, zul je zeggen, woede geeft toch juist kracht. Dat klopt, maar het is een kracht die bedoelt is om het verlies aan actiekracht te compenseren. Want in eerste instantie voel je bij de belediging een droefheid, d.w.z. een vermindering van kracht; je wordt geraakt in je wezen. Deze aantasting van jouw kracht moet je dus eerst zien te overwinnen en dat gebeurt via de woede. Uit de woede ontstaat de begeerte om het object van je frustratie te verwijderen of te vernietigen. Nadat de woede is uitgeraasd, is er weer ruimte voor de begeerte die blijdschap nastreeft. De aanblik alleen al van een door jouw toedoen gehavend persoon kan jou een hernieuwd gevoel van blijdschap geven, d.w.z. een gevoel van herwonnen energie die bij jouw wezen past. Maar het is de vraag of dit reactiepatroon in alle gevallen wel zo effectief is. De macht die je samen met de ander had kunnen hebben, is nu wel behoorlijk verminderd. Doordat je tegenstander gevloerd is, kun je niet meer samen met hem een gemeenschappelijke kracht opbouwen. Woede leidt dus uiteindelijk tot een vermindering van (collectieve) kracht.

Welnu, Spinoza stelt voor om dit reactiepatroon van woede aan te vallen. Misschien is het mogelijk om anders te reageren op een belediging. We hebben in de vorige paragraaf naar aanleiding van E5/2 al besproken, hoe we hier een begin mee kunnen maken. We hebben gezien hoe het mogelijk is om de droefheid los te koppelen van de klanken die bij een belediging horen. Nu in E5/10 komt het er op aan, dat we deze klanken gaan *vervangen* door adequate gedachten die ons helpen om een nieuw reactiepatroon te ontwikkelen. In de Opmerking bij E5/10 houdt Spinoza een therapeutisch betoog. Het beste wat wij kunnen doen, zolang wij nog geen ‘volmaakte’ kennis van onze emoties hebben, is:

een juiste levenswijze of vaste levensbeginselen aan te nemen, deze ons in het geheugen te prenten en voortdurend toe te passen in al die bijzondere gevallen welke in het leven veelvuldig voorkomen, opdat zodoende ons voorstellingsvermogen *diep van hen doordrongen worde* en zij ons *voortdurend* ten dienste staan.

Het toepassen van adequate gedachten is dus geen simpele zaak. Je moet er nogal wat voor doen en voordat deze gedachten ook echt gaan werken, moeten ze eerst diep indalen. Als je van de Rede een ‘passie’ wilt maken, dan moet je niet alleen je denken veranderen en verbeteren, je moet dan ook ervaren hoe dit denken inwerkt op je leven. Met andere woorden, je moet er in geloven. Het toepassen van adequate gedachten moet uitgroeien tot een (nieuwe) begeerte.

Spinoza stelt nu in eerste instantie voor om op de haat van anderen (zoals een belediging) te reageren via de leefregel “dat haat door liefde of wederliefde moet worden overwonnen, niet echter met wederkerige haat vergolden”.

Simpel gezegd: je moet haat niet met haat beantwoorden, maar met liefde. Let wel, je hoeft niet te antwoorden met naastenliefde, zoals christenen geneigd zijn te denken. Maar je moet in eerste instantie antwoorden met een liefde die gericht is op een gemeenschappelijk goed, namelijk God of de (menselijke) natuur. Naastenliefde vloeit daar dan logisch uit voort. Ik heb dus de ander niet lief uit naastenliefde, maar uit een liefde voor datgene wat ons samen een grotere kracht geeft, namelijk het feit dat we als mens deel uitmaken van de gehele Natuur. Dat is de adequate gedachte die achter deze leefregel steekt.

Spinoza benadrukt dat zo'n leefregel pas werkt, bijvoorbeeld in de situatie van een belediging, wanneer we "de dagelijks voorkomende kwade bejegeningen kennen en *dikwijls overpeinzen*, ook hoe men ze het best door edelmoedigheid afweert". Maar hij voegt daar de speciale prikkels aan toe, die we hierboven al hebben genoemd. Elk van deze prikkels heeft op zich een grote kracht om *als tegenkracht* te kunnen werken voor bijvoorbeeld woede of haat. Volgens Spinoza worden deze gedachten, wanneer ze in onze geest met elkaar gecombineerd worden, in feite onoverwinnelijk. Ze zijn dus de moeite waard om keer op keer te worden overwogen. In het geval van de belediging kun je nu bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen:

- 1) Ik zal geen kwaad met kwaad vergelden, maar zijn haat door liefde en edelmoedigheid proberen te overwinnen.
- 2) Hij kan mijn vriend worden, wanneer we gezamenlijk beseffen wat ons ware en gemeenschappelijke belang is.
- 3) Samen kunnen we streven naar kennis van de Natuur en van onze eigen natuur, dus laten we dat ook doen.
- 4) Hij is niet vrij evenmin als ik, want we zijn op alle mogelijke manieren en vooral door de emoties verbonden met de wereld om ons heen.
- 5) Samen kunnen we ons verbonden voelen als delen van de Natuur en dat levert de meest kracht op die we gemeenschappelijk kunnen uitoefenen.

Aldus ontwikkel je in je leven actieve, 'vrije' emoties die puur van binnenuit worden veroorzaakt. Je ontwikkelt een *kloekheid van geest*, omdat je er naar streeft alleen nog maar onder leiding van de Rede (d.w.z. door je voortdurend te 'bezinnen') in je bestaan te volharden. Je blinkt dan uit door zelfbeheersing, matiging en alertheid. Tevens ontwikkel je een *edelmoedigheid van geest*, omdat je er naar streeft enkel vanuit de Rede anderen te helpen en tot vriend te maken. Jouw handelen kenmerkt zich dan door bescheidenheid, zachtmoedigheid en hulpvaardigheid. (E3/59).

Laten we dit eens toepassen op de relatie met onszelf. Wat kan ik doen om mijn zelfliefde te veranderen van een liefde voor mezelf als middelpunt van de wereld naar een liefde voor mezelf als deel van de Natuur? Welke adequate gedachten helpen mij om een nieuw soort van zelfliefde te ervaren? Het antwoord wordt helder en duidelijk gegeven door E4/18, waar Spinoza in de Opmerking een combinatie maakt van de liefde voor zichzelf met de liefde voor andere mensen. Enkele citaten:

Daar de Rede niets eist dat tegen de natuur is, verlangt zij dus zelf, dat (1) eenieder zichzelf liefheeft en zijn eigen belang zoekt d.w.z. wat inderdaad nuttig voor hem is, (2) alles wat de mens tot groter volmaaktheid leidt nastreeft, en (3) in het algemeen dat ieder zijn bestaan, zoveel hij kan, tracht in stand te houden...

Onder deze dingen (die nuttig voor ons zijn) kan men zich niets voortreffelijkers denken dan zulke, welke met onze eigen aard volledig overeenstemmen. Voor de mens is er daarom niets nuttigers dan de mens...

Mensen die door de Rede worden beheerst, d.w.z. mensen die onder leiding van de Rede hun belang nastreven, begeren niet voor zichzelf wat zij niet ook voor de overige mensen verlangen, en dus (begeren zij) dat zij rechtvaardig, trouw en eerlijk zijn.

Zelfliefde wordt hier rechtstreeks gekoppeld aan naastenliefde, wel te verstaan een naastenliefde die niet zozeer onbaatzuchtig is maar vooral gestuurd wordt door een welbegrepen eigenbelang. Er is geen groter deugd, aldus Spinoza, dan het handelen krachtens de wetten van zijn eigen aard. Hieruit volgen namelijk drie krachtige effecten:

- 1) De grondslag van de deugd is dit streven zelf om zijn bestaan te handhaven en dus bestaat *het geluk* daarin, dat de mens zijn bestaan vermag te handhaven.
- 2) De deugd moet *om haar zelfs wil* worden nagestreefd, want er bestaat niets voortreffelijkers of nuttigers voor ons, terwille waarvan zij zou kunnen worden nagestreefd.
- 3) Zij, die zichzelf van het leven beroven, zijn zwakzinnigen, die zich geheel en al laten overmeesteren door uitwendige omstandigheden, die in strijd zijn met hun eigen aard.

Zelfliefde is uiteindelijk (en in wezen) een streven dat volledig samenvalt met de eigen aard. Het is een deugd die we 'onbaatzuchtig' kunnen uitoefenen, omdat ze de beloning is van zichzelf. Zie hier hoe Spinoza ons een zelfliefde presenteert, die uitstijgt boven een onbegrepen, verward of egoïstisch eigenbelang. Het is een zelfliefde die verrassenderwijs samenvalt met een krachtig collectief eigenbelang:

Niets, zeg ik, kunnen de mensen, om hun wezen in stand te houden, méér wensen, dan dat zij allen zozeer overeenstemmen, dat hun aller geesten en lichamen als het ware één enkele geest en één enkel lichaam vormen; dat allen zoveel mogelijk *gezamenlijk* hun wezen trachten in stand te houden en dat allen *gezamenlijk* streven naar wat voor allen nuttig is.

Wanneer je je regelmatig op deze teksten bezint, zul je gaan voelen wat 'ware', d.w.z. adequate zelfliefde volgens Spinoza inhoudt. Door deze teksten kan het beeld dat je van jezelf hebt, behoorlijk gaan veranderen. Het is alsof Spinoza ons aanmoedigt om eens anders naar onszelf te kijken. Hij weet dat het 'ik-

gevoel' een sterk en logisch gevoel is, dat samenhangt met ons streven naar zelfhandhaving en zelfontplooiing. Maar hij ziet ook hoe dit 'ik-gevoel' mensen vaak op het verkeerde been zet, zeker als er uitwendige oorzaken in het spel zijn (zoals geld, macht, roem of wedijver), die de begeerte bovenmatig prikkelen.

Is het dan de bedoeling dat we dit 'ik-gevoel' kwijt raken? In zekere zin wel! Maar dan is zelfliefde geen zelfliefde meer, want de inwendige oorzaak (het ik) lijkt dan in rook te zijn opgelost. Kijken we echter naar de definitie van zelfliefde of zelfvoldaanheid (E3/Aanh., def. 25):

Zelfvoldaanheid (of tevredenheid met zichzelf) is blijdschap ontstaan door de beschouwing van zichzelf én de eigen macht tot handelen.

dan zien we dat er toch nog iets overblijft, namelijk de (eigen) macht tot handelen. Het is dus vooral de bedoeling dat we ons 'ik-gevoel' afzwakken ten gunste van het gevoel dat we samenvallen met onze begeerte. Maar hoe doe je dat: samenvallen met je begeerte?

10. Zelfliefde, God en Rede

10.a. Drie vormen van zelfliefde

Spinoza schreef zijn Ethica met een bepaald doel. Hij ontwikkelde zijn therapie opdat er iets nieuws kon ontstaan. Hij was zich bewust van de kracht van de passieve emoties, hij beseftte hoe deze emoties het leven van een mens beheersten. Maar hij voelde ook dat er een verdieping en verrijking mogelijk was. Niet dat mensen zich volledig zouden kunnen ontdoen van hun passieve emoties. Het menselijk leven bestond juist uit een 'heen en weer' geslingerd worden. Het was de 'zielestrijd' (E3/17, Opmerking) die een mens bij zijn eigen emotionaliteit bracht. Alleen door zich te realiseren hoe kwetsbaar hij was, kon een mens de motivatie vinden om zichzelf beter te leren begrijpen. Of zoals Spinoza het prachtig zegt in E5/15:

Als ik mijzelf en mijn emoties helder en duidelijk begrijp, heb ik God lief en wel des te meer naarmate ik mijzelf en mijn emoties beter begrijp.

Zoals de stelling aangeeft, gaat het om een voortschrijdend proces: "naarmate ik mijzelf en mijn emoties beter begrijp". Dit proces houdt nooit op. Maar waar is het proces precies op gericht? Het is gericht op het doel van de Ethica: zicht krijgen op je eigen leven, in contact komen met je eigen innerlijk, en daardoor iets nieuws in jezelf laten ontstaan. Het gaat in de Ethica om een zelfanalyse en zelfkennis die uitzicht bieden op een nieuwe werkelijkheid in jezelf. In feite worden in E5/15 twee sporen geformuleerd:

1. jezelf en je emoties steeds beter begrijpen via de rede,
2. jezelf liefhebben via een werkelijkheid die samenvalt met de werkelijkheid van God.

Het eerste spoor leidt tot zelfkennis in de vorm van inzicht in de werking van passieve emoties en het effect dat zij hebben op het zelfbeeld. Het tweede spoor is een lastiger opgave; hier gaat het om het effect van actieve emoties en de ervaring hoe zij specifiek van binnenuit werken. De rede kan slechts een analyse bieden en een eerste richting aangeven, maar het is aan de intuïtie om metterdaad te voelen hoe ik een nieuwe werkelijkheid betreedt.

Hoe gevaarlijk de zelfliefdde ook kan zijn, we hebben haar wel heel hard nodig. Zelfliefdde geeft in feite de complexe relatie weer die we met onszelf onderhouden. Hoe beter we onszelf leren kennen en begrijpen, des te subtieler en stabielier zullen we onszelf liefhebben. De emotie van zelfliefdde, zoals Spinoza haar ontwikkelt in de *Ethica*, is aldus een enorm rijke emotie die zichzelf steeds verder kan verdiepen en verbreden. We kunnen in feite een drietal vormen onderscheiden:

- I. Eerst is er zelfliefdde in de alledaagse realiteit; de liefde die ik voel voor mezelf. Zij bestaat uit de blijdschap die ik voel als ik mijzelf en mijn vermogen tot handelen beschouw (zie E3/Aanh, def. 25). Deze zelfliefdde wordt bepaald door het zelfbeeld dat iemand heeft opgebouwd op basis van invloeden van buiten; zij valt dus in het domein van de Verbeelding. Wij hebben onszelf eerst en vooral lief via onze levenservaring, te beginnen bij de ontdekking van het 'ik' in onze kindertijd en zo uitgroeiend tot een tevredenheid met onszelf in onze volwassenheid. Deze zelfliefdde is echter kwetsbaar. Zij kan veranderen in zelfhaat en zij kan zichzelf opblazen (zie hoofdstuk 8.). De therapie is er op gericht om de zelfliefdde te ontwikkelen en te 'civiliseren' aan de hand van de Rede (zie hoofdstukken 9. en 10.)
- II. Aldus komen we bij de tweede vorm van de zelfliefdde, en dat is de liefde die de geest voelt voor zijn rationele vermogens. Deze zelfliefdde is geen liefde die iedereen zo maar kan voelen, zij vergt een intensief traject. Het is namelijk noodzakelijk dat wij ons gaan oefenen in 'adequaat denken'. Alleen wanneer we in onze geest adequate voorstellingen kunnen oproepen met behulp van de Rede, zal deze nieuwe vorm van zelfliefdde tot ontwikkeling komen. Het gaat dan om de vreugde die de geest 'van binnenuit' voelt voor zijn kracht tot rationeel handelen. Hoe meer adequate voorstellingen we weten te verzamelen, des te groter zal de liefde zijn die de rationele geest voelt voor zichzelf.
- III. Maar er is nog een derde vorm en die brengt ons bij de onzichtbare kern van de spinozistische zelfliefdde. We kijken nu niet meer naar onszelf vanuit een 'ik'-perspectief. Deze nieuwe zelfliefdde werkt enkel met het perspectief van de geest zelf: Spinoza noemt dit het perspectief van de eeuwigheid. Het gaat nog steeds om onze eigen geest, maar nu is zij op intuïtieve wijze vervuld van zichzelf, van zijn eigen werking 'van binnenuit'. De geest gaat zichzelf zien als een onlosmakelijk deel van een omvattend logisch/mechanisch geheel, God of de Natuur. De autonomie van het 'ik' maakt plaats voor 'substantiële' afhankelijkheid. De werking van mijn geest is de werking van God in mijn geest.

In de voorlaatste stelling van de Ethica, E5/41, stelt Spinoza:

Zelfs al wisten we niet dat onze geest eeuwig is, dan zouden we toch plichtsbef en godsdienstzin en in het algemeen alles wat wij in het vierde deel als behorende tot geestkracht en edelmoedigheid hebben aangeduid, van het grootste belang achten.

Met andere woorden, de tweede vorm van zelfliefde is op zich al genoeg. Wanneer we die bereiken, merken we al goeddeels de resultaten van Spinoza's therapie. Dat betekent dat we ons vooral kunnen richten op het verzamelen van adequate voorstellingen en dat doen we vooral via de Ethica zelf.

10.b. De liefde tot God

De tekst van de Ethica staat als een rots. Maar waar gaat de tekst over? Wat verstaat Spinoza eigenlijk onder 'ethiek'? Het is voor hem geen zedenleer, handelend over goed en kwaad, over waarden en normen, over zingeving. Deze vorm van ethiek is teveel verbonden met religie. Hij kiest voor een ethiek verbonden met de natuur van de mens, een vorm van ethiek die past bij de antieke tijd. Ethiek is voor hem *een levenskunst*, handelend over het sterke en zwakke in een mens, over deugd en kracht, oftewel over 'het goede leven'. In deze ethiek is een belangrijke rol weggelegd voor de Rede. Het gaat hier niet zozeer om het feit dat we met de Rede logisch en helder kunnen denken. Het gaat vooral om de emotionele en psychologische kracht rondom de Rede. Spinoza kwam tot de ontdekking dat de bestudering van God of de Natuur twee belangrijke effecten heeft, die ons leven compleet kunnen veranderen:

- 1) De stellingen over God wekken, wanneer ze indalen in ons gemoed, een enthousiasme op voor God in zijn gestalte als Natuur. Het gaat hier niet om verwondering of ontzag. Het gaat om een actief, begerig streven naar kennis, om een voortdurende stimulering van de Rede, om een constante liefde voor de Natuur. De liefde tot God is bij Spinoza uitdrukkelijk een intellectuele liefde. Het is een advies, een aanmoediging en een oproep om de liefde tot God te beoefenen door middel van de Rede.
- 2) De stellingen over God wekken, wanneer ze indalen in ons gemoed, een enthousiasme op voor een leven 'zonder identiteit'. Dat is de keerzijde of, anders gezegd, een verrassend neveneffect van de liefde tot God. Wanneer we ons realiseren dat de liefde *tot* God eigenlijk niets anders is dan de liefde *van* God, verandert ons zelfbeeld radicaal. We voelen dan dat de relatie die we altijd hadden met onszelf, een nieuwe vorm en inhoud krijgt. Onze zelfliefde wordt een liefde voor onze geest als uitdrukking van God zelf, d.w.z. als uitdrukking van de liefde die God voelt voor zichzelf, d.w.z. voor zijn eigen verstand.

Deze effecten van de bestudering van God komen niet in E1 ter sprake; ze komen pas aan de orde in E5. In E1 en E2 maken we kennis met het metafysische apparaat, in E3 met de wetenschappelijke emotieleer en in E4 met de evaluatie van de emoties. In E5 bespreekt Spinoza zijn therapie, eerst op basis van de Rede en later op basis van de Intuïtie. Aldus komt hij uit bij zijn beroemde intellectuele liefde tot God (E5), waarbij we twee belangrijke therapeutische effecten kunnen voelen, zoals hierboven weergegeven. Maar nu kunnen we, gelouterd en gestimuleerd door deze effecten, *de Ethica opnieuw lezen* en dan pas begint de volle werking.

Wanneer Spinoza in stelling E1/15 verklaart:

Al wat is, is in God en niets is zonder God bestaanbaar noch denkbaar

dan voelen we nu meer dan alleen een diepe gedachte. We voelen ook de liefde van Spinoza tot God. De stelling geeft nu, onder invloed van de ‘amor Dei’, weer hoe alles liefdevol door God wordt omsloten en hoe wij zelf in Gods liefde zijn. Sommigen zien hierin een vorm van (christelijk) *panentheïsme*. Maar het ligt meer voor de hand om het te zien als een (naturalistisch) *pantheïsme*, afgaande op stelling E1/18:

God is de inwonende, niet echter een buitenstaande oorzaak van alle dingen.

In deze stelling opponeert Spinoza tegen Aristoteles met zijn ‘Onbewogen Beweger’. Aristoteles plaatst God als een wezensvreemde substantie buiten de wereld. Spinoza ziet dat echter anders; voor hem zijn God en de wereld verenigd in één substantie. Dat is zijn diepe gedachte ten aanzien van God als inwonende oorzaak van de Natuur. Ook hier kunnen we met de ‘amor Dei’ deze diepe gedachte ervaren als een diep gevoel. God is dan de in ons inwonende oorzaak die ons met liefde voor hem vervult.

Bij tweede lezing van de *Ethica* voelen we hoe onze Rede *emotioneel* wordt gestuurd. De Rede staat nu onder invloed van de actieve emoties geestkracht en edelmoedigheid. De stellingen die Spinoza ons presenteert, kunnen nu indalen in het gemoed. En het effect is enorm; we voelen meer en meer een bijzondere zelfvoldaanheid, een diepe gemoedsrust en een intense liefde tot God. Door bepaalde gedachten (verwoord in de stellingen) voor ogen te houden, gaan deze gedachten functioneren als een doel of een goed dat we nastreven. Dat is wat er gebeurt bij de emotionele sturing van de Rede. De geest wordt gericht op een filosofisch doel en wint daardoor aan emotionele kracht, d.w.z. aan streefkracht. Aldus kan de geest in deze streefkracht een tegenwicht gaan vormen tegen de krachten van de passies, d.w.z. van de alledaagse emoties.

De filosofische en tevens emotionele kracht van E1 en E2 zit hem in een drietal *bijzondere intuïties* van Spinoza ten aanzien van de werkelijkheid.

- a) Wat is ‘echte werkelijkheid’? Dat is substantie, want dit heeft niets anders meer nodig. Echte werkelijkheid is autonoom, onafhankelijk en absoluut. En dit is God of Natuur, die alles is en alles omvat.
- b) Niets kan ‘echt’ zijn tenzij het zus of zo is, d.w.z. een essentie, aard of ‘wat-heid’ bezit. Dát een substantie er is, wordt bepaald door het zus of zo zijn (essentie gaat vooraf aan existentie), d.w.z. door het attribuut.
- c) Het verstand (d.w.z. ons verstand en het verstand van God) onderscheidt twee attributen. Hoe? Door het feit dat er twee soorten van eindige dingen bestaan. We kennen geestelijke en materiële dingen, d.w.z. twee vormen van zijn: denken en uitgebreidheid

We kunnen ons de attributen niet concreet voorstellen, we moeten het doen met een filosofische benadering. *Attributen zijn de meest fundamentele hoedanigheden van de werkelijkheid*; ze fungeren als intermediair tussen God en de wereld, tussen de Natura naturans en de Natura naturata. In de attributen liggen de organisatie- en werkingsprincipes van de wereld opgesloten: de causale structuur voor de materiële wereld en de logische structuur voor de ideeënwereld. *De attributen zijn tegelijkertijd het sterkste motief voor de Rede om God lief te hebben*. Immers in de attributen ontmoeten we God in zijn diepste essenties, d.w.z. in zijn meest wezenlijke bestaansvormen. Maar voordat we God en zijn attributen echt kunnen liefhebben, moeten we eerst onszelf liefhebben, en wel via de Verbeelding die ons vertrouwd maakt met ons eigen bestaan en met onze diepste essentie. We bestaan immers zelf uit twee aspecten, namelijk lichaam en geest.

10.c. Van Verbeelding naar Rede

In de loop van E2 maken we kennis met de Verbeelding, een kensoort die zich ontpopt als tegenhanger van de Rede, d.w.z. als een kennis die voortdurend dwaalt en zwerft. Met stelling E2/13 - ‘onze geest is de idee van ons lichaam’ - plaatst Spinoza ons midden in de rijke ervaring van de wereld. De Verbeelding is de kennis die we in ons leven opbouwen om te kunnen floreren. Zij begeleidt de begeerte die de essentie is van ons bestaan; zij laat weten dat wij onszelf zijn in alles wat wij begeren. Dankzij de Verbeelding kunnen wij de dingen om ons heen waarnemen, hebben we contact met ons lichaam en voelen we emoties, zoals liefde en haat, hoop en vrees, hebzucht, eerzucht en genotzucht. Zonder de Verbeelding zouden we ons niet kunnen ontplooien. De Verbeelding fungeert als de ogen van de begeerte. Spinoza doet in E2 en E3 alle moeite om ons vertrouwd te maken met de Verbeelding. Hier laat hij zich zien als de mensenkenner pur sang. Onze geest is voor 99% gevuld met beelden; hun functie is dat we contact kunnen maken met de wereld om ons heen. Emoties, d.w.z. passieve emoties ontstaan dan doordat wij reageren op dingen om ons heen. Emoties zijn een product van onze ervaring. Via de emoties weten we (automatisch) hoe we moeten reageren. De Verbeelding is dus vooral een positief vermogen in onze geest, dat ons helpt in onze levenskracht. Uiteraard zijn er ook risico’s aan dit vermogen. Maar Spinoza wil

ons vooral liefde bijbrengen voor het feit dat wij over Verbeelding beschikken. Hij wil ons laten voelen hoe God in ons werkt via de emoties!

Maar Spinoza kijkt verder dan de Verbeelding. Hij kent de valkuilen van de begeerten en van de zelfliefde. En hij weet dat mensen gaan lijden aan zichzelf. Hij kent en hij weet dit uit eigen ervaring. De Ethica ontwikkelt zich via E4 en E5 tot een leer die verlossing en bevrijding biedt. Spinoza bewandelt daartoe de weg van de Rede, d.w.z. hij leeft en denkt onder leiding van de Rede. Maar wat betekent de Rede voor hem? Wat voelt hij bij de werking van de Rede? Als we dit begrijpen, begrijpen we Spinoza.

Kijken we eerst naar het antwoord op de vraag: wat is de Rede? De Rede is helder denken, de Rede produceert adequate ideeën en de Rede ‘begrijpt’ dingen. Wat verstaat Spinoza onder dit ‘begrijpen’? Begrijpen is de noodzakelijkheid inzien van dingen, d.w.z. zien hoe dingen werken, d.w.z. zien wat dingen in wezen zijn. Kortom, het begrip *Rede is een complex concept* waarin Spinoza drie elementen uit zijn filosofie bij elkaar brengt:

- het begrijpen van de noodzaak
- het begrijpen van de werking
- het begrijpen van de essentie

Spinoza denkt met dit concept van de Rede een machtig wapen in handen te hebben om de emoties te leren beheeren. Hoe komt de Rede aan zijn kracht? Die kracht krijgt ze van God of de Natuur. Een liefdevolle Rede beseft dat ze haar kracht te danken heeft aan God. Zij begrijpt zichzelf door God te begrijpen, namelijk:

- door zijn noodzakelijkheid in te zien; iets wat door zichzelf bestaat kan niet anders dan bestaan, God is het bestaan, het zijn zelf.
- door te zien hoe God werkt; hij is de werkelijkheid die zichzelf voortdurend manifesteert, hij is puur streven, handelen en denken.
- door te zien wat hij in wezen is, namelijk een oneindig ‘zijn’ bestaande uit attributen die alle dingen van de wereld tot uitdrukking brengen.

10.d. God en Rede

Welnu, deze God die aan al die eigenschappen en stellingen voldoet, is volstrekt ‘intelligibel’. Let wel, God is in Spinoza’s visie geen intelligent wezen, d.w.z. een wezen dat over een geest beschikt. God is denken en uitgebreidheid, geen geest en lichaam. God is dus niet een alwetende persoon zoals gelovigen hem graag zien. God manifesteert zich bij Spinoza als *de begrijpelijkheid van de wereld*; het is een God die voortkomt uit de functie en rol van de Rede. Het feit dat de mens via zijn Rede God kan begrijpen, laat zien dat hij daadwerkelijk deel heeft aan het verstand van God, dus dat hij kan denken zoals God ‘denkt’. Dat is wat een mens volgens Spinoza wezenlijk begrijpt van zichzelf. Maar dan rijzen er wel vragen. Wat is dat verstand van God en daarbinnen het verstand van een mens? En wat is dat ‘denken’ van God en daarbinnen het denken van de mens?

Het verstand, hetzij eindig of oneindig in zijn werking, kan slechts de attributen van God en de bestaanswijzen van God bevatten, en niets anders.⁴⁹

Spinoza's antwoord is van een grote rijkdom. God is puur zijn, God is puur werking. Dat is zijn wezen. Zijn verstand is daarvan een gevolg of een concretisering, en hoort dus niet tot zijn wezen. Gods verstand is een oneindige modus; het omvat alle ideeën in de Natuur. Dit verstand werkt conform de wijze waarop de dingen met elkaar samenhangen en op elkaar inwerken; het bevat in feite de oneindige voorstelling van de wijze waarop de dingen 'werken'. Gods verstand en daarmee ook het menselijk verstand is dus in zijn werking een logisch correlaat van de causale werking van de wereld; het weerspiegelt de werking van alle lichamen in de kosmos. En het menselijk verstand vormt een deel van dit vermogen van Gods verstand; het heeft een soortgelijk vermogen tot begrijpen. Daardoor kunnen we de Natuur, inclusief de menselijke natuur, zo diepgaand (*als waren we God zelf!*) analyseren. De kracht van dit redelijke vermogen komt in Spinoza's tijd vooral tot uitdrukking in het besef dat de essentie van de Natuur te doorgronden is met wiskunde, logica en causaliteit. De wereld blijkt wezenlijk één groot mechanisme te zijn. En God is daarvan de immanente, inwonende, begrijpelijke oorzaak.

De werking van de Rede imiteert de werking van Gods verstand. God openbaart zich op meetkundige en causale wijze, zoals blijkt uit de wijze waarop Spinoza in zijn Ethica alles kan verklaren door te beginnen bij een algemene definitie van God. Het wonderlijke feit doet zich voor dat deze definitie tezamen met andere definities en axioma's 'werkt' als een meetkundig systeem dat voortdurend nieuwe stellingen tot 'openbaring' brengt. Spinoza ziet hierin het bewijs dat God of de Natuur aan zijn eigen 'operaties' genoeg heeft en dus autonoom is. Net zo moet onze geest om helder te kunnen denken d.w.z. te kunnen 'werken', zich 'openbaren' in autonome meetkundige en causale 'operaties'. Deze 'zelfstandige' werkingen van de geest geven haar de kracht en macht geven om de natuur te doorgronden; het betreft een kracht en macht die de Rede rechtstreeks ontleent aan de autonome kracht en macht van God. En net zoals Gods verstand door zichzelf wordt bepaald en in die zin vrij is, net zo wordt onze geest via de Rede door zichzelf bepaald en is in die zin vrij.

Wanneer we beseffen dat onze Rede een intrinsiek deel is van Gods verstand, zijn we in staat om de Natuur zo adequaat mogelijk te begrijpen. Kennis opbouwen is dan de Natuur ontvouwen in haar intelligibel principe. Onze Rede fungeert aldus als spreekbuis van dit universele principe. *God liefhebben betekent zijn werk(ing) liefhebben en dat kan alleen via de (liefdevolle) Rede.*

Het is hier dat Spinoza zijn nieuwe zelfliefde ontdekt. Door consequent gebruik te maken van een liefdevolle Rede, d.w.z. van een Rede die vol liefde de wereld analyseert en accepteert, oefent hij zijn geest en opent hij voor zichzelf een nieuwe werkelijkheid. Met andere woorden, hij gaat een nieuwe relatie aan met zichzelf. Het is niet meer de relatie van een 'ik' dat zichzelf ziet in tal van beelden. Het wordt nu de relatie van een Ik dat zichzelf begrijpt in

rationele, logische begrippen. Maar dit is een Ik dat in God zijn eigen werking herkent. ‘Mijzelf liefhebben’ wordt dan een kwestie van ‘God in mijzelf liefhebben’.

11. De vrije mens

11.a. Redelijke eigenschappen

Aan het einde van E4 introduceert Spinoza zijn idee van de vrije mens. Dit is niet de vrije mens zoals wij die tegenwoordig kennen, namelijk volledig onafhankelijk in doen en laten. De vrije mens van Spinoza is eerst en vooral een ‘actieve mens’. Dat wil zeggen, een mens die op nuttige wijze actief is voor de gemeenschap waarin hij leeft. Met ‘nuttig’ bedoelt Spinoza in feite ‘effectief’: *de vrije mens wil leven in een samenleving die zich baseert op de Rede*. In een dergelijke samenleving zullen, zo beseft hij, vrijheid, vrede, veiligheid, welvaart en welzijn centrale issues worden. Vrije mensen zullen er naar streven om met elkaar te leren leven onder leiding van de Rede. Aldus ontwikkelen ze eigenschappen die hen tot actieve, nuttige en effectieve mensen maken.

Spinoza ontwikkelt in de stellingen E4/67 tot en met E4/73 een indrukwekkend profiel van de vrije mens:

- E4/67: de vrije mens denkt niet aan de dood maar aan het (actieve) leven,
- E4/68: de vrije mens is niet gebonden aan voorstellingen van goed of kwaad,
- E4/69: de vrije mens is flink; hij blinkt zowel uit in het vermijden als in het overwinnen van gevaren,
- E4/70: de vrije mens doet wel, maar hij zal zich temidden van onwetenden zoveel mogelijk distantiëren van hun weldaden,
- E4/71: vrije mensen gaan verstandig om met giften, maar kunnen alleen elkaar waarachtig dankbaar zijn,
- E4/72: de vrije mens is eerlijk, trouw en rechtvaardig,
- E4/73: de redelijke mens geniet in de eendrachtige staat (democratie) meer vrijheid dan in de eenzaamheid waar hij alleen zichzelf gehoorzaamt.

We zien hier een type mens dat de oude, christelijke deugden van hulp en naastenliefde (bescheidenheid, zachtmoedigheid, zorg) voor zichzelf vertaalt als rationele rechtvaardigheid (ieder het zijne geven) en burgerlijke trouw (loyaal zijn aan de ander). De christelijke deugden worden nu veel krachtiger gemaakt door ze te beschouwen als rationele deugden. De eer bij Spinoza – een eerzaam mens is iemand die eerlijk is en zijn eer hoog houdt – heeft te maken met welbegrepen vriendschap (*honestas* en *amicitia*); begrijpen dat men op elkaar betrokken is. Vandaar ook de nadruk op eendracht (de ‘*concordia*’ in E4/18), die slechts bereikt wordt door vrije en wijze (= redelijke) mensen,

d.w.z. mensen met een sterk gemoed. Eendracht ontstaat in een gemoed dat functioneert als een krachtige combinatie van hart en hoofd. Spinoza formuleert in de vrije mens een nieuw type van aristocratische persoonlijkheid. Niet de oude adel, maar wat je zou kunnen noemen de 'gentleman'. Echte deugd is: sterk zijn, krachtig leven. Maar echte deugd en kracht hebben ook te maken met begrijpen. Namelijk begrijpen wat karaktersterkte inhoudt en wat de relatie tot jezelf, tot de ander en tot God inhoudt.

In zijn profilering van de vrije mens steunt Spinoza sterk op de ideeën die hij formuleert in de Opmerking van E4/18. Het is goed om ze hier nog eens te herhalen, en wel in de vorm van *twee voorschriften van de Rede*:

1. Geboden is dat iedereen zichzelf liefheeft en zijn eigen belang nastreeft. Dit is de fortitudo of flinkheid, die Spinoza aan het eind van E3 introduceert (E3/59). Zij behelst maar één devies en één deugd: *zorg goed voor jezelf*. Maar dit heeft ook iets paradoxaals. Want de deugd (het nastreven van eigenbelang) moet omwille van zichzelf worden nagestreefd! Een wijs en vrij mens beoefent de deugd niet omwille van zijn (onbegrepen) eigenbelang. Het is net andersom: ik streef mijn (welbegrepen) eigenbelang na omwille van de deugd. Ik beoefen de deugd omdat ik weet en voel wat mijn eigenlijke belang is, namelijk: krachtig en redelijk leven. En dit lukt mij alleen met behulp van de geestkracht (E3/59, Opmerking), die mijn Rede de juiste impuls verschaft om dit voorschrift na te streven.
2. Geboden is verder dat de verhouding tot jezelf zich uitbreidt naar de relatie met de ander. Spinoza is zich bewust van de gouden regel. Deze luidt: wat u niet wil dat u geschiedt, doe dat ook een ander niet. Die gouden regel wordt door Spinoza omgedraaid. Zij luidt nu: doe alleen dat tot jezelf wat je ook tot een ander doet. Of nog sterker: *wil slechts voor jezelf wat je ook voor een ander wil*. Aldus gebeurt er iets in de verhouding tot jezelf. Ik zie mezelf nu via de ander, en wel via datgene wat nuttig is voor de ander. Ik voel de sociale deugd, die mij maakt tot een rechtvaardig, trouw en eerlijk mens. Om deze deugd te kunnen beoefenen zal ik heel hard de edelmoedigheid (E3/59, Opmerking) nodig hebben, die mijn Rede emotioneel gericht houdt op het actief nastreven van dit voorschrift.

Het zijn deze voorschriften van de Rede die de vrije mens op het spoor zetten van het goede leven, zoals Spinoza zich dat voorstelt. Daarbij werken de actieve emoties als impuls- en sturingsmechanismen; ze houden de Rede actief gericht op de naleving van de rationeel heldere voorschriften. En dat is nodig ook, want zonder de actieve emoties is de Rede, ondanks haar helderheid, krachteloos tegenover de geweldige overmacht van de passieve emoties. Maar om te kunnen werken als actieve emoties heeft de geest ook een lichaam nodig dat in staat is tot 'activiteit'.

11.b. De vrije mens en zijn lichaam

De vrije mens die aan de slag gaat met de voorschriften in de Opmerking van E4/18, heeft volgens Spinoza een heel bijzonder lichaam. Hij formuleert dit op diverse plaatsen in de Ethica, zoals onder hoofdstuk 27 in het Aanhangsel van E4:

Het nut dat wij trekken van de dingen buiten ons, ligt – behalve dat wij door ze waar te nemen en van vorm te doen veranderen, ervaring en kennis opdoen – voornamelijk in de instandhouding van ons lichaam. Uit dit oogpunt zijn in de eerste plaats die dingen nuttig, die het lichaam zodanig kunnen voeden en onderhouden, dat al zijn delen hun taak naar behoren kunnen vervullen. Immers hoe geschikter het lichaam is om velerlei indrukken te ontvangen en op velerlei wijzen op uitwendige voorwerpen in te werken, des te geschikter ook de geest is tot denken. Van dergelijke zaken schijnen echter slechts zeer weinige in de natuur voor te komen, zodat het, om ons lichaam naar behoren te voeden nodig is tal van voedingsmiddelen van verschillende aard te gebruiken...

Tot de meest nuttige ‘dingen’ buiten ons horen onze medeburgers. Wanneer ik kan communiceren en samenleven met andere mensen, zodanig dat mijn hele lichaam (en mijn hele geest) gevoed en onderhouden wordt, dan zal mijn lichaam (en mijn geest) uiterst geschikt zijn om een veelheid aan indrukken te ontvangen en om allerlei reacties te geven. We moeten hier het lichaam opvatten in zijn algemeenheid, inclusief de hersenen die ideeën, percepties en emoties produceren.

Spinoza zegt eigenlijk met zoveel woorden, dat ik enorm baat heb bij een goede opvoeding, goed onderwijs, goede gezondheidszorg, goede economische omstandigheden, een goed religieus en politiek klimaat, een rijk cultureel leven, etc.

Al deze zaken voeden mij niet alleen, ik kan mijzelf erdoor ontplooien en mijn handelingsvermogen tot volle rijping laten komen. Aldus ervaar ik een begeerte die voelt alsof mijn lichaam met alle kracht en energie die het in zich heeft, kan handelen. Maar wat gebeurt er dan precies met mijn lichaam? Spinoza geeft een heel bijzonder antwoord in het bewijs bij E4/42:

Opgewektheid kan nooit bovenmatig zijn, maar is steeds goed...

Bewijs: Opgewektheid is blijdschap, welke, voorzover zij het lichaam betreft, daarin bestaat dat alle delen van het lichaam gelijkelijk zijn aangedaan, d.w.z. dat het vermogen tot handelen van het lichaam wordt vermeerderd of bevorderd op zulk een wijze, dat al zijn delen in dezelfde onderlinge verhoudingen van beweging en rust blijven. Derhalve is opgewektheid steeds goed en kan zij nooit bovenmatig zijn ... Want conform het bewijs in E4/39 geldt: al wat bewerkt dat de verhoudingen van beweging en rust bewaard blijven, houdt tevens het karakter van het menselijk lichaam in stand, en bewerkt bijgevolg dat het lichaam velerlei indrukken ondergaat en zelf op velerlei wijze kan inwerken ...

Spinoza ontwikkelt hier een verrassende visie op het lichaam. Hij wijst op de mogelijkheid 'dat alle delen van het lichaam gelijkelijk zijn aangedaan' en dat daarmee 'het karakter van het menselijk lichaam' is gewaarborgd. Blijkbaar is er een bepaald soort blijdschap, die voor het lichaam 'als geheel' geldt. Maar wat is dat voor blijdschap? En welke 'concrete' toestand van het lichaam moeten we ons hierbij voorstellen?

In feite wijst Spinoza op een heel bijzondere, lichamelijke toestand die in de praktijk van het dagelijks leven nauwelijks voorkomt. Doorgaans is het zo dat slechts een bepaald deel van mijn lichaam wordt geprikkeld. Daardoor kunnen de passieve emoties ontstaan. Zo kan ik worden geprikkeld door geld (hebzucht), roem (eerezucht) of lekker eten en drinken (genotzucht). Maar steeds wordt mijn lichaam dan éenzijdig geprikkeld; ik let slechts op de blijdschap die geld, roem of iets lekkers me geven. Mijn lichaam wordt als het ware gevangen gehouden door één object. Wanneer echter dat object wegvalt, valt ook mijn blijdschap weg! De eenzijdige prikkeling maakt mij dus kwetsbaar, ze kan mijn blijdschap elk moment doen veranderen in droefheid. Bovendien, wat Spinoza nog belangrijker vindt, vertroebelen emoties van blijdschap het heldere denken. Ik blijf immers geconcentreerd op één of enkele dingen en ik zie de rest van de dingen niet meer. Er treedt als het ware een blikvernaauwing op die mij belet om de wereld te kunnen zien in zijn verscheidenheid en veelzijdigheid.

De vrije mens die gestimuleerd wordt door actieve emoties, ervaart geen eenzijdige prikkeling meer. Hij heeft zich bevrijd uit de kooi van de (passieve) emoties en is in staat om een veelzijdige prikkeling toe te laten, die zijn lichaam en geest voorzien van een duurzame blijdschap. Ik word nu niet meer geprikkeld door een object dat kan wegvallen, maar door een object dat in zijn helderheid en adequaatheid eeuwigheidswaarde heeft. Aldus ervaar ik in mijn leven twee fundamenteel verschillende emoties van vreugde, namelijk:

- a. de (vertrouwde) blijdschap die mij kwetsbaar maakt en mijn heldere denken vertroebelt
- b. een (ongewone) opgewektheid die mij onkwetsbaar maakt en mijn heldere denken stimuleert.

Maar wat is dan dat object dat de vrije mens (in zijn lichaam en geest) zodanig prikkelt dat hij geen kwetsbaarheid meer voelt en dat hij in zijn heldere denken voortdurend wordt gestimuleerd? Welk object laat mij voelen en ervaren dat 'alle delen van mijn lichaam gelijkelijk zijn aangedaan' en waardoor 'het karakter van mijn lichaam' wordt gewaarborgd? Het antwoord moge duidelijk zijn. Het gaat hier om een object dat nooit kan wegvallen en dat mij in mijn essentie, namelijk in mijn lichaam 'als geheel' raakt! Het is niets meer of minder dan God of de Natuur. De 'concrete' toestand van mijn lichaam is dan een toestand waarin ik mijzelf ervaar als een absolute veelzijdigheid van lichaam en geest. Ik sta nu in alle richtingen open naar de wereld om mij heen. Alles wat ik denk en doe, getuigt van een onophoudelijk streven om mijzelf te positioneren in het grote geheel.

11.c. De begeerte van de vrije mens

Wat is de essentie van de vrije mens bij Spinoza? Het antwoord is in feite heel simpel. De essentie van de vrije mens is zijn begeerte. Net als alle andere dingen in de Natuur bestaat de vrije mens in wezen uit een streven om in zijn bestaan te volharden. Daarin is de vrije mens echter allerminst vrij! Hij zal en moet steeds zijn bestaan zien te bevestigen en te bekrachtigen. Maar wat maakt hem dan vrij? Dat is de manier waarop hij zijn begeerte inhoud geeft. Niet alleen gaat het dan om het soort object dat hij voor ogen heeft, d.w.z. God of de Natuur. Het gaat ook om de relatie die hij heeft met zichzelf. Vrijheid betekent voor hem dat hij los komt van oude, emotionele mechanismen en zich nu kan wijden aan ideeën die hem verbinden met de essentie van zijn bestaan zelf.

De vrije mens bij Spinoza is een mens die in zijn denken en doen voortdurend inspiratie vindt bij God of de Natuur. Zijn begeerte bestaat uit *streven naar kennis en vriendschap*. Allereerst is er de kennis van het eigen, emotionele leven. Door de essentie van zijn emoties te begrijpen, beseft hij, 'dat wij op tal van wijzen door uitwendige oorzaken worden bewogen en dat wij als de golven van de zee ... ronddobberen, onwetend omtrent de afloop en ons noodlot'. Maar zijn inzicht gaat dieper:

Een kloek mens bedenkt in de allereerste plaats dat alles *uit de noodwendigheid* van de goddelijke aard voortvloeit en dat dus al wat hij voor hinderlijk en slecht houdt en wat hem goddeloos, afschuwelijk, onrechtvaardig en schandelijk dunkt, dit alles slechts is omdat hijzelf de dingen wanordelijk, gebrekkig en verward waarneemt. Om de reden zal hij dan ook in de eerste plaats er naar streven de dingen waar te nemen zoals zij op zichzelf zijn en alle belemmeringen tot een waarachtige kennis, zoals haat, toorn, nijd, spot, hoogmoed en al dergelijke emoties uit de weg te ruimen...⁵⁰

De vrije mens beseft dat hij in feite een machientje is in een alomvattende, universele Machine. Zijn Rede doorziet de werking van deze Machine (= de noodwendigheid) die alle machientjes aanstuurt, inclusief zijn eigen mechanistische wezen. Hij kan nu ook gaan ervaren welke emoties goed en slecht, d.w.z. nuttig of schadelijk zijn voor het optimaal functioneren van de menselijke machine. En aldus ontstaat in hem een begeerte om *te leven onder leiding van de Rede*. Maar de emotionele kracht van de Rede is, zo beseft hij, uiterst beperkt. Rationaliteit heeft op zich geen kracht en is dus goed noch slecht. Zijn rationaliteit heeft behoefte aan emotionele sturing. De begeerte van de vrije mens begint bij de gepassioneerde begeerte naar kennis, oftewel de wijsbegeerte die gelegen is in zijn eigen geestkracht.

Maar daarmee komt hij er nog niet. De vrije mens is ook een machientje dat verbonden is met andere machientjes. De Rede wijst dus nog in een andere richting, die te maken heeft met het verschil tussen een onbegrepen en een welbegrepen eigenbelang:

leder beoordeelt krachtens zijn eigen aard wat goed is. De onwetende dus, die de ander een weldaad heeft bewezen, zal deze naar eigen inzicht beoordelen en bedroefd worden als hij ziet dat degeen, wie hij die weldaad bewees, haar minder waardeert. De vrije mens evenwel tracht de andere mensen door vriendschap aan zich te verbinden, hij wenst geenszins door even grote weldaden de mensen hun genegenheid te vergelden, maar zich en anderen door het vrije oordeel van de Rede te laten leiden, en begeert slechts dat te doen wat hijzelf als het belangrijkste erkent...⁵¹

In het dagelijks leven geldt 'voor wat hoort wat'. Wij willen als we iets geven, er ook iets voor terugkrijgen. Dit principe is niet het principe van de vrije mens. Deze ziet zich in zijn omgang met anderen geconfronteerd met een probleem. Hoe moet hij de 'onwetende' tegemoet treden? Zijn begeerte naar kennis moet worden gecombineerd met een begeerte naar samenwerking. Alleen door zich in te spannen dat anderen ook vrij worden, komt de vrije mens tot grotere kracht. Dat betekent dat het streven naar vriendschap wel degelijk ook een eigenbelang dient, zij het een welbegrepen eigenbelang. De vrije mens zal eerder trachten de ander te verleiden tot de Rede dan tot het aannemen van 'even grote weldaden'. Dat is 'wat hijzelf als het belangrijkste erkent'.

Nu kan de vrije mens echt in beweging komen, uitdrukking gevend aan zijn complete begeerte. In eerste instantie doet hij dat binnen het domein van de politiek. We zien dit zowel in E4 als in het beroemde theologisch-politiek traktaat. Spinoza is een realist en geen stoïcijn. Emoties zijn niet uit te schakelen en spelen juist in de politiek een centrale rol. De vrije mens beseft dat hij zich moet laten leiden door zijn actieve emoties als tegenkracht tegen de passieve emoties. In de omgang met zijn medeburgers laat hij zien waar de samenleving het meest bij gebaat is. Tegenover de ondermijnende krachten van hebzucht, eerzucht en genotzucht kunnen constructieve krachten in stelling worden gebracht. Deze krachten ontstaan vanuit de actieve emoties en richten zich op een rationele samenwerking.

Essentieel aan de rationele samenwerking is *de vrijheid van denken*. Zij is het (politieke) wapen van de vrije mens. Zonder vrijheid van denken kan de Rede niet tot ontwikkeling komen. Vrije mensen laten elkaar uitpraten en respecteren elkaar's mening. Zij beseffen dat goede ideeën pas tot ontwikkeling komen in een open discussie. En goede ideeën zijn producten van de Rede. Het zijn ideeën die in de discussie boven komen drijven, omdat ze de meeste kracht hebben. Het zijn ideeën die laten zien wat mensen gemeenschappelijk hebben, waardoor men elkaar het meest van nut kan zijn. Vrije mensen zoeken naar een gemeenschappelijk inzicht dat hen kan verenigen in een ongekende streefkracht.

Zo bezien is edelmoedigheid, het streven naar vriendschap, een mogelijk nog sterkere actieve begeerte dan geestkracht, het streven naar kennis. Indien vrije mensen zich associëren in een bepaald samenwerkingsverband, ontstaat er een collectieve begeerte die in alle leden van dat verband een geweldige kracht weet los te maken, tot uitdrukking komend in een fantastische vrijheid van denken. Het zijn uiteindelijk de nieuwe ideeën die leiden tot bloei en welzijn voor

iedereen. De Rede kan ons verder helpen, maar alleen wanneer we bereid en in staat zijn het oude achter ons te laten en het nieuwe te omarmen. Spinoza roept ons via de edelmoedigheid op om samen nieuwe wegen te verkennen en daarbij niet bang te zijn voor wat onze Rede en onze vrijheid van denken allemaal teweeg kunnen brengen.

11.d. De 'vrije' (zelf)liefde

De vrije mens is iemand die leeft en floreert dankzij zijn veelzijdigheid. Zijn lichaam en geest vragen om afwisselend voedsel. Niet alleen gaat het om voedsel voor maag en darmen, maar ook om voedsel voor zintuigen en hersenen. Aldus realiseert hij zich dat het meest nuttig de andere mensen zijn, voorzover ze geleid worden door de Rede. Aldus kan hij zijn eigen kracht het meest vergroten en aldus voelt hij de drang om vriendschappelijk en daarmee vriendelijk te zijn. Onder vriendelijkheid verstaat Spinoza de begeerte om wel te doen. Het is een combinatie van de actieve emoties geestkracht en edelmoedigheid. Vriendelijkheid is het tegendeel van eerzucht:

Ontspringt de begeerte om wel te doen uit een passieve emotie, dan is zij eerzucht, ofwel die begeerte waardoor onder het mom van vriendelijkheid meestal tweedracht en opstand verwekt worden. Immers wie anderen oprecht (d.w.z. niet vanuit eerzucht maar vanuit edelmoedigheid) met raad en daad wil helpen, opdat zij met hem het hoogste goed deelachtig worden, zal zich in de eerste plaats beijveren hun liefde deelachtig te worden.

Hij zal echter (1) hen niet in bewondering brengen, opdat zijn leer naar hem genoemd worde, en evenmin zal hij ook maar (2) de minste aanleiding tot afgunst geven. Voorts zal hij in het dagelijks gesprek (3) zich er voor hoeden op de fouten der mensen te wijzen en hij zal (4) niet dan spaarzaam over de menselijke machteloosheid spreken.

Daarentegen zal hij breedvoerig spreken over de menselijke deugd en hoe deze tot perfectie kan worden gebracht, opdat de mensen er zodoende naar gaan streven de voorschriften van de Rede te gehoorzamen, niet uit vrees of afkeer (voor straf of van het kwaad), maar alleen door blijdschap in de vorm van opgewektheid er toe bewogen.⁵²

Zelf vind ik dit een van de mooiste teksten uit de Ethica. We zien hier een Spinoza aan het woord die ons aanspoort tot 'positief denken'. Er zijn vier negatieve gedragingen die wij moeten zien te overwinnen. Lukt ons dat, dan zullen wij volledig herkenbaar zijn als vrije mensen en begrijpen waaruit onze liefde voor de ander bestaat. Het is alsof Spinoza hier ook zichzelf aanspreekt: 'probeer steeds het beste in jezelf en anderen te zien en je zult de grootste vreugde, d.w.z. liefde voelen die er bestaat'!

Aldus is de liefde van de vrije mens een liefde die zich verweert tegen eerzucht en prekerij. Het is een liefde die getuigt van de kracht van het leven. In deze liefde kunnen mensen elkaar vinden via datgene wat hen het meest motiveert, namelijk hun eigen streven om te groeien en te bloeien. De liefde van de vrije

mens is een gerichtheid op datgene wat mensen het meest gelukkig maakt, namelijk de kracht van hun eigen denken en de macht van hun gezamenlijke inspanning. Het is een liefde die verre uitgaat boven de vertrouwde vormen van liefde. Het is geen liefde die zich met het geliefde wezen wil verenigen. Deze liefde richt zich slechts tot één object. Het gaat Spinoza vooral om de begeerte die in *alle liefde* opgesloten ligt. De begeerte namelijk om datgene te bereiken wat echt gelukkig maakt, het hoogste goed dat er is: de eenheid van geest en Natuur.

In het laatste deel van de Ethica, deel 5, laat Spinoza zien hoe kennis en vriendschap, die in een democratische omgeving (onder invloed van de vrijheid van denken) zijn ontstaan, zich kunnen ontwikkelen tot bijzondere krachten in het individuele leven van de vrije mens. Deze gaat nu dingen doen en denken omwille van de dingen zelf. Door te streven naar kennis en vriendschap maakt hij in zichzelf krachten los die uitstijgen boven het primaire, welbegrepen eigenbelang. Nog steeds geldt het voorschrift: zorg goed voor jezelf. Maar nu wordt de deugd tot zelfbehoud beoefend omwille van de deugd zelf. Het streven om in zijn bestaan te volharden wordt nu een streven dat samenvalt met zichzelf. Spinoza omschrijft deugd als kracht of vermogen. De vrije mens is een mens die dingen denkt en doet omwille van de kracht in dingen.

Het ultieme streven van de vrije mens is niet meer een 'willen', maar een ontspannen meedrijven op de flow van je eigen energie. Als je kennis en vriendschap nastreeft als middel (om te kunnen volharden in je bestaan), dan volg je slechts een richtlijn op zonder dat je er een echt gevoel bij hebt. Pas als je kennis en vriendschap nastreeft als doel op zich, ga je de Rede werkelijk ervaren als een 'motiverende' kracht. Je doet dan dingen spontaan en samen met anderen, omdat je diep van binnen begrijpt hoe sterk je in je eigen kracht wordt bepaald door de krachten om je heen. Je voelt je vrij in je eigen 'gedétermineerdheid' en het eendrachtig samenleven wordt een rivier waarin je mag meedrijven.

Een extra effect van het belangeloos beoefenen van de deugd is, dat je niet meer bezig bent met jezelf. Daardoor verandert je zelfbeeld. De vrije mens is een mens met een nieuw en ongewoon zelfbeeld. Hij ziet zichzelf op een merkwaardige, bijna religieuze manier in een directe verbondenheid met de werking van de Natuur. En dat betekent dat hij geen zelfvoldaanheid meer kent, maar enkel nog een voldaanheid van geest. Vroeger in zijn leven was er de zelfvoldaanheid, de blijdschap die ontstond doordat hij zichzelf en zijn vermogen tot handelen bezag. Deze zelfvoldaanheid was een vertrouwd gevoel. In feite herkent ieder mens dit wanneer hij dingen doet (en denkt) die hem een goed gevoel over zichzelf geven. Maar deze zelfvoldaanheid, zo beseft de vrije mens, is vol risico's. Zelfliefde is op zich een positieve emotie, zij heeft echter de sterke neiging om zich te ontwikkelen tot emoties van eerzucht, hoogmoed en zelfoverschatting.

Spinoza gelooft in een zelfliefde, die geen risico's meer kent. Het gaat hem uiteindelijk om de kracht die de vrije mens verwerft samen met andere (vrije) mensen. Het is de collectieve kracht, die de vrije mens anders naar zichzelf laat

kijken. Hij ontdekt zichzelf als onderdeel van een groter geheel. Zijn zelfliefde is een blijdschap, die in eerste instantie ontstaat doordat hij zichzelf en zijn vermogen tot handelen kan zien als een expressie van zijn totale wezen, nl. zijn eenheid van lichaam en geest. Maar via de Rede komt hij tot het besef dat zijn geest en lichaam de plaats innemen die hoort bij een radertje dat zich voegt naar het totale raderwerk. En een dergelijk radertje zal perfect meewerken, zonder dat het zich op welke wijze dan ook een andere rol kan aanmeten binnen het systeem. De vrije mens is een radertje dat zich niet meer kan verhogen of verlagen, omdat het de neiging tot zelfoverschatting of zelfonderschatting heeft afgelegd. Hij ziet zichzelf zoals hij noodwendig moet zijn. *De vrije mens heeft zichzelf lief met een liefde die geen risico's meer kent.*

Maar deze ideale zelfliefde wordt wel sterk op de proef gesteld. Ook de vrije mens kent tegenslagen in zijn leven en ook de vrije mens zal eens zijn leven zien eindigen. Hoe verwerkt hij dit in zijn liefde voor zichzelf? Normaal gesproken zijn dit situaties die een mens uit zijn evenwicht brengen en bedreefd maken. Hoe gaat de vrije mens hiermee om? Hoe houdt hij een onverwoestbare blijdschap. De enige manier is te beseffen dat hij een kracht is te midden van een overmacht aan krachten. Het is niet voor niets dat Spinoza deel 4 van zijn Ethica afsluit met de volgende woorden:

Maar de menselijk macht is uitermate beperkt en wordt door de macht van de uitwendige dingen oneindig overtroffen ... Niettemin zullen wij alles wat ons, in strijd met wat ons belang eist, overkomt, met gelijkmoedigheid dragen indien wij ons slechts ervan bewust zijn (1) dat wij onze (burger)plicht hebben gedaan, (2) dat de macht die wij bezitten zich niet zover uitstreckte en (3) dat wij een deel zijn van de natuur, wier orde wij moeten volgen. Indien wij dit helder en duidelijk inzien, zal dit deel van onszelf dat ons verstand wordt genoemd d.w.z. *ons beste deel*, volkomen hiermee tevreden zijn en in die tevredenheid trachten te volharden.⁵³

Dat 'beste deel' in onszelf liefhebben, dat is de zelfliefde van de vrije mens.

12. Een nieuwe zelfliefde

12.a. Een nieuw zelfbeeld⁵⁴

De relatie die ik heb met mezelf wordt mede bepaald door mijn zelfbeeld. Dit hebben we uitvoerig besproken in hoofdstuk 8, par. 8.b. Mijn zelfbeeld heeft invloed op hoe ik mij verhoud tot mijzelf en welke zelfliefde daaruit voortvloeit. Die invloed is groter dan we doorgaans denken. Dat komt omdat we vaak geen idee hebben hoe we over onszelf moeten denken. We laten dat maar aan anderen over, want die kunnen beter zien hoe we ons gedragen en wie we eigenlijk zijn. Maar ondanks dat we niet weten hoe we over onszelf moeten denken, hebben we wel degelijk ideeën over onszelf. Alleen zijn die ideeën dieper in ons verborgen en kunnen we daar niet goed bij. Maar ze beïnvloeden ons wel!

Het idee dat we ons als kind van onszelf gevormd hebben, werkt onderhuids door in ons zelfbeeld. We zijn in feite een leven lang bezig om dit kinderlijk ‘ik-besef’ te veranderen zowel langs het spoor van de geest als langs dat van het lichaam. Spinoza heeft dit in een opmerkelijk passage beschreven. Zo wijst hij er op dat:

...wij in een voortdurende wisseling leven en nu eens in beter, dan weer in slechter toestand geraken en dientengevolge gelukkig of ongelukkig worden genoemd. Immers, wie van kind of knaap in een lijk verandert, wordt ongelukkig genoemd; daarentegen beschouwt men het als een geluk wanneer men de hele levensstrijd met een gezonde geest en een gezond lichaam kan doorlopen. En inderdaad, wie, zoals een kind of knaap, een lichaam heeft dat (1) tot zeer weinig in staat is en (2) in de hoogste mate afhankelijk van uitwendige invloeden, heeft ook *een geest die zich haast niet bewust is van zichzelf*, van God en van de dingen. Wij streven er dus in dit leven in de eerste plaats naar om het kinderlijk lichaam, voorzover zijn aard dit gedooft en voorzover het nuttig voor hem is, te veranderen in een lichaam dat (3) tot velerlei bekwaam is en dat (4) hoort bij *een geest die zich zo sterk mogelijk bewust is van zichzelf*, van God en van de dingen. En dat wel zozeer dat [ten laatste] al wat betrekking heeft op zijn geheugen of verbeelding, in vergelijking met zijn verstand, van nauwelijks enige betekenis wordt.⁵⁵

Spinoza koppelt in deze passage het zelfbeeld aan een bepaalde lichaams-capaciteit. Een lichaam dat weinig kan heeft een geest met een gering (zelf)bewustzijn. Een lichaam dat veel kan heeft een geest met een groot (zelf)bewustzijn. Wat moeten we hier verstaan onder een lichaam dat veel of weinig kan?

Het is hier dat we Spinoza’s ethiek kunnen leren begrijpen als een ethiek die voortvloeit uit de ontwikkeling van het lichaam. Daarmee leren we hoe we een nieuw zelfbeeld kunnen ontwikkelen. Het gaat om een lichaam dat principieel op twee manieren kan ‘werken’. Enerzijds kan ik mezelf zien als een lichaam dat voortdurend afhankelijk is van uitwendige invloeden, anderzijds kan ik mezelf zien als een lichaam dat tot veel in staat is en geen invloeden van buiten nodig heeft.

Wat betekent dit? Wat gebeurt er eigenlijk met mijzelf wanneer ik mij in dit verander-traject begeef? Eigenlijk ga ik mezelf in eerste instantie minder begrijpen, want mijn normale ‘ik-besef’ dat afhankelijk is van uitwendige invloeden, gaat langzaam maar zeker verloren. Er komt een ander ‘Ik-besef’ voor in de plaats. Het kinderlijke ik wordt vervangen door een volwassen Ik. Echter, het is niet de volwassenheid die wij er normaal onder verstaan. Het gaat hier om een rationele vorm van volwassenheid. Het is een volwassenheid die hoort bij een specifiek lichaam:

Naarmate enig lichaam geschikter dan andere is om *velerlei tegelijk* te doen of te ondergaan, zal ook zijn geest geschikter dan andere zijn om velerlei

tegelijk in zich op te nemen; en hoe meer de verrichtingen van enig lichaam van *dit lichaam alleen* afhangen en hoe minder andere lichamen tot zijn verrichtingen meewerken, hoe beter zal ook zijn geest in staat zijn om helder te begrijpen. ⁵⁶

Ik ga mezelf dus beter begrijpen naarmate ik mijn lichaam beter, d.w.z. op een veelzijdige en rationele manier tot ontwikkeling breng. Mijn zelfbeeld zal dan eerst en vooral de capaciteit van mijn lichaam helder weerspiegelen en parallel daaraan de specifieke kracht van mijn geest.

Maar met wat voor zelfbeeld hebben we hier te maken? Blijkbaar gaat het om het zelfbeeld van de vrije mens. We hebben al een aantal van zijn eigenschappen besproken. Hij is flink en doet wel; hij is rechtvaardig, trouw en eerlijk; hij is krachtig, energiek en opgewekt; hij is vrij in zijn redelijk denken; hij is gericht op een gemeenschappelijke kracht en macht van mensen; hij ziet het nut dat mensen hebben voor elkaar en zoekt daarin zijn heil; hij imiteert in zijn verstand het verstand van God; hij accepteert zichzelf en de wereld als een gebeuren ‘wier orde wij moeten volgen’.

Welke zelfkennis spreekt hieruit? Hoe ziet de vrije mens zichzelf? Misschien moeten we hemzelf aan het woord laten:

“Ik ben niet wie ik denk te zijn. Mijn ik-besef is gevormd door inwerkingen van buiten. Passieve emoties hebben mijn leven en mijn zelfbesef verregaand ingekleurd. Maar in mijn actieve emoties speelt het ik-besef nauwelijks een rol; het zelf wordt er als het ware teruggedrongen. Mijn identiteit, wie ik ben, wordt dan bepaald door mijn kracht om dingen te begrijpen en te doen. Ik zie mijzelf veel meer als een complexe eenheid van lichaam en geest. Ik ben geen ik, ik ben een kracht die van binnenuit werkt, een kracht die ieder mens van nature heeft. Ik besef dat ik onder leiding van de Rede beter presteer dan onder leiding van de Verbeelding. De actieve emoties brengen mij dichterbij mijzelf, d.w.z. bij mijn kracht, dan de passieve.

De situatie van passiviteit deel ik met andere lichamen en geesten, ik voel hoe ik wordt beperkt in mijn kracht. De situatie van activiteit laat mij op geschikte en veelzijdige wijze functioneren. De combinatie van activiteit en passiviteit geeft mij het beste begrip van mijzelf en mijn medemensen. Ik besef dat ik een complex wezen ben tussen al die andere complexe wezens. De kracht van mijn identiteit is de kracht waarmee ik mijn capaciteiten en mogelijkheden het best benut. Ik voel dat ik mijzelf in mijn complexiteit *al-zijdig* kan openstellen naar de wereld. Daardoor ben ik wie ik ben: een kwetsbare maar actieve kracht tussen al die andere kwetsbare maar actieve krachten.”

De vrij mens kent en herkent zichzelf als een balanceer-kunstenaar. Hij balanceert behendig en bekwaam tussen zijn ik-besef en zijn besef van kracht, tussen passiviteit en activiteit, tussen verbeelden en begrijpen, tussen dingen ondergaan en dingen doen. Zijn kunst bestaat uit het minimaliseren van zijn zwakke punten, van zijn beperking en eenzijdigheid, van zijn subjectiviteit en

kwetsbaarheid, en het maximaliseren van zijn sterke punten, van zijn capaciteit en veelzijdigheid, van zijn objectiviteit en begripsvermogen.

12.b. Deel zijn van het grote Geheel

Uiteindelijk wil Spinoza ons in de Ethica iets bijzonders laten zien omtrent onze bestaanswijze. We denken vaak over ons bestaan als iets dat essentieel is. Ons bestaan is het concrete leven dat we leiden; ademen, eten, drinken, slapen, praten, werken, ontspannen. Ons leven begint met onze geboorte en eindigt met onze dood. Het is een bestaan dat veroorzaakt is door onze ouders en waarin we zelf de kans krijgen om het bestaan van anderen te veroorzaken. We vormen, denken we, noodzakelijke schakels in het bestaan van dingen. En in zekere zin zijn wij dat ook. We voelen dat ons bestaan belangrijk is. Doordat wij bestaan kan de wereld ook bestaan. Zo voelt het leven aan.

Spinoza denkt echter iets anders over onze bestaanswijze. Natuurlijk is ons bestaan belangrijk als schakel in het bestaan van dingen. Maar is het bestaan dat wij leiden, ook echt noodzakelijk? Spinoza maakt een onderscheid tussen essentie en existentie. Zo stelt hij in E2/axioma 1:

De essentie van de mens sluit geen noodwendige existentie in zich: krachtens de orde van de Natuur kan het even goed gebeuren dat deze of gene mens bestaat, als dat hij niet bestaat.

Met andere woorden, tot de essentie van een mens hoort niet zijn bestaan! Het kan even goed gebeuren dat wij bestaan als dat wij niet bestaan. Het feit dat wij bestaan is natuurlijk onomstotelijk en de oorzaak van ons bestaan is ook onmiskenbaar. Maar dat maakt ons *bestaan zelf* nog niet tot iets noodzakelijks. Ons bestaan is juist sterk afhankelijk van het bestaan van andere dingen. Dat is wat Spinoza ons wil laten voelen. Wij zijn deel van een Geheel.

In E1/definitie 5 omschrijft Spinoza het algemene begrip ‘bestaanswijze’ als volgt:

Onder bestaanswijzen versta ik de expressies van een substantie, ofwel datgene wat in iets anders bestaat waardoor het ook wordt begrepen.

Deze definitie heeft rechtstreeks op onszelf betrekking, namelijk op ons bestaan als zodanig, op onze bestaanswijze zelf. De definitie is helder, maar ook onthutsend: *Wij bestaan niet op onszelf, wij bestaan slechts in iets anders*. Wie de definitie diep tot zich door laat dringen, ervaart al iets van de bijzondere visie waarmee Spinoza ons wil verrijken. Als wij niet op onszelf bestaan, waarin bestaan we dan?

In E1/15 formuleert Spinoza een fascinerende stelling:

Al wat is, is in God en niets is zonder God bestaanbaar noch denkbaar.

Wij bestaan dus in God. Maar wat betekent dit concreet? Het betekent dat onze essentie juist hierin gelegen is, *dat wij bestaan in God*. Dat is ook de reden waarom Spinoza later in E5/15 kan formuleren:

Wie zichzelf en zijn emoties helder en duidelijk begrijpt, heeft God lief en wel des te meer naarmate hij zichzelf en zijn emoties beter begrijpt.

Door mijzelf en mijn emoties op een heldere en duidelijke manier voor te stellen, ga ik mezelf en mijn bestaan op een andere manier zien. Zichzelf en zijn emoties *helder en duidelijk* begrijpen betekent iets in zichzelf zien dat rechtstreeks met God verbonden is. Ik ga mezelf niet meer zien in mijn existentie, maar in mijn essentie. En dan begrijp ik dat de heldere en duidelijke voorstellingen die ik heb, deel uitmaken van het verstand van God.

God heeft namelijk een verstand dat enkel bestaat uit heldere en duidelijke begrippen. Ik zie mijn voorstellingen als deel van Gods voorstellingen. Als ik blij word van deze voorstellingen, dan ga nu een ander soort liefde voelen voor mezelf, namelijk een liefde die verband houdt met God. Immers iets helder en duidelijk begrijpen wil niets anders zeggen dan iets begrijpen vanuit het perspectief van God. Mijn adequate gedachten zijn gedachten die 'in God zijn' (zie E1/15). Het zijn dus de gedachten van God zelf! En omdat deze gedachten die ik heb over mezelf en mijn emoties, mij blij maken, voel ik liefde voor de oorsprong van deze gedachten; ik voel in mijn zelfliefde nu ook liefde voor God.

Spinoza stelt met nadruk dat de liefde die ik voel voor God, niet beantwoord kan worden met een liefde van God voor mij (zie E5/19). Maar er is wel iets bijzonders aan de liefde die ik voel voor God. Het is namelijk een liefde die deel uitmaakt van een grotere liefde. Mijn liefde tot God is 'in God'. Zij maakt deel uit van een liefde die in Gods verstand tot heldere expressie komt. We zouden E1/15 als volgt kunnen herformuleren:

Al wat is, is in de liefde van God en is zonder deze liefde bestaanbaar noch denkbaar.

Maar wat is dit voor liefde? Spinoza is daar in E5 heel duidelijk over: het is een liefde die God 'voelt' voor zichzelf. Natuurlijk kan God niet voelen zoals wij voelen. God heeft geen eindig lichaam waar allerlei inwerkingen tot emoties leiden. Maar God heeft wel een idee van zichzelf. Hij *kent zichzelf* als een absoluut oneindig wezen, d.w.z. als een substantie uit een oneindig aantal attributen bestaande (E1/definitie 6). Deze idee doet iets fascinerends in het verstand van God. Het is door deze idee en in zijn verstand dat God zichzelf liefheeft. In het bewijs bij E5/35 brengt Spinoza dit als volgt onder woorden:

God is volstrekt oneindig, d.w.z. Gods aard (als substantie) verheugt zich in oneindige volmaaktheid (= werkelijkheid), en dat wel met de gedachte aan zichzelf, d.w.z. met de gedachte aan zijn eigen oorzaak.

Deze zelfliefde van God is het geheim van de Ethica. En deze zelfliefde kleurt ook mijn zelfliefde. Want mijn zelfliefde is in haar meest essentiële vorm een liefde die deel uitmaakt van de liefde waarmee God zichzelf liefheeft. In mijn zelfliefde kan ik een liefde voor God voelen wanneer ik heldere en duidelijke voorstellingen heb van mezelf en mijn emoties (E5/15). Ik kan nu ook gaan voelen wat de eigenlijke kracht is van mijn geest: *bron zijn* van adequate ideeën. Ik voel nu hoe mijn geest een directe expressie is van God, zoals Spinoza laat zien in E5/36:

De liefde van de geest tot God is de liefde van God zelf, waarmee God zichzelf liefheeft, ... voorzover hij zich *in het wezen van de menselijke geest* ... uitdrukt.

Ik voel hoe ik in wezen, d.w.z. in mijn essentie deel uitmaak van God (zie ook E1/definitie 5 en E1/15). Het is niet mijn bestaan dat telt, het is mijn bestaanswijze – de wijze waarop ik besta in God – die mijn essentie bepaalt. En die essentie luidt kort maar krachtig: deel zijn van het grote Geheel, d.w.z. van de liefde van God (zie de herformulering van E1/15). De beste manier om dat ook echt te voelen is via de zelfliefde die deel is van de liefde die God voelt voor zichzelf (E5/36).

12.c. Actualiteit van een spinozistische zelfliefde

Spinoza is vooral een realistisch rationalist. Hij waarschuwt voor de hoge verwachtingen van de moraal. Hij verdedigt een mensbeeld dat allesbehalve somber of pessimistisch is, ook al kent hij de zwarte kanten van het bestaan. Uiteraard kan de mens ontsporen en dat doet hij ook regelmatig. Maar we kunnen de mens en daarmee ook onszelf leren begrijpen. En dan zien we opeens dat diezelfde mens ook andere kanten heeft. De Verbeelding werkt als een soort eelt op de ziel. Wanneer we die eelt er af krabben heeft dat verschillende effecten tot gevolg:

- we krijgen onszelf te zien in onze naakte emotionaliteit; het kan niet anders of we moeten glimlachen om de mechanismen die ons in hun greep houden;
- we gaan onszelf meer 'begrijpen' en accepteren; veroordeling heeft weinig zin, het gaat vooral om een nieuw zelfbeeld via zelfanalyse en zelfonderzoek;
- als het meezit gaan we onszelf liefhebben in onze emotionaliteit; we voelen dan waar onze eigen kracht ligt en hoe we die kracht effectief kunnen vergroten;
- als eventuele kroon op het werk begrijpen we dat de mens een god is voor de mens; we gaan elkaar meer 'gunnen' en we zijn elkaar minder tot last en meer tot lust.

Ik denk dat het belang van Spinoza's Ethica voor ons moderne mensen vooral gelegen is in E3. Spinoza zoekt in E4 en E5 naar een metafysische

ontsnappingsroute uit de kooi van de emoties. Maar ik denk dat wij daar tegenwoordig weinig behoefte meer aan hebben. Wij kunnen in principe volstaan met de therapeutische en biologische adviezen die de moderne emotietheorieën ons aanbieden. Er is nu al zoveel bekend over de menselijke 'ziel', dat uitwijken naar de metafysica niet meer echt nodig is. Natuurlijk mogen en kunnen mensen dat doen; metafysica blijft een bron van inspiratie. Maar we kunnen in principe volstaan met de ervaringen van de huidige wetenschap en de gevarieerde therapiepraktijken. Een dergelijke situatie, waar mensen (gezond of ziek) allerlei technieken kunnen uitproberen, bestond niet echt in de 17^{de} eeuw. De rol van de psychologie en psychotherapie was toen in handen van de religie. Weliswaar bood het protestantisme allerlei nieuwe richtingen, maar deze bleven gebonden aan de beperkingen van geloof en moraal.

Spinoza was de eerste die zag dat de mens ook gelukkig kan worden zonder een persoonlijke God. Zijn God was in feite de Natuur en in die zin was Spinoza een filosofisch pantheïst. Hij geloofde dat wij God vinden in de Natuur en niet daarbuiten. Om dat 'geloof' te kunnen praktiseren dacht hij dat het wel nodig was je emoties in de hand te hebben. Althans, het is van belang je niet onnodig te laten afleiden van het hoogste doel in het leven. En daartoe bedacht Spinoza zijn Ethica. In eerste instantie voor zichzelf, maar ook voor anderen die zijn weg wilden gaan. Hij zag zichzelf als een meester, die zijn leerlingen voorging. De stellingen in de Ethica zijn stellige uitdrukkingen van een bijzonder pantheïstisch inzicht in de natuur en tevens dwingende adviezen voor al degenen die eenzelfde soort inzicht willen bereiken. Maar bovenal beloofde Spinoza een overweldigend gevoel voor wie in staat was de goddelijkheid van de natuur aan den lijve te ervaren. En dat gevoel noemde hij: amor intellectualis Dei.

Kunnen we de pantheïstische mens die hij beschrijft, ook vandaag de dag nog herkennen? Ik denk zelf dat dit type vrij zeldzaam is, maar dat het wel degelijk voorkomt. Het pantheïsme is in onze tijd niet wijd verbreid. Het toont zich in diverse gedaanten, variërend van animisme tot natuurverering tot wetenschapsbeoefening. Bij Spinoza moeten we vooral denken aan een rationale vorm van pantheïsme, geleid door de wetenschap en gesteund door een degelijke levenswijze. De belangrijkste leefregels zijn: wees bescheiden, leef matig, zie af van rijkdom of macht, geniet van al je kennis en inzicht, wees enthousiast en oriënteer je op de wereld met een zo breed mogelijke blik, scherp je verstand, leef met plezier en ben steeds je medemens tot dienst. Een wetenschapper als Einstein probeerde in deze trant te leven en meende daarvan de vruchten te plukken.

Dat Spinoza geen onbewogenheid van gemoed nastreefde à la het stoïcisme, blijkt wel uit het volgende citaat uit E4/45, Opm., waarmee ik dit hoofdstuk wil beëindigen:

...Hoe dieper blijdschap wij voelen, tot hoe groter volmaaktheid (= macht van handelen) gaan wij over, d.w.z. des te meer zullen wij deel krijgen aan

de goddelijke aard. Het voegt dus een wijs man de dingen des levens te gebruiken en er zoveel mogelijk van te genieten (niet tot oververzadiging toe, want dat is geen genieten meer). Het voegt, zeg ik, een wijs man zich matig met aangename spijs en drank te verkwikken en te laven, evenals met geuren en lieflijkheid van groenend kruid, met fraaie kledij, muziek, kampspelen, toneelvoorstellingen en dergelijke zaken, waarvan een ieder gebruik kan maken zonder een ander te schaden. ... Deze levensregel komt zowel met onze eigen beginselen als met de algemene gewoonte uitnemend overeen. Zo er een is, dan is dus deze levenswijze de beste en boven alle andere aan te bevelen.

Zie hier hoe de ratio het lichaam aanvoelt in zijn behoefte aan gevarieerd voedsel. We hebben onszelf op de beste wijze lief wanneer we een levensstijl toelaten waarin levenslust, matigheid en variatie de dienst uitmaken. Daar past ook bij een geest die er plezier in heeft de emoties in al hun verscheidenheid te begrijpen en te relativiseren. Een dergelijke geest ervaart de ‘amor intellectualis Dei’ als het kostbare, maar moeilijke geheim achter zijn nieuwe (zelf)liefde. Zoals we hebben gezien is de amor intellectualis Dei een eeuwige liefde van de geest voor zichzelf (als deel van de liefde van God voor zichzelf). Spinoza geeft toe dat het bereiken van deze (zelf)liefde slechts weinigen gegeven is. Maar hij wijst er op dat de liefde (en daarmee ook de zelfliefde) vooral een uiting is van begeerte, d.w.z. een manifestatie van de streefkracht die alle dingen in de Natuur doordringt en van binnenuit voedt. Zelf houd ik nog het meest van deze Spinoza die vasthoudt aan deze begeerte en ons daardoor tegemoet kan treden als een blijmoedige stoïcijn, of sterker nog als een verlichte hedonist. Het is alsof ik hem hoor zeggen:

“Je kunt beter kalm en bescheiden leven in plaats van stormachtig en overdadig. Voed waar mogelijk je vreugde en blijdschap . Alleen zo blijf je alert, levenskrachtig en positief. En alleen zo heb je jezelf het beste lief. Probeer ook tot samenwerking en vriendschap met andere mensen te komen. Gebruik daarbij de Rede als krachtbron en ervaar hoe je vooral vreugde vindt in je streven naar inzicht en kennis. Je zelfliefde zal zich dan verder verdiepen, zodat je steeds meer en steeds intenser ervaart hoe alles om je heen functioneert en werkt in God, d.w.z. in het streven van de grote Natuur. Je geest wordt dan vervuld van een nieuw ‘zelf’, d.w.z van een vorm van begeerte waarin je jezelf leert kennen als deel van het grote Geheel.”

Voetnoten

¹ Literatuur ‘tips’:

Nico Frijda, *Spinoza en het moderne emotie-onderzoek*, Mededelingen vanwege het Spinozahuis, nr. 70, 2000.

Antonio Damasio, *Het gelijk van Spinoza. Vreugde, verdriet en het voelende brein*, Wereldbibliotheek, vijfde druk 2010.

² René Descartes, *De passies van de ziel*, Historische uitgeverij, 2008.

³ Zie bijv. Dylan Evans, *Emotie*, Lemniscaat, 2002.

⁴ E1/28.

⁵ E2/13, Vereisten.

⁶ E3/def. 3. De termen tussen haakjes zijn conform de vertaling van van Suchtelen. Ik meen dat de term ‘aandoening’ in onze tijd wel vervangen kan worden door de gebruikelijke term ‘emotie’.

⁷ Zie François Lelord & Christophe André, *De kracht van emoties – liefde, woede, vreugde, angst*, Standaard Uitgeverij / Elmar, 2003.

⁸ Baby’s beschikken al over de emoties van blijdschap, droefheid, angst en woede. Deze emoties zijn van wezenlijk belang om te kunnen overleven. Blijdschap bijvoorbeeld helpt een kind om zich te hechten aan zijn ouders, waardoor het zijn levenskansen vergroot. En droefheid helpt een kind bijvoorbeeld om zijn fysieke behoeften (honger en dorst) kenbaar te maken.

⁹ Belangrijke namen van onderzoekers in de biologische emotietheorie zijn Paul McLean, Paul Ekman, Joseph LeDoux, Antonio Damasio en Frans de Waal.

¹⁰ Een uitgewerkte cognitieve emotietheorie vinden we in:

Nico Frijda, *De emoties – een overzicht van onderzoek en theorie*, Uitgeverij Bert Bakker

¹¹ E3/2.

¹² E3/2, Opm.; cursivering mijnerzijds.

¹³ E3/2, Opm.; cursivering mijnerzijds.

¹⁴ E3/2, Opm.; cursivering mijnerzijds.

¹⁵ E3/2, Opm.; cursivering mijnerzijds.

¹⁶ E3/59.

¹⁷ E3/7.

¹⁸ E3/Aanh., def. 1.

¹⁹ E3/11, Opm.

²⁰ E3/def. 2.

²¹ E3/def. 1 en 2.

²² Nico Frijda, pagina 15 en 16.

²³ E3/56, Opm.

²⁴ E3/13, Opm.

²⁵ E3/13, Opm.

²⁶ E3/9, Opm.

²⁷ E4/hfdst. 28; cursivering mijnerzijds.

²⁸ E3/9, Opm.

²⁹ Mijns inziens is de theorie van Spinoza over het parallellisme van lichaam en geest onjuist. Veel neurologisch onderzoek wijst er op dat ons bewustzijn achter onze hersenwerkingen ‘aanhobbelt’. Voor de interpretatie van Spinoza’s emotieleer maakt het echter niet uit of er sprake is van een perfect parallellisme of van een parallellisme met tijdsvertraging.

³⁰ Nico Frijda, pag. 10.

³¹ Descartes, *De passies van de ziel*, art. 56 en 79.

³² Zie verder hoofdstuk 4, par. 1.

³³ Stelt u zich voor dat u ’s ochtends uw auto buiten ziet staan met een geweldige kras er op. Hoe reageert u dan? Hier geldt dat de eerste idee die bij u opkomt bepalend is voor de emotie die u gaat voelen. Als u bij uzelf denkt ‘wat vreselijk, wie zou dat gedaan hebben, ik

zal hem krijgen’, dan is de kans groot dat u een heftige emotie ervaart die schommelt tussen verbijstering, flinke agitatie en hevige woede. Maar als u bij u zelf denkt ‘wat vervelend, zo kan ik niet weg, ik moet even de garage bellen’, dan is de kans groot dat u een minder heftige emotie ervaart die aanvoelt als lichte ergernis en kalme vastberadenheid.

³⁴ Dylan Evans, *Emotie – De wetenschap van het gevoel*, Lemniscaat, Rotterdam, 2001, pag. 47 en 48.

³⁵ Deze beschouwing over het doel van de filosofie in relatie tot onze existentiële problemen heb ik ontleend aan Herman De Dijn. Voorjaar 2007 gaf hij een serie colleges in Amsterdam over de emotieleer van Spinoza. Ik heb deze (met zijn goedvinden) samengevat in mijn reader ‘Spinoza’s emotieleer, breed uitgemeten’. Interessant vond ik vooral zijn brede kijk op de emoties, gepaard aan een grote belangstelling voor de menselijke ‘psyche’ en de problemen van het dagelijkse leven. De Dijn ziet in Spinoza’s ethiek een voorloper van de psychoanalyse en psychotherapie, zoals bijvoorbeeld blijkt uit de titel van een artikel uit 2006: ‘Ethiek als geneeskunde van de geest’.

³⁶ Speciaal voor deze paragraaf heb ik grote inspiratie geput uit de colleges die Herman De Dijn. Zie vorige voetnoot.

³⁷ Het emotionele programma dat Spinoza oppakt in E3, lijkt volgens Herman De Dijn erg op dat van Hume. Het leidt tot een bepaalde visie over *hoe mensen denken met elkaar om te moeten gaan*. Het handelt dus over de ethiek van alledag. Daarbij zal de ethiek die gericht is op anderen, uitkomen bij liefde en haat. Spinoza zal het grootste deel van E3 aan deze emoties en hun gevolgen besteden. De ethiek die gericht is op het zelf, komt uit bij trots en schaamte. Deze ethiek die de relatie ik-zelf betreft, wordt voorgesteld via de blik van de ander, d.w.z. via ideeën die anderen van mij hebben, althans in mijn verbeelding.

³⁸ Een goed voorbeeld is het kind dat zich hecht aan zijn ouders. In het begin ziet het kind zijn ouders en raakt in hen gefascineerd vanwege de dingen die zij doen. Maar doordat het beeld van de ouders steeds weer wordt bezet met blijdschap, ontstaat er liefde en tenslotte hechting.

³⁹ Herman De Dijn meldt dat de discussie de geldigheid van het bewijs betreft, met name waar het gaat om het begrip ‘gelijkenis’. Intuïtief gaat het om lichamen die oppervlakkig op ons lijken. Spinoza spreekt over de natuur van een lichaam, maar dat betreft niet de fysica maar de voorstelling van de natuur van dat lichaam. De vraag is dan wat Spinoza nu precies bedoelt. Gaat het hier om het hersenproces waarin de gelijkenis van een ander lichaam met ons lichaam wordt geconstateerd, bijvoorbeeld via spiegelneuronen? Of gaat het gewoon om de ervaring die leert dat wij direct anderen herkennen als gelijken. Een leuk voorbeeld van het laatste is de situatie die ontstaat wanneer kinderen elkaar bij binnenkomst zien in de crèche; het is gelijk kermis!

⁴⁰ De Dijn hecht grote waarde aan de emotie van welwillendheid, ook al is het een passieve emotie, ontstaan vanuit medelijden. Samen met de emotie van verontwaardiging ziet hij hier de basis voor een fysieke bevrijdingstheologie, d.w.z. een fysieke ethiek van medemenselijkheid. We zien hier namelijk de contouren van de naastenliefde, maar dan gebaseerd op een spontane reactie naar gelijkende, menselijke lichamen. Bovendien kunnen we hier een solidariteitsidee met ethische betekenis ontwaren. De Dijn citeert Simone Weil: zodra we in een ruimte een mens ontmoeten, dan verandert de wereld totaal. Ethiek gaat in feite over de unieke betekenissen van menselijke lichamen. Daarom wordt moord strenger bestraft dan diefstal.

⁴¹ Voor deze paragraaf steun ik sterk op de inspirerende cursus die Paul Juffermans in 2006 gaf over de emotieleer van Spinoza. Deze cursus vond plaats bij HOVO Nijmegen. Ik dank hem voor zijn toestemming om te mogen werken met de aantekeningen die ik toen maakte van zijn commentaren en voorbeelden. Hier en daar heb ik eigen kanttekeningen bijgevoegd. Met het overzicht van de stellingen over liefde en haat wil ik laten zien hoe realistisch en menselijk de emotieleer van Spinoza in feite is. Achter de wiskundige formuleringen zit een wereld aan mensenkennis en diep psychologisch inzicht.

⁴² In E3/17, Opmerking stelt Spinoza hoe ontvankelijk mensen kunnen zijn voor emotionele ambivalentie (*animi fluctuatio*). Hij spitst het hier tot op de liefde en haat die wij kunnen voelen voor een en hetzelfde object; de relatie met onze partner kan er door vergiftigd raken. Maar ook het heen en weer geslingerd worden tussen hoop en vrees is een sterk voorbeeld van emotionele ambivalentie; Spinoza zal dit mechanisme gaan gebruiken bij zijn analyse van politieke en religieuze ontwikkelingen. Het is niet zo dat Spinoza liefde en hoop tot de positieve emoties rekent, en haat en vrees tot de negatieve emoties, zoals in het christendom gebeurt. Hij ziet liefde en hoop als emoties die voortkomen uit een vermeerdering van kracht, terwijl haat en vrees voortkomen uit een vermindering van kracht. Aangezien wij in onze passieve emoties voortdurend beïnvloed worden door krachten van buiten (krachten die vele malen groter zijn dan wijzelf), kan het gebeuren dat wij de ene keer liefde en hoop voelen, terwijl een andere keer haat en vrees. Op zo'n moment overkomt het een mens zonder dat hij daar ook maar iets aan kan doen. Dat is wat ons volgens Spinoza maakt tot moedige dieren. Wij ervaren in onze emoties een voortdurende 'strijd'. Een mens ervaart zichzelf het meest intens in zijn hart en gemoed, samengevat zijn 'ziel'. In het Latijnse '*animus*' in '*fluctuatio animi*' zitten de betekenissen van hart, moed (het hart is moedig want het houdt niet op met kloppen!), gemoed en ziel opgesloten. Zo kan de emotionele ambivalentie het best worden weergegeven met 'zielestrijd'. Zie de vertaling van van Suchtelen op pag. 143.

Deze interpretatie steunt sterk op de interpretatie van Herman De Dijn.

⁴³ In zijn Verhandeling over de verbetering van het verstand laat Spinoza al zien dat de emoties en dan vooral de primaire begeerten (zoals eerzucht, hebzucht en genotzucht) de mensen vaak tot idiote acties aanzet, waaronder zelfs het riskeren van hun eigen leven. Dit geeft iets weer van de kracht van de emoties. Voor Spinoza werkt deze kracht als een soort waarschuwing, die luidt; laat je niet gek maken door heftige emoties. Maar tegelijk geeft die kracht van onze emoties ook weer hoe sterk we kunnen worden bewogen en gedreven door iets wat ons leven bepaalt. Want in onze begeerte laten we zien wie we werkelijk zijn.

⁴⁴ Het is bij het begrip 'begeerte', alsof wij tegelijk een Bijbels commentaar horen: 'Gij zult u niet laten leiden door uw begeerten'. Het woord 'begeerte' heeft in het dagelijkse taalgebruik daardoor een wat negatieve klank. Maar Spinoza doet er goed aan om dit woord toch centraal te stellen, omdat het zo kernachtig ons hartstochtelijk streven tot uitdrukking brengt.

⁴⁵ Zie bewijs bij E3/49.

⁴⁶ Zie bewijs bij E3/49.

⁴⁷ Dit welgemeend gedrag varieert van goed bedoelde adviezen tot dwingende voorschriften. Enkele voorbeelden. 'Alleen geld maakt gelukkig'. 'Pluk de dag'. 'Zonder gezond milieu worden we niet gelukkig'. 'Bekeert u tot God, Allah', etc.

⁴⁸ Daarmee is niet gezegd dat er iets mis is met zelfliefde! Integendeel, we kunnen niet zonder zelfliefde. Maar in de ontplooiing van onze zelfliefde kan er wel van alles mis gaan. En dat heeft vooral te maken met het zelfbeeld.

⁴⁹ E1/30.

⁵⁰ Zie E4/73, Opmerking.

⁵¹ Zie E4/70, Bewijs.

⁵² E4/Aanh., hoofdst. 25. In de tekst van van Suchtelen staat vroomheid in plaats van vriendelijkheid.

⁵³ Zie E4/Aanh., hoofdst. 32.

⁵⁴ Spinoza confronteert ons met een begrip van het zelfbeeld dat nogal afwijkt van wat wij er dagelijks onder verstaan. Wij kijken normaal gesproken naar onszelf met een ik-besef; wij zijn ons van onszelf bewust doordat we een eigen leven hebben. We proberen onszelf te zien in de korte periode tussen onze geboorte en onze dood. We zien onszelf vooral als eindige en beperkte wezens. We richten onszelf op dingen die we kunnen bereiken in dit tijdelijke leven. Vandaar dat er tegenwoordig veel nadruk wordt gelegd op zelfontplooiing, zelfbeschikking en keuze vrijheid. We moeten het optimale uit ons leven zien te halen. Dan pas kunnen we tevreden zijn over onszelf.

Maar Spinoza wijst op een ander aspect van ons zelfbeeld. We kunnen namelijk naar onszelf kijken zonder een ik-besef. Dat klinkt vreemd, want in het woord zelfbeeld zit toch ook het zelfbewustzijn opgesloten. Maar Spinoza wil werken met een geest die zichzelf ziet, in plaats van met een ik dat zichzelf ziet. Dat is niet makkelijk; we worden gedwongen om ons ik in te ruilen voor onze geest. Het is de geest als idee van het lichaam die ons zelfbeeld gaat bepalen. Maar dit is geen 'zelf' in de gewone zin van het woord. Het is een zelf dat zich spiegelt aan zijn kracht en daar als het ware in verdwijnt.

Voor de vrije mens is de uitdaging er in gelegen om een balans te vinden tussen zijn ik-besef dat hij door ervaring heeft opgebouwd en het besef van kracht dat zich in zijn eenheid van lichaam en geest openbaart. Door deze balans is hij in staat zijn eigen tijdelijke bestaan te relativiseren en gaat hij zichzelf en zijn leven zien als deel van een groter Geheel. Wat nu vooral gaat tellen is het inzicht dat hij in zijn eenheid van lichaam en geest de werking van God of de Natuur tot expressie brengt. Daarmee bouwt hij een zelfbeeld op dat minder vertrouwd aanvoelt, maar dat wel dichter bij zijn natuurlijke essentie uitkomt.

Het wonderlijke van dit zelfbeeld is dat het een grotere zelfontplooiing mogelijk maakt dan de zelfontplooiing die we als individu nastreven. We beseffen wat het 'ware goed' in ons leven is, namelijk 'het besef van de eenheid van geest en natuur', een besef dat ons laat voelen hoe wij eeuwig in God bestaan. Daarmee streven we spontaan ook het 'hoogste goed' na, namelijk het creëren van een omgeving waarin we dit besef van eeuwigheid met anderen kunnen delen.

Concreet betekent het dat we de samenleving zo optimaal mogelijk inrichten, namelijk via een systeem van voorzieningen waar iedereen profijt bij heeft. Spinoza geeft in zijn 'Verhandeling over de verbetering van het Verstand' aan dat hij denkt aan het soort collectieve voorzieningen waarmee we in deze tijd vertrouwd zijn, zoals onderwijs, gezondheidszorg, infrastructuur, e.d. En daarbij stelt hij voor dat we als vrije mensen slechts gebruik van genietingen en van het verwerven van geld of andere zaken *voorzover* zij voor het behoud van leven en gezondheid volstaan, en dat we onze krachten vooral gebruiken om gezamenlijk dat ware en hoogste goed te bereiken. Daarin bestaat onze meest volmaakte, uitgebalanceerde zelfontplooiing.

Spinoza's idee van een nieuw zelfbeeld zouden we in een one-liner kunnen weergeven:
Het gaat er niet om wat ik - met mijn leven - wil, maar wat mijn geest en lichaam - in al hun krachten en mogelijkheden - willen.

Mijn geest en lichaam hebben veel meer krachten en mogelijkheden dan ik mij überhaupt realiseer. Wat weten we er eigenlijk van? En wat valt er nog veel te realiseren!

⁵⁵ Zie E5/39, Opmerking.

⁵⁶ Zie E2/13, Opmerking.