

Aantekeningen bij de bijeenkomst van 30 maart 'Salon der Verdieping'. Vervolg Spinoza: over emoties

Verslag: in verband met het thema van deze avond enkele aanhalingen uit het verslag van februari:

- Niet 'ik denk, dus ik ben' van Descartes, maar 'ik ben en ik denk' bij Spinoza.
- Een mens is een modus te midden van vele modi. Het feit dat alles streeft naar handhaving betekent dat de mens als modus deel uitmaakt van voortdurende krachtsverhoudingen.
- In zoverre de mens zich kan handhaven (conatus) verschaft hem dit blijheid en in zoverre de mens hierin belemmerd wordt, verschaft hem dit droefheid.
- Spinoza onderscheid drie soorten kennis:
imaginatio (verbeelding)
ratio (rede)
scientia intuitiva (intuïtieve kennis) ofwel intuitio
- Er bestaat in de wereld geen verwarring, alleen wij brengen die erin.
- Zodra we iets **bewust** voelen gaan we op zoek naar een oorzaak, waar we ons een voorstelling bij maken (affectidee).
- Als het idee klopt zijn we **handelend** (actief) en is de voorstelling/affectidee een positieve bijdrage aan onze conatus (gevoel van blijdschap). Als het niet klopt **ondergaan** we het affectidee (passief) en wijten we het onterecht aan iets of iemand anders en neemt de macht van de conatus af.

Artikel: Spinoza's weg naar geluk.

'Gelukzaligheid is geen beloning voor de deugd, maar de deugd zelf; we verheugen ons niet in de deugd omdat we onze lusten beteugelen, maar zijn juist in staat ze te beteugelen, omdat we ons in de deugd verheugen.'

Deze zin gaan we vanavond ontrafelen.

Het artikel geeft een aantal belangrijke aanwijzingen:

- om te weten wat goed is en wat mensen gelukkig maakt, moet je volgens Spinoza inzicht krijgen in de aard van de werkelijkheid.
- dingen zijn zoals ze zijn, en hieraan kunnen we niks veranderen.
- Alles wat in lijn is met deze *conatus* en dus aan een veiliger en beter leven bijdraagt is volgens Spinoza deugdzaam.

Over emoties

1. Aard van de emoties

Definitie: een emotie, bij Spinoza affectus geheten, is een aandoening van het lichaam die het handelend vermogen vergroten, verkleinen, ondersteunen of remmen en tegelijk de ideeën van deze aandoeningen.

Drie elementen hierbij:

- a) Een emotie heeft een lichamelijke component en een geestelijke component (idee). Dit vloeit voort uit het substantiebeprij van Spinoza en de twee attributen of hoedanigheden waaronder wij – modi - de substantie kennen. De lichamelijke component zou je emotie kunnen noemen en de geestelijke component gevoel. Maar de twee componenten kunnen niet los van elkaar beschouwd worden. Het zijn de twee zijden van dezelfde medaille. Het is enkel een ander soort beschrijving.
- b) Een emotie verandert het vermogen van de conatus. De manier waarop de conatus zich affectief toont is begeerte of verlangen. Bereikt de conatus een groter vermogen tot zelfbehoud, dan is er sprake van blijdschap. Bij een afname van vermogen tot zelfbehoud is er sprake van droefheid. Begeerte, blijdschap en droefheid zijn de drie basisemoties.
- c) Emoties zijn ofwel passies ofwel handelingen. Passies hangen samen met een onjuist beeld van de wereld/werkelijkheid. Handelingen zijn emoties die die gebaseerd zijn op juiste kennis. In deze tweedeling speelt de kennis dus een grote rol. Passie is passief ofwel ondergaan en handelen is actief en versterkend.

De rol van de kennis is zich betere ideeën over aandoeningen (passies) te vormen, die op hun beurt met stabielere emoties gepaard gaan. De betere ideeën vervangen dus de voorgaande ideeën. Kennis op zichzelf kan niet voorkomen dat een emotie zich voordoet.

2. Werking van de emotie

De idee over een aandoening speelt dus een belangrijke rol. De mens kent veranderingen van het vermogen van de conatus aan de hand van de ideeën. Dat hangt samen met de grondstelling van Spinoza dat de geest de idee is van het lichaam.

Nu komen de drie kennistreden weer in beeld: imaginatio, rede en intuitio. Deze kennissoorten leveren twee soorten ideeën op: adequate en inadequate ideeën. Bij het adequate idee hoort de handeling en bij het inadequate idee hoort de passie. Een idee is adequaat als de oorzaken van iets begrepen worden.

Bij de verbeelding is dit een probleem. Veel van onze ideeën vallen onder deze noemer en zijn dus wellicht inadequaat. Spinoza noemt dat verward. Bij de verbeelding zal de geest niet gemakkelijk de juiste oorzaak bereiken van wat achterliggend is bij een emotie of in dit geval passie. Passies vormen een potentieel gevaar voor de conatus van de mens. Passies maken het karakter van een mens instabieler. Belangrijk is dus zoveel mogelijk zich adequate ideeën te vormen en zo de verwarring te verminderen. Hier speelt de rede een grote rol. Dit alles met het doel zijn zelfbehoud zo goed mogelijk te perfectioneren. Wat essentieel is, is het krachtenveld dat Spinoza in beeld brengt. Naarmate de adequaatheid van een idee sterker wordt, kan zij meer invloed uitoefenen.

3. Andere vormen van omgaan met emoties.

- a. Inzicht in de passie. Het kennen hiervan betekent niet dat de passie verdwijnt, maar dat de geest er meer controle over krijgt.
- b. Tijdsbeleving inschakelen: concentratie op zaken die nog allemaal voorliggend zijn, bijvoorbeeld een lastige afspraak.
- c. Een gevolg met meerdere oorzaken verbinden. Hierdoor wordt het inzicht in de noodzakelijkheid vergroot en neemt het affect af.
- d. Aanbrengen van een rangorde in de emoties. Als we niet te veel ontdaan zijn, is dit een mogelijkheid om zich van de ketenen te ontdoen. Door de rangorde ontstaat een hiërarchie binnen de emoties, waardoor mensen minder makkelijk worden aangedaan door passies. Je kunt er nu minder aandacht aan schenken.

Hoe dan ook emoties zijn een gegeven en hebben ook een mooie kant, nl. die van de blijdschap en het handelen. En zegt Spinoza, zolang we geen perfecte kennis hebben van onze emoties, is het beste wat we kunnen doen een juiste leefwijze na te streven door bepaalde leefregels in te stellen. De middelen van de rede zijn dus een mooi handvat tot beperkte beïnvloeding, maar allesbehalve een volledige oplossing voor het passionele leven van een (on)wetend mens.

Wij vervolgen op **20 april** het thema: ethiek van de rede. We vergelijken de opvatting van Spinoza met die van Descartes en de Stoïcijnen. Dan kijken we naar de macht en de onmacht van de rede. En ten slotte kiezen we de weg naar wijsheid.