

Hoe Emoties Ons Bewegen

Lichamelijke Intentionaliteit en het Effect van Defect Affect in William James' Emotietheorie

Arwen Vonck

Heb je je ooit afgevraagd waarom jij de wereld anders lijkt te ervaren dan een ander? Wanneer er een liedje wordt gedraaid op de radio kan het bijvoorbeeld zomaar zo zijn dat de ene persoon spontaan begint te dansen, terwijl de ander een traantje moet wegpinken. Ondanks dat de auditieve input bij het gehele publiek hetzelfde is, brengt het liedje totaal verschillende emoties teweeg bij elke luisteraar. Vele emotietheoretici, waaronder William James, verklaren dit fenomeen aan de hand van de *affectieve intentionaliteit* die kleur geeft aan ieders ervaring. Iedereen reageert anders op hetzelfde liedje, omdat iedereen het op een andere manier beleeft en er een eigen invulling aan geeft. Je persoonlijke wereldbeleving komt namelijk tot stand doordat jouw eigen meningen, ervaringen en gevoelens zich versmelten met de wereldlijke feiten. Elk deel van ons menszijn is zo aan het werk bij het vervaardigen van de wereld. Dit heeft als gevolg dat onze cognitie volgens denkers als William James nooit neutraal is, maar altijd onder invloed staat van het affect.

Critici stellen echter dat James helemaal geen voorvechter is van de affectieve intentionaliteit, omdat hij prioriteit geeft aan de rol van lichamelijke reacties in de totstandkoming van emoties. Hierdoor ontstaat er een disbalans tussen de cognitie en de lichamelijke veranderingen, waardoor affectieve intentionaliteit niet langer mogelijk is. Dit is problematisch, aangezien een zuiver somatische wereldervaring geen recht doet aan de rijke emoties die wij voelen: het reduceert de mens tot een onverschillige verwerkingsmachine.

In dit essay zal ik de stelling verdedigen dat affectieve intentionaliteit en cognitie – ondanks dat deze termen niet expliciet worden benoemd in James' werken – wel degelijk een centrale rol spelen in James' emotietheorie. Een dergelijke loskoppeling van lichaam en cognitie leidt volgens James namelijk tot een pathologische wereldervaring die onvermijdelijk zal uitmonden in een staat van wanhoop en depressie. Dit zal ik illustreren aan de hand van twee casestudies van James. Ten slotte zal ik toelichten op welke manier zo'n pathologische staat, en vooral de terugkeer hieruit, van waarde kan zijn in de pluralistische samenleving die James beoogt.

1. William James over emotie

James' bekendste geschrift over emotie is *What is an emotion?* (1884) waarin hij een belichaamde theorie van emoties presenteert. In tegenstelling tot de cognitivisten stelt James dat emoties zich niet bevinden in ons hoofd, maar in ons lichaam: emoties zijn percepties van lichamelijke veranderingen (James 1884, 190). Neurologische processen functioneren slechts als verbinding tussen ons fysieke lichaam en de buitenwereld. Hoe emoties dan wel ontstaan, is door het verwerken van prikkels uit onze omgeving. Als wij een stimulus waarnemen, dan veroorzaakt deze een fysieke opwinding in ons lichaam. Als je bijvoorbeeld je geliefde ziet, dan gaat je hart sneller kloppen, beginnen je ogen te stralen en trekken je wangen zich op in een brede lach. De waarneming van deze veranderingen in je lichaam is volgens James hetgeen wat wij 'emotie' noemen. Dit betekent dat je verliefd bent *omdat* je lacht en straalt, en niet andersom (James 1884, 189-190).

James keert hiermee de gebruikelijke causale opvatting van emoties om, die stelt dat de emotie voorloopt op de lichamelijke verandering. Om zijn argument te ondersteunen, vraagt James ons om een emotie voor

te stellen zonder daar lichamelijke componenten bij te betrekken (James 1884, 190). Hoewel je als lezer deze uitdaging vol overtuiging aanneemt, blijkt al snel dat wij dit helemaal niet kunnen: angst is niks zonder de plakkende zweethanden, knikkende knieën en versnelde hartslag die wij ervaren als we iets zien wat wij eng vinden. Zonder deze lichamelijke veranderingen blijft er volgens James simpelweg niks over van de emotie. Hiermee sluit James het idee van een puur cognitieve emotie uit (James 1884, 193).

James onderbouwt zijn somatische emotietheorie verder door te stellen dat deze zelfs de geringste veranderingen in stemming kan verklaren. Denk bijvoorbeeld aan de schijnbaar onverklaarbare irritaties die je kan voelen doordat stress zich na verloop van tijd heeft opgebouwd in je lichaam. Hoewel deze stress misschien niet direct merkbaar is voor jouzelf, is deze wel al meetbaar in je lichaam. Deze bevindt zich bijvoorbeeld in je verhoogde bloeddruk of een spanning in je kaak. Emoties komen bij James dus nooit zomaar uit de lucht vallen, maar zijn altijd al aanwezig en meetbaar in het lichaam (James 1884, 192).

2. De critici van James: hoe zit het met intentionaliteit?

Of lichamelijke veranderingen genoeg zijn om een emotie genoemd te kunnen worden, blijft echter een felomstreden vraag. Als er geen ideeën of gedachten voorafgaan aan emoties, lijken het slechts lichamelijke, onredelijke energieën te zijn die de mens bewegen zonder dat hij daar zelf inspraak in heeft (Solomon 1993, 102). Is de mens volgens James' emotietheorie dan niet simpelweg een speelbal van zijn omgeving?

Dit is dan ook de kritiek die Robert Solomon aandraagt tegen James. Hij stelt dat emoties veel geraffineerder zijn dan louter affecten. Volgens hem zijn emoties *oordelen* waar een rationele structuur aan ten grondslag ligt (Solomon 2003, 37). Als onze gevoelens slechts zouden bestaan uit affecten, dan zouden we 'net zo praten over emoties als over misselijkheid' (Solomon 2003, 37). Je kan dan geen zinnig oordeel vellen over emoties, omdat deze simpelweg niet terecht of onterecht kunnen zijn; ze *zijn* gewoon. Om alsnog waardeoordelen te kunnen vormen over emoties is het dus een vereiste dat ze intentioneel zijn; er moet een samenwerking plaatsvinden tussen het lichaam en de cognitie. Solomon vindt dat James' theorie hierin tekortschiet, omdat James een onderscheid aanbrengt tussen de emotie en het object in de buitenwereld dat de emotie veroorzaakt. Hierdoor worden emoties slechts een bijzaak van het 'automatisch' functionerende lichaam dat reageert op zijn omgeving (Ratcliffe 2006, 183; Solomon 1993, 91). Dit maakt emoties in de theorie van James epifenomenaal en onzijdig.

Een soortgelijke kritiek wordt geleverd door Jan Slaby, die betoogt dat James' emotietheorie zowel fenomenologisch als intentioneel ontoereikend is (Slaby 2007, 434). Emotie is volgens Slaby niet puur lichamenlijk, maar bevindt zich zowel in ons lichaam als in ons bewustzijn van de wereld. Wij zijn niet alleen ons fysieke lichaam waarin automatische processen plaatsvinden (*Körper*), maar we zijn ook ons beleefde lichaam (*Leib*) waarmee we ons affectief verhouden tot de wereld (Slaby 2007, 437). Doordat we op ons lichaam kunnen reflecteren, beseffen we dat deze zich bevindt in een wereld die bestaat uit objecten en situaties die potentieel waardevol voor ons zijn. *Körper* en *Leib* vormen zo samen de bron van onze affectieve, intentionele ervaring: als één van de twee wegvalt, dan is de emotie incompleet. De samenwerking tussen deze twee onderdelen is dus essentieel, omdat deze voorkomt dat de inhoud en kwaliteit van de emotie van elkaar gescheiden raken, wat voor James' theorie wel een probleem lijkt te zijn (Slaby 2007, 442).

3. De redding van James' emotietheorie

Het grootste probleem dat critici dus hebben met James, is dat hij emoties als niet-intentioneel zou beschouwen. Matthew Ratcliffe ziet dit echter anders en schiet James te hulp door een onderscheid te maken tussen het denken van de vroegere en de latere James. Solomon en Slaby richten hun pijlen vooral op de

theorie die James ontwikkelde in *What is an emotion?* (1884), één van zijn eerdere werken. Hierdoor trekken zij volgens Ratcliffe voorbarige conclusies over James' emotietheorie. In latere werken weidt James namelijk verder uit over de functie van emotie, waar intentionaliteit een onmiskenbaar deel van uitmaakt (Ratcliffe 2006, 184).

Intentionaliteit zit volgens James namelijk altijd al besloten in de ervaring van de stimuli die de lichamelijke veranderingen in gang zetten, doordat onze eigen emotionele waarden zich in onze wereldoriëntatie versmelten met de fysieke feiten van de samengestelde wereld (*compound world*) waar wij in leven (James 1917, 151). Aangezien de lichamelijke emoties zo altijd door de persoonlijk geladen intentionaliteit worden gekleurd, kunnen wij er alsnog waardeoordelen over vormen. De specifieke lichamelijke veranderingen die plaatsvinden in jouw lichaam zijn immers een reflectie van jouw gehele menszijn (Ratcliffe 2006, 190).

Bovendien maakt James helemaal geen radicaal onderscheid tussen het fysieke en het beleefde lichaam – wat hem wel verweten wordt. Voor James is het lichaam namelijk niet slechts een incasserend object, maar is het bovenal een actieve 'ik' die constant reageert op zijn omgeving (Pott 2014, 16-17). Als mens zijn we dan ook geen onverschillige verwerkingsmachines, maar geven we zin en betekenis aan onze ervaringen doordat ons Leib en Körper integraal samenwerken. Door deze samenwerking kunnen wij ons eigen bestaan begrijpen. Uiteindelijk is emotie volgens James dus omvangrijker dan slechts een perceptie van lichamelijke veranderingen; het is ook een versmelting van onszelf met de wereld om ons heen. In de emotie komen de wereld buiten ons en onze eigen interne belangen en gedachten samen, waardoor wij doordacht en betekenisvol kunnen handelen (Pott 2014, 18).

Ook anticipeert James op de kritiek van Solomon, die stelt dat emoties geraffineerder zijn dan louter affecten (Solomon 2003, 37). Om problemen te voorkomen met het cognitivisme, kent James in zijn latere gedachtegoed daarom een cruciale rol toe aan de cognitie in de totstandkoming van de emoties (Ratcliffe 2006, 188). Hij stelt dat het affect en de cognitie niet zonder elkaar kunnen, omdat affecten *bestanddelen* zijn van de cognitie. De affecten bieden als integrale onderdelen van de cognitie structuur aan ons denken en handelen. Als de samenwerking tussen deze twee onderdelen niet op correcte wijze plaatsvindt, dan kunnen wij ons niet meer goed oriënteren in de wereld. Dit zal uiteindelijk uitmonden in een pathologische staat van depressie of melancholie (Ratcliffe 2006, 187-188). Hieruit blijkt de cruciale rol van de samenwerking tussen de cognitie en het lichaam in de emotietheorie van James.

4. De invloed van een defecte affectieve intentionaliteit op het leven

Ondanks dat het nergens expliciet wordt benoemd, is intentionaliteit dus van enorm belang in James' emotietheorie. Als de cognitie en het lichaam niet goed meer samenwerken, dan functioneren de affectieve emoties ook niet meer op de gewenste manier. Dit heeft verstreckende gevolgen op het leven, omdat onze gehele wereldervaring gebaseerd is op deze – normaal zo vanzelfsprekende – samensmelting van de wereld en onze eigen capaciteiten, behoeftes en bedenkingen die wij eraan toevoegen in onze emotie. Lichamelijke emoties vormen een constante achtergrond voor onze wereldervaring en zorgen ervoor dat wij de wereld op een stabiele en consistente manier ervaren. Als emoties niet meer of in mindere mate aanwezig zijn en dus op een andere manier functioneren, dan is je wereldervaring defect, waardoor alles wat voorheen vertrouwd voelde nu vreemd is geworden. Dit kan een depressie of langdurige staat van melancholie als gevolg hebben (Ratcliffe 2006, 190).

In zijn Gifford collegereeks behandelde James een aantal casestudies waarin er sprake was van een dergelijke dysfunctionele intentionaliteit. James was hierbij vooral geïnteresseerd in de ontregeling van existentiële gevoelens. Eén van de gevallen die James besprak, is het verhaal van de Russisch schrijver Lev

Tolstoj, wiens wereldbeleving plotseling werd ontdaan van al haar betekenis. Tolstoj leed aan anhedonie: hij kon geen vreugde meer ervaren. Hoewel de wereld vroeger kleurrijk was, voelde ze nu kleurloos en koud aan. Tolstoj raakte zijn originele manier van oriënteren kwijt, en daarmee alles wat hij vroeger dacht te kennen. James beschrijft Tolstoj als een ‘zieke ziel’ (*sick soul*), omdat hij zich bevond in een staat van cognitieve ontregeling (James 1917, 152-155).

Toch bleef Tolstoj zich er zelfs in deze staat nog van bewust dat de wanhoop die hij voelde niet natuurlijk kon zijn voor de mens (James 1917, 155). Daarom zocht hij naar antwoorden op de vragen die het leven weer betekenis zouden geven. Hij vond deze niet, wat hem tot de conclusie bracht dat het enige onbetwistbare stukje kennis dat hij nog had, precies datgene was wat hem tot wanhoop had gedreven: het leven is absurd en betekenisloos. Toch was er iets wat hem ervan weerhield om een einde te maken aan zijn leven. Hij beschrijft dit als een bepaald bewustzijn van het leven dat zijn gedachten een andere kant op dwong, weg van de wanhoop. Dit plotselinge verlangen in zijn hart, wat Tolstoj zelf beschreef als zijn ‘dorst naar God’, verzachtte zijn existentiële angst en dwong hem om zijn denkwijze volledig om te gooien (James 1917, 156). Tolstoj beschrijft dit proces van genezing als een plotselinge verlossing die zijn gehele wereldervaring en emotionele staat wederom transformeerde, maar dit keer op een positieve manier. Hij keerde niet terug naar wie hij hiervoor was geweest, maar voelde zich herboren (James 1917, 156).

Een ander voorbeeld van defectieve affectieve intentionaliteit dat James aanhaalde in zijn collegereeks, is een verhaal over een anonieme man die een verlamdende angst ontwikkelde voor zijn eigen bestaan. Later is uit onderzoek gebleken dat dit verhaal over James zelf gaat (Taylor 2002, 33-34). Wat bijzonder is aan de existentiële angst die James beschrijft, is dat deze zich niet door de tijd heen ontwikkelde, maar dat deze hem plotseling overviel. Door James’ hoofd spookten allerlei beelden van een epilepticus die hij ooit was tegengekomen in een psychiatrische inrichting. Deze patiënt had in zichzelf gevouwen op een bankje gezeten en zijn hele lichaam was verstijfd geweest – alleen zijn donkere ogen bewogen nog. Er was weinig menselijks meer over aan de man. Wat James zo beangstigend vond aan het beeld van deze man, is dat hij zich op geen enkele manier kon behoeden voor een dergelijk lot, mocht het hem zelf ooit overkomen. De angst hiervoor werd zo overweldigend, dat James’ hele wereldervaring veranderde. Alles was ineens onzeker en hij had geen grip meer op de werkelijkheid. Zijn waarnemingen, en daardoor ook zijn emoties, raakten vervormd. Volgens de latere, reflecterende James was deze negatieve wereldtransformatie mogelijk, doordat onze wereldoriëntatie onlosmakelijk samenhangt met onze gevoelens en gedachten. Als deze opeens veranderen, zoals het geval is wanneer je wordt overvallen door angst, dan veranderen je wereldervaring en zelfbeleving ook (James 1917, 160-162).

In geen van de gevallen die James beschrijft was er sprake van intellectuele waanzin of waanideeën over de feiten in de wereld, maar er was wel sprake van een alomvattende melancholie die het slachtoffer in een vervreemdende staat van angst bracht, waardoor de gehele wereldervaring in een oogwenk veranderde (James 1917, 162). Lichamelijke veranderingen vonden nog wel plaats, maar op een verlamdende manier, waardoor er alleen nog maar ruimte was voor verzwelgende negatieve gevoelens. Toch kan deze pathologische wereldervaring ook weer passeren. Dit gebeurt volgens James vaak net zo abrupt als de melancholie begon. De genezing is namelijk een acute realisatie van de mogelijkheden die zich bevinden in onszelf en de wereld om ons heen (Kazin 1993, 253). Deze realisatie is zo ondoorgrondelijk en intens, dat veel mensen, waaronder Tolstoj en James zelf, het beschrijven als een religieuze ervaring. Volgens James beschrijven slachtoffers de genezing vaak als een ‘wedergeboorte’, omdat het proces van het terugvinden van de zin van het leven er eentje is waarbij je je opnieuw gaat verhouden tot de wereld (Ratcliffe 2006, 188).

5. Het belang van communicatie over wereldbeelden

Met de terugkeer naar de gezondheid leert de melancholicus zich opnieuw verhouden tot de wereld. Hij keert niet terug naar zijn vroegere wereldervaring, maar vervaardigt de wereld op een nieuwe, unieke manier. Volgens James is dit proces van *world making* iets wat wij allemaal constant doen. We voegen op een actieve wijze onze eigen gedachten, gevoelens en verlangens toe aan de wereld. Hieruit blijkt dat het kader van alle zaken die meespelen in het totstandkomen van jouw wereldbeeld nog veel meer omvat dan alleen je emoties: je wereldervaring is een weerspiegeling van wie jij bent (Ratcliffe 2006, 191).

Je kunt je afvragen of al die verschillende wereldbelevingen dan niet zullen botsen. Volgens James is dit niet het geval, omdat verschillende ideeën goed naast elkaar kunnen bestaan binnen de pluralistische samenleving die hij beoogt (Ratcliffe 2006, 192). Vaak komen wereldbeelden ook voor een groot deel overeen, waardoor er over het algemeen sprake is van een stabiele, publieke leefwereld waarin wij ons probleemloos kunnen bewegen met anderen. Het wordt pas een probleem wanneer iemand ‘in een andere wereld leeft’ ten opzichte van anderen, zoals het geval is voor de melancholici (Kazin 1993, 254). In dit geval kan het zinnig zijn om deze persoon in contact te brengen met het wereldbeeld van een ander. Anderen kunnen ons namelijk wijzen op de mogelijkheden die voor onszelf tijdelijk overschaduwd zijn.

Bovendien is het voor gezonde mensen ook belangrijk om de communicatie aan te gaan met de melancholici, omdat zij volgens James vaak een dieper en realistischer begrip hebben van het leven, doordat zij weten hoe het is om zonder de – voor de gezonde mens zo vanzelfsprekende – alledaagse betekenis te leven (Pott 2021). In de confrontatie en vereniging tussen verschillende wereldbelevingen kunnen wij dus nieuwe zienswijzen ontwikkelen en een diepere betekenis en waarde leren geven aan onze emoties.

6. Conclusie

Hoewel William James emoties in eerste instantie op een puur somatische manier definieerde, blijkt dat we ze breder moeten opvatten dan slechts als percepties van lichamelijke veranderingen. Door op impliciete wijze het verbindende concept van intentionaliteit te implementeren in zijn theorie, beschermt James deze voor de kritiek van de cognitivisten. Hierdoor kan de mens niet langer gereduceerd worden tot een gedachteloze verwerkingsmachine, maar kunnen we betekenisvolle relaties aangaan met onszelf en onze omgeving. Bovendien behoedt de intentionaliteit ons ook voor de pathologie die op de loer ligt. Doordat intentionaliteit een integraal onderdeel uitmaakt van onze emoties, ontwikkelt iedereen een eigen, unieke kijk op de wereld. Hierdoor bestaat er een pluraliteit aan mogelijke representaties van de werkelijkheid die allemaal even waardevol zijn, ook al kunnen sommige ervan ook beangstigend zijn.

Hoe jij de wereld ervaart is dus grotendeels een reflectie van wie jij bent als persoon. Je gehele menszijn is aan het werk wanneer de elementen van de objectieve buitenwereld versmelten met jouw eigen persoon. In onze onderlinge communicatie en het bijeenkomen van verschillende wereldbeelden wordt duidelijk dat affectieve intentionaliteit aan het werk is in onze wereldervaring en we inderdaad de wereld allemaal op een geheel eigen manier ervaren. Zo verklaart de affectieve intentionaliteit waarom de tonen van hetzelfde liedje de één aan het huilen maken, terwijl ze de ander laten dansen.

Referenties

- James, William. 1917. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: Longmans, Green & Co. Geraadpleegd op 29 april 2021. Beschikbaar via <https://www.gutenberg.org/files/621/621-h/621-h.html>
- James, William. 1884. "What is an emotion?" *Mind* 9, no. 34 (April): 188-205.
- Kazin, Alfred. 1993. "William James: to be born again." *The Princeton University Library Chronicle* 54, no. 2/3 (Winter-Spring): 244-258.
- Nussbaum, Martha. 2004. "Emotions as Judgments of Value and Importance." In *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, edited by Robert Solomon, 183-199. New York: Oxford University Press.
- Pott, Heleen. 2021. "De emotietheorie van William James." Koninklijke Bibliotheek. Geraadpleegd op 17 december 2021. Beschikbaar via <https://www.kb.nl/themas/filosofie/heleen-pott/de-emotietheorie-van-william-james>
- Pott, Heleen. 2014. "Emotions, Persons, and the Body: William James and Jan Patočka." *Acta Universitatis Carolinae: Philosophica et Historica*, no. 1: 11-19.
- Ratcliffe, Matthew. 2006. "William James on emotion and intentionality." *International Journal of Philosophical Studies* 13, no. 2 (Augustus): 179-202.
- Slaby, Jan. 2007. "Affective intentionality and the feeling body." *Phenomenology and the Cognitive Sciences* 7, no. 4 (December): 429-444.
- Solomon, Robert. 1993. *The passions: Emotions and the meaning of life*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Solomon, Robert. 2003. "The Rationality of Emotions." In *Not Passion's Slave: Emotions and Choice*, edited by Robert Solomon, 34-41. New York: Oxford University Press.
- Solomon, Robert. 2004. "Embodied Emotions." In *Thinking about Feeling: Contemporary Philosophers on Emotions*, edited by Robert Solomon, 1-14. New York: Oxford University Press.
- Taylor, Charles. 2002. *Varieties of Religion Today: William James Revisited*. Cambridge: Harvard University Press.

