

Emotie

« Lichaam, Gevoel en Cognitie in Noodzakelijk Perspectief »

Een meta-analyse van de emotieconcepten van Charles Darwin, William James,
Sigmund Freud, Nico Frijda, Antonio Damasio en Martha Nussbaum

Nico van den Berg

Bachelorthesis

Faculteit Geesteswetenschappen

Departement Filosofie

Studentnummer 819747

Begeleider dr. M.A.M.M. Meijnsing

Tweede lezer dr. A.J.P.W. Dooremalen

Augustus 2012

Inhoud

1. Inleiding	3
1.1 <i>Vraagstelling</i>	3
1.2 <i>Onderzoeksmethode</i>	4
1.3 <i>Terminologie</i>	5
2. Emotieconcepten: een introductie	7
3. Emotionele aspecten	13
3.1 <i>Gevoel: gewaarwording en beleving</i>	13
3.2 <i>Lichaam: fysiologie en expressie</i>	19
3.3 <i>Cognitie: waarneming en oordeel</i>	25
4. Emotionele synthese	32
4.1 <i>Theoretische overeenkomsten</i>	32
4.2 <i>Noodzakelijke voorwaarden</i>	36
4.3 <i>Algemeen geldend emotieconcept</i>	42
5. Conclusie	44
Literatuur	46

1. Inleiding

Emotie is een alledaags fenomeen in het menselijk leven. Niettemin ontbreekt een adequaat begrip van dit fenomeen. In de afgelopen decennia is de voornamelijk rol van emoties in het menselijk handelen, in *al* het handelen, meer en meer onderkend. Emotieonderzoek is *'hot'* en beslaat nu een groot terrein, waaronder de (evolutionaire) biologie, (neuro)fysiologie, psychologie, sociologie, economie, ethiek, esthetica en filosofie. Veel wetenschappelijke onderzoek naar emoties wordt evenwel uitgevoerd, zonder precies na te gaan wat emotie (*enkelvoud*) is. Het toegepaste emotiebegrrip is veelal eenzijdig en bovenal vaag. Emotie als werkhypothese in plaats van het formuleren van een adequaat emotieconcept.

In deze scriptie onderzoek ik wat emotie is. Ik voer daartoe een meta-analyse uit van een aantal exemplarische emotieconcepten, van zowel klassieke als hedendaagse onderzoekers. Ik verken van elk concept de emotionele aspecten, die ik globaal samenvat onder de driedeling 'lichaam, gevoel en cognitie', en bepaal de overeenkomsten tussen de verschillende concepten. Ten slotte poog ik tot een algemeen geldend emotieconcept te komen, waarbij aan elk aspect recht wordt gedaan.

1.1 Vraagstelling

Wat *is* emotie? Een emotie herkennen we bij onszelf en bij anderen onder meer aan haar expressie: de combinatie van fysiologie, 'lichaamstaal' en gedrag. De functie van het lichaam wordt vaak onderbelicht in hedendaagse emotieconcepten. Meestal definieert men emotie in een psychische context, als een proces, toestand, vermogen, dispositie, intentie, perceptie, evaluatie, motivatie, gevoel of een combinatie van deze (Ben-Ze'ev 2010; Deigh 2010; Döring 2009; De Sousa 2010). Van deze entiteiten is het emotionele gevoel ambigu (Frijda 2007). Het gevoel is enerzijds vervlochten met de beleving dat iets het geval is in de wereld ('ik ben blij dat ik je zie'). Anderzijds is het de directe gewaarwording van de eigen, innerlijke toestand ('ik voel me blij'). De innerlijke gewaarwording van emotie heeft bovendien in veel gevallen een lichamelijke dimensie, als gewaarwording van 'motorische handelingen' (Freud 2005), van 'lichamelijke

veranderingen' (James 1950), van 'somasensorische prikkels' (Damasio 2003) of van een 'geprikkelde toestand' (Nussbaum 2005).

Om emotie te definiëren, c.q. de noodzakelijke en/of voldoende voorwaarden voor emotie te bepalen, luidt de hoofdvraag voor mijn onderzoek:

- *In welke opzichten is emotie lichamenlijk, gevoelsmatig of cognitief en hoe verhouden zich deze aspecten tot elkaar?*

Om deze hoofdvraag te kunnen beantwoorden, stel ik de volgende deelvragen:

- *Hoe definiëren Charles Darwin, William James, Sigmund Freud, Nico Frijda, Antonio Damasio en Martha Nussbaum het fenomeen emotie?*
- *Wat zijn de overeenkomsten tussen hun emotieconcepten?*
- *Zijn er onoverbrugbare verschillen tussen deze emotieconcepten?*
- *Welke (deel)aspecten zijn noodzakelijk voor een definitie van emotie?*
- *Is er een algemeen geldend emotieconcept, dat in ieder geval die van Darwin, James, Freud, Frijda, Damasio en Nussbaum insluit, te formuleren?*

1.2 Onderzoeksmethode

In deze paper onderzoek ik de samenhang van emotionele aspecten, dimensies of componenten zoals deze in de literatuur voorkomen: gevoel, gewaarwording en waarneming, beleving, intentionaliteit, evaluatie, motivatie, (neuro)fysiologie en lichaamsexpressie. Het primaire domein van mijn emotieonderzoek is het humane individu. Geregeld breid ik dit ter vergelijking uit tot en met het ('niet-menselijke') dier of het organisme in algemene zin. Mijn focus is een algemeen type van emotie. Ik geef geen uitgebreide typologie, noch een uitgebreide weergave van de variaties in de verschillende typen emoties.¹ Ik doe dit alleen als dit leidt tot een verheldering van mijn betoog. De voorbeelden die ik geef komen uit de literatuur, verschillen daar niet wezenlijk van of zijn alledaags.

¹ De lijst met emotiewoorden is lang en niet definitief. Prominente voorbeelden zijn: vreugde, verdriet, woede, angst, verbazing, walging, begeerte, liefde, jaloezie, afgunst, haat, minachting, schuld, schaamte, verlegenheid, trots, teleurstelling, hoop en wanhoop (Evans 2001; Frijda 2005).

Het uitgangspunt voor mijn onderzoek zijn de emotieconcepten² van een aantal klassieke en hedendaagse emotieonderzoekers: Charles Darwin, William James, Sigmund Freud, Nico Frijda, Antonio Damasio en Martha Nussbaum – ter inleiding ga ik kort in op het Britse empirisme van eind 17e en 18e eeuw. Ik beschouw deze wetenschappers als representatief voor de emotieliteratuur. Een meta-analyse van hun opvattingen geeft in de eerste plaats een compleet beeld van de emotionele aspecten. In de tweede plaats toont het zestal de variatie in emotieconcepten. Ten slotte laat de meta-analyse zien dat er sprake is van ‘voortschrijdend inzicht’, waarmee ik wil zeggen dat elke theorie en hypothese voortbouwt op, en deels ingaat tegen, voorgaande theorieën en hypothesen. Emotie is dermate complex en alomvattend dat begrip van bepaalde aspecten wel moet steunen op het begrip van andere(n).

Ik geef een *positieve* representatie van emotieconcepten: er zijn verscheidene onderzoekers die bestrijden of er überhaupt wel een eenduidige conceptie van emotie te geven is.³ Ik ga bovendien zo goed als voorbij aan verklaringen uit de evolutietheorie, ontwikkelingspsychologie, sociale psychologie en ethiek. Deze hebben alle voornamelijk een ander perspectief, waaronder het ontstaan, de ontwikkeling en de functie van emoties in een organisme, persoon of samenleving. Na een eerste presentatie van de concepten en een analyse van de afzonderlijke aspecten van emotie verleg ik mijn aandacht naar de overeenkomsten en ga ik na óf en hoe het emotionele complex als een geheel te begrijpen is. Ik sluit mijn onderzoek af met een aantal conclusies.

1.3 Terminologie

‘Emotie’ is een weinig exact begrip. Het wordt door emotieonderzoekers in heden en verleden verschillend en vaak niet consequent gebruikt. Een terminologische verduidelijking is hier op zijn plaats. Om te beginnen wordt ‘emotie’ niet altijd duidelijk onderscheiden van het eveneens zeer heterogene begrip ‘gevoel’.⁴ We kunnen grosso

² De door mij te behandelen representanten gebruiken ‘emotietheorie’ en ‘emotiehypothese’ doorgaans impliciet en/of niet duidelijk van elkaar onderscheiden. Ik vat deze samen als ‘emotieconcept’.

³ Bijvoorbeeld de filosofen Amélie Rorty en Paul Griffiths (Döring 2009, p. 227).

⁴ De filosoof Arthur Schopenhauer (1788-1860) beklagde zich al over de vage bepaling van het gevoelsbegrip: “Die verschiedensten, ja feindlichsten Elemente liegen ruhig neben einander in jenem Begriff,

modo, in een eerste bepaling, zeggen dat emotie de gehele toestand of het gehele proces weergeeft en dat gevoel de innerlijke, subjectieve gewaarwording van die toestand of dat proces is. Het 'emotionele gevoel' treedt op bij een bepaalde emotie, zoals het gevoel van angst of het gevoel van blijheid bij de respectievelijke emoties. Eenzelfde gevoel kan evenwel bij meerdere emoties voorkomen, zoals verlangen bij liefde, begeerte en hoop. De term 'stemming' wordt vandaag de dag veel gebruikt in relatie tot emotie en gevoel. Hij staat in het algemeen voor een minder uitgesproken en langer aanhoudende emotionele of gevoelstoestand.

'Gemoed', of 'ziel', en de aanverwante begrippen 'gemoedstoestand', 'gemoedsaandoening' en 'gemoedsbeweging' zijn nogal archaisch: we komen ze vooral in de klassieke literatuur tegen. Tegenwoordig geeft men de voorkeur aan het adjectief 'psychisch' of 'mentaal'. 'Affect' is eveneens een ouderwetse term, afkomstig uit het Latijn, die staat voor 'aandoening van het gemoed'. In de moderne psychologie is het een technische term voor een patroon van waarneembaar gedrag dat de uitdrukking is van een subjectief gevoel of emotie. 'Passie', of 'hartstocht', is een begrip dat ten tijde van Locke en Hume in zwang was als men over emoties of gevoelens sprak. Hun bepaling van passie was voornamelijk descriptief. Zo gaf Hume (2007) een uitgebreide taxonomie van de hartstochten, die gebaseerd is op wat hij zoal in de 'menselijke natuur' aantrof. 'Sentiment' is de vernederlandsing van het gelijknamige Franse woord en betekent 'gevoel' of 'gemoedstoestand'; dit begrip is dus weinig expliciet. Het woord is taalkundig verwant aan 'sensatie', afkomstig uit het Latijn, waaronder we 'sterke gevoelsgewaarwording' of 'sterke beroering' verstaan. Locke en Hume drukten hier hun technisch-filosofisch stempel op van de zuivere, 'zintuiglijke indruk' (*impression of sensation*). (Kramers Woordenboeken 1987; Hermsen 2010)

z.B. religiöses Gefühl, Gefühle der Wollust, moralisches Gefühl, körperliches Gefühl, als Schmerz, als Gefühl für Farben, für Töne und deren Harmonien und Disharmonien, Gefühl des Hasses, Abscheues, der Selbstzufriedenheit, der Ehre, der Schande, des Rechts, des Unrechts, Gefühl der Wahrheit, ästhetisches Gefühl, Gefühl von Kraft, Schwäche, Gesundheit, Freundschaft, Liebe usw. usw." (in Hermsen 2010, p. 493).

2. Emotieconcepten: een introductie

Emoties worden in de hedendaagse filosofie en psychologie enerzijds geïdentificeerd met gevoelens en anderzijds met intentionele toestanden van de menselijke geest (Deigh 2010). Deze conceptuele tweeledigheid heeft haar wortels in het Britse empirisme van eind 17e en 18e eeuw. Volgens dit empirisme zijn gedachten en sensaties bij emotie innig verweven. Een emotie bestaat uit 'secundaire' of 'reflexieve impressies' (Locke) of 'interne sensaties' (Hume) van genot of pijn, die lichamelijk niet aan een bepaalde locatie gebonden zijn en die (meestal) samengaan met bepaalde denkbeelden (*ideas*) van goed of kwaad (Hume 2007; Locke 1997). Een denkbeeld van goed of kwaad komt voort uit een primaire, eventueel herinnerde, beleving van genot of pijn. Blijdschap is zo begrepen een afgeleide van het genot van bijvoorbeeld het eten van een banaan. Een emotie is als het ware een complexe, tweevoudige impressie van genot of pijn – of, in een minder uitgesproken vorm, van een aangename of onaangename ervaring. Over het algemeen zijn 'emotie', 'gevoel' en 'passie' voor de empirist inwisselbare termen.

In het klassieke model zijn emoties, evenals impressies en ideeën, discrete bewustzijnstoestanden (Deigh 2010). Eind 19e eeuw bekritiseert **William James** deze opvatting. Volgens hem bestaat de menselijke geest uit een continue, 'heraclitische' stroom van onafscheidelijke indrukken, gedachten en gevoelens (James 1950, vol. I, pp. 232-3). Geen mentale toestand is gelijk aan een andere. Ook emoties zijn geen vastomlijnde, repetitieve toestanden van de geest. In *The Principles of Psychology*, voor het eerst gepubliceerd in 1890, schrijft James: "The trouble with the emotions in psychology is that they are regarded too much as absolutely individual things" (vol. II, p. 449). Wel karakteriseert ook hij emoties als gevoelens, net als de empiristen. Gevoelens, of emoties, worden volgens James echter veroorzaakt door lichamelijke veranderingen: "My theory [...] is that the bodily changes follow directly the perception of the exciting fact, and that our feeling of the same changes as they occur *IS* the emotion" (p. 449).⁵ De waarneming van een 'opwindend feit' leidt *onmiddellijk* tot fysiologische veranderingen in het lichaam, en tot een bepaalde expressie en gedrag. De emotie is louter het gevoel van die bepaalde lichaamstoestand, of beter gezegd: van de *verandering* van de

⁵ Deze opvatting staat tegenwoordig bekend als de James-Langetheorie van emoties.

lichaamstoestand. De angst voor bijvoorbeeld een aanvallende beer leidt, conform James' opvatting, niet tot het wit wegtrekken, een verhoogde hartslag en vervolgens hard wegrennen, maar de lichamelijke veranderingen van het wit wegtrekken, een verhoogde hartslag en hard wegrennen veroorzaken de angst. De emotie is epifenomenaal (Deigh 2010, p. 21).⁶

Aan het begin van de 20e eeuw werkt **Sigmund Freud** een volledig tegengestelde positie uit (Deigh 2010; Freud 2009a, 2009b, 2009c, 2009d; Thornton 2010). Emotie – meestal noemt hij deze 'affect' – is een intentionele toestand van de menselijke geest: zij is altijd gericht op een bepaald object (c.q. voorstelling van een object).⁷ Fantasieën en pseudo-herinneringen kunnen daarbij even sterk ingrijpen als reële gebeurtenissen, dingen en personen. Hij schrijft emoties voor een belangrijk deel toe aan het 'dynamisch onbewuste', vanwaaruit ze tot expressie kunnen komen en het gedrag sturen. Een van zijn psychodynamische hypothesen is dat het onbewuste deel van de geest onderdrukte voorstellingen herbergt. Deze voorstellingen zijn 'representanten van gewaarwordingen, driftimpulsen en affectieve impulsen', die deels aangeboren zijn en deels hun oorsprong hebben in onverwerkte ervaringen (Freud 2009c, pp. 237-40). Dit agglomeraat vormt de mo(ti)verende kracht van een emotie. Volgens Freud, opgeleid als (neuro)fysioloog, heeft emotie voor een belangrijk deel een biologische oorsprong: "[...] we zien de drift als de psychische representant van organische machten" (2009b, inleiding, p. 189). Freuds psychodynamisch model is overigens niet eenduidig: hij stelde zijn hypothesen geregeld bij (Thornton 2010; zie ook de inleidingen van H. Westerink in Freud 2009c en 2009d).

⁶ Emotie is bij James dus strikt genomen een mentale toestand. In de literatuur over James worden onder zijn emotiebegrip ook de lichamelijke veranderingen geschaard en daarmee wordt zijn emotiebegrip onderscheiden van zijn gevoelsbegrip. In feite stelt James emotie gelijk aan gevoel, zoals onder meer blijkt uit: "Emotion follows upon the bodily expression [...]" en: "[...] our *feeling* of the same changes as they occur *IS* the emotion" (James 1950, vol. II, p. 449, cursivering '*feeling*' door mij). In praktisch opzicht maakt de opsplitsing van het begrip echter minder uit, aangezien emotie c.q. emotioneel gevoel *altijd* veroorzaakt wordt door lichamelijke veranderingen en deze lichamelijke veranderingen altijd *direct* gevoeld worden. James draagt zelf bij aan de verwarring door te spreken van emotionele reactie en emotionele expressie.

⁷ 'Intentionaliteit' is in de *philosophy of mind* de technische term voor de gerichtheid van het mentale of psychische naar een object toe. In de oorspronkelijke betekenis van Franz Brentano (eind 19e eeuw) is dit object een immanent, onherleidbaar kenmerk van de geest en niet reëel bestaand. Waar het 'intentionele object' bij Freud nog vrijwel volledig een immanente context heeft, vervaagt dit bij onder meer Frijda, Damasio en Nussbaum tot – overtuigingen en oordelen over – reële, extensionele objecten (dingen, personen, situaties of gebeurtenissen).

Emotie en gevoel zijn volgens Freud verschillende fenomenen. Een emotie heeft haar werking *in* en *vanuit* het dynamisch onbewuste, soms ook vanuit bewuste processen. Gevoel is altijd een bewust fenomeen, dat optreedt bij de *expressie* van een emotie. Met andere woorden, de emotie wordt kenbaar middels het gevoel. Bepaalde gevoelens die een emotie begeleiden zijn voor het subject betekenisvolle fenomenen. Het gevoel van verdriet bijvoorbeeld, heeft dezelfde betekenis of hetzelfde belang als de emotie waarvan het de uitdrukking is.⁸ Emoties zijn dus niet, zoals James meende, gelijk te stellen met gevoelens, en ook zijn het geen epifenomenen die slechts veroorzaakt worden door lichamelijke veranderingen.

Een pionier in het emotieonderzoek is **Charles Darwin**. Zijn ideeën over emotie publiceerde hij in 1872 in *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (Darwin 2005). Darwins conclusies hebben nog steeds hun doorwerking in hedendaagse emotie-theorieën (Frijda 2005, p. 20). Darwin was een van de eersten die emoties en gevoelens, en specifiek de expressie daarvan, als op zichzelf staande fenomenen systematisch onderzocht. Hij trad daarmee uit de schaduw van de toentertijd courante fysiognomie die het karakter van een mens poogde af te leiden uit diens voorkomen (Darwin 2005, p. 1068). Zijn empiristische benadering bracht hem waarschijnlijk zelfs tot de primeur van een wereldwijde enquête (pp. 1075-9). Hij schreef onder meer diplomaten, onderwijzers, missionarissen, plantage-eigenaren en natuuronderzoekers aan in het toentertijd uitgestrekte Britse imperium. Hij verzocht hen om autochtone bewoners te observeren aan de hand van standaardvragen als: “Is astonishment expressed by the eyes and mouth being opened wide, and by the eyebrows being raised?” en: “Is extreme fear expressed in the same general manner as with Europeans?” (p. 1075). Darwin wilde op deze wijze de universele kenmerken van emoties achterhalen:

Whenever the same movements of the features or body express the same emotions in several distinct races of man, we may infer with much probability, that such expressions are true ones, that is, are innate or instinctive. (p. 1075)

De onderzoeksmethode was onvolledig naar de tegenwoordige standaard – zo waren de meeste observatoren niet wetenschappelijk onderlegd en ook bepaald niet vrij van

⁸ In de moderne psychologische praktijk, alsook in de populaire literatuur, kent men nog steeds een grote waarde toe aan gevoelens als manifestaties van onderliggende, voor de betreffende persoon belangrijke motieven of ‘drijfveren’.

koloniale vooroordelen. Echter, het onderzoek geeft het belang aan, naast dat van universaliteit, dat Darwin hechtte aan de *uiterlijk* waarneembare kenmerken van emoties.

Darwins benaderingswijze zien we duidelijk terug in het werk van de hedendaagse emotieonderzoeker **Nico Frijda** (2005, 2007). De uiting van emoties, zoals dat objectief te observeren is aan de hand van het gedrag en de fysiologie van het individu, is een voornaam aspect van zijn theorie. Anderzijds bouwt hij naar eigen zeggen voort op de emotietheorie van Richard Lazarus, die de nadruk legde op de relatie van emotie met gedachten en dus een cognitieve dimensie voorstond (Frijda 2005, p. 16, 193). Conform deze theorie volgt uit de taxatie (*appraisal*) door het subject van een situatie of gebeurtenis een bepaalde emotionele respons. In de taxatie, die vaak of grotendeels onbewust verloopt, zijn zowel innerlijke als uiterlijke omstandigheden van het subject verdisconteerd. Boos-zijn op de burens kan bijvoorbeeld veroorzaakt zijn door een slechte nachtrust ('dit kan ik er nu niet bij hebben'), oude meningsverschillen (over wat dan ook), afgunst ('ze zijn rijk, maar ze moeten nu niet denken dat ..'), geblokkeerde wensen ('ik kan zo mijn auto niet goed parkeren') et cetera. Of zoals Frijda het uitdrukt: "Emoties denken zich suf" (in Bergsma 1995, p. 19).

Frijda heeft een functionele visie op de aard en rol van emoties. Hij gaat daarbij niet over één nacht ijs. Hij deed meer dan zes decennia onderzoek naar emoties en onderbouwt zijn emotietheorie met vele bevindingen uit de literatuur sinds Darwin. Frijda beschrijft emotie als een informatieverwerkingsproces (2005, p. 472 e.v.). De kern van het emotieproces verloopt in zijn meest typerende vorm van de 'stimulusgebeurtenis' tot en met de reactie als volgt: de (bewuste of onbewuste) taxatie van een bepaalde (reële, herinnerde of gefantaseerde) gebeurtenis leidt tot een 'actiebereidheid' of 'actietendens'. Deze actiebereidheid uit zich in fysiologische en neurale veranderingen, alsook in een subjectieve 'beleving' van de gebeurtenis. Dit alles *kan* uitmonden in gedrag. Een tegelijkertijd optredend regulatieproces kan de emotionele respons versterken of, wat vaker het geval is, verzwakken of zelfs geheel onderdrukken. Schrik, en vervolgens adequaat op de situatie reageren, kan bijvoorbeeld overgaan in verstarring als de situatie als overweldigend wordt ervaren, dus als gevolg van een subjectieve interpretatie. Een ander voorbeeld is het zich concentreren op de taak die gedaan moet worden. Het leidt de aandacht af van zichzelf en de situatie, waardoor de emotionele respons vermindert. In de

emotieregulatie speelt de conditionering van het subject door eerdere ervaringen een grote rol. Kenmerkend voor een emotie, in vergelijking met andere typen van gedragsopwekking, is volgens Frijda haar dwingende karakter oftewel de 'stuurvoorrang' (*control precedence*) op het gedrag en de informatieverwerking. Het emotieproces breekt in op andere cognitieve en lichamelijke processen die gaande zijn. Zo is iemand die in woede uitbarst zich minder bewust van pijn, gevaar of rationele argumenten, ook al schaadt hij daardoor zichzelf.

De neurowetenschapper **Antonio Damasio** (2003, 2010) zoekt de grondslag van emotie volledig op het lichamelijke vlak. Hij laat zich onder meer inspireren door Darwin (emoties als biologisch-evolutionair vastgelegde patronen), James (autonome lichaamsprocessen) en Freud (onbewuste werking van emotie en intentionaliteit). Volgens Damasio zijn emoties "complexe, grotendeels geautomatiseerde, evolutionair vastgestelde programma's van actie" en zijn gevoelens "samengestelde *percepties* van wat in ons lichaam en in onze geest gebeurt wanneer wij emotioneel handelen" (2010, pp. 132-3). Emoties vervullen een belangrijke rol in de homeostase van het organisme, dit is het in stand houden van het vitale evenwicht. Het emotieproces verloopt niet volledig automatisch: de cognitieve verwerking van waarnemingen en voorstellingen (gedachten, ideeën, herinneringen et cetera) heeft invloed op de emotie. Gevoelens zijn de *percepties* van de neurale activiteit van het lichaam tijdens een emotie, het zijn 'voorstellingen van acties'. Gevoel staat bij Damasio dus op een hoger plan dan emotie. Emotie en gevoel zijn in zijn hypothese de eerste stappen op weg naar naar het 'zelf-als-subject' en bewustzijn, oftewel het kennende 'ik' (p. 22). 'Mentale voorstelling', 'zelf', 'bewustzijn', 'geest' en dergelijke zijn voor Damasio niets anders dan complexe, fysiologisch-neurale patronen, maar die op een ander niveau beschreven worden, namelijk op dat van de psyche.

Martha Nussbaum (2005, 2009) richt zich voornamelijk op het cognitieve aspect van emotie. Ze spreekt bij herhaling van 'niet-menselijke dieren': de mens is in biologisch opzicht een diersoort, maar dan een die capabel is tot specifieke, menselijke emoties als liefde en mededogen. Zij grijpt voor de verklaring van verschijnselen in ons emotionele leven terug op het standpunt van de Griekse stoïcijnen. Haar herziene, 'eudaimonistische' standpunt houdt in dat "emoties inschattingen of waardeoordelen zijn,

die groot belang voor iemands welbevinden toeschrijven aan dingen en personen die de desbetreffende persoon zelf niet kan beheersen” (2005, p. 17). Emoties houden altijd een cognitief-evaluatief oordeel in over een object dat voor de persoon in kwestie belangrijk is. Het cognitieve aspect van emoties ‘verheft’ deze (en daarmee de mens) boven de ‘dierlijke energie’ die ze ook vertegenwoordigen. Ziedaar de titel en reikwijdte van haar belangrijkste werk over emotie: *Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotions* (Nussbaum 2005). De stoïcijnen gebruikten hun inzicht in de overtuigingen en verlangens die met emoties gepaard gaan om zich zoveel mogelijk van de dagelijkse beslommeringen te onthechten, van dat wat contingent oftewel onbeheersbaar is. Anders dan de stoïcijnen accepteert Nussbaum emoties juist als belangrijke, positieve tekenen van behoefte en afhankelijkheid. Emoties zijn volgens haar cruciaal in ons morele handelen en in het vormgeven van het ‘goede leven’ (ik ga hier verder niet op in).

3. Emotionele aspecten

Aan de emotieconcepten die ik hierboven gepresenteerd heb, zijn verschillende aspecten, componenten, elementen of dimensies te onderscheiden.⁹ Deze zijn samen te vatten onder de globale driedeling: lichaam, gevoel en cognitie. Onder het lichaamsaspect vallen de fysiologische veranderingen in het lichaam en de expressie van dat lichaam, inclusief het gedrag. Onder het cognitieve aspect valt een brede waaier aan psychische dimensies, zoals perceptie (gewaarwording en waarneming), voorstellingsvermogen (representatie), geheugen, intentionaliteit, evaluatie (oordelen) en motivatie. Het gevoelsaspect is minder eenvoudig te differentiëren. Gevoel is enerzijds de directe gewaarwording van de eigen, innerlijke toestand ('ik voel me blij'). Deze innerlijke gewaarwording heeft in veel gevallen ook een lichamelijke dimensie: de gewaarwording van lichamelijke 'prikkel's' maakt deel uit van het gevoel. Anderzijds is het gevoel vervlochten met de beleving dat iets het geval is in de wereld, zoals zich bedreigd voelen door iets. Ik verken hoe al deze aspecten in de verschillende emotieconcepten naar voren komen.

De driedeling van lichaam, gevoel en cognitie is niet rigide: emoties zijn complexe fenomenen, waardoor er overlap is in mijn analyse van de verschillende aspecten. De emotietheorieën kennen ook niet alle eenzelfde waarde toe aan deze aspecten. Ik analyseer voor elk aspect de relevante gedeelten van de theorieën. Ik volg niet de historische tijdslijn, aangezien mijn onderzoek een *vergelijking* van emotieconcepten inhoudt. Ik begin mijn analyse met het gevoelsaspect, vanwege de vage definiëring van gevoel en de begrippelijke verwarring van gevoel met emotie.

3.1 Gevoel: gewaarwording en beleving

Emoties gaan met gevoelens gepaard: zonder gevoel lijkt er geen sprake te kunnen zijn van emotie – met Freud als uitzondering op de regel. Maar wat is 'gevoel'? Wat wordt er gevoeld bij een emotie? Problematisch voor de bepaling van gevoelens is hun homogene,

⁹ In het vervolg spreek ik meestal van aspecten: perspectieven van waaruit emotie beschouwd kan worden, zonder deze bij voorbaat op te delen in componenten of elementen. Dimensie heeft over het algemeen ook een andere 'strekking'.

basale karakter. Eenzelfde gevoel kan in meerdere situaties en bij meerdere emoties voorkomen. Bovendien hebben we er niet veel meer woorden voor dan: 'ik voel me *x*', waarbij *x* staat voor: goed, fijn, slecht, beroerd, angstig, blij, opgelucht, als herboren, alsof ik bergen kan verzetten, en meer van dergelijke platitudes. Ten slotte is niet zonder meer duidelijk of gevoel alleen verwijst naar een innerlijke toestand of ook naar wereldse objecten en situaties.

Frijda (2005) omschrijft emotionele gevoelens als subjectief, evaluatief, niet lokaliseerbaar in het lichaam, niet terug te voeren op eigenschappen van specifieke stimuli (en zo alsnog te objectiveren) en vervluchtigend wanneer je je aandacht erop richt (p. 194). Het onderscheid dat Frijda maakt tussen het emotionele gevoel en de emotie als geheel ligt met name in het feit dat in het eerste geval de actietendens, de bereidheid tot het uitvoeren van bepaalde handelingen (hierover later meer), niet tot stuurvoorrang in het gedrag leidt: "Een boosheidsgevoel heeft dezelfde structuur als de emotie boosheid of woede, behalve dat de actietendens niet werkelijk op actie aandringt" (p. 265). Voor een betere bepaling van gevoel onderscheidt Frijda (2007) emotionele gevoelens van tactiele sensaties (de tastzin) en ongearticuleerde gedachten (zoals in: 'ik voel dat hij gelijk heeft'). Vervolgens herbenoemt hij het gevoelsaspect tot 'emotionele beleving', ter onderscheiding van het emotionele gevoel in engere zin. Onder dit laatste valt de gewaarwording van de innerlijke toestand, iets wat zich voornamelijk in het individu zelf afspeelt, zoals een gevoel van angst of van blijdschap (in zich) te hebben. Maar de emotionele beleving reikt verder: "Emotion experiences, most of the time, are not experiences *of*. They are experiences *that*" (p. 199). De emotionele beleving verwijst naar een object of gebeurtenis in de wereld. Iemand voelt zich blij, omdat er een doelpunt gescoord is, of omdat het eigen linkerbeen geen pijn meer doet. Lichamelijke gewaarwordingen (van pijn, spierspanning, hartkloppingen en dergelijke) kunnen deel uitmaken van de emotionele beleving, maar het gevoel in engere zin is volgens Frijda niet te herleiden tot lichamelijke stimuli. Door bovenstaande herdefiniëring van gevoel brengt Frijda het cognitieve aspect van emotie – belang en taxatie in het bijzonder – meer voor het voetlicht.

Freud maakt een onderscheid tussen het bewuste gevoel en de (meestal) onbewuste emotie, de motiverende kracht. Het emotionele gevoel, bijvoorbeeld verdriet, is de

uitdrukking van de emotie die daaraan ten grondslag ligt. Bewustzijn is dus altijd een voorwaarde voor een gevoelservaring, dit in tegenstelling tot de populaire, freudiaanse opvatting over emotionele gevoelens. In een paragraaf met de titel *Onbewuste gevoelens* stelt Freud (2009c) orde op zaken:

Men zou kunnen denken dat het antwoord op de vraag of er onbewuste gewaarwordingen, gevoelens en affecten zijn, even gemakkelijk te geven is. Tot het wezen van een gevoel behoort immers dat het opgemerkt wordt, dus het bewustzijn ter kennis komt. [...] Toch zijn wij in de psychoanalytische praktijk gewend te spreken over onbewuste liefde, haat, woede enzovoort, en achten zelfs de wonderlijke combinatie 'onbewust schuldbesef' of een paradox als 'onbewuste angst' niet te vermijden. [...]

De feiten zijn hier werkelijk anders. In de eerste plaats kan het gebeuren dat een affectieve impuls of gevoelsimpuls wordt waargenomen, maar miskend. Door de verdringing van de eigenlijke representant is de impuls tot een associatie met een andere voorstelling gedwongen en wordt hij nu door het bewustzijn gehouden voor een uiting van deze laatste voorstelling. Als wij de juiste samenhang herstellen, noemen wij de oorspronkelijke affectieve impuls 'onbewust', hoewel het affect nooit onbewust is geweest en alleen de voorstelling ervan aan de verdringing ten prooi is gevallen. (pp. 237-8)

Gevoel, de gewaarwording van een affectieve of gevoelsimpuls, is zelf nooit onderdrukt; het heeft geen plaats in het onbewuste. De impuls c.q. het affect wordt bewust waargenomen, maar kan miskend worden en dan als geassocieerde voorstelling in het onbewuste deel van de psyche aanwezig blijven (even verderop spreekt Freud van 'herinneringsspoor'; hoe 'miskening' van een bewuste waarneming precies in zijn werk gaat, laat ik hier onverklaard). Gevoel is ook geen op zichzelf staande entiteit. Een gevoel, hoe vaag ook, heeft betekenis door zijn samenhang met de affectieve c.q. emotionele impulsen.

Bij de analyse van Freuds psychodynamische thesen moet voortdurend voor ogen worden gehouden dat deze voor hem in hoge mate *hypothetisch* zijn, nodig om het gedrag van zijn patiënten te kunnen verklaren. Zo vertelt hij in een van zijn publieke lezingen onomwonden over de gebrekkige wetenschappelijke onderbouwing van zijn affect-hypothese:

U mag niet denken dat wat ik u hier over affecten gezegd heb, door de normale psychologie als waar aangenomen wordt. Het zijn integendeel meningen die gegroeid zijn op de bodem van de psychoanalyse en die alleen daar thuishoren. Wat u in de psychologie kunt leren over affecten, bijvoorbeeld de theorie van James en Lange, is voor ons, psychoanalytici, volkomen onbegrijpelijk en niet voor bespreking vatbaar. Onze kennis van de affecten beschouwen wij ook niet als zeer zeker, maar als een eerste poging om ons in dit duistere gebied te oriënteren. (Freud 2005, p. 387)

James (1950) stelt, als enige van het zestal onderzoekers die ik behandel, emotie gelijk aan gevoel. De emotie c.q. het gevoel wordt veroorzaakt door lichamelijke veranderingen, of preciezer gezegd, door de *waarneming* van lichamelijke veranderingen die zelf weer voortvloeien uit de waarneming van een opwindend feit. In zijn eigen woorden:

[...] we feel sorry because we cry, angry because we strike, afraid because we tremble, and not that we cry, strike, or tremble, because we are sorry, angry, or fearful, as the case may be. Without the bodily states following on the perception, the latter would be purely cognitive in form, pale, colorless, destitute of emotional warmth. We might then see the bear, and judge it best to run, receive the insult and deem it right to strike, but we would not actually *feel* afraid or angry. (vol. II, p. 450)

Het gevoel, of emotie, is bij James dus de gewaarwording van autonome lichaamsprocessen als gevolg van een opwindende situatie. Het gevoel is de *onmiddellijke* mentale gewaarwording van de lichamelijke verandering(en); het is niet een waarneming achteraf. *Elke* lichamelijke verandering wordt gevoeld, duidelijk of obscuur, op het moment dat deze verandering optreedt (p. 451). Emotie is in wezen een zinnelijk (*sensational*) proces. De gevoelswaarde (“emotional warmth”) is geen mentale inkleuring achteraf. Zeggen dat je je boos voelt is iets anders dan de direct gevoelde toestand van boosheid (vol. I, p. 190). Het gevoel, de gewaarwording, is weliswaar per definitie mentaal, maar het is het gevoel van een *lichamelijke* activiteit.

Damasio (2003, 2010) kent aan gevoel een ontologisch hoge status toe. (Vanwege de aard van Damasio’s emotieconcept komt in deze paragraaf ook het lichamelijke aspect grotendeels aan bod.) Volgens zijn hypothese is emotie het onbewuste, stereotiepe reactiepatroon en het gevoel de “innerlijke, geestelijke gewaarwording van een emotie”

(2003, p. 52). Een emotie wordt *gevoeld* als er “mentale voorstellingen oprijzen uit de neurale patronen die de veranderingen in lichaam en hersenen representeren” (p. 277). Damasio’s verklaring van emotie en gevoel is nauw gerelateerd aan zijn conceptie van (zelf)bewustzijn. Ik ga hier kort op in.

Een organisme is voor Damasio primair lichamelijk – hersenactiviteit inbegrepen. Het organisme is voortdurend in interactie met zowel zijn omgeving als zichzelf. Zintuiglijke indrukken en somatosensorische prikkels – afkomstig van veranderingen aan skeletspieren en andere interne organen die met het zenuwstelsel verbonden zijn of via chemische stoffen in de bloedbaan – leiden tot neurale patronen in het brein, zogenaamde (primaire) ‘hersenskaarten’. Het ‘landschap’ van de omgeving en het lichaam (inclusief de hersenen) van het organisme wordt continu ‘in kaart gebracht’. Een complex neurale patroon dat de omgeving en de lichamelijke veranderingen opnieuw representeert, de zogenaamde ‘secundaire verbeelding’, is te beschouwen als een ‘non-verbaal, verbeeld verslag’, met andere woorden ‘kennis’ of bewustzijn (pp. 174-5). Het bewust-zijn van zichzelf en de omgeving, weten wat er gaande is, ontstaat dus vanuit de voortdurende terugkoppeling en evaluatie via neurale ‘lichaamslussen’. In metaforische zin is bewustzijn de aaneenschakeling van (primaire) filmbeelden tot een (secundaire) filmplot.

Alle neurale signalen zijn afkomstig van lichamelijke organen, waaronder de zintuigen. Er is in eerste instantie geen onderscheid tussen het lichaam zelf en de buitenwereld: alle neurale signalen zijn immers lichamelijk. De ‘hersenskaarten’ weerspiegelen de uitermate diverse lichamelijke toestanden en hun veranderingen. ‘Primordiale gevoelens’ zijn samengestelde, mentale voorstellingen die de primaire relaties, van toestand *a* versus veranderde toestand *b*, in het lichaam weergeven.¹⁰ “Ze geven ons een rechtstreekse ervaring van ons eigen levende lichaam” (2010, p. 35). Dit type gevoelens heeft een dubbelrol: zij weerspiegelen zowel de lichaamsconditie, als dat ze *zelf* primitieve vormen van bewustzijn zijn, de eerste trede van het totale bewustzijn. Damasio verwoordt dit als volgt:

[...] de voorstellingen die het organisme vertegenwoordigen, vormen een speciale klasse. Zij komen oorspronkelijk vanuit het interieur van het lichaam en representeren aspecten

¹⁰ Het onderscheiden van primordiale gevoelens, verbonden aan het ‘protozelf’ en neurale te lokaliseren in de hersenstam, is een aanvulling van Damasio 2010 op 2003 (2010, noot 17 van h. 1, p. 35).

van het lichaam in actie. Ze hebben een speciale status en leveren een speciale prestatie: ze worden vanaf het begin spontaan en van nature *gevoeld*, eerder dan welke operatie dan ook die bij de opbouw van het bewustzijn is betrokken. Het zijn *gevoelde* voorstellingen van het lichaam, primordiale lichamelijke gevoelens, de primitieve oorsprong van alle andere gevoelens, inclusief de gevoelens van emotie. (p. 218)

Emotionele gevoelens zijn variaties op de primordiale gevoelens (p. 140, 223). Tijdens een emotie worden de primordiale gevoelens als het ware opgewerkt met behulp van cognitieve inhoud van de hersenen. Hoe dit precies in zijn werk gaat en waarin emotionele gevoelens zich van de primordiale onderscheiden, maakt Damasio niet goed duidelijk. Zijn verdere betoog richt zich op de verschillende, almaar complexer wordende typen van bewustzijn en het 'zelf'. Alle gevoelens zijn evenwel in hun grondslag zoals ik deze hierboven beschreven heb, namelijk gevoelde (waargenomen) veranderingen van lichaam en hersenen. *Emotionele* gevoelens zijn de waargenomen lichamelijke veranderingen tijdens het optreden van een emotie.

De algemene status van gevoel in Damasio's theorie kan nog wel meer genuanceerd worden. Damasio stelt enerzijds gevoel gelijk aan mentale gewaarwording (wat feitelijk overeenkomt met de betekenis van 'voelen'). Anderzijds onderscheidt hij bewust en onbewust gerepresenteerde gevoelstoestanden. Zo zegt hij: "Het is evenwel nooit bewezen dat wij ons bewust zijn van ál onze gevoelens, en veel wijst erop dat dit inderdaad niet het geval is" (2003, p. 46). Er is een verschil tussen 'voelen' en 'weten dat we een gevoel hebben': "[...] een organisme kan de toestand die wij bewuste wezens een gevoel noemen, representeren in neurale c.q. mentale patronen, zonder ooit te weten dat het gevoel zich voordoet" (p. 46). Damasio spreekt over het 'voelen van gevoelens' (p. 276 e.v.), hetgeen ik lees als het bewust worden van onbewuste, primordiale gevoelens. Bepaalde kwantitatieve (dit zijn objectief meetbare) neurale patronen herbenoemt hij dus eerst kwalitatief tot (subjectief waargenomen, maar onbewuste) gevoelens, die in een volgende neurale stap *gevoelde* (bewust waargenomen c.q. subjectief *beleefde*) gevoelens worden (vgl. 2010, pp. 120-2). Dat gewaarwording (en waarneming) ook op een onbewust niveau kan plaatsvinden, wordt alom erkent. Dat subjectief gevoel ook onbewust kan zijn, is minder evident, maar valt niet zonder meer af te wijzen (dit vraagt neuropsychologisch onderzoek; de grens tussen bewuste en onbewuste processen is in

ieder geval niet scherp). Dat *kwalitatief* gevoel ontspringt en feitelijk gelijk staat aan *kwantitatieve*, neurale patronen, is inderdaad hypothetisch (en dat ik verder laat voor wat het is, want ik geef geen neurologische analyse).

Nussbaum (2005) behandelt uitgebreid verschillende emoties en gevoelens, met als focus 'liefde en haar bondgenoten onder de emoties: mededogen en verdriet' (p. 616). Haar analyse van wat gevoelens per se zijn, is beperkt. Nussbaum stelt dat emoties over het algemeen bewuste ervaringen zijn en dat je iets voelt bij, de gewaarwording hebt van, een bepaalde emotie (p. 64). Zij onderscheidt twee soorten gevoelens (pp. 63-6). Gevoelens met een ('rijke') intentionele inhoud, zoals bijvoorbeeld het gevoel dat je ongelukkig verliefd op iemand bent, ziet zij als louter een terminologische variatie van 'perceptie' of 'oordeel' (namelijk een oordeel over een object dat voor het individu waardevol is; bij de cognitieve analyse ga ik hier verder op in). Gevoelens zonder die cognitieve inhoud, zoals het gevoel dat je veel energie hebt (van vreugde) of dat je kookt (van woede), zijn weliswaar karakteriserend, maar weinig definiërend voor een bepaalde emotie. Hooguit komt bij dit laatste type gevoel de lichamelijke gebondenheid van emotie tot uitdrukking, als gewaarwordingen van een 'geprikkelde toestand'. Deze gevoelens kunnen optreden bij bepaalde emoties, maar niet noodzakelijkerwijs. Het intentionele karakter van gevoelens is wat een emotie definieert.

Voor een verheldering van het emotionele gevoel is **Darwin** (2005) geen goede gids. Hij maakt namelijk geen duidelijk onderscheid tussen emotie, gevoel en gewaarwording. Wel heeft hij het vaker over gewaarwording (*sensation*) dan over gevoel of emotie. Dit komt voort uit zijn biologische preoccupatie, namelijk de gewaarwording van de prikkeling van het zenuwstelsel. Hij ontkent het gevoelsaspect niet, maar het is de expressie die voor hem telt.

3.2 Lichaam: fysiologie en expressie

Onder het lichaamsaspect vallen de fysiologische veranderingen in het lichaam en de expressie van dat lichaam c.q. de gelaatsuitdrukking, de lichaamshouding en het gedrag. De fysiologie omvat de levensprocessen van een organisme: biochemisch, hormonaal, neuraal, spieractiviteit (waaronder beweging van ledematen, gelaatsuitdrukking, hartslag

en ademhaling) en dergelijke. Gedrag is de uiterlijk waarneembare activiteit van het individu om iets te bewerkstelligen in de wereld, een handeling (deze hoeft niet altijd functioneel of adequaat te zijn in de gegeven situatie). De expressie van het lichaam gaat altijd met fysiologische reacties gepaard, denk bijvoorbeeld aan iemand die huilt. Omgekeerd zijn vele fysiologische reacties niet uiterlijk zichtbaar (maar mogelijk wel innerlijk voelbaar door het individu zelf). Is het lichaam slechts een vehikel voor emotie of is het een wezenlijk aspect ervan? Is er altijd sprake van expressief gedrag bij emotie?

Of er sprake is van emotie, is vooral af te leiden uit de *expressie* die objectief te observeren is. **Darwin** (2005) geeft een voorbeeld uit de eerste hand, over blijdschap:

I heard a child, a little under four years old, when asked what was meant by being in good spirits, answer, "It is laughing, talking, and kissing." It would be difficult to give a truer and more practical definition. (p. 1174)

Uit talrijke observaties van hemzelf en uit de literatuur over de expressie van emoties en gevoelens, bij 'de mens en de lagere dieren', leidt Darwin drie algemene principes af. Deze principes weerspiegelen het nauwe verband tussen emotie, lichaam en mentale toestanden. Het eerste en belangrijkste principe houdt in dat uit gewoonte en door associatie bij een bepaalde gemoedstoestand telkens dezelfde handelingen (*actions*) worden uitgelokt, die van direct of indirect belang zijn voor het individu. 'Bewegingen' (*movements*) die herhaaldelijk bij een bepaald verlangen of een bepaalde gewaarwording optreden, zullen na verloop van tijd, door gewoontevorming, aan die gemoedstoestanden gekoppeld worden.¹¹ Telkens wanneer nu een verlangen of gewaarwording optreedt, zal dit leiden tot de bijbehorende bewegingen ('causing movements which we recognize as expressive'; p. 1082). Dit geldt vooral expressies die weinig onder controle van de wil staan, zoals blozen, zweten of reflexmatige oogbewegingen. Handelingen, gevoelens en gemoedstoestanden die herhaaldelijk en gelijktijdig of vlak na elkaar optreden, kunnen door associatie in een reflexmatig patroon overgaan. Het optreden van een bepaald element van een patroon, veroorzaakt door een specifieke situatie, leidt dan automatisch tot de andere elementen van dat patroon, ongeacht of deze in die situatie functioneel zijn.

¹¹ Een gewoonte wordt vaak al in de eerste levensjaren, of zelfs -uren, van het individu vastgelegd. Als een van vele voorbeelden noemt Darwin rupsen die alleen het blad eten van de boom waarop ze zijn ontpopt. De rupsen zullen niet het blad van een andere boom eten, ook al is die boom van dezelfde soort en gaan zij als gevolg van voedselgebrek dood (Darwin 2005, p. 1084).

Emotie is met andere woorden een programma van actie.

Darwins tweede principe is dat van tegenstelling. Wanneer een volledig tegengestelde gemoedstoestand wordt opgewekt, tegengesteld aan een voor het individu nuttige toestand in een bepaalde situatie, dan zal de expressie eveneens volledig tegengesteld zijn. Bijvoorbeeld: een hond met een agressieve houding jegens een naderende man herkent op zeker moment in die man zijn baasje. Hierdoor slaat zijn gedrag volledig om naar onderdanigheid. De tegengestelde positie is volgens Darwin niet direct van nut voor het dier (p. 1094). Deze these heeft in het emotieonderzoek minder navolging gehad: dit soort gedrag is *sociaal* functioneel en kan dan evenzogoed met het eerste principe verklaard worden.

Het derde principe van Darwin kent een groot belang toe aan het autonome zenuwstelsel en de reflexen die daaruit voortkomen. Deze zijn primair gericht op het in stand houden van het lichaam en de levensfuncties: zweten bij hitte, ogen toeknippen tijdens een zandstorm en de adem inhouden onder water. Secundair maken ze hun opwachting als emotionele expressies: zweten bij woede ('witheet' worden), ogen toeknippen bij gevaar (voor afweer en focus) en het stokken van de adem bij verbazing. Sommige reflexmatige reacties kunnen volgens Darwin nauwelijks onderscheiden worden van de gewoontevorming van het eerste principe (p. 1086). Het betreft hier evenwel algemene principes, geen wetmatigheden.

Frijda (2005) maakt veel werk van emotioneel gedrag en de fysiologie van emotie – meer dan eenderde van zijn magnum opus, *The emotions*, is hieraan gewijd. Hij treedt duidelijk in de voetsporen van Darwin. Zijn terminologie is functionalistisch.¹² Emotie beschrijft hij als een – deels autonoom, deels cognitief – informatieverwerkingsproces dat uiteindelijk leidt tot fysiologische veranderingen en uiteindelijk tot emotioneel gedrag, mits de actietendens voldoende is en het emotieproces daardoor (automatisch) stuurvoorrang verkrijgt op andere lichamelijke en cognitieve processen. De fysiologische respons – van spieren, organen en het zenuwstelsel en middels chemische en hormonale

¹² Voorbeelden van deze terminologie zijn: 'opname van informatie; reflexmatige respons; hevige prikkels; voorbereiding op heftige activiteit; globale beschermingsrespons; oriëntatiereactie; gedragsonderbreking; gegeneraliseerde reactiepatronen; door emotie gemotiveerde handelingen; beschermingsgedrag; terughoudendheid van de blik; modulaties van contact of contactbereidheid; tendens tot een bepaalde interactievorm; communicatief doel; regulatie van sensorische invoer'; en deze termen alleen al op slechts anderhalve bladzijde (Frijda 2005, pp. 22-3).

stoffen in het bloed – is een voornaam kenmerk van emotie. De overlap van vele fysiologische patronen met niet-emotionele verschijnselen is echter groot. Zowel bij angst als bij koude trillen de spieren, zowel bij woede als bij hitte transpireert men meer dan normaal en hartkloppingen krijgt men zowel bij schrik als door hevige inspanning. Dit gegeven ondergraaft de hypothese van James. De fysiologische verandering is een noodzakelijke, maar geen voldoende voorwaarde voor emotie (pp. 187-8, zie ook pp. 138-9).¹³

Emotionele gevoelens en fysiologische veranderingen hoeven niet zonder meer uit te monden in expliciet (dat wil zeggen: als zodanig te typeren) emotioneel gedrag. Denk bijvoorbeeld aan ingehouden woede of blijdschap. Toch zijn emotionele impulsen moeilijk te onderdrukken. Ingehouden woede uit zich door een verkrampd gezicht en ingehouden blijdschap door een 'twinkeling' in de ogen. Ook verstarring of zich afsluiten voor de omgeving, zoals bij een depressieve toestand als gevolg van onderdrukt verdriet, is een bepaald gedragstype: men reageert anders dan gewoonlijk. Frijda concludeert dat expressief gedrag een '*relationele activiteit*' is (p. 24 e.v.). In dit type gedrag wordt de relatie van het subject met een object of de gehele omgeving tot stand gebracht of veranderd. Het gedrag transformeert niet zozeer het object of de omgeving, maar de *verhouding* van het subject daartoe. Bij vrees maakt het individu zich klein, spant het zijn spieren en wendt het zijn blik af: in de eerste plaats ter bescherming, maar ook is het zo paraat om te vluchten, of om aan te vallen. Bij depressie sluit de persoon zich zoveel mogelijk van zijn omgeving met diens onaangename indrukken af. (De interpretatie is subjectief. Zodoende kan een vrolijk persoon voor de depressieve mens de hel vertegenwoordigen.) Blijdschap uit zich juist door een volledig tegenovergestelde expressie.

Voor **James** (1950) is emotie eveneens niet denkbaar zonder fysiologische veranderingen en gedrag. Hij beschrijft dit in plastisch proza:

Can one fancy the state of rage and picture no ebullition in the chest, no flushing of the face, no dilatation of the nostrils, no clenching of the teeth, no impulse to vigorous

¹³ De fysiologische verandering, ten opzichte van de basistoestand, is soms subtiel en niet of nauwelijks empirisch traceerbaar, laat staan dat zij leidt tot emotioneel gedrag. De 'kalme emotie' bestaat dan alleen uit de subjectieve beleving c.q. interpretatie (Frijda 2005, pp. 187-8). Hier raakt de bepaling van emotie haar grenzen en is er een overlap met stemming of sentiment.

action, but in their stead limp muscles, calm breathing, and a placid face? The present writer, for one, certainly cannot. [...] In like manner of grief: what would it be without its tears, its sobs, its suffocation of the heart, its pang in the breastbone? A feelingless cognition that certain circumstances are deplorable, and nothing more. Every passion in turn tells the same story. A purely disembodied human emotion is a nonentity. (vol. II, p. 452)

James gaat evenwel verder: de emotie is niet de motivatie voor het gedrag, maar de fysiologische (en neurale) veranderingen en het gedrag veroorzaken de emotie. Preciezer geformuleerd: emotie is de *gevoelde* verandering van de lichaamstoestand. De meeste lichamelijke veranderingen, of zoals hij deze ook wel noemt: 'organische activiteiten', zijn reflexmatig. De activiteit wordt direct veroorzaakt door 'de waarneming van een opwindend feit' (ik kom hier bij de cognitieve analyse op terug) – dit kan ook een fantasie zijn.

James' fysiologisch determinisme van emotie keert gemodificeerd terug bij **Damasio** (2003, 2010). Emoties beschrijft hij als "complexe verzamelingen chemische en neurale reacties die een patroon vormen: alle emoties hebben een regulerende taak en leiden op de een of andere manier tot het scheppen van gunstige omstandigheden voor het organisme" (2003, p. 60). Emoties zijn een resultante van de 'biologische machinerie', deel van de 'bioregulatiemechanismen' die van belang zijn voor ons overleven. Zelfs een zeeslak kan in zijn optiek in een emotieve toestand verkeren – zonder overigens gevoelens te ervaren, vanwege het ontbreken van enig bewustzijn (voor zover we daar weet van hebben). Emoties zijn functionele patronen, berustend op 'aangeboren hersenmechanismen' die zich evolutionair ontwikkeld hebben. De aanzet tot emotie wordt gegeven door de perceptie (middels primordiale gevoelens) van de fysiologische toestand van het organisme. De cruciale rol van het neurale netwerk in het emotieproces, zoals Damasio dit voor zich ziet, is reeds voldoende aan bod gekomen in de paragraaf over het gevoelsaspect.

Voor **Nussbaum** (2005) is emotioneel gedrag als sociale handeling zeer zeker van belang, maar is dit intentioneel gemotiveerd en gekarakteriseerd. Over het lichaam zelf zegt ze:

Uiteraard vinden alle menselijke ervaringen in een lichaam plaats en komen ze dus in een

fysiek proces tot stand. [...] De vraag is echter of er lichamelijke toestanden of processen zijn die altijd zodanig aan onze ervaring van een bepaalde emotie gekoppeld zijn, dat we die specifieke toestand willen opnemen in de definitie van die emotie. (p. 61)

Nussbaum concludeert dat het lichaam geen noodzakelijk aandeel in de *definitie* van emotie heeft (pp. 62-3).¹⁴

Voor **Freud** is het lichamelijke eveneens van secundair belang; hij wijst emotie toe aan het psychische domein. Maar dit betekent niet dat Freud een strikte scheiding van lichaam en geest hanteert. Emotie heeft voor wat betreft het aandeel van 'driftimpulsen' haar oorsprong in organische processen. Hij schrijft:

Wanneer wij nu het zielenleven vanuit biologisch standpunt beschouwen, komt de *drift* ons voor als een begrip dat in het grensgebied van het psychische en het somatische ligt, als psychische representant van de prikkels die, afkomstig uit het inwendige van het lichaam, de ziel bereiken, als graadmeter voor de werkbelasting die het psychische als gevolg van zijn samenhang met het lichamelijke is opgelegd. (Freud 2009b, p. 200)

De drift dus als psychische representant van somatische prikkels. Als kind van zijn tijd (de hoogtijdagen van het natuurwetenschappelijk positivisme) en met zijn (neuro-) fysiologische achtergrond poogt Freud "psychische processen als kwantitatief bepaalde toestanden van aantoonbare materiële delen weer te geven" (2009a, p. 35). De endogene 'excitatie' van het zenuwstelsel, oftewel het 'nerveuze systeem', vindt via de primaire gevoelspolariteit van lust en onlust haar weerslag in de psychische driften. Op psychisch-energetisch niveau is dit de polariteit van ontspanning en spanning. De driften zijn constant werkzaam, tenminste tot aan hun 'ontlading'. Sommige driften zijn aangeboren: de levensdrift (waaronder de seksuele drift oftewel het libido) en de doodsdrift (afweer, agressie, zelfdestructie). Deze 'oerdriften' zijn van groot belang voor het (over)leven van het organisme (Freud 2009b; Thornton 2010).

¹⁴ Nussbaum laat zelfs de mogelijkheid open dat een goddelijke, 'lichaamsloze substantie' emoties kan vertonen (Nussbaum 2005, p. 62; zie ook voetnoot 66 van p. 66).

3.3 Cognitie: waarneming en oordeel

'Cognitie' omvat een breed scala aan mentale toestanden en processen van informatie (-verwerking). Cognitie is in strikte zin het vermogen om te kennen of te weten, de klasse van oordelen en overtuigingen (Döring 2009, pp. 24-5). De waarneming en haar voorloper, de gewaarwording, de voorstelling (representatie), het geheugen en taal behoren eveneens tot deze klasse. Ik trek cognitie breder en reken hiertoe ook de conatieve klasse van wensen, intenties en neigingen: ook deze vragen kennis van of een oordeel hebben over de *verhouding* van de eigen situatie tot de wereld (en deze relatie vervolgens willen beïnvloeden). Hoe wordt cognitie door de verschillende emotieonderzoekers geïnterpreteerd en gewaardeerd? Op welke wijze openbaart cognitie zich bij wat we emotioneel voelen en uiten? Is cognitie een noodzakelijke en/of voldoende voorwaarde voor emotie, of is cognitie slechts bijzaak? Hoe bewust is dit 'informatieverwerkingsproces'?

Bij **Darwin** (2005) staat de lichamelijke expressie voorop, maar hij miskent geenszins het psychische domein. Zo beschrijft hij blijdschap, op humeaanse wijze, als volgt:

The brain, being stimulated by the increased flow of blood, reacts on the mental powers; lively ideas pass still more rapidly through the mind, and the affections are warmed. (p. 1174)

Emoties kunnen volgens Darwin begeleid of opgewekt worden door mentale toestanden, door een gewaarwording of verlangen, maar hij gaat daar niet diep op in. Zijn psychisch vocabulaire beperkt zich tot algemene formuleringen als: 'angstig zijn', 'liefde voelen voor', 'willen dat', 'wensen dat', 'de intentie hebben om', 'gehoorzamen' (van de hond aan zijn baasje) en meer van dergelijke. Meestal volstaat hij met het ongedifferentieerde begrip 'gemoedstoestand' (*state of mind*). Hij was etholoog in hart en nieren, voor wie de psyche niet objectief te observeren is.¹⁵ Hij onderscheidt wel bewust en onbewust uitgevoerde handelingen. Met zijn eerste principe (associatie en gewoontevorming) en derde principe (autonome reacties van het lichaam) bepaalt hij de emotionele expressies

¹⁵ Darwin (2005) schrijft over de moeizame interpretatie van gemoedstoestanden: "In the course of the foregoing remarks and throughout this volume, I have often felt much difficulty about the proper application of the terms, will, consciousness, and intention" (p. 1252).

in hoge mate als reflexmatig en instinctief: “[...] it is notorious how powerful is the force of habit. The most complex and difficult movements can in time be performed without the least effort of consciousness” (p. 1083). De expressie wordt maar in beperkte mate door de ‘wil’ beïnvloed.

Het cognitieve aspect is prominent aanwezig in het psychodynamisch model van **Freud**. Emoties zijn daarin intentionele toestanden van de menselijke geest (Deigh 2010, p. 24). Emoties representeren onderdrukte voorstellingen van gewaarwordingen¹⁶ en impulsen. Let wel, het zijn de *voorstellingen* van de gewaarwordingen en impulsen die in de emotie worden gerepresenteerd, niet de gewaarwordingen en impulsen zelf (Freud 2009c). Een emotie is dus altijd een indirecte representatie. In (on)bepaalde omstandigheden komt de potentiële kracht van de emotie tot expressie middels gevoelens, die altijd bewust zijn. Gevoelens zijn betekenisvol voor het subject; emoties hebben *motiverende* kracht. Gevoelens van verdriet bijvoorbeeld, hebben dezelfde betekenis of hetzelfde belang als de emotie waarvan ze de uitdrukking zijn. Fantasieën en pseudo-herinneringen kunnen deze emotie evenzogoed bepalen als reëel waargenomen gebeurtenissen, objecten en personen. De voorstellingen in het onbewuste typeert Freud als ‘herinneringssporen’ en de affecten en gevoelens als ‘afvoerprocessen’ (p. 239).

Bij **James** (1950) is de cognitie secundair, afgezien van de directe gewaarwording. Emotie is volgens James niets anders dan het gevoel van de veranderende lichaamstoestand. Emotie is de gewaarwording van de autonome, lichamelijke reactie. Zonder die gewaarwording “we would not actually *feel* afraid or angry” (vol. II, p. 450), hoe hard we ook voor de beer wegrennen of hoe extreem we ook op de belediging reageren. Toch staat de waarneming van een opwindend feit ten grondslag aan de lichamelijke verandering. Niet alleen moet er iets, dat wil zeggen: een bepaald object, situatie of gebeurtenis, door het subject waargenomen worden. Maar ook moet dit door het subject geïnterpreteerd worden als een *opwindend* feit. Wel meent James dat de lichamelijke reactie *onmiddellijk* volgt op de waarneming. De waarneming is dus onbewust en in de waarneming is de interpretatie als ‘opwindend feit’ verdisconteerd. (Vervolgens kan het object bewust waargenomen en beoordeeld worden, maar dan is de onmiddellijke lichamelijke respons

¹⁶ ‘Gwaarwording’ is hier op te vatten als gewaarwording van de psychische toestand van het subject zelf, niet als een gewaarwording van zintuiglijke indrukken.

al in gang gezet.) Het object dat waargenomen wordt, kan ook voortkomen uit het geheugen of de verbeelding (p. 442). Cognitie blijkt dus ook bij James een meervoudig aspect van emotie te zijn, meer dan alleen de gewaarwording. De causale lijn volgens James' conceptie van emotie wordt dan als volgt: de waarneming van een opwindend feit leidt tot een bepaalde lichamelijke reactie die direct waargenomen oftewel gevoeld wordt.

De meeste lichamelijke veranderingen zijn volgens James reflexmatig. Deze onvrijwillige reacties zijn te classificeren als instinctief (of: impulsief) of als emotioneel-expressief (p. 382). De emotionele reacties onderscheiden zich echter maar gradueel van de instincten: de eerste spelen zich meer in het subject zelf af en het 'opwindende object' heeft meestal niet een praktisch belang (p. 442). Door de minder strikte relatie met de buitenwereld is ook het aantal mogelijke emotionele expressies groter dan dat van de instincten. Maar wat precies de onderscheidende kenmerken van een emotionele reactie zijn, daarover houdt James zich op de vlakte. Zijn kwalificatie blijft over het algemeen steken bij de gebruikelijke emotiewoorden, zoals angst, vreugde en verdriet. Ook noemt hij bijvoorbeeld jaloezie instinctief en geeft hij liefde een instinctmatige, seksuele component (pp. 437-9).

Een strikte classificatie is evenwel niet James' grootste zorg. Ik merk hier nogmaals op dat James de menselijke geest opvat als een continue, 'heraclitische' stroom van onafscheidelijke indrukken, gedachten en gevoelens (vol. I, pp. 232-3). Waarneming, gedachte en gevoel zijn geen separate verschijningsvormen, maar innig verweven en, vooral, direct vervliegend. Angstig-zijn in een bepaalde situatie is daarom ook nooit gelijk aan het angstig-zijn in een volgende situatie. James concludeert:

[...] there is no limit to the number of possible different emotions which may exist, and why the emotions of different individuals may vary indefinitely, both as to their constitution and as to objects which call them forth. For there is nothing sacramental or eternally fixed in reflex action. Any sort of reflex effect is possible, and reflexes actually vary indefinitely, as we know. [...] such a question as "What is the 'real' or 'typical' expression of anger, or fear?" is seen to have no objective meaning at all. (vol. II, p. 454)

In het model van **Damasio** (2003, 2010) worden emoties opgewekt door voorstellingen van (interne of externe) objecten en gebeurtenissen. Het maakt hier niet uit dat dit een naturalistisch model is, waarin emoties, gevoelens en zelfs het gehele bewustzijn tot op

materieel-neurologisch niveau gereduceerd worden. 'Bewustzijn' en 'gevoel' zijn verschijningsvormen van meer en minder complexe, neurale patronen. Overlet legt hij de nadruk op de *interactie* van het organisme met zijn innerlijke en uiterlijke omgeving. Daarbij acht hij begrippen als 'verlangen' en 'wil' zelfs toepasbaar op eencellige organismen, namelijk als uitingen van aantrekking en afweer, van lust en onlust (2010, pp. 47-8). Het zijn biologische parameters voor het overleven. Bewuste intenties beschouwt Damasio evenwel als een hogere toestand van de – complex neurale – 'geest' (waarbij hij niet zonder meer een absolute grens tussen mens en dier trekt).

Het geheugen speelt in Damasio's emotiemodel een belangrijke rol. Herinneringen aan objecten of gebeurtenissen zijn 'dispositioneel' in de hersenen aanwezig, dat wil zeggen, als een non-actief neurale (of chemisch vastgelegd) patroon. Een herinnering omvat zowel de zintuiglijke indrukken als de begeleidende, lichamelijke toestand. Tevens omvat de herinnering de emotionele reactie, het gevoel, van het herinnerde moment. Herinneren is het integraal activeren van de zintuiglijke en somatische (waaronder motorische) voorstellingen in het neurale netwerk. Een voor het organisme waardevolle voorstelling (van zoet, zout of een Van Gogh) zal begeleid worden door een – meer of minder uitgesproken – emotionele voorstelling. Dit drukt een 'somatisch stempel' op de herinnering en leidt tot geautomatiseerde reacties (bijvoorbeeld kippenvel krijgen, zweten en hard wegrennen als de beer dreigt), een soort inprenting.

Frijda (2007) uit kritiek op het intentionele aspect van Damasio's gevoelshypothese, waarin gevoelens directe informatie over het lichaam weergeven. Het gelijk stellen van de emotionele ervaring aan wat men objectief weet over de onderliggende neurale patronen, noemt Frijda de "neurologist's error" (p. 208).¹⁷ Gevoelens gaan over meer dan de lichamelijke gewaarwording. Ze gaan onder meer ook over de relatie van het lichaam tot de buitenwereld, inclusief verwachtingen voor de toekomst. Maar Frijda's kritiek lijkt mij meer het gevolg te zijn van een verschil in interpretatie door respectievelijk een psycholoog en een neuroloog, dan op een 'categoriefout' in Damasio's neurobiologische hypothese. Zoals ik hierboven geschetst heb, weerspiegelt ook kennis (van de wereld) zich in complexe, neurale patronen. Het enige dat Damasio in dit opzicht verweten kan

¹⁷ In navolging van wat James de "psychologist's error" noemt: een emotionele ervaring als lichaamservaring karakteriseren. Dit is een categoriefout (Frijda 2007, p. 208).

worden, is dat zijn these gegrondvest is op nog onvolledige, neurologische data. Damasio (2003) beaamt dit volmondig, zij het pas in de appendix: “Hoe een neuraal patroon een voorstelling wordt, is een vraag waar de neurobiologie vooralsnog geen antwoord op heeft” (p. 322).

“Geen belang, dan ook geen emotie”, zo stelt Frijda (2005, p. 349). Bij het lichamelijke aspect heb ik gewezen op de verhouding van het subject tot het object en de omgeving: de relationele activiteit. Vrees en verdriet zijn kenbaar aan de terugtrekkende beweging; blijdschap aan het openstaan voor indrukken vanuit het object of de omgeving. Het is een kleine stap om ook cognitieve structuren in deze relationele activiteit te onderkennen. Hoogtevrees, vrees voor de beer en faalangst onderscheiden zich niet zozeer in hun basale angstgevoel, als wel in hun *oordeel* over het object of de situatie. Vele emotieconcepten kunnen alleen adequaat omschreven worden als intentionele structuren, dat wil zeggen, met behulp van de gerichtheid van de emotie op het object of de situatie (p. 113 e.v.). Bovendien is een emotie intenser naarmate het belang groter is.

Frijda tilt zijn theorie naar een abstracter niveau met het begrip ‘actietendens’. “Een actietendens is de bereidheid of gereedheid om een bepaalde handeling uit te voeren”, of specifieker: “[...] de bereidheid tot verschillende handelingen met dezelfde intentie” (p. 82). Zo kan vreugde zich op verschillende wijzen in een bepaalde situatie uiten, maar deze uitingen hebben alle dezelfde intentie. Frijda hecht een groot belang aan het bereidheidsaspect van emotie, zoals onder meer blijkt uit deze boude stellingen van hem: “Het zal duidelijk zijn dat ‘actietendens’ en ‘emotie’ een en hetzelfde ding zijn” en: “Een emotie is een gevoelde actietendens” (p. 83). Emotie behelst altijd een – verandering in de – bereidheid tot actie, desnoods in negatieve zin, zoals inertie in geval van schrik of neerslachtigheid. Deze innerlijke dispositie, met stuurvoorrang, tot het bereiken van relationele veranderingen dient het belang van het individu. Emotie heeft, om met Freud te spreken, motiverende kracht.

Het begrip ‘intentie’, zoals in: ‘de bereidheid tot verschillende handelingen met dezelfde intentie’, staat over het algemeen voor het hebben van een bedoeling, plan of oogmerk. Een intentie hoeft niet per se uitgevoerd te worden. Actiebereidheid ziet Frijda echter als een drang of impuls, als iets dat wordt ‘voortgestuwd door gevoelens van lust, onlust of verlangen’ (p. 94). De actiebereidheid gaat altijd samen met de onwillekeurige

stuurvoorrang. Tussen emotioneel en reflexmatig of instinctief gedrag is geen scherpe grens te trekken en het is een definitiekwestie of er bij een worm of een hagedis ook sprake kan zijn van emotie (p. 494). En is bijvoorbeeld walging een emotie of een instinctmatige afweer? Frijda geeft vanwege deze complicaties de voorkeur aan het begrip 'belang', dat een bredere connotatie heeft dan bijvoorbeeld 'drijfveer of doel' (p. 350). Mijns inziens verwatert hierdoor zijn analyse van emotie. Functionalistisch gezien is er al gauw een of ander belang in gedrag te onderkennen. Ook cognitie vat hij breed op als 'processen die interveniëren tussen stimulus en respons' (p. 282). Dit hoeft volgens hem niet noodzakelijk bewust denken, bewust afwegen of zelfs mentaal voorstellen in te houden. Dit maakt zijn theorie, en met name het cognitieve aspect ervan, lastig te plaatsen. Hoewel hij veelvuldig spreekt van 'taxatie', 'plan' en 'evaluatie' en hij het flexibele karakter van emotioneel gedrag ten opzichte van andersoortig gedrag benadrukt, neigt zijn zienswijze sterk naar biologisch determinisme. Emotie is slechts deel van het 'belangenbevredigingssysteem' van het individu c.q. organisme (p. 498). Frijda's brede aanpak maakt echter wel een continuüm tussen 'basale' en 'complexe' emoties en tussen emoties bij mens en dier voorstelbaar.

Tot slot een citaat van Frijda (2007), dat zijn generale zienswijze op het cognitieve aspect van emotie goed samenvat:

Emotions are aroused when some object is being appraised. Some event, action, or object is experienced as pleasant or unpleasant, or is treated as such. It is liked or disliked, accepted or rejected, and treated as carrying further meanings. It is for this reason that emotions have sometimes been described as judgments, even the emotions of a mouse or a cat. A mouse, in some sense, appraises a cat as dangerous, as it seeks to keep away from it. (p. 93)

In het emotieconcept van **Nussbaum** (2005) neemt het oordeelsproces een voorname plaats in. Emotie houdt altijd een cognitief-evaluatief oordeel in over een object dat voor de persoon in kwestie belangrijk is. (De moreel handelende 'persoon' heeft in Nussbaums analyse het primaat boven het algemene 'individu' of 'organisme'.) Nussbaum definieert emoties als:

[...] inschattingen of waardeoordelen, die groot belang voor iemands welbevinden toeschrijven aan dingen en personen die de desbetreffende persoon zelf niet kan

beheersen. (p. 17)

Nussbaum gaat zelfs zover te stellen dat het oordeelsproces dat met emotie gepaard gaat niet alleen een noodzakelijke, maar ook een *voldoende* voorwaarde voor emotie is. Geen emotie, dan ook geen volwaardig oordeel. Zij schrijft:

[..] emotie zelf is een functie van onze cognitieve kenvermogens (van denken in de meest brede zin) en geen niet-rationele beweging die op een of andere manier door ons kenvermogen wordt veroorzaakt. (p. 50)

Feitelijk draait zij de zaak dus om: pas met emotie 'verheft' het denken zich tot een hogere vorm van cognitie. Tegelijk hanteert zij echter, net als Frijda, een grote bandbreedte voor het cognitieve vermogen:

Met 'cognitief' bedoel ik hier echter alleen maar 'betrokken bij het ontvangen en verwerken van informatie'. Ik impliceer dus niet dat er ingewikkelde afwegingen of berekeningen plaatsvinden en zelfs niet dat er sprake is van een reflexief zelfbewustzijn. (p. 34)

Met deze brede definitie sluit zij dieren (of 'niet-menselijke dieren', zoals zij deze classificeert) niet uit van een of andere vorm van emotioneel leven. Haar hele betoog is er op gericht om een onderscheid te kunnen maken tussen lagere en hogere vormen van emotie. In elke emotie komt zowel het cognitief geëvalueerde belang als de onbeheersbaarheid van dat belang, betreffende het object, tot uitdrukking. Alleen de mens, het menselijke dier, is in staat tot platonische vormen van emotie, zoals mededogen en liefde. De mens dankt deze 'bodemverheffingen van het brein' (p. 7, citaat van de romanschrijver en essayist Proust) aan zijn hoge vorm van cognitie, waaronder zijn taalvermogen, zijn temporeel en causaal denkvermogen (met herinnering en verwachting) en zijn vormgeven aan een complexe cultuur (pp. 131-42). Als conclusie van Nussbaums analyse is te stellen: de emotionele mens, de emotioneel oordelende mens, is pas volwaardig mens!

4. Emotionele synthese

In mijn analyse van emotionele aspecten heb ik de grove driedeling van lichaam, gevoel en cognitie aangehouden. Deze driedeling vloeit regelrecht voort uit de emotieliteratuur. De ene keer benadrukt men het lichamelijke of expressieve aandeel in emotie, dan weer het cognitieve aspect. Het (emotionele) gevoel speelt meestal in elke definiëring van emotie een begeleidende, niet-cruciale rol. In dit hoofdstuk onderzoek ik de samenhang van de emotionele aspecten. Ik doe dit in drie stappen. Als eerste bepaal ik de overeenkomsten tussen de emotieconcepten van Darwin, James, Freud, Frijda, Damasio en Nussbaum. Vervolgens zet ik, uitgaande van deze emotieconcepten, de noodzakelijke condities voor emotie op een rij. Ten slotte leid ik uit mijn analyse van het lichamelijke, cognitieve en gevoelsaspect een algemeen geldend concept van emotie af, een emotieconcept dat minimaal die van de bovenstaande onderzoekers insluit.

4.1 Theoretische overeenkomsten

De meeste door mij aangehaalde onderzoekers erkennen expliciet het cognitieve aspect van emotie. Nussbaum gaat hierin het verst door emotie op zichzelf als een vorm van cognitie te bestempelen: emotie 'verheft' het denken. Geen verstandig besluit, geen goed oordeel, zonder emotie. Het oordeelsproces in emotie, specifiek de gerichtheid op een object dat voor de persoon in kwestie belangrijk en tegelijk onbeheersbaar is, is het wezenlijke kenmerk van emotie, een noodzakelijke én voldoende voorwaarde. De theorie van Frijda sluit hierop aan. Emotie veronderstelt een of ander belang voor het individu. Emotie is een relationele activiteit met een intentionele structuur. Als actiebereidheid, als een innerlijke dispositie, heeft zij motiverende kracht. Aan 'belang' en 'cognitie' kennen zowel Frijda als Nussbaum brede connotaties toe: emotie is een 'informatieverwerkingsproces' ten bate van het individu. Volgens beide wetenschappers zijn er eenvoudige en complexe oordelen of intenties in emoties mogelijk en bestaan er navenant ook 'dierlijke' en 'menselijke' emotievarianten. Tussen Frijda en Nussbaum is er al met al geen wezenlijk verschil op het vlak van cognitie.

Bij Darwin verloopt de totstandkoming van een emotie op humeaanse wijze via

associatie en gewoontevorming in de psyche: 'informatieverwerking' *avant la lettre*. Voor James staat naar eigen zeggen de cognitie op het tweede plan. Emotie staat gelijk aan de bewust gevoelde verandering van de lichaamstoestand. Met andere woorden, de *beleving* van emotie vergt bewustzijn, niet het lichamelijke proces dat daaraan ten grondslag ligt. Echter, de lichamelijke veranderingen worden geïnitieerd door de 'waarneming van een opwindend feit', oftewel met behulp van een bepaald cognitief vermogen. De reactie op zich is reflexmatig ('reflex effect of the exciting object'; James 1950, vol. I, p. 453), maar zij vraagt niettemin cognitief voorwerk. Enerzijds is er namelijk het *waarnemen* van het object en anderzijds het – als opwindend – *interpreteren* van dit object. Cognitie staat bij James dus zowel aan het begin (waarneming en evaluatie) als aan het eind (gewaarwording) van het autonome emotieproces. Hijzelf ziet cognitie evenwel niet als een noodzakelijke voorwaarde voor emotioneel-expressief gedrag en staat hiermee lijnrecht tegenover Nussbaum.

Geheugen en fantasie worden door de meeste onderzoekers nadrukkelijk betrokken in de formulering van hun emotieconcept. Herinnerde en gefantaseerde voorstellingen, meestal in associatie met de reële waarneming of gewaarwording, veroorzaken of reguleren de emotie. Daarnaast wijzen Frijda en Darwin in het bijzonder op conditionering tijdens vroegere ervaringen als een van de bouwstenen voor de regulatie van het emotieproces. In Freuds hypothese zijn 'onverwerkte' ervaringen wezenlijk voor emotie. Deze 'onderdrukte voorstellingen van gewaarwordingen en impulsen' oftewel 'herinneringssporen' leiden uiteindelijk tot de motivatie voor het gedrag. De ervaring zelf kan in hoge mate of zelfs geheel illusoir zijn. Wanneer je Darwins eerste principe van 'associatie en gewoontevorming' vrij vertaalt (mijns inziens niet onterecht) als 'herinnering, fantasie en waan', dan stemt dit in grote mate overeen met de verklaringen van de anderen. Geheugen en fantasie komen dus goed beschouwd in alle emotieconcepten voor.

Het bewustzijn heeft volgens alle behandelde emotieconcepten slechts een beperkt aandeel in het emotieproces. In ieder geval is er voor gevoel, om te voelen, op z'n minst enige vorm van bewustzijn noodzakelijk (met Damasio als uitzondering op de regel, aangezien hij een verschil maakt tussen voelen en weten dat je een gevoel hebt). *Emotioneel* gevoel is, volgens alle emotieconcepten, een bewuste reflectie van de optredende emotie. De situatie en het gedrag van het subject tijdens de emotie worden

bewust door hem beleefd (maar deze beleving heeft niet per se een een-op-eenrelatie met de werkelijkheid; het is een subjectieve verbeelding). Het oordeelsproces, de evaluatie of 'informatieverwerking', vindt in geval van emotie maar in geringe mate bewust plaats, bij James zelfs altijd onbewust (namelijk onmiddellijk). Met name complexe emoties, zoals liefde en mededogen, vragen een hogere, bewuste vorm van cognitie ('weten dat'), tenminste volgens Frijda, Damasio en Nussbaum. Bij Darwin, James en Freud wordt liefde gestuurd door onbewuste, aangeboren seksuele instincten of driften. Volgens alle emotieconcepten worden bewust beleefde situaties en bewuste oordelen daarover in het geheugen opslagen, om later weer grotendeels onbewust als 'gewoonte en associatie' oftewel als reflexmatig patroon hun rol in het emotieproces te spelen. Verder kunnen fantasieën en wanen, dit zijn bewuste voorstellingen, tot emotie leiden. Voor het overige is bewustzijn in de gepresenteerde emotieconcepten geen noodzakelijke voorwaarde voor emotie.

Emotie is dus in meerdere mate een onwillekeurig, impulsief proces. Nussbaum erkent dit impliciet: ze spreekt onder meer van 'geprikkelde toestand' en 'dierlijke energie' (maar zij vindt dergelijke processen niet definiërend voor emotie). Darwin, James, Frijda en Damasio schrijven expliciet over 'autonoom zenuwstelsel', 'reflexmatig patroon', 'impuls' of 'fysiologische respons', en op een hoger abstractieniveau over 'instinct', 'stuurvoorrang' of 'bioregulatiemechanisme', in geval van emotie. Ook cognitief eenvoudige functies als gewaarwording en waarneming passen naadloos in zo'n reflexmatig proces. Freud vat emotie met zijn grensbegrip 'driftimpuls' – 'de psychische determinant van organische machten' – eveneens in hoge mate als een dwangmatig proces op.

Het lichaam, met zijn fysiologie en expressie, is in alle gepresenteerde emotieconcepten vertegenwoordigd. De status van het lichaam is evenwel verschillend. Bij Darwin kenmerkt emotie zich juist door de expressie van het lichaam: lichaamsbeweging, gelaatsuitdrukking en fysiologische reacties (maar wordt emotie opgewekt door een bepaalde mentale toestand). Darwins visie, emotie ook altijd als een lichamelijke expressie bepalen, is terug te vinden in alle emotieconcepten, zij het met de nodige nuancerings en met Freuds concept als uitzondering op de regel. Bij James is emotie de gewaarwording van een lichamelijke proces dat autonoom verloopt. *Elke* lichamelijke

verandering wordt direct gevoeld. Hoewel emotie strikt genomen een mentale toestand is, is emotie *onmiddellijk* aan het lichamelijke gerelateerd. James' opvatting komt gemodificeerd terug bij Damasio. Bij Damasio is emotie in haar grondslag een onbewust, stereotiep reactiepatroon van het lichaam. In tweede instantie wordt de emotie gevoeld. Dit gevoel heeft eveneens een lichamelijke, want neurale, grondslag (tot en met de mentale voorstellingen in de hersenen). Volgens Nussbaum vooronderstellen alle menselijke ervaringen, waaronder emotie, een lichaam, maar is dit geen voldoende voorwaarde voor een *definitie* van emotie. Frijda's opvatting sluit hierop aan. Ofschoon Frijda veel werk maakt van de lichamelijke fysiologie en expressie bij emotie en deze noodzakelijk acht voor een *optredende* emotie, concludeert ook hij dat deze geen voldoende voorwaarden voor emotie zijn. De lichamelijke veranderingen zijn te algemeen (ze komen ook voor bij niet-emotionele activiteiten) en zijn soms ook nauwelijks aantoonbaar. Het functionele begrip 'actietendens', de 'bereidheid tot het uitvoeren van verschillende handelingen met dezelfde intentie', is in zijn ogen het onderscheidende kenmerk van emotie. Met andere woorden, het emotieproces kan *tot* actie leiden. Freud bepaalt als enige emotie als een zelfstandig werkende, psychische entiteit. Maar emotie heeft volgens hem wel in belangrijke mate haar oorsprong in 'organische processen' (de driftimpuls is de 'psychische representant van de prikkels die afkomstig zijn uit het inwendige van het lichaam'). Ook uit de emotie zich onder meer lichamelijk in typisch gedrag. Emotie is bij Freud dus indirect, maar onlosmakelijk, met het lichaam verbonden.

Ik licht Damasio's model nog eens extra uit, aangezien daarmee de overeenkomsten tussen de emotieconcepten overduidelijk worden geïllustreerd. In de eerste plaats kan hij als een neojamesiaan beschouwd worden: emotie is primair een lichamelijk proces en het gevoel is de gewaarwording van dat proces. (Damasio gaat verder dan James door het – primordiale – gevoel zelf als lichamelijk-neuraal netwerk te concipiëren; vandaar *neojamesiaan*.) In de tweede plaats komt emotie in belangrijke mate voort uit biologisch bepaalde, reflexmatige reactiepatronen, in zowel fysiologische processen als het gedrag. Darwin (met zijn derde principe) ging hem en de anderen hierin voor; alleen Freud dacht er anders over (zijn driftimpulsen zijn weliswaar dwangmatig, maar deze zijn niet als reflexen te bestempelen; daarvoor is hun werking te indirect). In de derde plaats zijn emotie en gevoel intentioneel te definiëren: ze zijn gericht op de interactie van het

organisme met zijn omgeving. Damasio's hypothese stemt hierin overeen met die van Darwin, Freud, Frijda en Nussbaum. Het belang dat het organisme stelt in deze interactie kan cognitief complexe vormen aannemen, zoals bij de sociaal en cultureel hoogstaande mens. Ten slotte, het intentionele object kan voortkomen uit een herinnering, fantasie of waan. Dit wordt, zoals ik reeds heb opgemerkt, door allen beaamd.

Het is niet verwonderlijk dat Damasio's theorie veel overlap vertoont met die van de andere onderzoekers. Voor Damasio vormt het lichaam de basis voor allerlei interactieve, neurale processen, vanwaaruit via de tussenstap van primordiale gevoelens het bewustzijn tevoorschijn komt. Het hele scala van lichaam, gevoel en cognitie is hiermee gedekt. Damasio proclameert ook niet zozeer een theorie van emotie, als wel een theorie van bewustzijn, of beter gezegd, van bewustwording, de genese van bewustzijn. Emotie en gevoel zijn daarin belangrijke, maar ondergeschikte elementen. Zijn bijdrage aan de emotietheorie zit met name in zijn opvatting van gevoel als *expliciet* neuraal patroon dat 'de veranderingen in lichaam en hersenen representeert'. Voor de andere onderzoekers zijn gevoelens moeilijk te definiëren *qualia*. Deze 'kleuren' veeleer de emotionele beleving, dan dat ze een noodzakelijke constituent van emotie zijn.

Zo zijn er al met al vele overeenkomsten tussen de verschillende emotieconcepten. Zijn er ook belangrijke, onoverbrugbare verschillen? Na alles in ogenschouw genomen te hebben, lijkt mij dit niet het geval te zijn! Ik zal mijn stellingname in de volgende paragraaf beargumenteren. Tegelijkertijd spits ik mijn betoog toe op de noodzakelijke voorwaarden voor emotie.

4.2 Noodzakelijke voorwaarden

Van Darwin tot en met Nussbaum: emotie komt uiteindelijk in het lichaam tot uitdrukking. Aan de hand van de verschillende emotieconcepten is te argumenteren dat het lichaam niet slechts een vehikel, maar een *inherent* aspect van het emotieproces is. De emotie kenmerkt zich door fysiologische en neurale activiteit, alsook door de expressie van dat lichaam c.q. de gelaatsuitdrukking, de lichaamshouding en het gedrag. Blijdschap en verdriet, bijvoorbeeld, zijn niet louter mentale toestanden, maar evenzeer fysieke processen. Geen emotie zonder lichamelijke verandering. De emotie hoeft niet per se

extravert te zijn: verdriet kan zich uiten in een verstild gedragstype (met hooguit subtiele, fysiologische veranderingen). Freud lijkt de uitzondering op deze regel te zijn: emotie als een zuiver mentaal proces (maar wel voortkomend uit 'organische machten'). De emotie is naar zijn zeggen zelfs niet direct kenbaar als deze onbewust blijft. Hier is eenvoudig tegenin te brengen dat een fenomeen dat niet kenbaar is geen fenomeen *is*.¹⁸ Een niet-kenbaar fenomeen is een non-entiteit. Emotie is volgens Freud pas kenbaar op het moment dat de emotie geuit wordt; enerzijds door het gevoel, anderzijds door de fysiologische veranderingen en het gedrag (alook middels een objectieve, psychoanalytische interpretatie van introspectieve gedachten die door het subject op de sofa geuit worden). Freuds hypothese van de onbewust werkende emotie is dus indirect te relateren aan de materiële (of fenomenale) werkelijkheid. De motivatie van gedrag staat niet op zichzelf; de impuls staat niet los van hetgeen voortbewogen wordt.

Emotie veronderstelt dus altijd een lichaam (althans bij de mens, mijn primaire domein van onderzoek). Het is daarom vreemd om te stellen dat het lichaam geen *noodzakelijke* voorwaarde voor een definitie van emotie is, zoals Nussbaum doet. Dat de veelsoortige lichamelijke reacties een groter domein hebben dan alleen emotieprocessen, is geen argument om ze van de definitie van emotie af te zonderen. Alleen het meest kenmerkende of onderscheidene van emotie in de definitie betrekken, als voldoende voorwaarde, leidt tot een te eng emotieconcept.¹⁹

Het andere uiterste, emotie louter als onmiddellijke gewaarwording van een lichamelijk proces opvatten, zoals James doet, is evenmin een adequate conceptie. In de eerste plaats zijn fysiologische verschijnselen nooit exclusief emotioneel. Men heeft bij zowel angst als koude en soms heeft een glimlach veel weg van een pijnlijke grimas. In de tweede plaats gaan waarneming en interpretatie (van het object dat de emotie veroorzaakt) voorop in het emotieproces en wordt men uiteindelijk de emotie gewaar middels het *bewuste* gevoel, zo ook aldus James. Al is de emotionele respons reflexmatig, dan nog heeft cognitie een belangrijk aandeel in het *gehele* emotieproces.

Cognitie is ook noodzakelijk voor emotie om de situatie waarin het subject zich

¹⁸ Ik laat hier de psychoanalytische praktijk buiten mededinging, met haar interpretaties van dromen, afwijkend gedrag of ziektebeelden als *secundaire* expressies van onderdrukte emoties.

¹⁹ Deze wijze van definiëring is exemplarisch voor de wetenschap in het algemeen, die zoekt naar verklaring in plaats van naar begrip.

bevindt te kunnen taxeren en evalueren en om een bepaald *belang* voor het subject te kunnen bepalen. Het toekennen van een *functioneel* belang aan emotie (bijvoorbeeld als bioregulatiemechanisme voor het overleven van het organisme) is niet zonder meer een criterium voor – het optreden van – emotie, aangezien dit belang objectief, vanuit een buitenperspectief, is gedacht.²⁰ Wil er sprake kunnen zijn van emotie, dan moet dit belang door het individu in kwestie onderkend worden. Het emotionele belang vraagt een *subjectieve* evaluatie, een oordeel van het subject over zijn situatie inclusief het relationele object. Dit object is enerzijds van belang voor het subject (zoals een stoel dat is om op te kunnen gaan zitten) en ligt anderzijds buiten zijn directe invloedssfeer of macht (zoals erkenning door anderen van een bepaalde prestatie). Hoge vormen van cognitie en bewustzijn zijn geen absolute voorwaarden voor zo'n evaluatie of 'informatieverwerking'. Dit is mogelijk alleen het geval bij complexe emoties, zoals liefde, mededogen of rouw. Mogelijk, want bijvoorbeeld liefde, opgevat als louter een seksuele exercitie, vergt niet veel denkvermogen. Het fenomeen emotie is in ieder geval niet exclusief menselijk en alle emoties hebben 'dierlijke' trekken.²¹ Maar altijd heeft een of andere vorm van cognitie een noodzakelijk aandeel in het emotieproces.

De evaluatie geeft tegelijk de *motivatie* voor het emotionele gedrag. Bij de inleiding van het cognitieve aspect (par. 3.3) heb ik onder cognitie zowel de klasse van oordelen en overtuigingen als de klasse van wensen, intenties en neigingen geschaard. In de filosofische literatuur worden beide klassen ook wel tegenover elkaar gezet, met enerzijds oordelen en overtuigingen met een *mind-to-world direction of fit* ('ik kan mij vergissen, maar de wereld is zoals die is') en anderzijds motiverende wensen met een *world-to-mind direction of fit* ('ik wil de wereld veranderen'; Döring 2009, pp. 27-8). In geval van emotie blijken beide klassen in grote mate samen te vallen. Tijdens een emotie wil het subject invloed uitoefenen op het 'onbeheersbare belang' (zoals ik dat in de voorgaande alinea heb bepaald). Zowel het oordeel of de overtuiging over het object als de wens tot verandering van de situatie (ofwel: intentie) komen samen in de 'actietendens'. Frijda ziet deze actiebereidheid als een drang of impuls (ofwel: neiging) tot verandering van de

²⁰ Het *leven*, zo stel ik, is dan ook geen strijd om het *overleven*.

²¹ De vraag wat de onderscheidende kenmerken van het 'dierlijke' en het 'menselijke' in emotie(s) zijn, zal ik hier niet (kunnen) beantwoorden.

relatie van het subject met zijn intentionele object. In Freuds psychodynamisch model zijn overtuiging en wens nauwelijks tot niet te scheiden en leiden deze, net als bij Frijda, tot 'stuurvoorrang' op het gedrag. Ook bij James geeft het 'opwindende feit', dit is een evaluatieve constatering, direct de motivatie voor het gedrag (we zouden dit hier toepasselijk 'beweegredenen' kunnen noemen, ware het niet dat redenen per definitie deliberatief zijn). Bij Darwin, Damasio en Nussbaum komen we tot soortgelijke constatering. Een klassiek voorbeeld van het samengaan van het oordeel over een situatie en de wens tot verandering is de instinctieve angst voor een slang. De slang wordt door het individu *tegelijkertijd* als gevaarlijk beoordeeld én ontweken. Een ander voorbeeld: de blijde jarige. Deze viert zijn verjaardag, omdat hij meent dat anderen zijn extra jaargang op deze aarde eveneens bijzonder zullen vinden (oordeel) en nodigt hen uit deze gemoedstoestand openlijk aan hem te tonen (wens). Blijdschap schept een blijde wereld.

Het gevoelsbegrip speelt in alle behandelde emotieconcepten een rol. Het emotionele gevoel is de *onmiddellijke* gewaarwording van de toestand van het individu dat een emotie ondergaat. Dit gevoel heeft zowel een lichamelijk als een cognitief aspect. Een gevoel van boosheid kenmerkt zich op lichamelijk vlak bijvoorbeeld in de gewaarwording van gespannen spieren, een strakke blik, een trillende stem, verhevigde hartslag, warm worden en versnelde bewegingen. Verdriet kan gepaard gaan met tranen en een 'terneergeslagen' houding, jaloezie met misselijkheid en blijdschap met lichamelijk welbevinden. Ook in minder extreme mate uit emotie zich altijd wel in een of andere, soms subtiele, lichamelijke 'opwelling'. Tegelijkertijd is het emotionele gevoel meestal niet goed in het lichaam te lokaliseren en 'vervluchtigd deze wanneer je je aandacht erop richt'. De hartklopping kan gericht waargenomen worden, maar het emotionele gevoel verdwijnt bij deze introspectie naar de achtergrond. Niettemin omvat het emotionele gevoel altijd een 'geprikkelde toestand' van de lichamelijke constitutie, een specifiek gevoel van het eigen lichaam tijdens de emotie (anders dan in een neutrale toestand). Emotioneel gevoel is dus altijd *ook* een zinnelijk-lichamelijke gewaarwording. James en Damasio zijn in deze de extremisten en Darwin, Frijda en Nussbaum de gematigden. Alleen bij Freud lijkt de gevoelsrelatie in geval van emotie indirect te zijn. In zijn emotieconcept is gevoel de gewaarwording van onder meer affectieve impulsen of drijven

(alsook van voorstellingen van onverwerkte ervaringen). Deze impulsen zijn op zich indirect, namelijk 'psychische representanten' (van 'somatische prikkels' of van 'organische machten'). Maar anderzijds spreekt ook Freud van de 'excitatie van het zenuwstelsel via de gevoelspolariteit', dus van emotioneel gevoel met een directe, lichamelijke werking. Bovendien staat 'gewaarwording van psychische representanten van somatische prikkels' in feite gelijk aan 'gevoelde voorstellingen van het lichaam' in het emotieconcept van Damasio! Een verschillende interpretatie, maar in wezen met eenzelfde begrip.

In cognitief opzicht is het emotionele gevoel meer dan de innerlijke gewaarwording en verwijst het gevoel naar een – al dan niet reëel – object (zaak, persoon, situatie of gebeurtenis) in de wereld. James lijkt de uitzondering op de regel te zijn dat het gevoel een directe verwijzing naar ofwel een voorstelling van ofwel een overtuiging of oordeel over de wereld inhoudt, zoals in de emotieconcepten van Freud, Frijda, Damasio en Nussbaum. (Darwin definieert gevoel onvoldoende om hier positieve of negatieve uitspraken over te kunnen doen.) De waarneming van de 'opwindende' wereld uit zich volgens James in directe, lichamelijke veranderingen en het gevoel c.q. de emotie komt voor wat betreft die primaire waarneming pas op het tweede plan. Het oordeel over de 'gevaarlijke' beer ligt slechts indirect in het gevoel besloten, namelijk in het gevoel van wijd opgesperde ogen, hartkloppingen, beven, zweten en heel hard weglopen. (Je kunt stellen dat het gevoel bij James voor wat betreft het oordeel c.q. de beleving over het object onbewust is, hetgeen aansluit bij Damasio's hypothese van onbewuste gevoelens. Maar dit is een uitbreiding van James' begrip.)

Uit de bovenstaande meta-analyse zijn de volgende noodzakelijke voorwaarden voor c.q. kenmerken van emotie af te leiden. *Ten eerste* gaat emotie gepaard met veranderingen in de fysiologie en de expressie van het lichaam (ten opzichte van de voorgaande toestand). *Ten tweede* bestaat emotie grotendeels uit reflexmatige patronen en impulsen; zij is in hoge mate een (autonoom) bioregulatiemechanisme. Op mentaal vlak vergt dit mechanisme geen bewustzijn. *Ten derde* is emotie een subjectief oordeelsproces; emotie gaat samen met een cognitieve evaluatie van de waargenomen situatie, zoals het subject deze interpreteert. De interpretatie, de taxatie van de waarneming of gewaarwording, kan reëel of gefantaseerd zijn. *Ten vierde* veronderstelt emotie dat er een bepaald belang voor

het subject in het geding is, een object (zaak, persoon, situatie of gebeurtenis) dat voor het subject, volgens zijn eigen oordeel, belangrijk is. *Ten vijfde* heeft het subject maar een beperkte invloed op of macht over het object; het object is voor hem onbeheersbaar. *Ten zesde* leidt de evaluatie tot de motivatie voor het gedrag. Het oordeel of de overtuiging over het object is niet wezenlijk te scheiden van de wens, intentie of neiging tot verandering van – de relatie tot – het object. *Ten zevende* speelt in de evaluatie het geheugen, door middel van associatie met eerdere gewaarwordingen en ervaringen, een belangrijke rol. Het geheugen kan cognitief complex tot eenvoudig zijn (in het laatste geval loopt dit over in reflexen). *Ten achtste* gaat emotie gepaard met een bepaald gevoel, dit is de subjectieve gewaarwording van de eigen toestand en situatie. Dit gevoel is tweeledig: enerzijds is het gevoel een zinnelijk-lichamelijke gewaarwording en anderzijds is het de beleving van (samenhangend met een oordeel over) het object. Beide gevoelsaspecten zijn alleen analytisch te scheiden, niet reëel. *Ten negende* is bewustzijn noodzakelijk voor emotie, zij het in beperkte mate. Dit geldt in ieder geval voor de gewaarwording van het emotieproces (gevoel, beleving). De ‘informatieverwerking’, het oordeelsproces, verloopt grotendeels onbewust en reflexmatig, maar cognitief complexe situaties (bijvoorbeeld de aandelenbeurs) respectievelijk ‘hogere’ emoties (bijvoorbeeld liefde, haat en rouw) vergen bewuste waarnemingen, taxaties en evaluaties.

Kortom: geen lichamelijke verandering, geen reflexmatig patroon, geen subjectief, onbeheersbaar belang, geen motiverende wens, geen associatie én geen gevoel, dan ook geen emotie! Geen van de genoemde voorwaarden is bovendien een voldoende voorwaarde (geen van de voorwaarden sluit logisch-noodzakelijk de andere in). Niet een bepaalde lichamelijke verandering, geen specifieke reflex of impuls, niet een subjectief oordeel over een object, als zijnde belangrijk en onbeheersbaar, noch een gevoel op zich gaat *altijd* samen met *alle* andere aspecten. Een gevoel, bijvoorbeeld, is vaker niet dan wel emotioneel-expressief, ook al gaat het gevoel gepaard met lichamelijke gewaarwordingen en een beleving van een object (zoals een gewaarwording via de tastzin).²² En contra Nussbaum: een subjectief oordeel over een object, hoe belangrijk en onbeheersbaar ook, sluit niet noodzakelijkerwijs de andere emotionele aspecten in. Haar

²² Gevoel begrenzen tot emotioneel gevoel (angst, verdriet, blijheid en dergelijke) en dit vervolgens als een noodzakelijke of voldoende voorwaarde voor emotie beschouwen, leidt tot een tautologische definitie.

definitie van emotie veronderstelt onder meer, zoals ik hierboven al genoemd heb, ook een lichaam.

4.3 Algemeen geldend emotieconcept

De emotionele aspecten die ik in de vorige paragraaf als noodzakelijke voorwaarden voor emotie heb geformuleerd, gelden in ieder geval voor de emotieconcepten van Darwin, James, Freud, Frijda, Damasio en Nussbaum. Met een belangrijke kanttekening. Een volwaardig emotieconcept moet aan alle aspecten van het fenomeen emotie recht doen. Een emotie alleen definiëren onder haar voldoende voorwaarde(n), leidt tot een te eng emotieconcept, met alleen waardering van de bijzondere kenmerken. Dit gaat weliswaar samen met kennis, maar met verlies van begrip.

James hanteert een gebrekkig emotieconcept, aangezien hij het 'opwindende feit' vooraf laat gaan aan de lichamelijke reactie en deze weer onderscheidt van de mentale gewaarwording, van het gevoel of de eigenlijke emotie. Hij stelt niet dat de lichamelijke veranderingen de emotie kenmerken, maar het gevoel daarvan (de lichamelijke veranderingen *veroorzaken* de emotie). Dit terwijl hij wel de directe, *onmiddellijke* relatie tussen beide aspecten legt. Het emotionele gevoel kan ook niet gescheiden worden van de waarneming van de situatie: hard weglopen voor de beer is deze ook als *gevaarlijk* beoordelen en dus als gevaarlijk *beleven*. (Wel blijft hier de vraag onbeantwoord in hoeverre de waarneming, waarop de reflexmatige reactie volgt, onbewust is en de beleving bewust. In ieder geval wordt de beer ook waargenomen en als gevaarlijk beoordeeld, terwijl men wegrent.)

Freuds psychische emotie-hypothese veronderstelt lichamelijke processen (en hij is de laatste om dit te ontkennen). Bij Damasio, waar emotie in enge zin een onbewust, stereotiep reactiepatroon van het lichaam is, wordt emotie gevoeld door cognitief complexe voorstellingen (vanuit de waarneming en het geheugen) en uiteindelijk bewust gevoeld. Evenzo veronderstellen Frijda's abstracte definitie van 'actiebereidheid met stuurvoorrang' en Nussbaums definitie van 'onbeheersbaar belang' meerdere emotionele aspecten. Verrassenderwijs hanteert juist Darwin, een pionier in het emotieonderzoek, een alomvattend emotieconcept, zij het impliciet. Emotie kenmerkt zich volgens hem in de

fysiologie en expressie, waaronder het gedrag (dat zowel bewust als onbewust kan zijn), in gewaarwording (gevoel) en in de psychische processen van gewoontevorming en associatie (die werken met behulp van het geheugen en het oordeelsvermogen). Zijn onderzoek richt zich weliswaar primair op het expressieve aspect, maar hij stelt emotie zeker niet daaraan gelijk.

Emotie is dus een gecompliceerd proces of mechanisme dat meerdere aspecten op het vlak van lichaam, gevoel en cognitie bevat. Een algemeen geldend emotieconcept voor het humane individu, dat in ieder geval de emotieconcepten van Darwin, James, Freud, Frijda, Damasio en Nussbaum insluit en dat aan alle emotionele aspecten recht doet, is als volgt te definiëren:

Emotie *is* een meervoudig proces dat zich kenmerkt door lichamelijke veranderingen, zowel in de fysiologie als in de lichamelijke expressie (houding, gelaatsuitdrukking, gedrag); door een subjectief oordeel over een reëel of ingebeeld object (zaak, persoon, situatie, gebeurtenis) dat zowel belangrijk voor als onbeheersbaar door het subject is; door de wens tot relationele verandering (motivatie); door reflexmatige of impulsieve patronen; door associatie met eerdere ervaringen en gewaarwordingen (geheugen); en door een bepaald gevoel, waarin zowel de eigen lichamelijke conditie als de beleving betreffende het object verweven is.

Deze voorwaardelijke definitie of begripsbepaling van emotie lijkt een groot deel van de menselijke, en zelfs dierlijke, condities en vermogens te omvatten. Dit is blijkbaar, afgaande op de grote variatie aan emotieconcepten die ik geanalyseerd heb, een kenmerk van emotie. Niettemin laat zich emotie door haar specifieke *combinatie* van condities en vermogens tot een uniek fenomeen bestempelen. Voor een goed begrip van emotie moeten daarom al deze aspecten in acht worden genomen, ook al zijn deze op zichzelf genomen niet uitsluitend gerelateerd aan, noch bepalend voor emotie.

5. Conclusie

Wetenschappelijk onderzoek naar emoties, in allerlei disciplines, wordt doorgaans uitgevoerd aan de hand van een vaag emotieconcept. In deze paper heb ik voor wat betreft het humane individu onderzocht wat emotie precies is. De hoofdvraag die ik me gesteld heb, is in welke opzichten emotie lichamelijk, gevoelsmatig of cognitief is en hoe deze aspecten zich tot elkaar verhouden. Ik heb daartoe een meta-analyse uitgevoerd van een zestal exemplarische concepten, van zowel klassieke als hedendaagse emotieonderzoekers: Charles Darwin, William James, Sigmund Freud, Nico Frijda, Antonio Damasio en Martha Nussbaum. Aan de hand van de overeenkomsten en verschillen tussen hun visies heb ik een algemeen geldend emotieconcept geformuleerd.

Elk van de genoemde onderzoekers legt een ander accent. Charles Darwin benadrukt de expressie van emotie: de 'lichaamstaal'. Emotie uit zich in objectief waarneembaar gedrag. William James onderscheidt de emotie van de onderliggende fysiologie. Het emotionele gevoel is slechts de gewaarwording van reflexmatige lichaamsprocessen. Sigmund Freud kenmerkt emotie als een intentionele toestand van de psyche. Affectieve driften, dit zijn onbewuste voorstellingen, geven de motivatie voor het gedrag. Antonio Damasio legt de (neurale) verbinding tussen de lichaamsprocessen en het bewuste, emotionele gevoel. Nico Frijda ziet enerzijds gedrag, (neuro)fysiologie, beleving, functioneel belang en cognitie (specifiek taxatie) als basale aspecten van emotie. Anderzijds definieert hij emotie vrij algemeen als 'verandering in relationele actiebereidheid met stuurvoorrang', dit is een psychische dispositie. Martha Nussbaum verbindt emotie in de eerste en laatste plaats met het oordeelsproces. Emotioneel oordelen is volwaardig oordelen: emotie weerspiegelt zowel de grote waarde van het object voor het welbevinden van de eigen persoon, als de onbeheersbaarheid van dat object. Emotie, volgens Nussbaum, 'verheft' het denken.

De emotieconcepten van deze onderzoekers vertonen grote overeenkomsten. Er zijn geen onoverbrugbare verschillen, mits emotie niet te eng gedefinieerd wordt. De geanalyseerde emotieconcepten veronderstellen, expliciet of impliciet, meerdere kenmerken of aspecten van het fenomeen emotie. Al deze aspecten zijn noodzakelijk voor een volwaardig concept van emotie en geen van deze geldt als een voldoende voorwaarde

(geen van de voorwaarden sluit logisch-noodzakelijk de andere in). Hieruit is een algemeen geldend emotieconcept voor het humane individu te definiëren: emotie is een *meervoudig proces* dat zich kenmerkt door lichamelijke veranderingen, zowel in de fysiologie als in de lichamelijke expressie (houding, gelaatsuitdrukking, gedrag); door een subjectief oordeel over een reëel of ingebeeld object (zaak, persoon, situatie, gebeurtenis) dat zowel belangrijk voor als onbeheersbaar door het subject is; door de wens tot relationele verandering (motivatie); door reflexmatige of impulsieve patronen; door associatie met eerdere ervaringen en gewaarwordingen (geheugen); en door een bepaald gevoel, waarin zowel de eigen lichamelijke conditie als de beleving betreffende het object verweven is.

Deze definitie omvat alle emoties bij de mens, zowel 'dierlijke' als 'hogere' emoties. Een verdere uitwerking van de definitie leidt mogelijk tot gefundeerde varianten. In alle gevallen is emotie een combinatie van lichaam, gevoel én cognitie. Emotie *is* niet de gewaarwording van lichamelijke veranderingen. Emotie is niet een onbewust, reflexmatig patroon, noch een bewust, mentaal proces. Emotie is niet een dispositie tot verandering in actiebereidheid, een relationele activiteit of een intentionele toestand. Emotie kenmerkt zich niet alleen door een subjectief oordeel over belangrijke, onbeheersbare zaken of personen. Emotie is niet alleen gedrag, niet alleen gevoel. Emotie is al dit!

Literatuur

Ben-Ze'ev, A 2010, 'The Thing Called Emotion', in P Goldie (ed.), *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion*, Oxford University Press, Oxford, pp. 41-62.

Bergsma, A 1995, *Emoties en kwaliteit van bestaan: Een psychologische theorie over de kwaliteit van het bestaan*, Uitgeverij Het Spectrum, Utrecht.

Damasio, AR 2003, *Ik voel dus ik ben: Hoe gevoel en lichaam ons bewustzijn vormen*, Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam.

Damasio, A 2010, *Het zelf wordt zich bewust: Hersenen, bewustzijn, ik*, Uitgeverij Wereldbibliotheek, Amsterdam.

Darwin, C 2005, 'The Expression of the Emotions in Man and Animals', in JD Watson (ed.), *Darwin: The Indelible Stamp: The Evolution of an Idea*, Running Press, PA, book IV.

Deigh, J 2010, 'Concepts of Emotions in Modern Philosophy and Psychology', in P Goldie (ed.), *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion*, Oxford University Press, Oxford, pp. 17-40.

Döring, SA (ed.) 2009, *Philosophie der Gefühle*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

Evans, D 2001, *Emotie: De wetenschap van het gevoel*, Lemniscaat, Rotterdam.

Freud, S 2005, 'De angst', in S Freud (ed.), *Inleiding tot de psychoanalyse*, Wereldbibliotheek, Amsterdam, voorlezing XXV.

Freud, S 2009a, 'Ontwerp van een psychologie', in W Oranje (ed.), *Het onbewuste*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, tekst 1.

Freud, S 2009b, 'Driften en hun lotgevallen', in W Oranje (ed.), *Het onbewuste*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, tekst 4.

Freud, S 2009c, 'Het onbewuste', in W Oranje (ed.), *Het onbewuste*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, tekst 5.

- Freud, S 2009d, 'Het Ik en het Es', in W Oranje (ed.), *Het onbewuste*, Uitgeverij Boom, Amsterdam, tekst 9.
- Frijda, NH 2005, *De emoties: Een overzicht van onderzoek en theorie*, Uitgeverij Bert Bakker, Amsterdam.
- Frijda, NH 2007, *The Laws of Emotion*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ.
- Hermesen, H 2010, 'Emotion/Gefühl', in HJ Sandkühler (ed.), *Enzyklopädie Philosophie*, Felix Meiner Verlag, Hamburg, pp. 493-500.
- Hume, D 2007, *Traktaat over de menselijke natuur*, Uitgeverij Boom, Amsterdam.
- James, W 1950, *The Principles of Psychology*, Dover Publications, New York, NY, vol. I en II.
- Kramers Woordenboeken, 1987, *Kramers Vreemde-Woordentolk: verklarend woordenboek van vreemde woorden, uitdrukkingen en afkortingen*, Elsevier Boeken, Amsterdam/Brussel.
- Locke, J 1997, *An Essay concerning Human Understanding*, Penguin Books, Londen.
- Nussbaum, M 2005, *Oplevingen van het denken: Over de menselijke emoties*, Ambo/Anthos uitgevers, Amsterdam.
- Nussbaum, MC 2009, *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*, Princeton University Press, Princeton, NJ.
- Sousa, R de 2010, 'Emotion', in EN Zalta (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, gezien op 19 mei 2012, <<http://plato.stanford.edu/entries/emotion/>>.
- Thornton, SP 2010, 'Sigmund Freud', in *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, gezien op 4 januari 2012, <<http://www.iep.utm.edu/freud/>>.