

Het vermijden van medelijden.ⁱ

Carien de Jonge

Compassie. Het is een thema dat eigenlijk altijd relevant en actueel is. Hoe verhoudt zich dat nou precies tot medelijden, mededogen en naastenliefde? Toen ik er wat langer over nadacht voor deze column merkte ik dat het geen duidelijker begrip werd als ik het probeerde te definiëren. Ik heb heel wat af zitten *googelen* en kwam de meest uiteenlopende rang- en nevenschikkingen tegen. Het woordenboek zegt bijvoorbeeld over compassie: "Het gevoel van diep mededogen voor een ander die door het ongeluk getroffen wordt, vergezeld van een sterk verlangen zijn lijden te verlichten".

De reden dat ik op zoek was naar wat compassie nou precies *meer* of *anders* is dan *medecom-lijden-pati*, heeft te maken met het feit dat ik was gevraagd om iets te zeggen over Spinoza en compassie. En Spinoza lijkt uitgesproken negatief over medelijden. Ik zeg hier expres *lijkt*, want een snelle, kort door de bocht lezing van Spinoza kan je volledig op het verkeerde been zetten. Zo las ik tijdens mijn virtuele surftocht op een ethieksite het volgende: *In de moderne filosofie echter wordt compassie nu eens afgewezen als slecht, nutteloos en zwak (Spinoza Ethica III def 18 en Ethica IV stelling 50)ⁱⁱ....*

Hier doelt de schrijver op een stelling uit de Ethica die als volgt vertaald wordt: *Medelijden is in iemand die volgens de leiding der rede leeft, op zichzelf kwaad en nutteloos.ⁱⁱⁱ* (Het woord *medelijden* is hier trouwens de vertaling van het Latijnse *commiseratio*, wat zoiets is als mede-ongelukkig zijn). Voor *medelijden* kan je je daar misschien nog iets bij voorstellen, dat het nutteloos zou kunnen zijn, maar als je het woord compassie invult dan wringt dat gevoelsmatig behoorlijk. Compassie nutteloos? Dat druist in tegen wat ik als iets heel essentieels ervaar!

Spinoza's filosofie is complex. In zijn filosofie hangen concepten heel nauw met elkaar samen en hebben bepaalde termen heel specifieke betekenissen. Om zijn uitspraak over medelijden te begrijpen moet je snappen hoe Spinoza *medelijden* begrijpt, en *volgens de leiding der rede leven*; wat hij bedoelt met *kwaad* en hoe hij redeneert volgens de regels der logica. Omdat ik denk dat Spinoza's visie op medelijden (en compassie) heel interessant is, bespreek ik hier in het kort die onderdelen van Spinoza's filosofie die nodig zijn om enigszins te begrijpen wat Spinoza hier eigenlijk zegt. En laat ik nu alvast een voorschotje nemen op de uitkomst door alvast de laatste zin van diezelfde stelling over medelijden hier weer te geven. Daar zegt Spinoza: *"En hier spreek ik opzettelijk van iemand, die volgens de leiding der rede leeft. Want (hij) die noch door de rede, noch door medelijden bewogen wordt om anderen te helpen, wordt met regt onmenselijk genoemd."*

Medelijden als kwaad

Om Spinoza's kijk op emoties te begrijpen moeten we iets snappen van zijn totale filosofie. Ik ga dat –om deze column een beetje leesbaar te houden- in heel grote stappen doen, wat

niet voldoende recht doet aan zijn filosofie. Dat is als een hoog gebouw, dat door het verband tussen alle onderdelen zorgvuldig opgebouwd wordt. Dat verband is de zogenaamde geometrische methode. Een wiskundige manier van redeneren die, kan je zeggen, *in* was in Spinoza's tijd. Iets uitleggen over de 3^e verdieping zonder verdieping 1 en 2 te kennen maakt het een beetje plat. Dus het lijkt nu misschien even een zijspoor, maar dit wordt echt de snelste weg naar compassie bij Spinoza.

De basis van het gedachtegoed van Spinoza is dat voor hem God, natuur en substantie één en hetzelfde is, en alles omvat. En in de wereld gebeurt alles door een keten van oorzaken en gevolgen. Oorzaak en gevolg zijn voor Spinoza eigenlijk de lijm van het universum. Zijn hele filosofie is ervan doordrenkt. Alleen de substantie/God/natuur is oorzaak van zichzelf en is niet door iets buiten zichzelf gedetermineerd. Alle dingen en levende wezens, en alles wat daarmee gebeurt, zijn verbonden in een keten van oorzaak en gevolg in de wereld. Dat geldt voor alle dingen, dus ook voor mensen. De mens is geen eigen koninkrijk in de natuur, maar gewoon onderworpen aan de natuurwetten, net als alle andere dingen.

Eén van die consequenties van het feit dat *alles* wat er is, deel is van één substantie, is dat lichaam en geest eigenlijk twee aspecten van hetzelfde zijn. Zoals een geluidsspoor en een beeldspoor bij een film. Bij film *zie* je of *hoor* je door het perspectief van de verschillende zintuigen die je inzet. Volgens diezelfde gedachtegang kunnen wij dankzij onze geest ideeën hebben, en door onze zintuigen ruimtelijke dingen ervaren. Voor Spinoza zijn dit dus verschillende perspectieven op hetzelfde. Ons lichaam wordt aangedaan, bijvoorbeeld door een steen op onze voet, op precies datzelfde moment is er dan ook een idee in onze geest van pijn in onze voet. Maar dat we een idee hebben over alles wat er in ons lichaam gebeurt, wil nog niet zeggen dat wij ons daar bewust van zijn. Lang voor Freud maakte Spinoza onze geest als totaal van al onze ideeën al veel groter dan ons bewuste denken.

De essentie van ieder ding in de wereld en van ieder levend wezen noemt Spinoza de *conatus*. Dit is een drang, of kracht, van ieder ding om te blijven bestaan... om zijn bestaan optimaal uit te drukken, voor zover dat in de macht of mogelijkheid van dat ding of wezen ligt. En die *conatus* ligt ook aan de basis van Spinoza's emotieleer.

Ieder lichaam, ieder ding wordt continu door externe oorzaken aangedaan die de drang om te bestaan, zijn *conatus*, helpen of juist tegenwerken. Een voorbeeld: een steen in de zee waar constant golven tegenaan slaan wordt daardoor steeds verder glad geslepen tot er uiteindelijk niets meer van die steen over zal zijn. De golven in de zee werken dus eigenlijk tegen de *conatus* van die steen in.

Of ons eigen lichaam: als er een steen op mijn voet valt waarna ik mank loop, dan is mijn kracht afgenomen, en als ik net heel gezond heb gegeten en daardoor veel energie heb, of de zon schijnt en daardoor maakt mijn lichaam vitamine D aan, dan helpt dat mij juist weer mee in mijn bestaan.

Dit zijn natuurlijk zeer simpele voorbeelden, maar het gaat er om dat dit basisprincipe altijd geldt. Alleen: wij mensen hebben een denkapparaat, en wij zijn geneigd om overal een lading aan te geven. Dus dat wat onze expressie, ons bestaan versterkt, ervaren wij als iets goeds, en wat ons tegenwerkt als iets slechts of als kwaad. En omdat wij geneigd zijn onszelf als de maat der dingen te zien vertalen wij dat weer door naar de hele wereld en wij dichten ook bijvoorbeeld God een besef van goed en kwaad toe. Spinoza niet. Voor hem is de substantie, God of Natuur, compleet, volledig en in die zin perfect. Spinoza dicht de Substantie geen schoonheid of lelijkheid, orde of wanorde toe. Die ideeën ontstaan alleen door onze perceptie in óns hoofd.

Dus hier hebben we het *kwaad* te pakken uit de stelling. Met de uitspraak dat medelijden een kwaad voor ons is, bedoelt Spinoza dus dat het onze *conatus* verzwakt. Hoe zit dat ?

Mededogen als verzwakking van de eigen levenskracht

Onze geest werkt op dezelfde manier als ons lichaam. Er zijn ideeën en emoties die onze geest sterker maken, en ideeën en emoties die onze geest verzwakken. Als het om onze geest gaat noemt Spinoza datgene wat ons in de richting van perfectie, dus van kracht beweegt: *vreugde*, en dat wat eigenlijk een verandering richting minder perfectie is, *verdriet*. Dus in het belang van onze *conatus*, onze levenskracht, moeten we streven naar zo veel mogelijk vreugde.

Spinoza bouwt emoties op vanuit dat basis tweetal vreugde en verdriet, met een reactie op iets externs. Bijvoorbeeld liefde is vreugde gekoppeld aan het idee van een extern ding. Bij de lijst van emoties die gekoppeld zijn aan vreugde zien we bijvoorbeeld vertrouwen en zelfvertrouwen, trots, dankbaarheid. Voor Spinoza zijn deze dingen dus goed *omdat* ze goed voor ons zelf zijn. *Omdat* ze ons in kracht en perfectie laten toenemen. Niet omdat iemand er over oordeelt.

Haat, spijt, verontwaardiging, jaloezie, schaamte, boosheid, ... allemaal emoties die op het moment dat ik ze ervaar, een overgang betekenen naar *minder* kracht, *minder* perfectie. Omdat dit emoties zijn die ontstaan uit verdriet in combinatie met een externe oorzaak. En in deze categorie zit dus ook medelijden. Ik citeer uit de Ethica: *Medelijden is droefheid verbonden met het denkbeeld van een kwaad, dat aan eenen anderen, die wij ons verbeelden dat aan ons gelijk is, gebeurd is. – Tussen medelijden en mededoogen erken ik geen onderscheid, behalve misschien dat medelijden de enkele aandoening bedoelt, en mededoogen de geneigdheid daartoe.* (Ethica III, Bepalingen der hartstochten, XVIII.)

Dus het zit eigenlijk zo dat wij haast in fysieke zin zelf worden aangedaan. Het moderne beeld van de spiegelneuronen verschijnt hier. We zien iemand honger hebben en de emotie van het medelijden overvalt ons, en verzwakt onze *conatus*. Wat bepaalt nou voor Spinoza of je wel of niet met iemand mee-lijdt ? Ieder wezen waarmee je zoveel gelijkenis ziet dat je jezelf ermee kan identificeren, waar ons empathisch vermogen iets mee kan, daar treedt dit fenomeen op. Dat ligt dus van persoon tot persoon, van plaats tot plaats, en door de tijd

heen verschillend. Je kunt je alleen verbonden voelen met mensen van jouw eigen culturele achtergrond of ras –maar dat druist volgens mij eigenlijk tegen Spinoza's ideeën in, want ieder mens deelt voldoende fysieke kenmerken dat dit fenomeen in werking zou moeten treden bij willekeurig welk menselijk wezen- , en je kunt je ook verbonden voelen met *alle* levende wezens en hun lijden kan in jou resoneren.

Dus nu weten we *wat* een kwaad is, en waarom *medelijden* een kwaad is.

Op het moment dat je medelijden ervaart wil je dat lijden opheffen, eigenlijk dus ten behoeve van je eigen welzijn, *omdat* het ongeluk van de ander ook de verzwakking van jezelf betekent. Als je er in berust, dan berust je in je eigen verlies van perfectie. Dat lijkt misschien een koele of egocentrische gedachte, maar ik ben van mening dat als je dit op je in laat werken, en je realiseert dat vanuit een begrip van verbondenheid in principe het welzijn van heel veel wezens jouw zaak worden, dan is daar helemaal niets koels of afstandelijks aan.

Het druist wel in tegen één van de zinnen uit het handvest van compassie : *Compassie is onze drijfveer om (...) terug te treden uit het middelpunt van onze wereld en een ander voor het voetlicht te plaatsen.*^{iv}

Spinoza zou zeggen: dat is een soort schijnbescheidenheid. Door je *conatus* kán je niet anders dan het centrum van je eigen leven zijn. Maar het welzijn van een ander kan wel een deel zijn van jouw welzijn doordat je met hem of haar verbonden bent. En vanuit die houding plaats je die ander samen met jezelf in het voetlicht. De door Spinoza geïnspireerde filosoof Arne Naess zou zeggen dat het we een veel te nauw begrip van het zelf en van het ego hebben; dat het zelf zich kan uitstrekken tot de hele wereld. In dat geval is eigenbelang het belang van de hele wereld.

Medelijden nutteloos voor iemand die volledig overzicht heeft

En dan nu de rede, of laat ik een woord gebruiken wat misschien wel beter past in de geest van Spinoza en ons een andere kijk op de zaak geeft: begrip.

In het geval van de passies, zoals Spinoza ze noemt, blijft het afhankelijk van het externe ding, bijvoorbeeld de persoon van wie wij houden, of het feit iemand iets naars overkomt, hoe wij ons voelen. In meer of mindere mate blijven we hier afhankelijk van wat ons overkomt, en dus zijn we onvrij.

Bij Spinoza licht de *crux* in het *begrijpen* van de dingen als sleutel naar vrijheid. Ik noem weer een voorbeeld. Ik loop op straat en een koffiemok valt op mijn hoofd vanaf een balkon. Ik kijk woedend omhoog, klaar om te schelden tegen degene die die mok omstootte. De adrenaline pompt door mijn lichaam. Maar wat zie ik: er is helemaal niemand op het balkon, door een windvlaag is een bezem precies omgevallen tegen een tafeltje waar die mok op stond, en die is er van af gevallen. Dan realiseer ik me dat die pijn in mijn hoofd hetzelfde is, maar dat de emotie die ik er zelf bij heb bedacht, eigenlijk onzin is. Of ik zie nog net een duif wegvliegen, en die duif heeft in zijn vlucht die mok omgestoten. Ga ik dan schelden tegen die duif ?

Het inzicht in de samenhang van de dingen verandert niet *wat* er gebeurt, maar wél *hoe* ik daarop reageer, in hoeverre ik mij laat overheersen door mijn emoties in reactie daar op. Volgens Spinoza is onze reactie op dingen vaak onjuist en zijn onze conclusies misvattingen, precies omdat we niet genoeg begrijpen van de keten van oorzaak en gevolg waardoor de dingen gebeuren die gebeuren. Of het nou gaat om fysieke gebeurtenissen, of onze ideeën daarover.

Kennis en begrip over de wereld zijn essentieel voor een goed leven, voor geluk en voor vrijheid. Het is dus niet zo dat Spinoza een rationalist wordt genoemd omdat hij tegen emoties zou zijn, of vindt dat wij onze emoties moeten onderdrukken, juist niet. Sterke positieve emoties zijn in het belang van onze *conatus*. Maar hoe meer inzicht we hebben in de essentie en samenhang van dingen, hoe minder we een speelbal zijn van de omstandigheden in ons leven die wij door onze gebrekkige kennis, als toeval of juist het lot, geluk of pech, kunnen ervaren.

Dus iemand die onder leiding van de rede zou leven, of door mij even vrij vertaald: die in volledig begrip van oorzaken en gevolgen zou leven: die wordt niet overmand door medelijden, die begrijpt gewoon wat er gebeurt, waardoor dat is, en handelt adequaat. Voor hem of haar is de emotie *medelijden*, overbodig en dus nutteloos.

Medelijden en mee-leven als teken van menselijkheid

Dat was het laatste deel van de stelling: *Medelijden is in iemand die volgens de leiding der rede leeft, op zichzelf kwaad en nutteloos*, dat nog onverklaard was.

Maar Spinoza is ook heel duidelijk dat dit idee van de volledig redelijke mens - in mijn interpretatie dus: de mens die volledig inzicht heeft in alle oorzaken en gevolgen,- slechts een *ideaalbeeld* is om ons naar te richten. De volledige rationele mens bestaat helemaal niet. En dat is geen veroordeling van Spinoza maar een logische conclusie, want wij kunnen met onze menselijke hersenen nooit het totale inzicht in de oorzaken en gevolgen in ons leven hebben. Die oneindige intelligentie bestaat alleen in de Substantie, God of Natuur.

En daarmee wordt de laatste zin van de stelling over medelijden ineens cruciaal: *Want (hij) die noch door de rede, noch door medelijden bewogen wordt om anderen te helpen, wordt met recht onmenselijk genoemd want (volgens stelling 27 deel 3) schijnt hij niet op een mens te gelijken.*

Handelen vanuit begrip in plaats van handelen vanuit emotie heeft de voorkeur bij Spinoza. Niet alleen omdat het inzicht in oorzaak en gevolg der dingen ervoor zal zorgen dat je de juiste reactie kiest, maar ook omdat emotie altijd afhankelijk is van externe dingen waardoor je wordt aangedaan, en daardoor is een emotie vluchtig van aard. Een emoties kam snel omslaan in een andere emotie, of verdwijnen. Begrip daarentegen is bestendig. Maar of je een ander nou helpt of wil helpen vanuit emotie of vanuit begrip: een ander willen helpen is voor Spinoza altijd beter dan daartoe niet eens bewogen te worden. Sterker nog, in dat laatste geval ben je volgens Spinoza onmenselijk.

Wij kunnen niet anders dan in ieder mens voldoende gelijkens zien om aangedaan te worden door diens lijden. En in het belang van onze eigen *conatus* kunnen we eigenlijk niet anders dan dit lijden willen opheffen. Dat is de strekking van stelling 27 deel 3.

Maar dit meevoelen en dat koppelen aan onze *conatus* kunnen we ook positief formuleren: de vreugde van iemand die met ons zoveel gelijkens heeft dat die vreugde ons raakt, vergroot ook onze perfectie, dus het is altijd in ons eigen belang mee te helpen aan de vreugde van de ander, zolang dat ons directe eigenbelang niet schaadt. Gek genoeg is onze taal daar niet op ingesteld. Ik citeer Spinoza weer: *medelijden is (...) droefheid ontstaan uit de schade van anderen. Met welken naam echter blijdschap, die uit het geluk van anderen, ontstaat, moet genoemd worden, weet ik niet.* (Ethica III, stelling 22)

Dat is nog eens een mooie interpretatie van compassie. Het mee-leven waarvandaan je de vreugde en het welzijn van de ander wil vergroten. Niet omdat het moet, maar omdat we niet anders kunnen. In ons eigen belang.

ⁱ Deze tekst is een aangepaste versie van een column die op 23 februari 2012 werd uitgesproken tijdens een bijeenkomst van het compassie-netwerk Amsterdam.

ⁱⁱ De zinsnede is hier: <http://www.indetoren.nl/compassie/begripsbepaling.html> te vinden. Er wordt op de site als bron verwezen naar *Marcel Becker e.a. (red.), Lexicon van de ethiek, Assen 2007*

ⁱⁱⁱ Voor de Ethica-vertaling gebruik ik de vertaling van Dionijs Burger, die op internet te vinden is op de site van Het Spinozahuis: <http://www.spinozahuis.nl/upload/burger/index.shtml>

^{iv} http://www.handvestvoorcompassie.nl/?page_id=2821