

# **Een Fenomenologische Psychotherapie?**

## **De Bruikbaarheid van de Emotietheorie van Jean-Paul Sartre Voor de Klinische Psychologie**

Marije van Oijen

Erasmus Universiteit Rotterdam

Bachelorscriptie door Marije van Oijen, 386725, 16 december 2016

Wijsbegeerte van een Wetenschapsgebied, afstudeerrichting Filosofie van de Geneeskunde

Faculteit Wijsbegeerte, leerstoelgroep Filosofie van Mens en Cultuur

Erasmus Universiteit Rotterdam

Begeleider: prof. dr. R.B.J.M. Welten

Adviseur: drs. F.H.H. Schaeffer

Aantal studiepunten: 10 ects

Aantal woorden: 9084

# Een Fenomenologische Psychotherapie? De Bruikbaarheid van de Emotietheorie van Jean-Paul Sartre Voor de Klinische Psychologie

## Inhoudsopgave

Inleiding	3
1. Sartres fenomenologische methode en de klinische praktijk	5
2. De keuze voor de magische transformatie	9
2.1 <i>Het begin van de emotie</i>	9
2.2 <i>Therapie bij het begin van de emotie</i>	11
3. De onmogelijkheid van de werkelijke wereld	15
3.1 <i>Het einde van de emotie</i>	15
3.2 <i>Therapie gericht op de emotionerende situatie</i>	16
4. De zuivering van de heldere reflectie	20
4.1 <i>Reflecteren op de emotie</i>	20
4.2 <i>Therapie voor zuiverende reflecties</i>	21
5. Sartres emotietheorie als diagnostisch systeem	24
6. Conclusie	26
Literatuurlijst	28

## Inleiding

De psychologie is een relatief jong vakgebied. Het ontstaan van dit vakgebied als opzichzelfstaande wetenschap vond niet eerder plaats dan in de laatste decennia van de negentiende eeuw. Toch gaan de wortels van de psychologie veel verder terug<sup>1</sup>. Voordat de psychologie zich afsplitste en zich vestigde als unieke wetenschap, maakten psychologische overdenkingen eeuwenlang deel uit van de filosofie. Deze vroege overdenkingen hebben interessante psychologische kennis en vraagstukken opgeleverd, waardoor de psychologie, hoe jong ze strikt genomen ook is, juist een rijke geschiedenis kent.

Een voorbeeld van een filosoof die psychologische vraagstukken behandelde, is Jean-Paul Sartre. Sartre probeerde hierbij de ideeën van de filosofische stroming fenomenologie toe te passen op psychologische verschijnselen. In zijn essay *Magie en emotie* (oorspronkelijk *Esquisse d'une théorie des émotions*) onderzoekt hij op fenomenologische wijze de essentie van de emotie. Hoewel Sartres conclusies van dit onderzoek sterk afwijken van de hedendaagse psychologische opvattingen over de emotie, levert het onderzoek een theorie die vruchtbaar kan blijken voor de psychologie en in het bijzonder voor de klinische praktijk van de psychologie. In deze thesis zal de stelling verdedigd worden dat Sartres fenomenologische emotietheorie verenigbaar is met de klinische psychologie.

Wel nu, voor Sartre is de emotie een geordende staat van het bewustzijn, een bepaalde manier van in de wereld zijn, die de hele wereld kleurt. Hij noemt hierom de emotie een transformatie van de wereld<sup>2</sup>. Doordat de mens zichzelf in een emotioneel bewustzijn brengt, transformeert hij op een bepaalde manier de hele wereld. We doen dit op het moment dat de wereld als zodanig te moeilijk voor ons blijkt, teveel van ons vergt en de deterministische wetten ons geen uitkomst meer bieden. De emotie dient zich aan als de enige uitweg. Sartre noemt de emotie een magische transformatie, daar de wereld in werkelijkheid niet verandert, maar hoe de wereld zich voordoet, verandert wel, als door magie. Wanneer iemand bijvoorbeeld in huilen uitbarst nadat hij negatieve kritiek heeft gekregen, maakt hij de wereld op magische wijze zo dat hij de moeilijke feedback niet hoeft te bepraten. Hoewel de wereld in feite niet is veranderd, heeft de persoon nu wel een uitkomst voor zichzelf gecreëerd, namelijk het verdriet. Sartre besluit dat de emotie niet, zoals in de psychologie vaak gedacht, een willekeurige stoornis is, maar een fenomeen met een eigen betekenis, een zinvolle manier om met de wereld om te

---

<sup>1</sup> Marc Brysbaert, "Wat is psychologie?", in *Psychologie*, ed. Marc Brysbaert (Gent: Academic Press, 2006), 9-15.

<sup>2</sup> Jean-Paul Sartre, *Magie en Emotie*, vert. Louis Tas en Henk Bouman (Amsterdam: Boom, 2009), 7.

gaan<sup>3</sup>.

Voor de klinische praktijk hoeft dit besluit echter niet desastreus te zijn. Sartres emotietheorie kan juist een nieuw denkkader bieden waarvanuit psychische problematiek kan worden begrepen, geclassificeerd en behandeld. Met andere woorden, Sartres theorie zou een uitgangspunt kunnen vormen voor een nieuwe therapeutische insteek, namelijk een fenomenologische.

In deze thesis zal dit worden verduidelijkt door te onderzoeken op welke manier Sartres emotietheorie, zoals omschreven in *Magie en emotie*, een plek kan krijgen in de klinische praktijk van de psychologie. Globaal genomen worden vier aspecten gevonden die ruimte bieden voor een vereniging van Sartres emotietheorie en de psychologische klinische praktijk. Deze aspecten zullen achtereenvolgens worden bestudeerd en kritisch geanalyseerd. Vóór op de inhoud van de theorie ingegaan kan worden, is het echter nodig de methode die Sartre gebruikte, de fenomenologische reductie, nader te beschouwen en te bekijken hoe deze methode zich verhoudt tot de klinische psychologische gang van zaken. Deze beschouwing zal direct aanleiding geven voor het opstellen van een aantal eerste vereisten waar een vereniging van Sartres emotietheorie en de klinische psychologische praktijk, ofwel een fenomenologische therapie, aan moet voldoen.

---

<sup>3</sup> Sartre, 2009, 65.

## 1. Sartres fenomenologische methode en de klinische praktijk

De filosofische stroming fenomenologie ontstond, zoals Sartre uitlegt, als reactie op de ontoereikendheid van de psychologie<sup>1</sup>. Omdat psychologen op naturalistische wijze het mens-zijn willen onderzoeken, geven zij de voorkeur aan ‘het bijkomstige boven het essentiële, aan het toevallige boven het onvermijdelijke, aan wanorde boven orde’<sup>2</sup>. Psychologen lijken ervan overtuigd te zijn dat de essenties van hun studieobjecten vanzelf duidelijk worden als er maar genoeg feiten verzameld zijn. Hierop kunnen ze echter lang wachten. Enkel feiten bij elkaar optellen is als het schrijven van cijfers achter 0,99. Op deze manier zal men nooit bij de 1 komen, ofwel nooit een essentie vinden<sup>3</sup>. En zolang er geen essentie duidelijk is, kunnen de gevonden feiten niet in een kader geplaatst worden en dus niet geclassificeerd worden.

Om tot de essentie van zaken te geraken, zetten fenomenologen de wereld ‘tussen haken’, een methode die ook wel de fenomenologische reductie wordt genoemd. Na het tussen haken zetten van alle voorkennis, vooroordelen, eerdere ervaringen et cetera, blijft er een transcendentaal en constituerend bewustzijn over dat ondervraagd dient te worden. Dit bewustzijn is dat van de onderzoeker, de fenomenoloog, zelf. De fenomenoloog, Sartre in dit geval, onderzoekt van de verschijnselen binnen het transcendentale bewustzijn vooral de betekenis. Toegepast op de emotie, wil dat zeggen dat onderzocht moet worden wat een emotie voor het geheel van de menselijke werkelijkheid betekent<sup>4</sup>.

Hoewel de fenomenologische methode dus duidelijk afstapt van de psychologische methode, is de houding van Jean-Paul Sartre ten opzichte van de klinische psychologische praktijk niet eenduidig. Een belangrijke reden hiervoor is het tweeledige van de klinische praktijk zelf; meten aan de ene kant en behandelen aan de andere kant. Wanneer een geëmotioneerd persoon een psychologische kliniek binnenstapt, zal hij in eerste instantie worden onderworpen aan een scala van metingen, meestal in de vorm van gesprekken en vragenlijsten. Zodra de persoon gediagnosticeerd is volgens de richtlijnen van de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*<sup>5</sup>, kan hij als cliënt het behandelproces betreden.

Het eerste gedeelte, het meten, is voor fenomenologen als Sartre duidelijk problematisch. Het meetbaar maken en classificeren van ervaringen en emoties is per definitie een objectivering van het menselijk subject. Dat wat bij de geëmotioneerde persoon nog een

---

<sup>1</sup> Sartre, 2009, 12.

<sup>2</sup> Sartre, 2009, 9.

<sup>3</sup> Sartre, 2009, 9-10.

<sup>4</sup> Sartre, 2009, 16.

<sup>5</sup> American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edition)* (Arlington: American Psychiatric Association, 2013).

pure ervaring was, laat zich niet vatten in cijfers en daar bijhorende begrensde classificaties en diagnoses. Zo voelt razende woede niet als een stip ergens hoog in een grafiek met op de verticale as het woord “hostiliteit”. Dat geldt ook voor het hoofdstuk depressieve stoornissen in de DSM, dat niet hetzelfde voelt als de allesomvattende langdurige leegte die je ervaart wanneer een geliefde je ontnomen is. Mocht de kliniek ervoor kiezen naast de vragenlijsten neuropsychologisch diagnostisch onderzoek in te schakelen, dan is de afstand tussen de diagnose en de oorspronkelijke emotie wellicht nog sterker voelbaar. Een diep angstgevoel *is* niet een hoog koolstofdioxidegehalte in het bloed en een overactieve amygdala<sup>6</sup>. Al deze metingen vermaken de ervaring tot een object, waardoor ze de essentie van de ervaringen precies mislopen.

Een groot probleem van het meetbaar maken en classificeren van emoties is de onderliggende manier van denken: denken in causaliteitstermen. Causaliteit is een *interpretatie* van ervaringen, die niet in de ervaringen zelf gegeven is<sup>7</sup>. In de fenomenologische reductie, de techniek die Jean-Paul Sartre gebruikt, geldt dit als vooronderstelling die tussen haken gezet moet worden en daar moet blijven.

Om de genoemde redenen is het waarschijnlijk dat Jean-Paul Sartre nooit kan meegaan in de diagnosticering binnen de psychologie. Slechts wanneer een systeem ontwikkeld zou kunnen worden waarbij het subject en de ervaring centraal staan en dat het denken in oorzaak en gevolg buiten beschouwing laat, zou Sartre eventueel ruimte voor diagnosticeren zien. Hoewel later in deze thesis wordt beschreven hoe Sartres eigen emotietheorie wellicht ideeën genereert voor een dergelijk systeem, moet geconcludeerd worden dat het verenigen van de fenomenologie met de meetpraktijken van de psychologie een lastige opgave is.

De tweede fase in de klinische psychologische praktijk, de behandeling, krijgt iets meer ruimte binnen Sartres denkwijze. Sartre lijkt in zijn *Magie en emotie* te beseffen dat emoties soms niet en wellicht nooit effectief zijn. Hoewel hij omschrijft dat emoties betekenisvolle fenomenen zijn<sup>8</sup>, die een uitweg bieden in een wereld die onmogelijk lijkt, gebruikt hij geregeld negatief klinkende termen voor de emotie. Zo noemt hij de emotie een verloochening<sup>9</sup>, daar het aan de wereld een andere hoedanigheid geeft dan het in werkelijkheid

---

<sup>6</sup> Adam E. Ziemann et al., “The Amygdala is a Chemosensor That Detects Carbon Dioxide and Acidosis to Elicit Fear Behavior”, *Cell* 139 (2009): 1012-1021, doi 10.1016/j.cell.2009.10.029.

<sup>7</sup> Robert Schmitt, “Husserl’s Transcendental-Phenomenological Reduction”, *Philosophy Phenomenological Research* 20 (1959): 238-245, <http://www.jstor.org/stable/2104360>.

<sup>8</sup> Sartre, 2009, 16, 19, 65.

<sup>9</sup> Sartre, 2009, 46.

heeft. Ook stelt hij dat het bewustzijn zich noodzakelijk *degradeert* als het emotioneel raakt<sup>10</sup> en maakt hij vergelijkingen tussen de emotie en waanzin<sup>11</sup> en histerie<sup>12,13</sup>. De klinische psychologie probeert hulp te bieden bij deze negatieve kant van de emotie, die Sartre duidelijk erkent.

Echter, dat er op deze manier binnen Sartres emotietheorie ruimte is voor therapie, betekent niet dat Sartre het eens zou zijn met alle huidige vormen van therapie. Een fenomenologische therapie, die zou passen binnen het kader dat Sartres theorie schetst, zou ten eerste alle naturalistische vooronderstellingen buiten beschouwing moeten laten, zoals hierboven werd uitgelegd. Met andere woorden, tijdens de therapie moet niet geprobeerd worden de emotie te verklaren. Veel huidige therapieën bevatten deze component wel. Zo worden gedragspatronen onderzocht om *triggers* te kunnen blootleggen, medicijnen voorgeschreven om een eventuele biologische disbalans te herstellen en onverwerkte trauma's worden verwerkt, omdat deze oorzaak zouden zijn van huidige gedragsproblemen.

Ten tweede, een fenomenologische therapie zou altijd bij de ervaring moeten blijven. Enkel dat wat door de ervaring zelf gegeven is, kan blijven bestaan als alles tussen haken is gezet bij de fenomenologische reductie. Er kan daarom geen sprake zijn van objectiveringen of conceptuele benoemingen van ervaringen. Binnen de gangbare therapeutische relatie zal dit niet gemakkelijk blijken. Hoe kan een therapeut immers de subjectieve ervaring van het transcendentale bewustzijn van zijn cliënt bereiken? Zoals Sartre later in zijn leven in zijn hoofdwerk *Het zijn en het niet*<sup>14</sup> (oorspronkelijk *l'Être et le néant*) beschrijft, zal een mens altijd ertoe neigen de ander te objectiveren. Zelfs als een therapeut zich het verdriet van zijn cliënt voor kan stellen, voelt hij niet precies dat verdriet dat zijn cliënt voelt. Hij voelt hooguit het verdriet dat hij zelf in de situatie van zijn cliënt zou voelen, wat een objectivering van de werkelijke ervaring van de cliënt met zich meebrengt.

Een fenomenologisch therapeut zou dan ook geen pogingen moeten doen de emotie van de cliënt te voelen. Immers, zou een therapeut dit wel, tevergeefs, proberen, dan is de cliënt geobjectiveerd, waardoor de subjectieve, oprechte ervaringen van het transcendentale bewustzijn van de cliënt niet meer bereikt kunnen worden. Een fenomenologisch therapeut zou dus afstand moeten nemen van de ervaring van de cliënt, zodat deze laatste zelf de mogelijkheid

---

<sup>10</sup> Sartre, 2009, 55-56.

<sup>11</sup> Sartre, 2009, 56.

<sup>12</sup> Sartre, 2009, 55.

<sup>13</sup> In later werk gebruikt Sartre bovendien de term kwade trouw. Zie onder andere: Jean-Paul Sartre, *Het Zijn en het Niet*, vert. Frans de Haan (Rotterdam: Lemniscaat, 2003).

<sup>14</sup> Sartre, 2003.

behoudt tot zijn subjectieve ervaringen te geraken.

In de praktijk heeft deze stelling enorme gevolgen. De voornaamste therapeutische houding zal niet meer de accepterende, begripvolle zijn. De therapeut moet zich juist van een dergelijke houding ontdoen, daar het gevaar van objectivering op de loer ligt. De houding zal meer begeleidend zijn, zodat de cliënt beter zijn eigen ervaring kan vinden. Daarbij moet de therapeut proberen zo min mogelijk vanuit zijn eigen subjectieve perspectief te handelen. Met andere woorden, de therapeut zal zichzelf zo snel mogelijk moeten objectiveren, daar twee subjecten tegenover elkaar altijd een objectivering teweeg brengen. Om het subject-zijn van de cliënt te waarborgen, zal de therapeut zich dus tot object moeten degraderen. De overweging die de therapeut vanuit deze staat kan vormen voor de cliënt, zal bijna vergeleken kunnen worden met advies op een zelfhulp poster: het moet de cliënt aan het denken zetten, maar geen enkel ander subject kan daar heel direct mee te maken hebben. De overweging die de therapeut biedt, zal daarentegen wel een meerwaarde hebben ten opzichte van het advies op de zelfhulp poster, daar de therapeut het advies kan aanpassen op de specifieke en persoonlijke situatie van de cliënt.

Kortom, een fenomenologische therapie zal er anders uitzien dan huidige psychologische therapieën. Ten eerste zullen meten en diagnosticeren een minder prominente plaats krijgen, hervormd worden, dan wel helemaal verdwijnen. Ten tweede, bij het behandeltraject zal een fenomenologisch therapeut minder de nadruk leggen op het verklaren van gedrag en emotie en zijn begripvolle houding veranderen in een begeleidente. Hij is er voortdurend op bedacht dat de ervaring van de cliënt niet wordt benoemd, geclassificeerd en zo niet wordt geobjectiveerd. In de volgende paragrafen zullen we, aan de hand van een nadere analyse van het emotieproces dat Sartre schetst, zien dat deze algemene houding uitgebreid en gespecificeerd kan worden naar aanleiding van de exacte problematiek van de cliënt.

## 2. De keuze voor de magische transformatie

Nu is verduidelijkt welke methode Sartre heeft toegepast bij het emotievraagstuk en wat het gebruik van deze methode al direct betekent voor een therapie, kan de focus gericht worden op de emotie zelf. De eerste fase van het emotieproces behelst bij Sartre de overgang van een normale of neutrale staat naar een emotionele staat van het bewustzijn. Om een eventuele behandeling voor deze fase goed te begrijpen, is het noodzakelijk eerst beter te kijken naar Sartres omschrijving van de fase.

### 2.1 Het begin van de emotie

Het eerste kenmerk dat Sartre in zijn *Magie en emotie* aan de emotie toekent, is de gerichtheid op de wereld. Je bent altijd bang *voor* iets, boos *door* iets<sup>1</sup>. Sterker, de emotie komt nooit geheel los van zijn object. Het object dient als een soort thuisbasis die de gehele wereld kleurt, maar de emotie ook telkens weer naar huis haalt en versterkt. Kortom, zoals Sartre zelf omschrijft, 'het geëmotioneerde subject en het emotionerende object worden in een onverbreekbare synthese verenigd'<sup>2</sup>. De emotie is een manier om grip te krijgen op de wereld die anders onbegrijpelijk blijft; het is een manier van in de wereld zijn. Als we boos zijn, staat onze gehele wereld in het teken van die boosheid. Binnenkomende informatie die voor de emotie nog neutraal was, is nu negatief en maakt ons nog bozer dan we al waren. De emotie geeft dus een andere hoedanigheid aan een wereld die voorheen neutraal was. Om deze reden noemt Sartre de emotie een transformatie van de wereld. Sartre noemt het ook wel een magische transformatie, daar de wereld in werkelijkheid niet verandert, maar hoe de wereld zich voordoet verandert wel, als door magie. De emotie heeft dus geen werkelijk effect, maar geeft wel een andere hoedanigheid aan de wereld. Later in deze thesis wordt op het magische aspect van de transformatie dieper ingegaan.

Belangrijk voor de huidige paragraaf is vooral de reden van de emotionele transformatie. Sartre stelt dat de wereld als zodanig op sommige momenten te moeilijk voor ons is. Er wordt teveel van ons gevraagd en we zien, in de wereld die onderworpen is aan deterministische wetten, geen uitweg meer. Op die momenten blijkt er buiten de werkelijke wereld nog een enkele oplossing te zijn: de emotionele transformatie.

Sartre geeft een simpel voorbeeld dat deze uitspraak verduidelijkt. Hoewel dit voorbeeld nog geen diepe, oprechte emotie genoemd kan worden, maakt het wel tastbaar wat

---

<sup>1</sup> In de fenomenologie aangeduid met de term intentionaliteit.

<sup>2</sup> Sartre, 2009, 38-39.

Sartre bedoelt met een transformatie. Je staat onder een druiventros en strekt je hand uit om een druif te plukken. Wanneer blijkt dat je er niet bij kunt, trek je je arm terug, haal je je schouders op en mompelt je dat de druiven nog niet rijp genoeg zijn. Hoewel er nu in werkelijkheid niets is veranderd, is de situatie draaglijker geworden, omdat de druiven de nieuwe hoedanigheid van onrijp hebben gekregen<sup>3</sup>. Hetzelfde proces vindt plaats bij diepere emoties. De wereld wordt te moeilijk, dus we geven haar maar een andere hoedanigheid, een emotionele, waardoor we weer iets met de wereld kunnen.

Zo ook bij de emotie lijdelijk verdriet. Sartre omschrijft de neerslachtige persoon die dagenlang in een hoek zit, afgezonderd en bewegingloos. Voor deze persoon vraagt de wereld teveel, is de wereld ondraaglijk. En alleen door eindeloos nieuwe oplossingen te zoeken, door het slijk te gaan, zou de werkelijkheid weer draaglijk kunnen worden. Maar dat wil deze persoon niet. Dus transformeert hij de wereld tot 'een totaal ongedifferentieerde structuur'<sup>4</sup>, die neutraal en volstrekt zonder waarde aan hem verschijnt. Deze magische wereld vergt niets meer van de persoon.

In de woordkeuze van Sartre wordt al voorzichtig duidelijk wat hij nu werkelijk van de emotie vindt. Uit het idee dat de persoon in het voorbeeld de opdrachten die de werkelijke wereld met zich meebrengt, niet meer *wil* uitvoeren<sup>5</sup>, wordt duidelijk dat de magische transformatie naar het emotionele bewustzijn een keuze is. We *kiezen* ervoor de wereld te transformeren, wanneer wij de vragen van de werkelijke wereld even teveel vinden worden. Hoewel de werkelijke wereld dus gedetermineerd is, is het, in Sartres ogen, een vrijwillige keuze emotioneel te worden. In zijn latere werk<sup>6</sup> zal blijken dat hij deze vrijwilligheid uiterst serieus neemt. Vrijwilligheid betekent voor Sartre onvermijdelijk verantwoordelijkheid. Elke vrije keuze is *jouw* keuze. Toegepast op de vrijwilligheid van de emotionele transformatie houdt dat in dat men verantwoordelijk is voor zijn emotie. Met andere woorden, je hebt je emotie zelf gekozen, dus je kunt je emotie niet afschrijven op de moeilijkheden in de werkelijke wereld.

Het emotieproces dat Sartre hier omschrijft, een (niet) willen dat aan de voet van de emotie staat, roept vragen op. Om te beginnen, hoe emotioneel is een wil op zichzelf al? Komt een onwil bijvoorbeeld niet voort uit wanhoop, ofwel uit een emotie? Zouden we, als de situatie ons koud liet, de problemen in de werkelijke wereld niet gewoon aan blijven willen pakken? Wat anders dan een emotie kan ervoor zorgen dat we die problemen willen ontvluchten? Verder

---

<sup>3</sup> Sartre, 2009, 44-45.

<sup>4</sup> Sartre, 2009, 47.

<sup>5</sup> Sartre, 2009, 47

<sup>6</sup> Onder andere in *Het Zijn en het Niet*, 2003.

kunnen we ons ook nog afvragen of überhaupt vrijwilligheid mogelijk is. Ontstaan zowel emoties als wil en onwil niet ook volgens deterministische regels uit breinactiviteit, zoals is aangetoond met hersenscans?<sup>7</sup>

Echter, met dergelijke intuïties en wetenschappelijke experimenten kan Sartres idee niet worden weerlegd. Termen als ‘komt voort uit’, ‘zorgen voor’, ‘ontstaan uit’ verraden een neiging tot verklaren, die Sartre juist wil vermijden. Sartre wil niet denken in oorzaken en gevolgen; hij omschrijft alleen de ervaring en essentie van de emotie. Al het andere wordt tussen haken gezet. Dus alhoewel Sartres uitspraken counter-intuïtief voelen en misschien in de wetenschap niet worden bevestigd, zet Sartre juist die intuïties en experimenten direct tussen haken. Met andere woorden, we kunnen ons wel afzetten tegen het idee van vrijwillige emoties, maar zolang we dat doen in verklarende termen, wordt onze afzetting direct tussen haken gezet. Sartre blijft op die manier onbereikbaar voor dergelijke kritiek.

## **2.2 Therapie bij het begin van de emotie**

Wanneer we accepteren dat onze intuïties en wetenschappelijke bevindingen niets in kunnen brengen tegen Sartres omschrijving van de eerste fase van het emotieproces, zien we wellicht juist de mogelijkheden ervan. Zo biedt de vrijwilligheid van emoties ruimte voor individuele verschillen in emotionele reacties. Deze individuele verschillen zijn bijvoorbeeld goed terug te zien in het onderscheid tussen iemand die zich bij een kleine, onbedoelde afwijzing verdrietig in het hierboven omschreven neerslachtige hoekje terugtrekt en iemand die zich van een afwijzing nooit iets aantrekt. Uitgelegd in termen van wil en onwil zou dit betekenen dat de eerste persoon sneller niet meer om *wil* gaan met de afwijzende werkelijke wereld dan de tweede persoon. Deze individu-afhankelijke component lijkt bij Sartre het subjectieve aan de emotie te verlenen.

Vervolgens lijkt precies deze individuele subjectiviteit binnen Sartres emotietheorie een eerste aanknopingspunt voor een eventuele vereniging met de klinische psychologie te vormen. In psychologische termen vertaald zou de individuele subjectiviteit waarschijnlijk een dispositie genoemd worden, wat een neiging tot of aanleg voor bepaalde gedragingen, emoties of stoornissen betekent. De persoon uit het voorbeeld die na de onbedoelde afwijzing de wereld magisch transformeert tot een wereld van lijdelijk verdriet, zou binnen de psychologie

---

<sup>7</sup> Benjamin Libet, “Time of Conscious Intention to act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act,” *Brain* 106 (1983), 623–642, doi 10.1093/brain/106.3.623.

vermoedelijk een dispositie voor depressiviteit of neerslachtigheid toegeschreven krijgen. Belangrijk voor Sartre zou wel zijn dat we deze dispositie niet in causaliteitstermen benaderen. De psychologie zal bijvoorbeeld moeten loslaten dat disposities vaak zijn te verklaren door erfelijke genencombinaties.

Echter, zolang de psychologie waakt voor het denken in oorzaak en gevolg, kan de dispositie, of in Sartres termen wil of onwil, aangepakt worden in een behandeling. Juist omdat Sartre de emotie hier loswringt van de deterministische regels, is er ruimte voor het veranderen van reacties. Binnen de psychologie wordt tegenwoordig al aandacht besteed aan behandelingen voor zogenaamde risicogroepen<sup>8,9</sup>. Deze groepen bestaan uit mensen met een dispositie voor het ontwikkelen van bepaalde stoornissen op het moment dat de wereld veel stress levert. In navolging van Sartre zouden we kunnen zeggen dat deze mensen in een moeilijke situatie de wereld al snel *willen* transformeren tot een emotionele wereld. Om te voorkomen dat mensen zich verliezen in de emotie waar ze een dispositie voor hebben, kunnen behandelingen worden gestart. Zulke behandelingen bestaan in de psychologie uit medicatie, *Needs Based Interventions* of cognitieve (gedrags)therapie.

Medicatie is gericht op het in balans brengen van stoffen in het brein die eventuele emotionele stoornissen kunnen veroorzaken. Vanuit een Sartriaans perspectief zou het gebruiken van zulke medicatie, of het nu voorkomend of verhelpend is, vermoedelijk beschouwd worden als het ontkennen van de eigen verantwoordelijkheid. Gezien het feit dat je zelf kiest voor je emotie en dus zelf verantwoordelijk hiervoor bent, kun je niet de neurotransmitters in je hersenen de schuld geven van de emotionele stoornis. Een voorkomende behandeling gericht op medicatie lijkt dus geen mogelijkheid te bieden voor het verenigen van de psychologie met Sartres emotietheorie.

Ook *Needs Based Intervention* lijkt geen geschikte oplossing te zijn voor deze fase van het emotieproces. Deze behandeling legt de focus, naast het behandelen van symptomen, op het oplossen van bestaande problemen in bijvoorbeeld relationele en professionele sferen. Voor Sartre zouden veel van deze oplossingen waarschijnlijk wederom ogen als het ontlopen van de verantwoordelijkheid voor de emotie. Het is niet de wereld die de emotie veroorzaakt, niet de

---

<sup>8</sup> Patrick McGorry et al., “Randomized Controlled Trial of Interventions Designed to Reduce the Risk of Progression to First-Episode Psychosis in a Clinical Sample With Subthreshold Symptoms”, *Archives of General Psychiatry* 59 (2002), 921-928, doi 10.1001/archpsyc.59.10.921.

<sup>9</sup> Anthony Morrison et al., “Three-year Follow-up of a Randomized Controlled Trial of Cognitive Therapy for the Prevention of Psychosis at Ultrahigh Risk”, *Schizophrenia Bulletin* 33 (2007), 682-687, doi 10.1093/schbul/sbl042.

situatie waarin je je bevindt, maar jouw eigen vrije keuze.

Dan blijft de cognitieve (gedrags)therapie nog over. Qua vorm en doelstelling lijkt deze behandeling aardig in de buurt te komen bij een eventuele fenomenologische behandeling voor de eerste fase van het emotieproces. De therapie is namelijk erg gericht op het veranderen van het individu zelf. Qua inhoud zal het een en ander aangepast moeten worden, om daadwerkelijk het *willen* van de cliënt te veranderen. Om te beginnen, zoals in de eerste paragraaf uitgelegd, zal de algemene therapeutische houding niet meer acceptierend zijn, maar begeleidend. Daarbij zal de cliënt specifiek voor deze fase zich, ten eerste, bewust moeten worden van het feit dat de emotie zijn eigen keuze is. In feite zal de therapeut zijn cliënt een fenomenologische reductie uit moeten laten voeren. Door middel van een fenomenologische reductie zal de cliënt namelijk tot zijn ware ervaring geraken en inzien dat hij zelf verantwoordelijk is voor zijn emotie. Daar cliënten intuïtief of eventueel uit zelfbescherming dit vaak moeilijk te geloven zullen vinden, zal een therapeut wellicht een confronterende houding aan moeten nemen om zijn cliënt tot dit inzicht te laten komen.

Om te begrijpen hoe de therapeut zijn cliënt een fenomenologische reductie kan laten uitvoeren, moet dieper worden gekeken naar de reductie zelf. De crux is het gaan reflecteren in plaats van denken<sup>10</sup>. Hiertoe moet de cliënt loskomen van zijn eigen gezichtspunt<sup>11</sup> en zijn bestaande overtuigingen over het object, in dit geval de emotie of de emotionerende situatie<sup>12</sup>. Alles wat, omtrent de emotie, dus aanvankelijk zeker leek, moet nu in twijfel worden getrokken. De therapeut zou zijn cliënt hierin kunnen begeleiden door bijvoorbeeld voortdurend te vragen of er ook andere overtuigingen over de situatie zouden kunnen bestaan of deze overtuigingen zelf aandragen.

Wanneer het is gelukt de cliënt ‘gedesinteresseerd’<sup>13</sup> te maken in zijn object en gezichtspunt, is het de bedoeling alle feiten om het object heen te onderzoeken. De volledige focus van de cliënt op zijn eigen gezichtspunt heeft er namelijk wellicht voor gezorgd dat belangrijke feiten over het hoofd zijn gezien. Het is hier dat de therapeut zijn cliënt moet stimuleren al zijn beweegredenen bloot te leggen, door de cliënt te confronteren met zichzelf. De cliënt zal dan uiteindelijk inzien dat het zijn eigen overtuigingen, driften, et cetera waren die zijn emotie vormden en dat de gebeurtenis zelf hier weinig mee van doen had. In het

---

<sup>10</sup> Schmitt, 1959, 240-245.

<sup>11</sup> In de fenomenologie aangeduid met de term *epoché*.

<sup>12</sup> Hiervoor moet aangenomen worden dat emoties overtuigingen bevatten. Sartre gaat hier dan ook vanuit. Sartre, 2009, 52: ‘de echte emotie [...] gaat gepaard met overtuiging. De aan de voorwerpen toegeschreven hoedanigheden worden als echt begrepen.’

<sup>13</sup> Schmitt, 1959, 243.

voorbeeld van de afwijzing zou de cliënt moeten gaan beseffen dat het in de afwijzing *an sich* niet gegeven was dat de cliënt in zijn geheel een mislukking is; de cliënt zelf heeft die hoedanigheid eraan gegeven.

Dit inzicht zal bij veel cliënten het idee van overvallen worden door de omstandigheden en emoties doen verdwijnen, waardoor ze zuiverder op hun emoties kunnen reflecteren en de controle hierover kunnen nemen; bij andere zal meer hulp geboden moeten worden. Ten eerste kan het nuttig zijn de cliënt het verloop van zijn emotie te laten onderzoeken, met als doel de cliënt te laten beseffen dat hij soms liever de werkelijke dan de magische wereld zou *willen*. Nu hij bovendien, door de fenomenologische reductie, weet dat zijn emotie een vrijwillige keuze is, kan hij voortaan weloverwogen kiezen voor dat wat hij echt wil: de werkelijke in plaats van de magische wereld.

Ten tweede – en dit is wellicht onoverkomelijk – is het uitvoeren van een fenomenologische reductie over het algemeen al geen gemakkelijke taak. Dus nu ook nog de emotie, die normaal juist zo stevig zijn stempel op de wereld drukt, tussen haken gezet moet worden, is een fenomenologische reductie misschien onhaalbaar. De therapeut zal tijdens therapie sessies de reductie begeleiden, waardoor het voor de cliënt gemakkelijker wordt, maar de kans is groot dat niet elke cliënt ook zelf buiten de sessies zijn situatie fenomenologisch kan reduceren. Voor het voorkomen van toekomstige emoties, is het wel noodzakelijk dat een cliënt op elk cruciaal moment zijn situatie fenomenologisch kan reduceren om zich zo bewust te zijn van zijn eigen keuze voor de emotie en deze keuze op die manier weloverwogen te kunnen maken. Dit vergt een hoog niveau in reflecterende capaciteiten. Een therapeut zal zich er dan ook op moeten richten dat de cliënt deze reflecterende capaciteiten zo sterk mogelijk ontwikkelt.

Concluderend kan over het begin van het Sartrianse emotieproces gesteld worden dat het een perspectief biedt voor individuele verschillen in het emotioneel raken bij bepaalde situaties. Deze subjectiviteit kan de basis vormen voor een fenomenologische therapie die zich richt op het *willen* van de cliënt. In deze therapie zou de cliënt worden gestimuleerd een fenomenologische reductie uit te voeren om zo te beseffen dat elke emotie zijn eigen vrije keuze is. De therapeut moet hierbij aandacht besteden aan de ontwikkeling van de reflecterende capaciteiten van de cliënt.

### **3. De onmogelijkheid van de werkelijke wereld**

Tot dusver hebben we enkel de overgang naar de magische wereld bekeken. De magische transformatie zelf wordt nu besproken. Hierbij is het voor de therapeut geen zaak meer te voorkomen dat de cliënt de wereld magisch transformeert, maar om de cliënt terug te brengen naar de werkelijkheid.

#### **3.1 Het einde van de emotie**

Het terugdraaien van de magische transformatie lijkt binnen Sartres theorie nog niet zo eenvoudig. Het bewustzijn gelooft hevig in de magische transformatie, waardoor het verstrikt raakt in de overtuiging dat de nieuwe hoedanigheid van de wereld, de echte is.

De magische wereld tekent zich af, neemt vorm aan, trekt zich vervolgens om het bewustzijn samen en omknelt het: het bewustzijn mist de wil eraan te ontsnappen, het kan trachten het magische object te ontvluchten, maar ontvluchten geeft er een nog sterkere magische werkelijkheid aan.<sup>1</sup>

Het bewustzijn zelf is dus niet in staat een einde te maken aan de magische transformatie. Ten eerste mist het de wil en ten tweede zou het loswringen de greep en de betekenis van de magische wereld juist sterker maken, zoals een moeras je bij elke poging tot bewegen enkel vaster insluit.

Er zijn slechts twee manieren om het bewustzijn uit de greep van de magische wereld los te krijgen. Alleen een heldere, zuiverende reflectie of het geheel verdwijnen van de emotionerende situatie kan de magische transformatie, en dus de emotie, doen verdwijnen<sup>2</sup>. Echter, een zuiverende reflectie is zeldzaam<sup>3</sup>, aldus Sartre – hier wordt later in de thesis op teruggekomen – en een emotionerende situatie verdwijnt niet altijd uit zichzelf, zoals we gemakkelijk inzien wanneer we ons een emotionerende situatie als het overlijden van een geliefde voorstellen. Daarbij komt dat de geëmotioneerde zelf de emotionerende situatie ook niet kan opheffen of desnoods verzachten, daar de transformatie, zoals al eerder beschreven, louter een magisch effect heeft en dus niets teweeg kan brengen in werkelijke wereld.

Het vreemde gevolg van deze stellingen over het hardnekkige van de emotie is dat we voor veel emoties zullen moeten aannemen dat ze eeuwig duren. Immers, in het voorbeeld van het overlijden van de geliefde zal de geliefde niet ineens niet meer overleden zijn, de

---

<sup>1</sup> Sartre, 2009, 56.

<sup>2</sup> Sartre, 2009, 56.

<sup>3</sup> Sartre, 2009, 64.

geëmotioneerde kan op het emotionerende van die situatie vanuit zijn magische staat geen enkele invloed uitoefenen en een helpende zuiverende reflectie is, zoals Sartre zelf aangeeft, ook niet erg waarschijnlijk. Eeuwig in de magie blijven leven gebeurt echter alleen in zeer zeldzame gevallen, bij zeer ernstige vormen van psychiatrische stoornissen (e.g. langdurende depressies en ernstige schizofrenie). En we zullen het erover eens zijn dat niet iedereen na het overlijden van een geliefde in een dergelijke chronische stoornis verzeild raakt. In de meeste gevallen zal het intense verdriet langzaam draaglijker worden en de magische wereld zal steeds vaker en overtuigender plaats maken voor de werkelijke.

We kunnen dus niet anders dan besluiten dat er, naast de twee die Sartre aandraagt, andere manieren moeten bestaan om de magische transformatie op te heffen. Binnen Sartres emotietheorie ontstaat de ruimte voor deze manieren, wanneer we accepteren dat één stelling binnen de theorie niet kan kloppen, namelijk die waarin Sartre stelt dat de emotie geen werkelijk effect kan uitoefenen op de wereld.

Hoewel Sartre in zijn fenomenologische reductie de wereld tussen haken heeft gezet, als methode om de essentie van de emotie te kunnen onderscheiden, kunnen de emotie en de wereld niet zonder meer door middel van haken van elkaar gescheiden worden. De emotie heeft wel degelijk effect op de wereld, al is het maar omdat de nabije omstanders niet allen een fenomenologische reductie zullen uitvoeren en dus de emotie van de geëmotioneerde niet tussen haken zetten, waardoor ze zich erdoor zullen laten raken. Zo kan boosheid een werkelijk effect op de wereld hebben en verandering teweeg brengen, door bijvoorbeeld anderen te intimideren en hen zo acties te laten uitvoeren<sup>4</sup>.

Door te besluiten dat de emotie naast magisch ook werkelijk effect op de wereld uit moet oefenen, ontstaan er manieren waarop invloed uitgeoefend kan worden op de emotionerende situatie. In de komende paragraaf wordt besproken op welke manieren een therapie het opheffen van de transformatie kan stimuleren, door als katalysator op te treden voor het verdwijnen van de emotionerende situatie. We moeten daarbij wel blijven bedenken dat Sartre dergelijke therapieën zelf wellicht niet passend zou hebben gevonden, daar hij van mening was dat de emotie geen werkelijk effect kan uitoefenen.

### **3.2 Therapie gericht op de emotionerende situatie**

Vanuit twee perspectieven kan effect worden uitgeoefend op de emotionerende situatie. Ten

---

<sup>4</sup> Voorbeeld ontleend aan Robert C. Solomon, "Sartre on Emotions. A Reading of His 'Sketch' of 1939." In *Dark Feelings, Grim Thoughts: Experience and Reflection in Camus and Sartre*, red. Robert C. Solomon (Oxford: Oxford University Press, 2006), 106.

eerste, de emotionerende situatie kan op praktische wijze veranderd worden, waarbij de emotie zelf buiten beschouwing wordt gelaten. Ten tweede kan de invloed van de emotie zelf onderzocht en ingezet worden.

Binnen de klinische psychologische praktijk kan een therapeut, om te beginnen, een rol spelen binnen het op praktische wijze veranderen van de emotionerende situatie. Een dergelijke therapie zou wellicht vergeleken kunnen worden met bestaande therapieën als Interpersoonlijke Psychotherapie (IPT) en Interpersoonlijk en Sociaal ritmeth therapie (ISRT), waarbij probleemgebieden worden geanalyseerd en de stabiliteit terug in het leven van de cliënt wordt gebracht. Dus, in Sartres termen, wanneer de werkelijke wereld te onmogelijk wordt doordat de cliënt bijvoorbeeld duidelijk teveel werkdruk heeft, zal de therapeut erop aansturen dat de cliënt orde brengt in zijn werk, conflicten met zijn baas oplost, taken weggeeft en ritme brengt in zijn werktijden, om zo de emotionerende situatie te laten verdwijnen. De bestaande therapieën zouden wel zo toegepast moeten worden dat de therapeut slechts praktisch met de *wereld* aan de slag gaat, daar objectiveringen van de *cliënt* vermeden moeten worden.

In zekere zin hoeft het invloed uitoefenen op deze praktische wijze geen aanvaring met Sartre te betekenen. Omdat buiten de emotie om wordt gehandeld, hoeft een effect van de emotie zelf er niet aan te pas te komen. Daarnaast zou het vanuit een Sartriaans perspectief misschien niet eens een probleem hoeven zijn wanneer de verantwoordelijkheid voor de magische transformatie bij de wereld in plaats van bij de geëmotioneerde wordt gelegd. Sartre bespreekt namelijk gevallen waarbij de wereld zichzelf als magisch openbaart, zoals bij de onmiddellijke reacties bewondering en afgrijzen<sup>5</sup>. De vraag is echter of het dit soort onmiddellijke reacties is waarbij we het verdwijnen van de emotionerende situatie actief willen versnellen, daar onmiddellijke situaties waarschijnlijk ook vanzelf weer snel verdwijnen. De emotionerende situaties die een therapeut wel zou willen aanpakken, mogen hier dus misschien niet dezelfde verantwoordelijkheid krijgen als onmiddellijke situaties. Echter, hoewel in het aanpakken van minder onmiddellijke emotionerende situaties dus misschien onterecht het idee van een veroorzakende wereld besloten ligt, worden ook hier Sartres eigen uitspraken gevolgd. Hij stelt zelf dat het ophouden van de magische transformatie kan *komen door* het verdwijnen van de emotionerende situatie<sup>6</sup>. Een therapeut probeert enkel deze verdwijning versnellen en wijkt daarmee in feite niet af van Sartres richtlijnen.

Wanneer therapie de focus legt op het veranderen van de emotionerende situatie op de

---

<sup>5</sup> Sartre, 2009, 58.

<sup>6</sup> Sartre, 2009, 56.

tweede manier, vanuit het emotieperspectief, is de aanvaring met Sartre daarentegen niet te vermijden. Zo'n therapeut zou op de emotionerende situatie inspelen door het effect van de geëmotioneerde zelf in kaart te brengen en in goede banen te leiden. In het geval van een cliënt die woedend is omdat zijn baas hem teveel werk geeft, zal de therapeut er bijvoorbeeld voor zorgen dat de woede zo wordt geuit dat de baas de werkdruk verlaagt, in plaats van zo dat de baas met woede terug reageert. Uiteraard zou Sartre het hier niet mee eens zijn, gezien zo'n therapeut aanneemt dat de woede van de cliënt effect kan hebben op de werkelijke wereld, in dit geval de baas van de cliënt.

Toch lijkt Sartres theorie ook hier aanknopingspunten voor een eventuele therapie te geven. Bij zijn besprekingen van de emoties vrees en geagiteerde droefheid komen verschillende uitingen van de emoties naar voren. Zo kan de cliënt flauwvallen<sup>7</sup> of vluchten<sup>8</sup> als hij vrees ervaart en geagiteerde droefheid kan zich onder andere uiten als een weigering<sup>9</sup>, woede<sup>10</sup> en zelfs als vreugde<sup>11</sup>. Hoewel Sartre niet duidelijk maakt hoe de verschillende uitingen zich tot elkaar verhouden – misschien omdat dit met naturalistische vragen als 'wat zorgt ervoor dat de ene in plaats van de andere uiting plaatsvindt?' samenhangt – zou dit idee een basis kunnen zijn voor een therapie die het effect van de emotie begeleidt.

Immers, de verschillende uitingen van eenzelfde emotie zullen verschillende effecten in de wereld teweegbrengen en het ene effect kan wenselijker zijn dan het andere. Zo kunnen we bij het voorbeeld van de woedende cliënt met teveel werkdruk vaststellen dat een alternatieve uiting van de overkoepelende emotie geagiteerde droefheid wellicht wenselijker effecten zou hebben. We kunnen ons voorstellen dat bijvoorbeeld ook gespannenheid en verdriet uitingen van geagiteerde droefheid kunnen zijn<sup>12</sup>. Daarbij kunnen we ons voorstellen dat de cliënt met het tonen van zenuwen en tranen meer begrip wekt bij zijn baas dan met schreeuwende woede.

Dan rest nog de vraag hoe een therapeut op fenomenologisch verantwoorde wijze verandering kan aanbrengen in de uiting van de emotie van zijn cliënt. Het is geen gemakkelijke vraag aangezien van een aantal essentiële, fenomenologische standpunten van Sartre is afgeweken. Ten eerste is natuurlijk besloten dat emoties wel een werkelijk effect teweeg

---

<sup>7</sup> Sartre, 2009, 45.

<sup>8</sup> Sartre, 2009, 46.

<sup>9</sup> Sartre, 2009, 48.

<sup>10</sup> Sartre, 2009, 49.

<sup>11</sup> Sartre, 2009, 49.

<sup>12</sup> Sartre vermeldt in *Magie en Emotie*, 49, enkel dat er nog veel meer vormen van geagiteerde droefheid zijn naast weigering, woede en vreugde.

kunnen brengen. Niet alleen druist dit in tegen Sartres notie van de emotie als een *magische* transformatie, maar ook de afkeuring van het naturalistisch denken wordt ondermijnd. Immers, in het besluit dat bijvoorbeeld woede een onhandige uiting van de emotie is, ligt de opvatting besloten dat deze uiting de *oorzaak* kan zijn van nare *gevolgen*. Binnen de fenomenologie zal dus geen verantwoorde wijze te vinden zijn om de effecten van emoties te begeleiden. Ten tweede, bij het aanpassen van en wisselen tussen uitingen van emotie, zal het haast onmogelijk zijn objectiveringen te vermijden. Wanneer de therapeut de geuite woede van een cliënt wil vervangen door een andere uiting van geagiteerde droefheid, is het waarschijnlijk onvermijdelijk dat de emotie benoemd wordt als geagiteerde droefheid, wat de ervaring van cliënt objectiveert. De vraag is of een cliënt na een dergelijke objectivering nog de verantwoordelijkheid voor zijn emotie kan nemen, daar hij na een objectivering niet meer bij de oorspronkelijke ervaring kan komen om via die weg in te zien dat de emotie een vrije keuze was.

Uit bovenstaande overdenkingen kan geconcludeerd worden dat Sartres emotietheorie ruimte biedt voor het therapeutisch aanpakken van moeilijke situaties in de wereld van cliënten. Echter, het lijkt erop alsof dit alleen mogelijk is vanuit praktisch oogpunt, waarbij geen aandacht wordt besteed aan de emotie die gepaard gaat met de moeilijke situatie. Wanneer de interactie tussen de situatie en de emotie wordt onderzocht en beïnvloed, kunnen verschillende belangrijke aspecten van Sartres emotietheorie niet langer gevolgd worden, waardoor van een fenomenologische therapie voor deze interactie waarschijnlijk geen sprake kan zijn.

#### 4. De zuivering van de heldere reflectie

Er zijn dus vier manieren om de magische transformatie, de emotie, niet eeuwig te laten duren. Drie daarvan zijn in de vorige paragraaf voldoende besproken: de emotionerende situatie kan vanzelf verdwijnen, de emotionerende situatie kan snel verdwijnen met behulp van praktische hulp en de emotionerende situatie kan interacteren met de geëmotioneerde. De vierde manier, die Sartre zelf zeldzaam acht, is het optreden van een zuiverende, heldere reflectie.

##### 4.1 Reflecteren op de emotie

Een emotie hoeft niet reflectief te zijn. De gerichtheid op de wereld, het prikkelende object, is voldoende voor de emotie. Het is niet nodig dat de emotie zich tussendoor nog even op zichzelf richt. Sommige uitspraken van Sartre doen vermoeden dat de emotie zich wel op zichzelf *kan* richten<sup>1</sup>, maar reflectie is niet noodzakelijk voor een emotie. Reflectief moet hier gezien worden als het bewust zijn van *onszelf* als handelend. De emotie kan het doen met slechts bewustzijn, wat bewust zijn van de handeling zelf betekent.

Naast het feit dat reflectie in het algemeen niet altijd optreedt, is een zuiverende reflectie nog veel zeldzamer. Met een zuiverende reflectie bedoelt Sartre een reflectie waarin ‘de emotie zich [laat] zien als structuur van het bewustzijn’<sup>2</sup>, waardoor de betekenis van de emotie wordt ingezien<sup>3</sup>. De zuiverende reflectie ziet de emotie dus helder en welonderscheiden voor wat deze is.

Het verschil tussen de gewone reflectie en de zuiverende reflectie is essentieel, zoals duidelijk wordt als we Sartres voorbeeld bekijken over woede naar een ander. Bij een zuiverende reflectie zou een geëmotioneerd persoon doorhebben dat “ik hem verfoeilijk vind, omdat ik woedend ben”<sup>4</sup>. Zo’n reflectie geeft de invloed van de transformatie weer en laat zien dat de geëmotioneerde inzicht heeft in de magie van de transformatie. Door een eigen keuze is de persoon woedend geraakt en deze emotie transformeert de wereld tot een verfoeilijke. Echter, meestal stelt een reflectie dat “ik woedend ben, omdat hij verfoeilijk is”<sup>5</sup>. Deze reflectie werkt niet zuiverend, daar de verantwoordelijkheid voor de emotie hier buiten de geëmotioneerde wordt geplaatst. Een dergelijke reflectie zal een geëmotioneerd persoon niet doen beseffen dat de wereld op zal houden verfoeilijk te zijn, als de persoon daarvoor kiest. Hoewel Sartres gebruik van het woord *omdat* wellicht het idee oproept dat hij hier in de val van

---

<sup>1</sup> Sartre, 2009, 38, 39, 40, 63.

<sup>2</sup> Sartre, 2009, 63.

<sup>3</sup> Sartre, 2009, 64.

<sup>4</sup> Sartre, 2009, 64.

<sup>5</sup> Sartre, 2009, 64.

naturalistisch denken trapt, doelt Sartre hier enkel op het magische effect. Een zuiver reflecterend persoon realiseert zich dat de emotie de wereld kleurt, op magische wijze, terwijl een onzuiver reflecterend persoon gelooft dat de wereld werkelijk en voor eeuwig<sup>6</sup> gekleurd is.

De twee verschillende reflecties gaan gepaard met verschillende reacties. Met een niet-zuiverende reflectie als uitgangspunt, ontstaat meer hartstocht<sup>7</sup>. We kunnen ons voorstellen dat wij nog gepassioneerder woedend raken van de overtuiging dat het een ander was die ons woedend maakte. De overtuiging dat wij iemand enkel verfoeilijk *vinden* en wel door onze eigen geëmotioneerde blik, zal ons daarentegen rustiger maken en zal uiteindelijk de woede doen verdwijnen.

#### **4.2 Therapie voor zuiverende reflecties**

In huidige therapieën, zoals cognitieve therapie, wordt aandacht besteed aan zuiver reflecteren<sup>8</sup>. De cliënt wordt hierbij aanvankelijk aangespoord onderzoek te doen naar de huidige manier van denken en de invloed van dat denken op de huidige gang van zaken. Vervolgens moet de cliënt de bestaande manier van denken als louter een hypothese gaan beschouwen en bekijken wat voor invloeden andere manieren van denken zouden hebben. Gedachten die nuttige invloeden blijken te hebben, kunnen in toekomstige situaties als zogenaamde helpende gedachten worden ingezet. De helpende, vaak meer reële gedachten kunnen voorkomen dat een negatieve emotie ontstaat of, als deze al ontstaan is, deze doen verdwijnen. Het voorbeeld dat al eerder in deze thesis is gegeven, over de emotie lijdelijk verdriet, kan dit verduidelijken. De situatie betreft een afwijzing, waarop de persoon de gedachte ontwikkelt dat hij een mislukking is. De emotie die ontstaat is verdriet. Volgens het idee van cognitieve therapie kunnen nu gedachten als ‘de afwijzing is niet gericht op mijn gehele persoon’ of ‘ik word ook heel vaak niet afgewezen’ het verdriet verminderen.

In zekere zin zijn deze therapieën een goed houvast voor het opwekken van zuiverende reflecties. Het houvast is te vinden in de therapievorm en –doelstelling. Het doel is namelijk reële gedachten creëren, ofwel heldere en zuiverende reflecties. Wat betreft de vorm zou het onderzoek naar de gedachten van de cliënt goed passen in een fenomenologische therapie.

Aan de andere kant moet de onderliggende theorie van cognitieve therapie hervormd worden. Bij cognitieve therapie wordt er namelijk van uitgegaan dat het emotieproces begint

---

<sup>6</sup> Sartre, 2009, 57.

<sup>7</sup> Sartre, 2009, 64.

<sup>8</sup> Robert J. DeRubeis e.a., “Cognitive Therapy” in *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, red. Keith S. Dobson (New York: Guilford Press, 2009), 277-319.

bij een gebeurtenis, waarover vervolgens een gedachte wordt gevormd, die vervolgens gevoel en gedrag veroorzaakt. Om te beginnen ligt in deze theorie een sterk naturalistisch denken verscholen, waar een fenomenologische therapie niet in mee kan gaan. Daarnaast, specifieker, zou een fenomenologische therapie de gedachte niet vóór het gevoel plaatsen. Het is nu net het gevoel dat alles is: het transformerende gedrag (e.g. het terugtrekken in een hoekje), het kleuren van de wereld (e.g. de wereld wordt een geheel afwijzende wereld) en de gedachten die daarbij horen (e.g. zelfdeterminatie in de vorm van ‘ik ben een mislukkeling’). Een fenomenologische therapie gericht op de zuiverende reflectie zou dan ook niet met reële gedachten het gevoel willen voorkomen, maar willen begrijpen wat het al ontstane gevoel allemaal met zich meebrengt. Een fenomenologische therapie zou dus meer de focus leggen op besef van het magische effect, waarmee het magische effect zal verdwijnen, daar de cliënt dan “onttoverd” is.

De vorm van de cognitieve therapie, zoals hierboven omschreven, kan zo aangepast worden dat de Sartriaanse theorie wordt gevolgd. Daar waar bij de cognitieve therapie in eerste instantie wordt onderzocht welke gevoelens en gedragingen door de negatieve *gedachte* ontstaan, zal bij een fenomenologische therapie onderzocht worden welke gedachten en gedragingen tot het huidige *gevoel* behoren. Vervolgens, zal de tweede stap niet het verzinnen van willekeurige, positieve alternatieve gedachten zijn, maar het bedenken hoe in een *neutrale* staat van zijn over de wereld gedacht zou worden en welk gedrag daar bij zou horen. De cliënt zal op deze manier zien dat zijn staat van zijn het onderscheid maakt tussen negatieve en neutrale gedachten en gedragingen. Met andere woorden, hij zal inzien dat hij zulke negatieve gedachten en gedragingen vertoont, *omdat* hij zich in een magische staat van zijn bevindt. Vanuit Sartriaans perspectief zal zo’n heldere reflectie zuiverend genoeg zijn om de magische staat van zijn, en dus de emotie, te laten verdwijnen.

Belangrijk voor het voorkomen van objectiveringen is dat de cliënt zijn staat van zijn in het beschreven onderzoek niet hoeft te benoemen. Er hoeft dus niet onderzocht welke gedachten en gedragingen bij het *verdriet* horen, maar slechts welke bij *zijn huidige staat van zijn* horen. Zo hoeft de cliënt alleen zijn ervaring te bekijken, zonder deze overmatig te benoemen. Ook is het belangrijk dat een fenomenologisch therapeut uitsluitend een begeleidende rol aanneemt in het proces, waardoor ook hij benoemen en classificaties vermijdt. Wel zal de therapeut in zijn advies af en toe confronterend moeten optreden, als de cliënt er niet in slaagt zich een neutrale staat van zijn voor te stellen en dus niet het verschil met de magische staat van zijn inziet.

Samenvattend kan een fenomenologische therapie die zich richt op het creëren van

zuiverende reflecties, inspiratie opdoen bij bestaande therapieën, zoals de cognitieve therapie. De onderliggende theorie zal echter aangepast moeten worden, waardoor ook de inhoud van de therapie er anders uit zal zien.

## 5. Sartres emotietheorie als diagnostisch systeem

Zoals eerder in deze thesis werd beschreven, is het verenigen van de diagnostische fase van de klinische psychologie nog lastiger dan het verenigen van de therapeutische fase, maar niet geheel onmogelijk. Wanneer het emotieproces dat Sartre omschrijft, als uitgangspunt wordt genomen, kan een nieuwe manier van diagnosticeren ontstaan. Hieronder wordt kort geschetst hoe een dergelijk diagnostisch systeem eruit zou kunnen zien.

De nieuwe vorm van diagnosticeren zou alleen zijn noodzakelijke doel nastreven: aanleiding geven voor een bepaalde behandeling. Hiermee wordt het teveel conceptualiseren van de emotie zelf vermeden, daar het benoemen en classificeren van de emotie onverhoopte objectiveringen met zich mee zou brengen. Hoewel ook het aanwijzen van een behandeling als classificeren kan worden gezien, ontkomt een zinvolle therapie hier niet aan. De kans op objectiveren wordt zo klein mogelijk gemaakt, door het classificeren zo breed mogelijk te houden en het emotieproces, zoals Sartre het omschrijft, als uitgangspunt te nemen. Er helemaal aan ontkomen lukt echter wellicht niet.

De vraag die bij een Sartriaans diagnostisch systeem voorop staat is dus niet ‘welke emotie en welk gedrag kenmerkt deze cliënt?’, maar ‘welke behandeling heeft deze cliënt het meest nodig?’. Het benoemen van de emotie zelf is namelijk misschien helemaal niet noodzakelijk. Eerder kiezen we een behandeling door te kijken op welke plaats in het emotieproces de cliënt het meest kan leren of veranderen. Aan de hand van vier soorten (fictieve) casus zal duidelijk worden hoe dit in zijn werk kan gaan. Uiteraard moeten we er hier wel op bedacht zijn dat bepaalde elementen van Sartres theorie herzien zijn, daar het systeem gebaseerd wordt op de therapieën die hierboven beschreven zijn, die niet overal zonder meer Sartres theorie volgen.

Om te beginnen nemen we het eerderbeschreven voorbeeld van de persoon die bij een geringe afwijzing emotioneel raakt. Als we enkel kijken naar de afwijzing zelf, blijkt de emotionele reactie ongebruikelijk. De persoon in kwestie werd opvallend snel geraakt. Met andere woorden, het lijkt erop dat de persoon al snel de wereld niet meer aan *wil* gaan. Zoals omschreven lijkt het bij deze persoon dan ook verstandig om de therapie te richten op het *willen*. Voor andere casus waarbij zou worden gekozen voor deze therapie, kan worden gedacht aan een persoon die bij al bij een minimaal aantal taken gestrest raakt of een persoon die op elk meningsverschil met razernij reageert.

Als tweede casus nemen we een cliënt van wie we de emotionele reactie, in tegenstelling tot de vorige, erg begrijpelijk vinden. Het is niet moeilijk voor te stellen dat er situaties bestaan waarin het, ondanks dat we de volledige verantwoordelijkheid voor de emotie

moeten dragen, voor ieder mens zeer lastig zou zijn zich staande te houden. Zo zou niemand er gek van op kijken als een alleenstaande moeder van vijf kinderen, met een zware baan last van stress krijgt wanneer haar ouders ziek worden en zij de zorg voor hen beiden moet dragen. In dit geval zal het waarschijnlijk zinvol zijn praktische hulp te bieden om zo de emotionerende situatie snel af te laten nemen.

Vervolgens zou het bij andere cliënten werkzaam kunnen zijn de focus te leggen op de uiting van de emotie. Zo kan een erg agressieve vorm van de emotie agitatie, of de agitatie nu begrijpelijk is of niet, wellicht beter vermeden worden. Een andere uiting van dezelfde emotie kan veel praktischer zijn, aangezien de omgeving hier beter op zal reageren, waardoor de emotie niet bevestigd en versterkt wordt. Bij een cliënt met een dergelijke ineffectieve uiting van emoties, kan dus in een therapie waarschijnlijk het best aandacht worden besteed aan deze uiting, om zo de interactie tussen de cliënt en de (emotionerende) omgeving te bemiddelen en de emotionerende situatie sneller te laten verdwijnen. Echter, zoals hierboven al uitgelegd, zou Sartre in een dergelijke therapie niet mee kunnen gaan.

De vierde therapievorm richt zich, zoals beschreven, op reflecteren. Het soort cliënten dat hierbij gebaat zou kunnen zijn, blijft lang hangen in emotionele buien. We kunnen hierbij denken aan chronische neerslachtigheid, waarbij de cliënt geneigd is de wereld erg donker te kleuren en niet in staat is verandering in deze donkerte te zien. In de therapie zal worden geprobeerd zuiverende reflecties te genereren die de magische transformatie van de cliënt zullen opheffen, door de cliënt te laten beseffen dat er een mindere donkere staat van de wereld bestaat, die de cliënt kan zien wanneer hij de magie verlaat.

Kortom, verschillende cliënten kunnen baat hebben bij verschillende soorten fenomenologische behandelingen. Het is dit onderscheid dat de basis kan zijn voor een vorm van diagnosticeren die ook fenomenologisch verantwoord is. Een dergelijk diagnostisch systeem verschilt echter zo van het huidige systeem, dat de toepassing ervan een grote uitdaging zou zijn. Bovendien kan door dit grote verschil moeilijk ingeschat worden hoe effectief dit nieuwe systeem in de praktijk zal zijn. Een toepassing van het nieuwe systeem zal dan ook veel verdere uitwerkingen en overdenkingen vereisen.

## 6. Conclusie

In deze thesis werd bekeken hoe Sartres emotietheorie, waarin de emotie als een magische transformatie van de wereld wordt beschouwd, een plek kan krijgen in de klinische praktijk van de psychologie. Hierbij is van de klinische praktijk zowel het behandelen als het diagnosticeren meegenomen. Er kan geconcludeerd worden dat een vereniging van Sartres emotietheorie met de klinische praktijk mogelijk is, maar dat hiervoor wel grote hervormingen zullen moeten plaatsvinden.

Om te beginnen zal een psychologische behandeling, wanneer van Sartres emotietheorie wordt uitgegaan, anders vormgegeven moeten worden dan huidige behandelingen. Therapeuten zullen moeten stoppen met het verklaren van emotioneel gedrag en de therapeutische houding zal in plaats van accepterend begeleidend moeten worden.

Tenminste drie soorten behandelingen kunnen vanuit dit Sartriaanse perspectief ontwikkeld worden. Ten eerste kan een behandeling zich richten op het begin van de emotie, die Sartre als een vrije keuze beschouwd. Hierbij kan een therapeut zijn cliënt stimuleren een fenomenologische reductie uit te voeren, waardoor de cliënt tot het besef komt dat hij voor zijn emoties zelf verantwoordelijk is. Aangezien dit vanuit een emotionele staat lastig te beseffen is, zal de therapeut de reductie moeten begeleiden en ervoor moeten zorgen dat de cliënt zijn eigen reflecterende capaciteiten ontwikkelt. Ten tweede kan een behandeling zich richten op het verdwijnen van de emotie, door de emotionerende situatie praktisch aan te pakken of zuiverende reflecties op te roepen. Hoewel ook een behandeling die zicht richt op effectieve uitingen van emoties zinvol lijkt voor het verdwijnen van de emotie, kan binnen Sartres theorie hiervoor geen ruimte gevonden worden.

Daarnaast kan Sartres emotietheorie uitgangspunten bieden voor een nieuw diagnostisch systeem, waarbij het objectiverende benoemen en classificeren van emotioneel gedrag zoveel mogelijk wordt vermeden. De verschillende fases met de daar bijhorende verschillende behandelingen zullen de basis zijn van dit eventuele nieuwe systeem. Voor een dergelijk systeem toegepast kan worden, zal deze basis veel verder uitgewerkt moeten worden.

De genoemde conclusies moeten met gepaste terughoudendheid benaderd worden. De voornaamste reden hiervoor betreft het belang van de werkzaamheid binnen de klinische praktijk. Het psychologische therapeutische vak is gebaseerd op de hulpvragen van cliënten, die zich na de therapie beter willen voelen dan ervoor. De waarheid van onderliggende theorieën is hierbij in feite weinig van belang. Zelfs als Sartres emotietheorie de waarheid over emoties blootlegt, is een therapie op basis van deze theorie dus in psychologische termen

pas geslaagd wanneer cliënten er ook daadwerkelijk baat bij hebben. Of de therapie die in deze thesis is beschreven in de psychologie toepasbaar zou zijn, zal dan ook pas besloten kunnen worden na grondig onderzoek naar de effectiviteit. Echter, dergelijk onderzoek is vanuit Sartriaans perspectief weer onmogelijk, daar een naturalistische vorm van denken eraan ten grondslag ligt. Kortom, hoewel deze thesis uitgangspunten levert voor een vereniging van Sartres emotietheorie en de klinische psychologische praktijk, zullen voor de werkelijke toepassing van een fenomenologische therapie nog erg veel verdere overdenkingen nodig zijn.

## Literatuurlijst

- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th edition)*. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.
- Brysaert, Marc. "Wat is Psychologie?" in *Psychologie*, geredigeerd door Marc Brysaert, 4-20. Gent: Academic Press, 2006.
- DeRubeis, Robert J., Webb, Christian A., Tang, Tony Z. en Beck, Aaron T. "Cognitive Therapy" in *Handbook of cognitive-behavioral therapies*, geredigeerd door Keith S. Dobson, 277-319. New York: Guilford Press, 2009.
- Libet, Benjamin. "Time of Conscious Intention to act in Relation to Onset of Cerebral Activity (Readiness-Potential): The Unconscious Initiation of a Freely Voluntary Act." *Brain* 106 (1983), 623-642, doi 10.1093/brain/106.3.623.
- McGorry, Patrick D., Yung, Alison R. Yung, Phillips, Lisa J. Phillips, Yuen, Hok Pan, Francey, Shona, Cosgrave, Elizabeth M., Germano, Dominic, Bravin, Jenny, McDonald, Tony, Blair, Alison, Adlard, Stephen en Jackson, Henry. "Randomized Controlled Trial of Interventions Designed to Reduce the Risk of Progression to First-Episode Psychosis in a Clinical Sample With Subthreshold Symptoms." *Archives of General Psychiatry* 59 (2002), 921-928, doi 10.1001/archpsyc.59.10.921.
- Morrison, Anthony P., French, Paul, Parker, Sophie, Roberts, Morwenna, Stevens, Helen, Bentall, Richard P. en Lewis, Shôn W. "Three-Year Follow-up of a Randomized Controlled Trial of Cognitive Therapy for the Prevention of Psychosis at Ultrahigh Risk." *Schizophrenia Bulletin* 33 (2007), 682-687, doi 10.1093/schbul/sbl042.
- Sartre, Jean-Paul. *Het Zijn en het Niet*. Vertaald door Frans de Haan. Rotterdam: Lemniscaat, 2003. Vertaling van *l'Être et le néant*, Parijs: Librairie Gallimard: 1943.
- Sartre, Jean-Paul. *Magie en Emotie*. Vertaald door Louis Tas en Henk Bouman. Amsterdam: Boom, 2009. Vertaling van *Esquisse d'une théorie des émotions*, Parijs: Librairie Gallimard, 1939.
- Schmitt, Robert. "Husserl's Transcendental-Phenomenological Reduction." *Philosophy Phenomenological Research* 20 (1959): 238-245, <http://www.jstor.org/stable/2104360>.
- Solomon, Robert C. "Sartre on Emotions. A Reading of His 'Sketch' of 1939." In *Dark Feelings, Grim Thoughts: Experience and Reflection in Camus and Sartre*, geredigeerd door Robert C. Solomon, 93-113, Oxford: Oxford University Press, 2006.
- Ziemann, Adam E., Allen, Jason E., Dahdaleh, Nader S., Drebot, Iuliia I., Coryell, Matthew W., Wunsch, Amanda M., Lynch, Cynthia M., Faraci, Frank M., Howard, Matthew A., Welsch, Michael J. en Wemmie, John A. "The Amygdala is a Chemosensor That Detects Carbon Dioxide and Acidosis to Elicit Fear Behavior." *Cell* 139 (2009): 1012-1021, doi 10.1016/j.cell.2009.10.029.