



ANGST EN HET GOEDE LEVEN

- Het goede leven is onderwerp van de filosofie vanaf de Grieken en Romeinen.
- Het goede leven vereist stuurmanskunst. Humeurmanagement noemt René Gude dat.
- Levenskunst is zoeken van de vrijheid om op jouw manier om te gaan met wat je in de wereld ervaart. Dat wil zeggen dat de feiten er toe doen, maar ook je aanleg, de cultuur, je verstand en je gevoel, je geweten.
- Angst is een element van een goede levenskunst.

ANGST EN HET GOEDE LEVEN

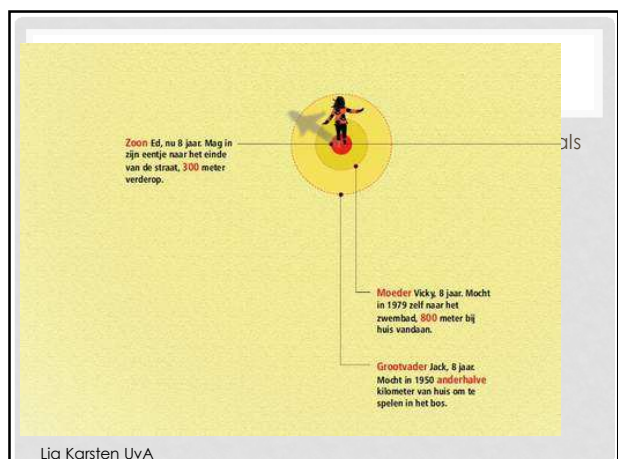
- De andere relatie tussen angst en het goede leven
- Het gaat ons goed, maar we zijn ook nog nooit zo angstig geweest.
- Vooruitgang was de natuur onder controle krijgen.
- Dat is erg goed gelukt!
- Wegens succes zijn we steeds minder in staat om onzekerheid te verdragen.

ANGST, VREES EN VERBEELDINGSKRACHT

- "Het wezenlijke verschil tussen een angsttoestand (*anxiety*) en vrees (*fear*) kan zo worden geformuleerd dat vrees een reactie is op een onmiddellijke en zekere dreiging en een angsttoestand een onzekerheid inhoudt over een potentiële dreiging. Het is een soort anticiperende vrees, het vooraf voelen dat er misschien een dreiging aankomt." (<http://www.nemokennislink.nl/publicaties/het-bange-dier>)
- Angst heeft duur en is gekoppeld aan verbeeldingskracht.

BIOLOGIE EN ANGST

- Van nature zien we negatieve dingen eerder dan positieve en dat heeft evolutionair zijn nut.
- Waarneming is gebaseerd op een inschatting van de situatie op basis van ons geheugen en we nemen de afwijking daarvan waar.
- We zien eerder en beter de negatieve verandering en hebben biologisch gezien geen maat voor hoe veilig het normaal al is.
- Leven in wilde westen levert een andere inschatting op van gevaarlijk dan leven in Assen 2016.



DE ANGST

- "Hebzucht, haat, machtswellust, wreedheid en de ongebreidelde neiging om anderen pijn te doen: dit zat jaren verstopt onder een dun laagje beschaving. Daar pruttelde het ongestoord, terwijl wij de andere kant opkeken." Peter Strasser filosoof
- Uit de meest recente Eurobarometer (nr. 64, januari 2006) blijkt dat maar liefst 40 procent van de Nederlanders terrorisme ziet als een van de belangrijkste problemen waarmee ons land geconfronteerd wordt. Edwin Bakker Hoogleraar (Contra-)Terrorisme

DE CIJFERS

- Na 9/11 wilden veel Amerikanen niet meer vliegen. Ze namen de auto. Gevolg: duizenden extra doden in het verkeer. Peter Strasser
- Twee procent van alle dodelijke slachtoffers bij aanslagen wereldwijd vallen in West-Europese landen.
- Daarnaast waren de jaren 70 en 80 bloederiger. De Spaanse ETA, Ierse IRA, Duitse Rote Armeefraktion en Italiaanse Brigate Rosse pleegden destijds regelmatigere terreur met bomaanslagen op openbare plekken. Dat was een periode met veel aanslagen, waarbij telkens tientallen slachtoffers vielen.

ANGST EN VRIJHEID

- Angst is de duizeling van de vrijheid. (Kierkegaard)
- In Nederland is het veiliger dan ooit toch lopen juist hier 1,1 miljoen mensen rond met een angststoornis.
- We kunnen meer en meer de omgeving onder controle krijgen, maar moeten om het goede leven te kunnen leven serieus twijfelen aan de bijdrage van al die controle op ons goede leven. Van controle opluchthavens tot polsbandjes die onze baby's voortdurend in de gaten houden leven we in een door onszelf gecreëerde angstige wereld.

HANDVATTEN

- Het oordeelsvermogen moet actief worden ingezet.
 - Kijk uit met hoe je informatie krijgt
 - Vraag eens wat vaker 'klopt dat?' als je iets hoort
 - vraag je bij allerlei schijnbaar zekerheid biedende maatregelen twee dingen af; is er echt sprake van toegenomen zekerheid én weegt die zekerheid op tegen de onvrijheid die het zal opleveren.
- Heb zelfvertrouwen: we zijn er nog!
- Omarm de kwetsbaarheid (Nussbaum)

BREEKBAARHEID VAN HET GOEDE

- *Er zijn bepaalde risico's - met inbegrip in dit geval van het risico dat we geen risico's meer kunnen nemen - die we niet kunnen uitsluiten zonder menselijke waarden te verliezen, omdat we nu eenmaal tussen dier en god in staan en een vorm van schoonheid hebben die geen van die twee bezit. (Nussbaum, Breekbaarheid van het goede blz.569)*