

Excerpten

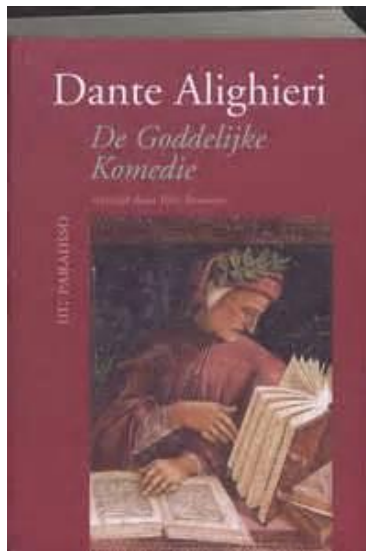
1. [Alighieri, Dante, De Goddelijke Komedie](#)
2. [Aristoteles, Ethica Nicomachea](#)
3. [Blackburn, Simon. Being Good. A short introduction to ethics.](#)
4. [Burggraeve, Roger et al., Witboek over Corruptie en Integriteit](#)
5. [Caritas in Veritate, Encyclical Letter of the Supreme Pontif Benedict XVI.](#)
6. [Cerulo, Karen, Never Saw It Coming](#)
7. [Cliteur, Paul, Moreel Esperanto. Naar een Autonome Ethiek.](#)
8. [Comte-Sponville, André. A Small Treatise on the Great Virtues](#)
9. [Covey, Stephen R., The 7 Habits of Highly Effective People.](#)
10. [Dohmen, Joep, Het Leven als Kunstwerk](#)
11. [Gracián, Baltasar, Handorakel en Kunst van de Voorzichtigheid](#)
12. [Hadot, Pierre, Oefeningen van de Geest](#)
13. [Jong, Stephan de, Verhalen van Levenskunst](#)
14. [Kinneging, Andreas. Geografie van Goed en Kwaad.](#)
15. [Kulbarz, Vimalo 365 Boeddhistische Wijsheden.](#)
16. [Küng, Hans, Global responsibility. In Search of a New World Ethic](#)
17. [Laszlo, Ervin, Je kunt de Wereld Veranderen.](#)
18. [MacIntyre, Alasdair, After Virtue](#)
19. [Maex, Edel, Mindfulness. In de maalstroom van je leven](#)
20. [McGonigal, Jane, Reality is Broken](#)
21. [Morgan, John, Debrett's New Guide to Etiquette & Modern Manners](#)
22. [Muller, Robert. De geboorte van een Wereldbeschaving](#)
23. [Muller, Robert. New Genesis. Shaping a Global Spirituality](#)
24. [Neiman Susan, Morele Helderheid. Goed en Kwaad in de 21ste eeuw](#)
25. [Newberg Andrew en Waldman, Mark Robert, Woorden kunnen je brein veranderen. Handleiding voor compassievolle communicatie.](#)
26. [Nicholson, Sir Harold. Diplomacy](#)
27. [Niemiec, Ryan M, Mindfulness and Character Strengths](#)
28. [Oz, Amos. Hoe genees je een fanaticus ?](#)
29. [Peale, Norman Vincent, The Power of Positive Thinking; The Positive Principle today; Enthusiasm Makes the Difference](#)
30. [Peeters, Harry, Over Deugden en Ondeugden. Vroeger en Nu](#)
31. [Popov, Linda Kavelin, Het grote deugdenboek](#)

32. [Rinpoche, Sogyal. Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven](#)
33. [Robertson, Ian, The Winner Effect. How Power affects Your Brain](#)
34. [Rosenberg, Marshall B., Geweldloze Communicatie](#)
35. [Sandel, Michael J., Justice. What's the Right Thing to Do ? wat pessimisten daar van kunnen leren.](#)
37. [Sen, Amartya, The Idea of Justice](#)
38. [Tongeren, Paul van. Deugdelijk Leven. Een Inleiding in de Ethiek.](#)
39. [Ven, Jean-Pierre van de, Waarom luister je niet ? Helder communiceren met je partner.](#)
40. [Verheij, Sigismund en Zweerman, Theo, Om respect en mededogen. Levenskunst bij Franciscus en Clara van Assisi](#)
41. [Vuijsje, Herman. Tot hier heeft de Heer ons geholpen. Over Godsbeelden en goed gedrag](#)
42. [Waarden, Normen en de Last van het Gedrag, WRR](#)
43. [Widdershoven, Guy, Ethiek in de Kliniek. Hedendaagse benaderingen in de gezondheidsethiek.](#)
44. [Ziglar, Zig. Top performance. How to develop excellence in yourself and others](#)
45. [Dacher Keltner. The Power Paradox. \(How to find your power and avoid abusing it\).](#)
46. [John Gottman. Why Marriages Succeed or Fail.](#)
47. [Jim Clear. Atomic Habits.](#)
48. [Wendy Wood. Good Habits, Bad Habits](#)
49. [Rushworth M.Kidder. Moral Courage.](#)
50. [Kate Swoboda. The Courage Habit](#)
51. [Franziska Iseli. The Courage Map](#)
52. Brown, Brené. Daring Greatly. How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. Penguin Books, 2015.
53. Happy Fuel

1. Alighieri, Dante, *De Goddelijke Komedie*

De Goddelijke Komedie van Dante (1265 – 1321) is niet alleen het belangrijkste werk uit de Italiaanse letterkunde, maar ook een van de hoogtepunten van de wereldliteratuur. Van het omvangrijke gedicht dat uit ruim 14.000 verzen bestaat, is Dante zowel hoofdpersoon als verteller. De Divina Commedia is ingedeeld in 3 cantica's (Hel, Louteringsberg en Paradijs) en telt in totaal precies 100 canto's. Elk canto bestaat uit ongeveer 1.000 woorden, in totaal dus 100.000 woorden.

Dante's dichtwerk is in zijn geheel genomen een zeer breed uitgewerkte metafoor: de door hem beschreven reis is een geestelijke opgang van de ziel naar



God.

De Divina Commedia is na de bijbel het meest bestudeerde en verklaarde werk uit de wereldliteratuur. Vorm en inhoud zijn tot een volmaakte eenheid samengesmolten.

In het werk zelf worden bepaalde eigenschappen of kwaliteiten besproken, zoals de liefde in Cantos XVII en XVIII.

'Branden. Louteren en Opstijgen'. Recensie in de Volkskrant (Cicero) van 7 augustus 2008.

Al zeven eeuwen bindt De Goddelijke Komedie lezers aan zich – met magistrale poëzie, maar ook met inzicht in de steeds weer mislukkende mens.

Driekwart van de lezers schijnt het boek nooit uit te lezen. Na de Hel houden ze het voor gezien. Wat er op de Louteringsberg en in het Paradijs gebeurt, dat geloven ze wel.

De bekvechtende vorstjes, de wellustige ridders, de ambitieuze pausen ... , ze kunnen allemaal in contemporaine varianten worden teruggevonden.

De eminente geleerde, dichter en politicus Dante, verbannen uit zijn geliefde Florence, waar het verval door toedoen van zijn politieke vijanden ernstig had toegeslagen, verleende zichzelf begin 14de eeuw het voorrecht te gaan kijken hoe de zaken er in het hiernamaals voorstonden. En ziedaar: allerhande lieden die hij vreselijk had veracht bleken naar de hel afgevoerd, of daar spoedig verwacht. Vergilius is de gids van Dante. Na het bezoek aan de Hel naar de Louteringsberg, die Dante in 33 treden beklimt. Die Louteringsberg is een belangrijke en dichtbevolkte afdeling van het hiernamaals. Hier verblijven zielen van de soort die veel voorkomt: niet gespeend van enige merites, maar zeker ook niet van tekortkomingen. Het is de berg van de gewone mens. Zeven omgangen zijn er, elk gewijd aan een hoofdzonde. Voor iedere hoofdzonde een specifieke straf: hoogmoed, jaloezie, woede, traagheid en lusteloosheid, hebzucht, gulzigheid en wellust. In het cruciale 29ste vers doemt aan de overzijde van de rivier een magistrale processie op. Drie vrouwen in wit, groen en rood symboliseren de Goddelijke deugden geloof, hoop en liefde. Vier anderen, de Kardinale deugden voorzichtigheid, rechtvaardigheid, moed en matigheid.

Beatrice, een 'oude' platonische liefde van Dante, wordt zijn gids voor het Paradijs.

In negen naar planeten vernoemde hemelsferen ontmoeten ze wijze, beschouwende, liefhebbende, rechtvaardige en strijdbare geesten. Hoe verder ze gedurende de (wederom 33) verzen opstijgen, hoe magnifieker en duizelingwekkender de poëtische beschrijvingen van het Eeuwige Licht.

Getuigde Dante's reis van enige hoogmoed? Het rotsblok der hoogmoedigen beangstigde hem wel enigszins. Maar de Goddelijke Komedie is van zo'n scherpte en schoonheid dat je je niet kunt voorstellen dat hij het heeft moeten torsen.

2. Aristoteles, *Ethica Nicomachea*

Inleiding

... aan de oorsprong van een bepaald type van wijsgerige reflectie op ethiek, de zogenaamde 'geluksethiek', die tot de tijd van Kant beoefend is. (p. 9)
Het geluk vormt het hoofdthema van de aristotelische ethiek. (p.11)
...dat Aristoteles de eerste is die het denken over ethiek als een zelfstandig domein



afbakent. (p.13)

I. HET DOEL VAN HET MENSELIJK BESTAAN IS GELUK

...geluk bestaat uit een activiteit van de ziel overeenkomstig haar voortreffelijkheid, (p.46)

We spreken enerzijds over goede eigenschappen van het intellect en anderzijds over die van het karakter. Inzicht, schranderheid en verstandigheid zijn vormen van intellectuele voortreffelijkheid; vrijgevigheid en matigheid vormen van voortreffelijkheid die samenhangen met het karakter. (p. 49)

En de eigenschappen die prijzenswaard zijn, noemen we voortreffelijkheden. (p.49)

II. VOORTREFFELIJKHEID VAN KARAKTER

Inleiding

Gelukkig zijn betekent in eerste instantie niet allerlei goederen bezitten, maar op uitnemende wijze activiteiten uitoefenen, die typisch zijn voor een mens. (p.52)

Maar voor Aristoteles is voortreffelijkheid van karakter meer dan een vorm van opgelegd en conventioneel gedrag. Ze is een door gewoonte verworven ordening van de irrationele krachten, die de mens in staat stelt onder leiding van de rechte rede een rationele en moreel verantwoorde keuze te maken. (p.53)

Hoofdmaal

Verder is het door dezelfde oorzaken, door dezelfde handelingen dat elke voortreffelijkheid ontstaat of teloor gaat. (p.56)

Handelingen overeenkomstig de voortreffelijkheid daarentegen (technische vaardigheden!) zijn niet zonder meer rechtvaardig of matig als zijzelf een bepaald karakter bezitten; ook de handelende persoon moet een bepaalde innerlijke houding bezitten wanneer hij die handelingen verricht. Ten eerste moet hij weten wat hij doet; ten tweede moet hij bewust kiezen voor wat hij doet en de handeling kiezen omwille van haarzelf; ten derde moet hij handelen vanuit een vaste, onveranderlijke innerlijke houding (bij technische vaardigheden gaat het alleen om kennis!). (p.61)

... omdat het bezit van voortreffelijkheid juist het resultaat is van herhaald rechtvaardig en matig gedrag. (p. 61)

Welnu, daar er drie soorten psychische verschijnselen zijn – emoties, vermogens en houdingen – moet voortreffelijkheid een van deze verschijnselen zijn. (p.61/62) Het zijn (karakter)houdingen. (p.62)

Voortreffelijkheid is dus een karakterhouding, die ons in staat stelt een keuze te maken en die het midden houdt met betrekking tot ons, een midden dat bepaald wordt door de rede, d.w.z. zoals een verstandig mens het zou bepalen. Het is een midden tussen twee slechte eigenschappen waarvan de ene wordt gekenmerkt door een teveel en de andere door een tekort. (p. 65)

III. HANDELEN EN KARAKTER

Hoofdmaal

De voortreffelijkheden van het karakter:

– Dapperheid

– Matigheid

.... deze twee gelden als de goede eigenschappen van de irrationele delen van de ziel.

(p.102)

IV. GOEDE KARAKTEREIGENSCHAPPEN

Inleiding

In hoofdstuk zeven van het tweede boek gaf Aristoteles een summiere en niet uitputtende lijst van twaalf goede karaktereigenschappen.

Vier goede eigenschappen hebben betrekking op de houding van de burger tegenover geld en aanzien, de twee machtige doeleinden die de burger nastreeft. Vrijgevigheid en royaal optreden. Fierheid en verantwoorde eerzucht.

Drie goede eigenschappen en wel vriendelijkheid, oprechtheid en geestigheid, brengen orde in de gewone sociale omgang tussen mensen.

De laatste twee goede eigenschappen, bedaardheid en schaamte, moeten de mens in staat stellen op gematigde wijze om te gaan met gevoelens van woede en schaamte.

(p.110)

Hoofdmaal

Over schaamte moet men niet spreken zoals men over een voortreffelijkheid doet. Ze heeft immers meer weg van een emotie dan van een karakterhouding. (p. 137)

V. RECHTVAARDIGHEID

VI. DE EIGENSCHAPPEN VAN HET INTELLECT

Inleiding

Verstandigheid is een bijzondere vorm van kennis. (p. 177)

VII. ONBEHEERSTHEID EN GENOT

VIII. VRIENDSCHAP

Hoofdmaal

Vriendschap is namelijk een vorm van voortreffelijkheid of is althans nauw met voortreffelijkheid verbonden. (p. 243)

Er zijn drie soorten vriendschap: gebaseerd op nut, op genot. Volmaakte vriendschap is vriendschap tussen goede mensen, d.w.z. tussen mensen die elkaars gelijken zijn op het stuk van voortreffelijkheid. (p. 246/247)

IX. VRIENDEN

X. GENOT EN FILOSOFISCHE LEVENSWIJZE

Op zichzelf begeerlijk zijn activiteiten waarbij men niets anders nastreeft dan de activiteit zelf. Van dit type zijn, zo meent men, voortreffelijke handelingen; want serieuze, edele en voortreffelijke daden verrichten is iets dat begeerlijk is omwille van zichzelf. (p. 320)

Ontspanning is dus geen doel: ze is er omwille van de activiteit. (p. 321)

Geluk bestaat dus, zoals we al eerder hebben gezegd, niet in dit soort tijdpasseringen (vermaak), maar in voortreffelijke activiteiten. (p. 321)

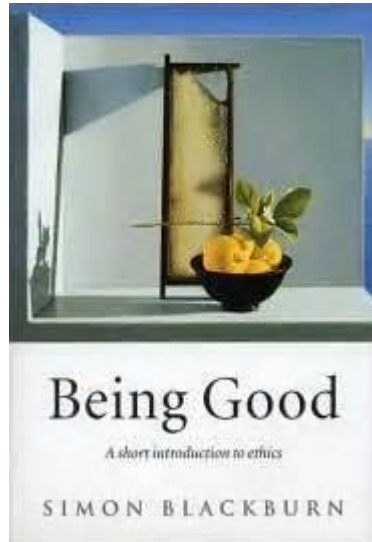
3. Blackburn, Simon. *Being Good. A short introduction to ethics.*

Introduction

We care these days much more about our rights than about our 'good'.

Human beings are ethical animals.

We do not like being told what to do. We want to enjoy our lives.



Ethics is disturbing

Part one. Seven threats to Ethics: the death of God, relativism (There is not one truth, there are different truths of different communities. There must be a course between the soggy sands of relativism and the cold rocks of dogmatism), egoism, evolutionary theory, determinism and futility, unreasonable demands, false consciousness.

Part two. Some ethical ideas: birth, death, desire and the meaning of life, pleasure, the greatest happiness of the greatest number (utilitarianism). The good is identified with the greatest happiness of the greatest number and the aim of the action is to advance the good. Utilitarianism is consequentialist, forward-looking.

Deontological notions of justice, rights, duties fit into a moralistic climate, where things just are right and wrong, permissible or punishable. These are the words of law, as much as words of ethics. Utilitarianism by contrast gives us the language of social goods.

Most contemporary moral philosophers are much more admiring of justice and rights, and fear their contamination by anything so vulgar as an aim or purpose. Hence it has become fashionable in moral philosophy to jeer at utilitarianism. Utilitarianism is essentially an ethic of care and benevolence. Rights, rules and virtues have to serve the common good.

Any full specification of a freedom is apt to indicate both what you are free from and what you are free to do.

Kant picked up the universalization test and ran with it. It became the foundation stone for ethics, grounding ethics in reason alone. Kant denies that his idea is just that of the Golden Rule. It is supposed to have more meat. The only thing good in itself is a good will.

The good will is one acting from a particular good motive, acting out of a sense of law or duty. The core of morality lies not in what we do but in our motives in doing it. Moral excellence is found only in the strength of the sense of duty. Another version, maybe the most influential, of the Categorical Imperative (formula of the Law of Nature) is the Formula of Humanity: so act that you use humanity, whether in your own person or in the person of any other, always at the same time as an end, never merely as a means.

As Confucius saw long ago, benevolence or concern for humanity (mededogen) is the indispensable root of it all.

4. Burggraeve, Roger et al., *Witboek over Corruptie en Integriteit*

Inleiding

Integriteit, de tegenhanger van corruptie. Integriteit als positieve belevingswijze, d.w.z. als 'kwaliteit' of 'deugd' van een morele persoonlijkheid.

Een 'cultuur van corruptie' vormt één van de grote bedreigingen voor een 'cultuur van vrede'

Corruptie en Integriteit in de Sport, Yves Vanden Auweele

Een groeiende tendens tot normvervaging. De prioriteit van positieve waarden als gezondheid, fitheid, competentiegevoel, zelfwaardering, zelfrealisatie en goede sociale contacten ziet men meer en meer verlegd naar egocentrische waarden als macht, eer- en geldzucht.

De positieve waardering van het lichaam en het sociale karakter van gezonde sportbeoefening leiden tot waarden als eerlijkheid, zelfcontrole, respect, vriendschap, waarden die samen te vatten zijn onder de noemer 'sportiviteit'. De positieve waarden verliezen immers meestal het pleit wanneer zich een prioriteitenconflict ontwikkelt.

De gedrevenheid van de sporter om zijn/haar grenzen af te tasten maakt hem/haar zeer kwetsbaar en ontvankelijk voor malafide praktijken.

Panathlon Verklaring over Ethiek in de Jeugdsport, zie 'Ethics in Youth Sport' (Vanden Auweele, 2004).



Corruptie en milieurijkdommen: een 'natuur'-lijke tandem?

Hans Bruyninckx & Karoline Van den Brande

... dat in hoofdzaak drie economische sectoren erg gevoelig lijken te zijn voor corruptie: hernieuwbare rijkdommen (woud, wild), niet-hernieuwbare rijkdommen (olie, diamant) en grote infrastructuurwerken.

Transparency International... 'bij corruptie sprake is van misbruik van het openbaar ambt of de toevertrouwde bevoegdheden voor privaat winstbejag'.

Drie vormen van corruptie: grand corruption (state capture), mid-level corruption en petty corruption. Vaak gaat een heel systeem schuil achter corruptie, zowel op het mid-level als op het laagste niveau.

De werkelijke omvang van corruptie in een land kan zeer moeilijk weergegeven worden. Publieke erkenning van het corruptieprobleem is een eerste stap in de richting van de bestrijding ervan.

In totaal vier grote lijnen: versterking van de institutionele context van het politieke systeem.

Daarnaast moet het globale karakter van het fenomeen erkend worden.

Ambtelijke integriteit: meer dan fraude en corruptie vermijden, Jeroen Maesschalck.

Controlerend en stimulerend integriteitsbeleid. Men dient beide te combineren.

Deontologische of ethische codes vormen waarschijnlijk het bekendste instrument van integriteitsbeleid.

Dilemmatraining is één van de bekendste en ook effectiefste trainingsvormen in ethische besluitvorming.

Een integriteitsbeleid kan maar effectief zijn als het is afgestemd op de andere (interne) beleidsdomeinen van de organisatie, bijvoorbeeld 'personeel' (expliciet selectie criterium, functioneringsgesprekken).

Risico-analyse of integriteitsaudit

Ethisch leiderschap. Leidinggevendens spelen een cruciale rol (expliciete, daadwerkelijke steun, zich gedragen als 'moral' persoon; de 'moral manager' uithangen).

'Klokkenluidersregeling' of vangnet voor integriteitsschendingen: twee luiken: een rapporteringssysteem en een systeem van bescherming.

Integer bankieren, Hendrik Dewinter & Mark Lambrechts

Specifiek voor de banksector is dus dat integer zakendoen er op een of andere manier in hoge mate gecodificeerd is.

Integer bankieren uitgroeien tot ethisch bankieren, in de mate dat de bankier de belangen van alle stakeholders ernstig neemt en daarover transparant is.

Ook de Gedragscode van de Belgische Vereniging van Banken bevat expliciete regels voor het integer bankieren. Er gelden zeven basisbeginselen: openheid en duidelijke informatie; dialoog; discretie en vertrouwelijkheid; vaardigheid en bekwaamheid; veiligheid en betrouwbaarheid; integriteit van het banksysteem; oplossen van problemen.

Opvoeding, corruptie en integriteit, Ger Snik

De codebenadering heeft om twee redenen maar een beperkte waarde: omdat ze uitgaat van een naïeve en rationalistische kijk op de vorming tot integriteit; en, de codebenadering gaat uit van een naïef-intellectualistische visie op de relatie tussen weten en doen.

Opvoeding tot integriteit is echt iets anders dan gedragsbeïnvloeding via codes. De vorming tot integriteit is een onderdeel van de morele opvoeding en begint al in het gezin. Een maatschappij die zich zorgen maakt om zichzelf, maakt zich zorgen om opvoeding en onderwijs.

Een kritische periode in de opvoeding tot integriteit is de internalisering van de sociale basismoraal, waarin de eis tot integriteit centraal staat. De tweede moraal is de moraal van liberaal-democratische rechtsstatelijke waarden, zoals scheiding van kerk en staat, neutrale overheid, vrijheidsrechten, etc.

De sociale basismoraal dragen volwassenen aan kinderen over. De internalisering van de basismoraal is een taak van de gezinsopvoeding (eerste moment).

Rechtvaardigheidsethiek en loyaliteitsethiek. Belangrijk is dat de publieke moraal en loyaliteitsethiek elkaar niet uitsluiten. In geval van conflict gaat de publieke moraal voor.. Er moet sprake zijn van verlichte loyaliteit (tweede moment: ontwikkeling van verlichte loyaliteit).

Derde moment: opvoeding tot vertrouwen.

Maar het belangrijkste is dat je in je kinderjaren geleerd hebt je eigen narcistische impulsen te controleren en de eis tot integriteit te gehoorzamen, in een context van loyaliteit en betrouwbaarheid.

Maakt geloof minder corrupt, Jessie Dezutter & Dirk Hutsebaut
...een ethische code in heel wat religies.

Religie biedt absolute morele waarden aan. Deelname aan religieuze activiteiten zorgt voor een bekrachtiging van de morele code. Tenslotte biedt religie coping-mechanismen aan die corrupt gedrag kunnen reduceren in tijden van stress.

Een eerste hindernis: religie meten. Belangrijk is een onderscheid te maken tussen enerzijds religieus gedrag en anderzijds religieuze attitudes.

Een tweede hindernis: België is de VS niet.

Tweedimensionale voorstelling van de postkritische geloofsschaal: letterlijk – symbolisch en inclusie – exclusie van transcendentie.

Binnen de psychologie wordt de ontwikkeling van de moraliteit gezien als een belangrijk aspect van de persoonlijkheidsontwikkeling. De theorie van Kohlberg over de morele ontwikkeling wordt gezien als een historisch belangrijke theorie. De morele ontwikkeling wordt gezien als een hiërarchisch proces opgebouwd uit drie niveaus en zes fasen:

Preconventioneel : heteronome moraal (straf vermijden)

Individuele moraal (eigen noden bevredigen)

(eigen lichamelijke welzijn)

Conventioneel : wederkerige moraal (goede, flinke persoon zijn)

Sociale orde (gedrag voor welzijn samenleving)

(behoud van het bestaande sociale systeem en normen)

Postconventioneel: sociaal contract (mensenrechten)

Universele ethische principes (principe georiënteerde houding)

Volgens sommige onderzoekers zijn religie en moraliteit ongerelateerd: moreel redeneren is gebaseerd op rationele argumenten omtrent rechtvaardigheid; religieus redeneren steunt op religieuze autoriteiten.

De resultaten suggereren dat het al dan niet gelovig zijn weinig of geen gevolgen heeft voor het moreel redeneren van mensen.

Blijkt niet het religieus-zijn op zich maar wel de manier waarop men de religieuze realiteit benadert, bepalend te zijn voor het niveau van moreel redeneren.

We kunnen wel stellen dat religie in de belevingswereld van de gelovige een belangrijk houvast kan zijn in het volgen van morele principes en codes.

Integriteit in een context van geïnstitutionaliseerde corruptie, Johan Verstraeten

Een integer mens streeft harmonie na tussen principes en daden, volgens Solomon het tegendeel van de kameleon, de opportunist of de hypocriet.

Drie formele dimensies van integriteit: consistentie verwijst naar de overeenkomst tussen uitingen en gedragingen op verschillende tijdstippen. Niet-consistent handelen is willekeurig regels en normen hanteren. Coherentie wijst op de overeenkomst tussen handelingen in verschillende contexten en rollen. Correspondentie is een overeenkomst laten zien tussen wat men zegt en wat men daadwerkelijk doet, 'to walk the talk'. Verwante begrippen zijn waarachtigheid en oprechtheid.

De integriteit van een persoon kan men niet reduceren tot de goede intenties van een individu of tot deugdzaamheid in het privéleven.

De versmalling van integriteit tot rol-integriteit.

Professionele gedragscodes zijn nuttig en noodzakelijk in de strijd tegen corruptie, maar ze zijn niet voldoende.

Ethisch juist handelen vereist dat men rekening houdt met verschillende verplichtingen, alsook met omstandigheden en gevolgen. Een van de grootste gebreken van de rol-moraal is de onderschatting van mogelijke conflicten tussen verschillende rol-plichten.

In het conflict tussen een professionele rol-verplichting en de algemene maatschappelijke plicht die men heeft als burger kan men een legitimatiegrond vinden van 'klokkenluiden'.

Men moet de verschillende rollen en de daarmee verbonden plichten integreren vanuit een morele grondkeuze of fundamentele optie. Dat is het verschil tussen rol-integriteit en integrale integriteit.

Corruptie is persoonlijk noch maatschappelijk een onomkeerbaar proces. Die mogelijkheid om niet door het verleden gedetermineerd te worden, werd door Hannah Ahrendt in haar boek *The Human Condition* de belangrijkste bijdrage van het christendom tot het menselijk handelen genoemd.

Een tweede vereenvoudiging is de relativisering van de ernst van corruptie door een verontschuldiging op grond van het argument dat normen en waarden relatief zijn.

Integriteit kan niet losgekoppeld worden van de voortdurende wederzijdse beïnvloeding tussen individu en institutionele context.

Een van de belangrijkste oorzaken van de bestending van corrupte netwerken is de zekerheid die zij bieden of, negatief uitgedrukt, de angst om afgewezen te worden.

Corruptie en integriteit in een christelijk, globaal en ethisch perspectief, Kardinaal Oscar Andres Maradiaga, Honduras.

We moeten ons er echter van bewust zijn dat het nastreven van eigenbelang slechts geoorloofd is vanuit de overtuiging dat samen met het eigenbelang ook het maatschappelijk belang gediend wordt. Er is grote nood aan een ethiek van het algemeen

welzijn boven het eigenbelang.

De ethiek wijst erop dat de persoonlijke vrijheid enkel echt persoonlijke vrijheid is als ze in praktijk bijdraagt tot een menselijkere samenleving. Vrijheid alléén leidt tot corruptie. Onze vrije wil is van nature schendbaar en draagt verraad aan zijn eigen wezen in zich.

Corruptie is geweld waarbij onze wil wordt verraden.

Er is nood aan ethisch consistent gedrag, waarbij privaat en publiek gedrag in elkaars verlengde liggen.

Waarheid is de vijand van elke corruptie, maar het is niet genoeg om de waarheid te weten ...Zij moet ook gezegd worden.

De echte vooruitgang van volkeren wordt afgemeten aan de billijke verdeling van welvaart, de gelijkheid van kansen en de kwaliteit van het leven.

St. Augustinus: "Wat zijn koninkrijken anders dan grote dievenbendes, zodra ze rechtvaardigheid achterwege laten?"

Boven alles is de opvoeding tot en vorming in 'deugdzaamheid' door allerlei praktijken van een integere levensstijl méér dan noodzakelijk.

In de context van armoede zien wij telkens weer hoe corruptie zich manifesteert als een overlevingstactiek in een groter geheel van structurele onrechtvaardigheid die verweven is met het economische, sociale en politieke systeem.

Conclusie. Interessant boek. Veel informatie over ondeugd , corruptie en over deugdentegriteit. Het gedeelte over morele opvoeding (Opvoeding, Corruptie en Integriteit van Ger Snik) is zeer waardevol in het algemeen.

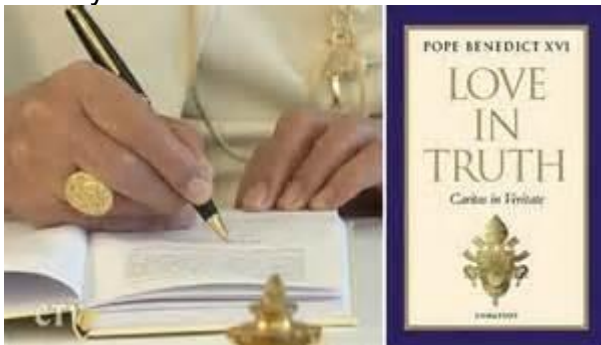
[Home](#)

5. Caritas in Veritate, Encyclical Letter of Benedict XVI

Charity in Truth,..., is the principal driving force behind the authentic development of every person and of all humanity. (p. 1)

To defend the truth, to articulate it with humility and conviction, and to bear witness to it in life are therefore exacting and indispensable forms of charity. (p. 1)

Charity is at the heart of the Church's social doctrine. (p.1)



Love is God's greatest gift to humanity, it is his promise and our hope. (p.1)

Truth needs to be sought, found and expressed within the 'economy' of charity, but charity in turn needs to be understood, confirmed and practiced in the light of truth. (p. 2)

Truth is the light that gives meaning and value to charity. That light is both the light of reason and the light of faith, through which the intellect attains to the natural and supernatural truth of charity: it grasps its meaning as gift, acceptance and communion.

Without truth, charity degenerates into sentimentality. (p. 2)

Charity is love received and given. It is grace. (p. 2)

Without truth, without trust and love for what is true, there is no social conscience and responsibility, ... (p. 3)

Charity goes beyond justice, because to love is to give, to offer what is 'mine' to the other; but it never lacks justice, which prompts us to give the other what is 'his', what is due to him by reason of his being or his acting. I cannot 'give' what is mine to the other, without first giving him what pertains to him in justice. If we love others with charity, then first of all we are just towards them.

On the one hand, charity demands justice: recognition and respect for the legitimate rights of individuals and peoples. On the other hand, charity transcends justice and completes it in the logic of giving and forgiving. (p. 3)

To desire the common good and strive towards it is a requirement of justice and charity. (p. 3)

The risk for our time is that the de facto interdependence of people and nations is not matched by ethical interaction of consciences and minds that would give rise to truly human development. (p. 4)

Chapter one. The Message

The first (truth) is that the whole Church, in all her being and acting, is engaged in promoting integral human development. The second truth is that authentic human development concerns the whole of the person in every single dimension. (p. 5)

The idea of a world without development indicates a lack of trust in man and in God. (p. 6)

Idealizing technical progress, or, contemplating the utopia of a return to humanity's original natural state, are two contrasting ways of detaching progress from its moral evaluation and hence from our responsibility. (p. 7)

The Christian vocation to development helps to promote the advancement of all men and of the whole man. (p. 8)

Underdevelopment has an even more important cause than lack of deep thought: it is 'the lack of brotherhood among individuals and peoples'. (p. 9)

Chapter two. Human Development

Profit is useful if it serves as a means towards an end that provides a sense both of how to produce it and how to make good use of it. (p. 10)

The complexity and gravity of the present economic situation rightly cause us concern, but we must adopt a realistic attitude as we take up with confidence and hope the new responsibilities to which we are called by the prospect of a world in need of profound cultural renewal, a world that needs to rediscover fundamental values on which to build a better future. The crisis thus becomes an opportunity for discernment, in which to shape a new vision for the future. (p. 10)

Yet it should be stressed that progress of a merely economic and technological kind is insufficient. Development needs above all to be true and integral. (p.11)

...that the primary capital to be safeguarded and valued is man, the human person in his or her integrity: 'Man is the source, the focus and the aim of all economic and social life'. (p. 12)

Openness to life is at the centre of true development. (p.14)

Violence puts the brakes on authentic development and impedes the evolution of peoples towards greater socio-economic and spiritual well-being. (p.14)

Charity does not exclude knowledge, but rather requires, promotes and animates it from within. (p.15)

Deeds without knowledge are blind, and knowledge without love is sterile. (p.15)

Intelligence and love are not in separate compartments: love is rich in intelligence and intelligence is full of love (p.15)

The Church's social doctrine, which has an 'important interdisciplinary dimension, can exercise, in this perspective, a function of extraordinary effectiveness. It allows faith, theology, metaphysics and science to come together in a collaborative effort in the service of humanity. (p.15).

Chapter three. Fraternity, economic development and civil society

Charity in truth places man before the astonishing experience of gift. (p. 18)

Hope encourages reason and gives it the strength to direct the will. It is already present in faith, indeed it is called forth by faith. Charity in truth feeds on hope and, at the same time, manifests it. (p.18)

In every cognitive process, truth is not something that we produce, it is always found, or

better, received. Truth, like love, 'is neither planned nor willed, but somehow imposes itself upon human beings'. (p. 18)

The poor are not to be considered a 'burden', but a resource even from the purely economic point of view. (p.19)

The economic sphere is neither ethically neutral, nor inherently inhuman and opposed to society. It is part and parcel of human activity and precisely it is human, it must be structured and governed in an ethical manner. (p. 19)

...justice must be applied to every phase of economic activity. (p. 20) Thus every economic decision has a moral consequence. (p. 20)

The exclusive binary model of Market-plus-State is corrosive of a society, while economic forms based on solidarity, which find their natural home in civil society without being restricted to it, build up society. (p. 21)

Today's international economic scene, marked by grave deviations and failures, requires a profoundly new way of understanding business enterprise. (p. 21)

Business activity has a human significance, prior to its professional one. (p. 22)

The focus of international aid, within a solidarity-based plan to resolve today's economic problems, should rather be on consolidating constitutional, juridical and administrative systems in countries that do not yet fully enjoy these goods. (p. 22)

Hence a sustained commitment is needed so as to promote a person-based and community-oriented cultural process of world-wide integration that is open to transcendence.

Chapter four. The development of people. Rights and duties

An overemphasis on rights leads to a disregard for duties. (p. 24)

The sharing of reciprocal duties is a more powerful incentive to action than the mere assertion of rights. (p. 24)

Efforts are needed not only to create 'ethical' sectors or segments of the economy or the world of finance, but to ensure that the whole economy – the whole of finance – is ethical, not merely by virtue of an external label, but by its respect for requirements intrinsic to its very nature. (p. 25/26)

In development programmes, the principle of the centrality of the human person, as the subject primarily responsible for development, must be preserved. (p. 26)

What is needed is an effective shift in mentality which can lead to the adoption of new lifestyles 'in which the quest for truth, beauty, goodness and communion with others for the sake of common growth are the factors which determine consumer choices, savings and investments'. (p. 28)

The Church has a responsibility towards creation and she must assert this responsibility in the public sphere. (p. 29)

Chapter five. The cooperation

Today humanity appears much more interactive than in the past: this shared sense of being close to one another must be transformed into true communion. The development of peoples depends, above all, on a recognition that the human race is a single family ... (p. 30)

As a spiritual being, the human creature is defined through interpersonal relations. (p. 30)

Just as the sacramental love of spouses unites them spiritually in 'one flesh' and makes out of the two a real and relational unity, so in an analogous way truth unites spirits and causes them to think in unison, attracting them as a unity to itself. (p. 31)

Other cultures and religions teach brotherhood and peace and are therefore of enormous importance to integral human development. (p. 31)

Reason always stands in need of being purified by faith ... For its part, religion always needs to be purified by reason in order to show its authentically human face. (p. 31/32)

By considering reciprocity as the heart of what is to be a human being, subsidiarity is the most effective antidote against any form of all-encompassing welfare state. (p. 32)

... the governance of globalization must be marked by subsidiarity (p. 32)

The principle of subsidiarity must remain closely linked to the principle of solidarity and vice versa. (p. 32)

Cooperation for development must not be concerned exclusively with the economic dimension: it offers a wonderful opportunity for encounter between cultures and peoples. (p. 33)

Every migrant is a human person who, as such, possesses fundamental, inalienable rights that must be respected by everyone and in every circumstance. (p. 34)

.... The entire financial system has to be aimed at sustaining true development. Financiers must rediscover the genuinely ethical foundation of their activity,... (p. 35)

In the face of the unrelenting growth of global interdependence, there is a strongly felt need, even in the midst of a global recession, for a reform of the United Nations Organization and likewise of economic institutions and international finance, so that the concept of the family of nations can acquire real teeth. (p. 36)

...there is urgent need for a true world political authority.... Such an authority would need to be regulated by law, to observe consistently the principles of subsidiarity and solidarity, to seek to establish the common good and to make a commitment to secure authentic integral human development inspired by the values of charity in truth. (p. 36/37)

The integral development of peoples and international cooperation requires the establishment of a greater degree of international ordering. Marked by subsidiarity, for the management of globalization. They also require the construction of a social order that at last conforms to the moral order, to the interconnection between moral and social spheres, as envisaged by the Charter of the United Nations. (p. 37)

Chapter 6. The development of peoples and technology

Technology is a profoundly human reality, linked to the autonomy and freedom of man. (p. 38)

True development does not consist primarily in 'doing'. The key to development is a mind capable of thinking in technological terms and grasping the fully human meaning of human activities, within the context of the holistic meaning of the individual's being. (p. 39)

Both professional competence and moral consistency are necessary. When technology is allowed to take over, the result is confusion between ends and means, such that the sole criterion for action in business is thought to be the maximization of profit, in politics the consolidation of power, and in science the findings of research. (p. 39)

...meaning and purpose of the media must be sought within an anthropological perspective. (p. 40)

Only together will they save man. Entranced by an exclusive reliance on technology, reason without faith is doomed to flounder in an illusion of its own omnipotence. Faith without reason risks being cut off from everyday life. (p. 40)

There cannot be holistic development and universal common good unless people's spiritual and moral welfare is taken into account, considered in their totality as body and soul. (p. 41)

Conclusion

The greatest service to development, then, is a Christian humanism that enkindles charity and takes its lead from truth, accepting both as a lasting gift from God. (p. 42)

N.B. This is an excellent document, indication the high mission of the Church and putting an important link with global morality. T.V

[Home](#)

6. Cerulo, Karen, *Never Saw It Coming*

Synopsis

People—especially Americans—are by and large optimists. They're much better at imagining best-case scenarios (I could win the lottery!) than worst-case scenarios (A hurricane could destroy my neighborhood!). This is true not just of their approach to

imagining the future, but of their memories as well: people are better able to describe the best moments of their lives than they are the worst.

Though there are psychological reasons for this phenomenon, Karen Cerulo, in *Never Saw It Coming*, considers instead the role of society in fostering this attitude. What kinds of communities develop this pattern of thought, which do not, and what does that say about human ability to evaluate possible outcomes of decisions and events?



Cerulo takes readers to diverse realms of experience, including intimate family relationships, key transitions in our lives, the places we work and play, and the boardrooms of organizations and bureaucracies. Using interviews, surveys, artistic and fictional accounts, media reports, historical data, and official records, she illuminates one of the most common, yet least studied, of human traits—a blatant disregard for worst-case scenarios. *Never Saw It Coming*, therefore, will be crucial to anyone who wants to understand human attempts to picture or plan the future.

“In *Never Saw It Coming*, Karen Cerulo argues that in American society there is a ‘positive symmetry,’ a tendency to focus on and exaggerate the best, the winner, the most optimistic outcome and outlook. Thus, the conceptions of the worst are underdeveloped and elided.

Naturally, as she masterfully outlines, there are dramatic consequences to this characterological inability to imagine and prepare for the worst, as the failure to heed memos leading up to both the 9/11 and NASA Challenger disasters, for instance, so painfully reminded us.” Robin Wagner-Pacifici, Swarthmore College

“Katrina, 9/11, and the War in Iraq—all demonstrate the costliness of failing to anticipate worst-case scenarios. *Never Saw It Coming* explains why it is so hard to do so: adaptive behavior hard-wired into human cognition is complemented and reinforced by cultural practices, which are in turn institutionalized in the rules and structures of formal organizations. But Karen Cerulo doesn’t just diagnose the problem; she uses case studies of settings in which people effectively anticipate and deal with potential disaster to describe structural solutions to the chronic dilemmas she describes so well. *Never Saw It Coming* is a powerful contribution to the emerging fields of cognitive and moral sociology.”

Paul DiMaggio, Princeton University.

7. Cliteur, Paul, *Moreel Esperanto. Naar een Autonome Ethiek*

Woord vooraf

Een aanzienlijk verschil of men ethiek religieus fundeert of niet. (niet-religieus = autonoom).

Om een multireligieuze samenleving in goede banen te leiden, is een zekere mate van consensus nodig over de moraal.

Het hooghouden van een autonome ethiek maakt het beter mogelijk dat mensen van verschillende religieuze overtuiging met elkaar kunnen communiceren over goed en kwaad.

Scheiding van moraal en religie is in het voordeel van zowel gelovigen als niet-gelovigen.



Dit boek bestaat uit drie delen. In het eerste deel uiteenzetting van de gedachtegang die schuilgaat achter een sterke binding van moraal aan religie. De belangrijkste theorie op dit terrein is de goddelijke-bevelstheorie van de moraal. Deze theorie gaat er van uit dat het goede samenvalt met de wil van God. Het kwade is wat God verbiedt.

In het tweede deel een alternatief voor de goddelijke-bevelstheorie: de autonome ethiek. In het derde deel een schets van de politiek-filosofische pendant van een autonome ethiek: de religieus-neutrale staat.

Oriëntatie van het boek niet multi-culturalistisch, maar universalistisch. Een multiculturele samenleving kan het best gereguleerd worden door autonome ethiek in combinatie met een neutrale staat.

Deel I

1. De goddelijke bevelstheorie (ook wel supernaturalisme genoemd)

Moraal en godsdienst worden onlosmakelijk met elkaar verbonden geacht.

Een universalist gaat er vanuit dat in moreel opzicht alle mensen gelijk zijn..

Iemand handelt pas echt moreel zuiver wanneer de deugd haar eigen beloning is.

(Spinoza, Kant).

Tussen God en religie aan de ene kant en moraal aan de andere kant kan men twee relaties construeren. De eerste relatie is bekend: God (of religie) verschaft een sanctie voor de moraal.

De tweede relatie is dat God een grondslag is voor de moraal.

De gewone wetboeken van strafrecht hebben een magere basis: de democratische consensus over wat strafwaardig is. Heilige geschriften als de Bijbel en de Koran formuleren talloze morele wandaden of delicten en geven soms betrekkelijk precies aan welke sancties daarop worden gesteld.

Sören Kierkegaard (1813 – 1855) heeft de onverschrokken logica van de theïstische ethiek blootgelegd. Morele autonomie bestaat niet voor Kierkegaard. Morele plicht is religieuze plicht en religieuze plicht is uitdrukking van Gods wil.

Het lijkt mij eerlijker te stellen dat ten aanzien van het vraagstuk van religie en moraal twee theorieën voorliggen: die van de theonomie en die van de autonomie.

De goddelijke bevelstheorie heeft diepe wortels in de drie theïstische tradities. Een goddelijke bevelstheorie lijken de Tien geboden te zijn (ook de bergrede).

De aantrekkelijkheid van de goddelijke bevelstheorie is dat daarmee een stevige basis voor de ethiek lijkt te zijn gelegd. Ethiek is niet een kwestie van individuele willekeur, maar van goddelijke zekerheid.

Drie varianten van de goddelijke bevelstheorie: de mystieke, de protestantse (of islamitische) en de katholieke. De mystieke goddelijke bevelstheorie is de theorie die

meent de wil van God te kunnen kennen omdat God zich direct tot de gelovige richt en hem openbaart wat hij wil. Protestanten staan doorgaans afwijzend tegenover de mystiek. Meer aanhang heeft de mystiek in de katholieke traditie (Theresa van Avila, Johannes van het Kruis). De tweede vorm knoopt aan bij die schriftelijke verslaggeving van de wil van God die aan sommige mystici direct geopenbaard is (protestantse variant). Het Schriftgezag staat centraal.

Bij de derde vorm (katholieke) wordt een belangrijke plaats toegekend aan de bemiddelaars tussen God en de tekst. In de katholieke theorie speelt de geestelijkheid een belangrijke rol.

Van de bovengenoemde drie vormen doen zich in de praktijk allerlei mengvormen voor. Het 'fundamentalisme' manifesteert zich in alle drie de varianten van de goddelijke bevelstheorie.

Als tweede centraal gebod voerde Jesus de liefde tot de naaste op. Het is ook in het Oude Testament te vinden. Jesus interpreteerde dit gebod extensief: het zou ook moeten gelden voor onze vijanden.

Typisch christelijk is een oriëntatie op de gezindheid en niet alleen op de handeling.

De filosofische oorsprong van de goddelijke bevelstheorie ligt in de laatmiddeleeuwse filosofie en theologie, onder anderen het werk van Johannes Duns Scotus en Wiliam van Ockhan.

Het kan historisch zo zijn dat de religie een belangrijk vehikel is geweest voor het doorgeven van moraal, maar dat betekent niet dat religie een noodzakelijke grondslag is voor de moraal.

De ervaring bevestigt de christelijke antropologie dat de mens of een God of een afgod heeft.

2. Problemen met de goddelijke bevelstheorie

De kern van het theoretische gedachtegoed is het geloof in een almachtige, goddelijke schepper, wiens wil de hoogste morele wet is voor de mensen.

Oordelen goddelijke bevelstheorie: allereerst de eenvoud; ten tweede appelleert ze aan een gevoel van velen dat daarmee de vraag naar de bindende kracht van de moraal bevredigend is opgelost.

Problematische kanten: religieuze pluriformiteit op het moment dat de heilige boeken verschillende dingen voorschrijven op het punt van de moraal. Bovendien een probleem wanneer de aanbevelingen van de heilige boeken in strijd zijn met wat de seculiere wetgeving van de burgers vergt.

In beginsel moeten we ieder mens aanspreken in een universele morele taal, een moreel Esperanto.

Het tweede probleem is eerder principieel of methodologisch van aard. Het is het probleem van de goddelijke willekeur.

Een derde bezwaar tegen de goddelijke bevelstheorie is het argument dat zij ons spreken over goed en kwaad zinloos zou maken.

Weer een ander bezwaar tegen de goddelijke bevelstheorie zou men het 'agnostisch argument' kunnen noemen, de opvatting dat we niet kunnen weten of God bestaat, omdat het menselijk kenvermogen daarvoor te beperkt is.

De goddelijke bevelstheorie voert tot een fixatie van de ethiek. Veel van de bezwaren zijn variaties op hetzelfde thema. Dat is dat deze theorie allereerst principieel onjuist is, als tweede om allerlei praktische redenen niet aanvaardbaar. Principieel onjuist is de theorie omdat het goede nu eenmaal goed is in zichzelf en niet omdat God het als zodanig aanwijst. De theorie is ook om praktische redenen niet aanvaardbaar vanwege de onaangename gevolgen die het zou hebben wanneer de theorie juist zou zijn.

Een vijfde bezwaar tegen de goddelijke bevelstheorie is dat deze de ethiek fixeert op een bepaalde ontwikkelingsfase. Volgens deze theorie is iets 'goed' wanneer het overeenkomt

met een oude tekst. Maar die oude teksten dragen vaak de sporen van de tijd waarin zij tot stand zijn gekomen. Een voorbeeld is de beoordeling van de slavernij. Dit werd noch afgekeurd in het Oude, noch in het Nieuwe Testament.

Je hoeft geen atheïst te worden om het wenselijke van de scheiding van moraal en religie te erkennen. Schrijver pleit voor de voordelen van wat men 'moraallose religie' zou kunnen noemen. Hoewel moraal in het verleden aan religie was gekoppeld, kan het, zoals gebeurd met andere zaken, ontkoppeld worden.

In de ethiek gaat het om de rechtvaardiging van morele oordelen.

De scheiding van moraal en religie is een leerstuk van het verlichtingsdenken.

Wat alle verlichtingsfilosofen gemeen hadden, was dat zij de moraal een eigen fundament wilden geven.

Autonome moraal is dus mogelijk. Het is de verlichting die ons voor dat idee de ogen heeft geopend.

Waar verlichtingsoptimisten een blinde vlek voor hebben is religieus geweld.

Waar het om gaat is dat in een multiculturele en pluriforme samenleving het nodig is dat kwalijke praktijken aan een toets kunnen worden onderworpen. Die toets kan niet halt houden bij religie.

De grootste problemen met de goddelijke bevelstheorie manifesteren zich tegenwoordig in het religieuze terrorisme.

Men kan drie vormen van terrorisme onderscheiden: politiek-geografisch (b.v. Tamil Tigers), politiek ideologisch (drie varianten: links, rechts, single issues) en politiek-religieus.

3. Religieus gesanctioneerde moord

De staat richt zich op het 'leven', de rechtsstaat op het 'goede leven'.

Het eerste grondrecht is het recht op fysieke veiligheid. Ter voorkoming van moord is de staat opgericht. Maar wat nu wanneer de religie de legitimatie verschaft voor precies datgene ter voorkoming waarvan de staat is opgericht, namelijk moord en doodslag?

We moeten een wereldbeschouwing niet alleen beoordelen op haar intenties, maar moeten ook kijken naar de consequenties.

Religieus geweld was ook op Europese bodem een bekend verschijnsel. De scherpste manifestaties daarvan vinden we in de zestiende eeuw.

Het kan ook niet anders of de twee politieke ordes en twee rechtsordes moeten met elkaar in conflict komen. En daarbij zullen de geestelijke en de politieke machtshebbers tegenover elkaar komen te staan.

Terrorisme is het plegen van (of serieus) dreigen met op mensenlevens gericht geweld of het toebrengen van ernstige, maatschappij ontwrichtende, zaakschade met als doel maatschappelijke veranderingen te bewerkstelligen of politieke besluitvorming te beïnvloeden.

Drie rivaliserende benaderingen: vrijzinnigheid, postmodernisme en autonome moraal.

Consensus bestaat over het gegeven dat religieus fundamentalisme en terrorisme een probleem is.

Waarschijnlijk zal een complete theorie die de verschijnselen terrorisme en radicalisering wil verklaren, een combinatie van psychologische, sociologische, politieke en ook religieuze factoren ter verklaring moeten aandragen.

De goddelijke bevelstheorie heeft het voordeel van een duidelijk en ondubbelzinnig criterium voor goed en kwaad. Volgens de schrijver moet die theorie verworpen worden ten gunste van het alternatief van het morele Esperanto van een autonome ethiek.

Dat alternatief wordt vaak bekritiseerd met argumenten die ontleend worden aan twee concurrerende posities: die van de religieuze vrijzinnigheid en die van het postmodernisme.

Religieuze vrijzinnigheid houdt in dat men voor moraal moet proberen aansluiting te zoeken bij religie, maar dan bij de niet-orthodoxe tradities van vrijzinnigheid. Het gaat de vrijzinnige 'veel te ver' de gouden koorden van moraal en religie door te

knippen.

Het karakter van vrijzinnige theorie over de moraal is inconsistent. Wat de vrijzinnige in feite doet, is uit de schrift selecteren wat hem goed uitkomt (welk selectiecriteria?). Een tweede argument tegen de vrijzinnigheid is van meer praktische aard, dat te maken heeft met het keren van het terroristische geweld.

Dat brengt me op een tweede perspectief dat zichzelf presenteert als een alternatief voor de autonome moraal en daaraan gelieerde verlichtingstraditie. De verlichting wordt tegenwoordig vaak bekritiseerd door aanhangers van postmoderne cultuurkritiek.

De remedie voor al die vormen van fundamentalisme ziet een zekere Sim in het aannemen van een postmoderne visie op het leven. Deze levensbeschouwing heeft als voornaamste doel het propageren van scepticisme tegenover elke vorm van gezag.

Vrijzinnigheid en postmodernisme lijken mij daarom geen valide alternatieven voor de verlichtingsfilosofie.

Pluriformiteit of diversiteit wordt niet vanzelf in goede banen geleid. Daarvoor heeft men beginselen nodig die relatief constant zijn.

Een autonome ethiek maakt deel uit van dat pakket aan beginselen.

Utilisme en Kantianisme zijn voorbeelden van ethische theorieën zonder meer, d.w.z. ethiek die op zichzelf staat en niet gefundeerd is in een godsdienst.

II. Autonome ethiek

De goddelijke bevelstheorie zou door autonome ethiek moeten worden vervangen.

Religieuze moraal houdt mensen per definitie verdeeld.

De twee belangrijkste tradities van autonome ethiek: die van het Utilisme en die van het Kantianisme. Traditie van autonome ethiek betrekkelijk jong, een product van de Verlichting.

Nut wordt door de utilist ingevuld als 'menselijk geluk'. Het gaat om het realiseren van 'the greatest happiness of the greatest number'. De utilisten sloten aan bij de traditie van het hedonisme (Epicurus, 341 – 270), een stroming in de Griekse filosofie die genot centraal stelt. De utilist toetst of een handeling goed of kwaad is aan de consequenties die met die handeling of de regel verbonden zijn (consequentialisten). Een derde kenmerk van het utilisme is dat men daarbij ieders belangen op gelijke voet moet laten meetellen. Het utilisme heeft dus wortels in de Oudheid, maar heeft een beslissende uitwerking gekregen in de 18de eeuw door Jeremy Bentham. Hij zette de traditie voort van David Hume en zijn belangrijkste leerling was John Stuart Mill.

De psychologie houdt zich bezig met het verklaren van menselijk gedrag, de ethiek met de rechtvaardiging ervan. Bentham presenteert het utilisme dus als een psychologische theorie én als een ethische theorie. In zijn *Utilitarianism* (1861) Mill schrijft 'Het credo dat als de grondslag van de moraal wijst op nuttigheid of het beginsel van het grootste geluk, gaat ervan uit dat handelingen juist zijn naar de mate waarin zij er toe tenderen geluk te bevorderen, en kwaad voor zover zij het omgekeerde van geluk teweeg brengen'. Geluk is wat bijdraagt aan het genot, aan de afwezigheid van pijn.

Misschien kan men zeggen dat het utilisme tegenwoordig niet meer zo omstreden is omdat de utilisten succes hebben gehad met hun campagne voor het geluk.

Voor sommigen betekent dit niet noodzakelijkerwijs dat godsdienst het veld moet ruimen, maar het impliceert wel dat godsdienst zal worden beoordeeld op het vermogen bij te dragen aan het menselijk geluk.

Mill heeft twee vragen: wat betekent religie voor het individu en wat voor de samenleving als geheel?

De epicureïsche en utilistische benadering van religie staat op gespannen voet met de theïstische. Het utilisme is een optimistische, op het menselijk geluk georiënteerde visie. Een wereldbeschouwing waarin schuldbesef, zonde, pessimisme en zwartgalligheid centraal staan, zal de utilist afwijzen, bijvoorbeeld de theorie van Calvijn.

De bekendste intellectueel van de Verlichting is Voltaire (als God niet zou bestaan, moest

Hij worden uitgevonden). Voltaire's positie als verlichtingsfilosoof lijkt ambivalent. Enerzijds onderwerpt hij de religie aan de maatstaf van het nut. Anderzijds kan de benadering van de utilisten gunstig uitpakken voor religie.

Liefde en geloof lijken in een bepaald opzicht op elkaar. Ze laten zich beiden niet dwingen. Religies en hun Goden eisen het 'alleenaanbiddingsrecht' op.

Het religieus establishment had het niet op dat utilisme. Ethiek en religie verdragen elkaar niet goed: wie heeft het laatste woord ?

Er is een oude traditie waarin de filosofie (en dus ook de ethiek) wordt gezien als de 'dienstvaagd van de theologie' (standpunt staat bekend als 'heteronomie' of theonomie van de moraal).

Het 'kantianisme', tweede vorm van autonome ethiek, wordt over het algemeen opgevoerd als het grote concurrerende perspectief voor het utilisme.

Kant was 57 jaar toen hij zijn hoofdwerk 'Kritik der Reinen Vernunft' publiceerde (1781), één van de belangrijkste werken van de moderne tijd.

De Kantiaanse ethiek laat zich schetsen aan de hand van drie stappen: eerste stap, de goede wil. 'Niets is intrinsiek goed dan een goede wil', het uitgangspunt van de ethiek van Kant.

Tweede stap: een goede wil veronderstelt een goede motivatie. Het goede (of het niet-goede) van de wil hangt af van de motivatie, d.w.z. een goede wil is gemotiveerd door de juiste overwegingen. Goed is de overweging wanneer men handelt op basis van een bepaald beginsel.

Derde stap: moreel goed is wat overeenkomt met de categorische imperatief.

Met vaststellen van goede wil hebben we een noodzakelijke voorwaarde voor moreel goed handelen, maar geen voldoende voorwaarde. Ware morele handelingen moeten voldoen aan de toets van de categorische imperatief. Contrasteer dat met hypothetische imperatief. Een hypothetisch imperatief formuleert een gedragsregel die bindend is op grond van een bepaald doel dat men daarmee wil realiseren. Waarom zou een bepaald principe (b.v. niet-roken) bindend moeten zijn. Dit hangt geheel af van de vooronderstelling (hypothese). Wanneer die niet klopt komt elke basis aan het voorschrift te vervallen.

Kant vond dat hypothetische imperatieven niet echt morele oordelen vellen. Daarvoor ontberen zij het dwingende en noodzakelijke karakter dat verbonden is met echte morele oordelen. Hypothetische imperatieven zijn gebaseerd op de vooronderstelling dat een individu een bepaald doel wil bereiken.

Een regel die niet afhankelijk is van een bepaalde vooronderstelling, maar die absoluut is. Deze absolute voorschriften noemt Kant 'categorische imperatieven' (op eigen merites, niet om bepaald doel te bereiken).

Kant stelt dat de categorische imperatief een handeling voorstelt als op zichzelf noodzakelijk en niet ten dienste van een ander doel.

Daarmee is de ethiek van Kant diametraal tegengesteld aan de ethiek van de utilisten. De utilisten zijn consequentialisten: wat een handeling goed maakt is een oriëntatie op een doel, de consequenties. Volgens Kant zou dit 'consequentialisme' de ethiek juist verontreinigen met oneigenlijke elementen. Volgens Kant dan: een handeling moet goed zijn in zichzelf.

Kant geeft twee formuleringen aan de categorische imperatief. De eerste vorm luidt dat men moet handelen volgens het maxime waarvan men kan willen dat het als een algemene wet zou gelden. Bij een tweede vorm van de categorische imperatief is het uitgangspunt de menselijke waardigheid. Kant zegt dat de mens als redelijk wezen, als een doel in zichzelf bestaat. De mens als persoon kan nooit louter als middel, maar moet als een doel in zichzelf worden beschouwd.

Bij categorische imperatief gaat het om rationele beginselen voor het handelen, die prioriteit hebben, zoals de waarheid vertellen.

Een juiste handeling geldt voor elk rationeel handelend wezen, d.w.z. men moet

abstraheren van de opvattingen, de smaak en de neigingen van het individu.

Bij Kant: de vrijheid van de wil is altijd een vooronderstelling voor ons handelen. Zonder de vrijheid van de wil zou geen ethiek bestaan en zou het leven alleen een 'spel van instincten en neigingen' zijn.

Enkele problematische kanten aan de theorie van Kant: 1/ in het alledaagse leven worden onze handelingen door een combinatie van factoren gemotiveerd (geen geldige kritiek, want slechts één soort motivering zou moreel steekhoudend kunnen zijn, d.w.z. de motivering die zich richt op een algemeen principe). 2/ Kant zou een formalistische en steriele ethiek hebben ontwikkeld (ook geen steekhoudende aantijging); 3/ Kant's voorbeelden van categorische imperatief niet steekhoudend (normen kunnen overeind blijven, terwijl men ze niet toepast, b.v. doodgaan van honger)

Serieuze kritiek op Kant: zijn theorie niet in overeenstemming met het recht. Een tweede punt heeft betrekking op goede wil. B.v. nazi en universaliseerbaarheid. Universaliteit geen effectieve test ?

Een tweede vorm van kritiek heeft betrekking op het door Kant bepleite handelen uit plichtsbesef (een hoge morele waarde voor enorm onaantrekkelijke menselijke levens).

Kant behoort tot de eerste denkers die de zelfstandige waarde van de menselijke persoonlijkheid hebben geproclameerd, los van het deel uitmaken van een ras, een nationaliteit of een stand. De gehele Kantiaanse ethiek is gebaseerd op het uitgangspunt van de intrinsieke waarde van de menselijke persoonlijkheid. Kant is daarmee een overtuigende universalist, net als Gandhi.

Kant heeft sterk gepolemiseerd tegen het utilisme. Volgens een zekere Kai Nielsen kunnen kantianisme en utilisme worden verzoend. (Peter Singer denkt dat ook). Elke morele uitspraak moet universaliseerbaar zijn. Vanuit het perspectief van dit boek zijn niet zozeer de verschillen tussen Bentham en Kant van belang, als wel de overeenkomsten: bij beiden de verlichtingsbeginselen, de scheiding van moraal en religie.

III. (stap naar politieke filosofie)

De religieus neutrale staat

Een neutrale staat is een staat die de scheiding van moraal en religie in zijn instituties gestalte wil geven. Het politiek-filosofische pendant van de autonome ethiek is de religieus-neutrale staat.

De twee instrumenten om de staat te beteugelen: rechtstaat en democratie.

Interessant boek, helder geschreven, weinig specialistische taal. Dit boek heeft een aantal ethiekonderwerpen verder opgehelderd voor me, zoals het utilisme, Kant, Epicurus, etc.

Het laatste deel III over de religieus-neutrale staat is mijns inziens minder relevant.

Toch zeker de moeite waard geweest om te herlezen.

[Home](#)

8. Comte-Sponville, André, *A Small Treatise on the Great Virtues*

Prologue.

If virtue can be taught, as I believe it can be, it is not through books so much as by example. As for the good, it exists only in the irreducible multiplicity of good deeds and in the good inclinations to which tradition has given the name 'virtues' which is to say excellence.

Virtue is a capacity or power, and always a specific one. Virtues are independent of the uses to which they are put, of the ends to which they are directed or that they actually serve. Virtue is a way of being. Virtue is an acquired disposition to do what is good. Virtue is the effort to act well and in that very effort itself virtue defines the good. The book is entirely about practical morals. Every virtue is a summit between two vices.

Vervolgens zijn er 18 hoofdstukken, ieder over een specifiek gedragskenmerk, niet



noodzakelijk een deugd.

Politeness is the first one, and the origin perhaps of all the other characteristics. Politeness is not virtue and cannot take the place of virtue. It serves as a foundation for the moral development of the individual. So morality starts at the bottom – with politeness.

By imitating virtue, we become virtuous. Politeness then is not a virtue but a simulacrum that imitates virtue (in adults) and paves the way for it (in children).

Fidelity. It is the virtue of memory; it is memory itself as a virtue (infidelity is memory as vice). Fidelity is faithful love. Fidelity is at the source of all morality. There is no future morality. All morality derives from the past.

Prudence. Politeness is the origin of the virtues; fidelity their principle; prudence their precondition. Prudence is one of the four cardinal virtues of Antiquity and the Middle Ages. Prudence could be called good sense, but in the service of goodwill. Prudence does not reign over the other virtues (justice and love each have more merit); it governs them. Prudence is a virtue when it is in the service of honourable ends (otherwise it amounts to shrewdness).

Temperance. Is moderation in sensual desires. It is enlightened, mastered, cultivated taste. Temperance is prudence applied to pleasure. This cardinal virtue is not as lofty as the other three (prudence is more necessary, courage and justice more admirable) often surpasses them in difficulty. It is the virtue that overcomes all intoxications. Thus it must also overcome – and this is where it touches on humility – the intoxication of virtue, temperance included.

Courage. The capacity to overcome fear is the most universally admired. The most suspect thing about courage is its indiscrimination: it can serve good or evil ends without changing their nature.

There is no escaping the ego, or the pleasure principle. But finding pleasure in serving others, and well-being in acting generously, far from calling altruism into question, is its very definition and the principle of virtue. Courage as a virtue always presupposes some form of selflessness, altruism or generosity. Courage is not the absence of fear. It is the ability to confront, master and overcome fear. Like any other virtue, courage exists only in the present.

All the virtues are interdependent and they all depend on courage.

Justice. It encompasses all the other virtues. Of the four cardinal virtues, justice is probably the only one that is an absolute good in itself. Prudence, temperance and courage are virtues only when they serve good ends, either directly or else by furthering other virtues. Prudence, temperance and courage in the service of evil or injustice would not be virtues.

It is impossible to conceive anything at all in the world which can be taken as good without qualification, except a good will. The principle of justice is equality.

The self is always unjust. Justice is the opposite of this tyranny. The golden rule. Justice is the virtue closest to altruism – or to love, the only true altruism.

Generosity. It is the virtue of giving. Generosity seems to owe more to the heart or

temperament, justice to the mind or reason. Generosity is the opposite of selfishness, just as magnanimity is the opposite of pettiness. To be generous is to be free of self, of one's petty little deeds and possessions, one's little resentments and jealousies. We need to be generous only when we do not love enough, which is why we almost always need to be generous. Love has no need for generosity. All moral virtue is a semblance of love; to be virtuous is to act as though one loved. Generosity is the desire for love, the desire for joy and sharing. Hence generosity is the opposite of hate (as well as of contempt, envy, anger, and probably also indifference).

Combined with courage, it turns out to be heroism. Joined by justice, it becomes equity. Coupled with compassion, it becomes benevolence. In league with mercy, it becomes leniency. Accompanied by gentleness, it is called kindness.

Compassion. Compassion gets bad press. To have compassion means to suffer with. Its near synonym is sympathy. Compassion is a form of sympathy; it is sympathy in pain or sadness, in other words, participation in the suffering of others. All suffering deserves compassion. Compassion is the opposite of cruelty, which rejoices in the suffering of others, and of egoism, which is indifferent to that suffering.

Compassion is the great virtue of the Buddhist east.

Unfortunately, our talent for sadness is much greater than our talent for joy. And so we all need courage. And compassion for others and for ourselves. Christ's message, which is love, is the more exhilarating, but Buddha's lesson, which is compassion, is more realistic.

Mercy. Mercy is the virtue of forgiveness, or better yet, it's truth. It means that one has ceased to hate, the virtue that triumphs over rancor, over justified hatred, over resentment, over the desire for revenge or punishment. Mercy is not clemency, which merely renounces punishment. Mercy is the opposite of resentment, which is a form of hatred.

Mercy takes some reflection. Love is naturally merciful. But so long as we love, our forgiveness is not mercy, but love. Mercy is a more difficult virtue than compassion.

Compassion is physical, mercy is (like prudence) an intellectual virtue. Hatred is dispelled by truth. The wise man forgives everything.

The maxim of mercy is this: when you are unable to love, at least cease to hate.

Gratitude. It is the most pleasant of virtues, though not the easiest. Gratitude is a second pleasure, one that prolongs the pleasure that precedes and occasions it. It is the most pleasant of virtues and the most virtuous of pleasures. Gratitude is a gift, gratitude is sharing, gratitude is love. There is humility in gratitude. Gratitude is the enjoyment of eternity.

Humility. Humility is a humble virtue. Humility makes the virtues discreet, unselfconscious, almost self-effacing. It is the virtue of saints. Humility means loving truth more than oneself. The opposite of humility is pride, and all pride is ignorance.

Simplicity. The lightest of virtues, the most transparent, and the rarest. Simplicity is also the opposite of duplicity, complexity and pretension. Simplicity is also an intellectual virtue. Simplicity is the truth of virtues.

Simplicity means forgetting oneself, forgetting one's pride and fear: tranquillity versus restlessness, joy versus worry, lightness versus seriousness, spontaneity versus reflection, love versus self-love, truth versus pretense. Simplicity is the virtue of wise men and the wisdom of saints.

Tolerance. Comes in only when knowledge is lacking; arises only in matters of opinion, which is why it arises almost constantly. Unlike love and generosity, tolerance is intrinsically limited. Totalitarianism is like a tyranny of truth. This is also why all intolerance tends towards totalitarianism – or in religious matters toward fundamentalism. Tolerance the virtue that stands counter to fanaticism, sectarianism and authoritarianism.

Purity. If in fact a virtue, is perhaps the most difficult to grasp or apprehend. Tends in our days to be understood in sexual terms. A pure person sees evil nowhere, or rather sees it only where it exists – in selfishness, cruelty, spitefulness – and it grieves him. Love that

rakes is impure; love that gives is pure. The pure are the ones who are selfless and give themselves entirely to a cause, seeking neither money nor glory.

To be pure is to be unadulterated, which is why purity does not exist and is not human.

Gentleness. A feminine virtue, by which alone humanity is human. That is why it is especially pleasing in men. Courage without violence, strength without harshness. Love without anger. Gentleness is love in a state of peace. Gentleness is a strength in a state of peace, serene and gentle, full of patience and leniency.

Good faith. As a virtue it consists of love or respect for truth. Sincerity means not lying to others; good faith means lying neither to others, nor to oneself. Good faith means loving truth more than oneself. Good faith is the love of truth and the virtue of the truthful.

Truthfulness as love of truth is less important than charity.

It is the philosophical virtue par excellence.

Good faith is the spirit of the mind, which prefers sincerity to deception, knowledge to illusion, laughter to solemnity. Thereby does good faith lead to humour, just as bad faith leads to irony.

Humor. Taking oneself completely serious is always a fault. A subsidiary virtue, a great and precious quality. The truth of humour. The situation is hopeless, but not serious.

Irony is not a virtue but a weapon. Irony is bad laughter, sarcastic and destructive; the laughter of hatred and conflict, a laughter that can kill. Irony is self-assertive, humour self-effacing.

When true to itself, humour leads rather to humility. Humour transmutes sadness into joy; it pulls the rug out from under seriousness and thus defuses hatred, anger, resentment, fanaticism, mortification and even irony. In humour there is courage, as well as nobility and generosity. Humour frees the ego from itself. Irony is always denigrating, never sublime or generous. Humour is love; irony is contempt. In irony there is no sympathy. The best or most profound humour shakes up our seriousness.

Love. We love what we desire. Love cannot be commanded and thus cannot be a duty.

Duty is a constraint, virtue a freedom. Love is not a command, it is an ideal.

We are not born virtuous, we become so through education: politeness, morality and love.

Morality is born of and tends towards love. Passion is merely love of the self.

We do not love something because it is lovable; it is lovable, because we love it. Love is the supreme value, the alpha and omega of living.

There are three types of love: want (de liefde van het verlangen wat je mist, erotiek, eros), joy (philia, wederkerige gemeenschappelijkheid, vriendschap) and charity (agape). There is a kind of love that is like hunger and another that resonates like laughter. Charity is more like a smile.

Love commits us to morality and frees us from it. Morality commits us to love, even in its absence, and must yield before it.

N.B. Studie zou de deugden moeten behandelen in rangorde en de connecties evalueren.

Dit boek is tot nu toe het beste wat ik over de deugden zelf heb gelezen

Als deugden excellences zijn, dan moet er ook een connectie zijn met 'the 7 habits of the most effective people'.

[Home](#)

9. Covey, Stephen R., *The 7 Habits of Highly Effective People*

Private victory – be proactive

– begin with the end in mind

– put first things first

Public victory – think win/win

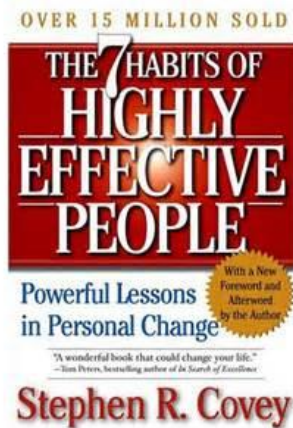
– seek first to understand, then to be understood

– synergize

– renewal – sharpen the saw

A popular book when it was published around 1990. I have consulted it extensively, also in office management in Gabon. To the extent that virtues are excellences, there must be a meaningful relationship between the characteristics in this type of success literature on the one hand, and virtues on the other hand.

Part One. Paradigms and Principles



I began to feel that much of the success literature of the past 50 years was superficial. It was filled with social image consciousness, techniques and quick fixes, but left the underlying chronic problems untouched. In stark contrast, almost all the literature in the first 150 years or so focused on what could be called the Character Ethic as the foundation of success – things like integrity, humility, fidelity, temperance, courage, justice, patience, industry, simplicity, modesty and the Golden Rule. The Character Ethic taught that there are basic principles of effective living, and that people can only experience true success and enduring happiness as they learn and integrate these principles into their basic character. But shortly after WWI the basic view of success shifted from the Character Ethic to what we might call the Personality Ethic. This Personality Ethic essentially took two paths: one was human and public relations techniques, and the other was Positive Mental Attitude (PMA). Some of this philosophy was expressed in inspiring and sometimes valid maxims.

Other parts of the personality approach were clearly manipulative, even deceptive, encouraging people to use techniques to get other people to like them. Some of this literature acknowledged character as an ingredient of success, but tended to compartmentalize rather than recognize it as foundational and catalytic.

Elements of the Personality Ethic – personality growth, communication, skill training, and education in the field of influence strategies and positive thinking – are beneficial, in fact sometimes essential for success. But these are secondary, not primary traits.

Only basic goodness gives life to technique. In the last analysis, what we are communicates far more eloquently than anything we say or do.

The Seven Habits embody many of the fundamental principles of human effectiveness.

These habits are basic, primary.

Both the Character Ethic and the Personality Ethic are examples of social paradigms.

You might work on your behaviour, but your efforts would only succeed in getting you to the wrong place faster. You might work on your attitude – you could think more positively. You still wouldn't get to the right place, but perhaps you wouldn't care. Your attitude would be so positive, you'd be happy wherever you were.

One of the basic flaws of the Personality Ethic: to try to change outward attitudes and behaviours does very little good in the long run if we fail to examine the basic paradigms from which those attitudes and behaviours flow.

Not all paradigm shifts are in positive directions. As we have observed, the shift from the Character Ethic to the Personality Ethic has drawn us away from the very roots that nourish true success and happiness.

The Principle-Centered Paradigm. The Character Ethic is based on the fundamental idea

that there are principles that govern human effectiveness.

The principles I am referring to are not unique to any specific faith or religion. They are a part of most every major enduring religion as well as enduring social philosophies and ethical systems.(e.g. fairness, integrity, honesty, human dignity, service, quality, excellence)

Principles are not practices. A practice is a specific activity, situationally specific (e.g. rearing a child).

Principles are deep, fundamental truths that have universal application. They apply to individuals, to marriages, to families, to private and public organizations of every kind. When these truths are internalised into habits, they empower people to create a wide variety of practices to deal with different situations.

Principles are not values. Principles are the territory. Values are maps. When we value correct principles, we have truth – a knowledge of things as they are.

Principles are guidelines for human conduct that are proven to have enduring, permanent value. They are fundamental. They are essentially unarguable because they are self-evident.

The glitter of personality ethic; it's symbol without substance.

In all of life there are sequential stages of growth and development.

To relate effectively with a person, we must learn to listen. Listening involves patience, openness and the desire to understand – highly developed qualities of character.

The Seven Habits is a principle-centered, character-based, 'inside – outside' approach to personal and interpersonal effectiveness.

The Seven habits: an Overview

We are what we repeatedly do. Excellence then is not an act, but a habit (Aristotle).

Our character, basically, is a composite of our habits.

For our purposes, we will define a habit as the intersection of knowledge, skill and desire.

Knowledge is the theoretical paradigm: the what to do and the why. Skill is the how to do.

And desire is the motivation, the want to do. In order to make something a habit in our lives, we have to have all three.

Habits 1 (be proactive), 2 (begin with the end in mind) and 3 (put first things first) deal with self-mastery (private victory), the essence of character growth. Private victories precede public victories.

As you become truly independent, you have the foundation for effective interdependence. You have the character base from which you can effectively work on the more personality-oriented 'public victories' of teamwork (think win/win), cooperation (seek first to understand, then to be understood) and communication (synergize) in habits 4, 5 and 6.

Habit 7 is the habit of renewal – a regular balanced renewal of the four basic dimensions (physical, mental, spiritual and social/emotional) of life. It circles and embodies all the other habits.

The Seven habits are habits of effectiveness. Because they are based on principles, they bring the maximum long-term beneficial results possible. They become the basis of a person's character.

I am thoroughly familiar with this book, but it was very useful to consult it again. It clarified the evolution in personal development theory over the last few centuries and it defined a number of concepts, useful in our study. He elaborates in the beginning about principles, but then later turns to 'habits' without adequately defining the relation between the two. Surprisingly also he doesn't use the word 'virtue'. This is to be further explored.

Toon Vissers

[Home](#)

10. Dohmen, Joep, *Het Leven als Kunstwerk*

Inleiding. Hoe overleven we de vrijheid?

'Vrij waarvan ? Wat kan mij dat nou schelen ! Vrij waartoe, dat wil ik horen' (Nietzsche).

Onze tijdsgeest wordt beheerst door een krankzinnig en monsterlijk idee van onkwetsbaarheid en onafhankelijkheid. Ik noem dit idool: de mythe van de autonomie.



We hebben niet geleerd tegenspraak te dulden en een gesprek te voeren.

In onze consumptiemaatschappij is het 'not done' om je te matigen.

Het moderne individualisme dreigt te verworden tot narcisme (perverse liefde tot zichzelf), autisme (uitsluitend gericht zijn op zichzelf) en grootheidswaan. De huidige generatie is opgevoed tot een 'dik-ik' met weinig verantwoordelijkheidsgevoel.

Vosman (boek 'de nieuwe achteloosheid') pleit voor een vorm van 'minima moralia', een herleving van de kleine ethiek van het fatsoen die volgens hem voorafgaat aan de grote ethiek van solidariteit en rechtvaardigheid.

Uiteindelijk komen het vaderlandse onbehagen en de Nederlandse cultuurkritiek neer op de vaststelling van de gelijktijdige erosie van de moraal en de opmars van het amorele 'dikke-ik'.

Opkomst de afgelopen decennia van een nieuwe moraal: de ethiek van de levenskunst (aan basis Michel Foucault)

Hfdstuk 1. Valt het leven te leren? Levenskunst verschillende definities.

Levensgenieter: Levenskunst verwijst naar het vermogen in vóór- en tegenspoed van het leven te blijven genieten. Volharder: de kunst van het volharden. Morele held: je leven daadwerkelijk inzetten voor de gemeenschap. Alleskunner: het vermogen om alles uit het leven te halen wat er in zit. De verlichte geest: het verwerven van een bijzonder inzicht en een staat van verlichting.

Wilhelm Schmid: Levenskunst is een bewust vormingsproces.

Levenskunst is een levenslange aangelegenheid. De levenskunstenaar verandert zichzelf en die verandering slaat weer terug op zijn vormende activiteit (onophoudelijke interne dynamiek en wisselwerking).

De levenskunstenaar is componist, instrument, compositie en uitvoering tegelijk.

Een tweede benadering is om levenskunst niet met kunst, maar met vakmanschap (kunde) te vergelijken.

Voor vakmanschap zijn (Erich Fromm, *The art of loving*, 1956) welbepaalde deugden vereist: concentratie, discipline, geduld en toewijding.

Ieder mens zal zichzelf moeten leren kennen. De zorg voor zichzelf. In algemene zin verwees zelfzorg naar het verwerven van praktische wijsheid, waartoe aandacht en reflectie, vaardigheden en een morele oriëntatie behoorden.

Levenskunst als zelfzorg verwijst naar een actuele moraal van zelfverantwoordelijkheid.

Hfdstuk II. De geschiedenis van de levenskunst.

Waar Marx, Nietzsche en Freud wel de meesters van de argwaan worden genoemd, daar was Foucault (overleden 1984) de grootmeester.

Klassieke praktijken van de levenskunst: kunst van omgaan met tijd, het juiste moment

van handelen; levenskunst is volgens Seneca een duurzame zaak; bewust leven is de kern van de stoïcijnse levenshouding; de kunst van het vrijmoedig spreken (geen retorische trucs; je oprechtheid wordt bewezen door je moed; het doel van openhartig, eerlijk en waarachtig zijn was zelfbeschikking en zelfbeheersing); de kunst van het zwijgen en luisteren: naast de zorg voor zichzelf via bezinning, meditatie, schrijven en vrijmoedig spreken, kende de Oudheid ook nog de oefening in luisteren. De cultuur van langdurige stiltes en zwijgend luisteren naar de meester is later een grote rol gaan spelen in het leven van kloosterlingen.

Levenskunst als publieke moraal: zowel Foucault als Hadot benadrukten dat de klassieke levenskunst geen eenzame bezigheid was, maar een sociale praktijk die maatschappelijk verankerd lag in scholen en leefgemeenschappen, in relaties en vriendschappen. In Oudheid: zonder een cultuur van zelfzorg, niet in staat voor de ander te zorgen.

Levenskunst kan ook verwerkelijking van de ander inhouden.

Christelijke levenskunst: het doel is de zuivering van de ziel en zelfverloochening met het oog op eeuwig heil. Dramatische boetedoening, de eindeloze biecht en volledige overgave aan de geestelijke leidsman zijn oefeningen in christelijke levenskunst. (het stoïsche zelfonderzoek is grotendeels privé, gericht op het bereiken van een zekere autonomie; het christelijk zelfonderzoek is publiek en is gericht op zelfverloochening). Het christendom is gericht op persoonlijke vernedering. Alleen wie zich vernedert, zal verheven worden tot de eeuwige zaligheid (Foucault).

Er loopt een duidelijke lijn van de soberheid en matiging bij de Romeinen naar de soberheid en onthouding in de christelijke moraal. Functie van soberheid ligt anders: Romeinse moraal: continue zelfherovering; christelijke moraal: dat je jezelf telkens opnieuw verliest. Tot aan het begin van de Renaissance heeft het christelijke idee van pastorale zorg het klassieke idee van autonome zelfzorg gedomineerd.

In de Renaissance ontstond een wedergeboorte van de klassieke levenskunst. De inzet van levenskunst was niet langer zelfverloochening; de zelfzorg won terrein terug op de pastorale zorg. Belangrijkste auteur Noord-Europese Renaissance die een persoonlijke levenskunst heeft verdedigd is Montaigne (1533 – 1592). Het belangrijkste zelfzorgwerk uit die periode is Gracián's 'handorakel ...'. Zijn boek bestaat uit drie honderd korte teksten met deels stoïcijnse, deels sceptische, deels machiavellistische inzichten over zelfkennis en praktisch handelen in het publieke domein.

In deze periode, aan het begin van de moderniteit, ontstaat volgens Foucault een belangrijke en beslissende cesuur in de geschiedenis van de levenskunst. De grondlegger: René Descartes.

In de levenskunst wordt dan het belang van ascese en oefening vervangen door kennis en bewijsvoering. Voor de inhoud van de levenskunst wordt dit een radicale cesuur en een wending naar de wetenschap en de waarheid. Niet het zelfonderzoek, experimenteren, oefenen en handelen, maar het kennen van de waarheid komt centraal te staan. Kant radicaliseert deze wending door bovendien de eis te stellen van de rationele autonomie op basis van de categorische imperatief 'handel slechts volgens het maxime, waarvan je tegelijkertijd kunt willen dat het een algemene wet wordt'. Deze formele regelethiek van Kant maakt een einde aan de klassieke geluismoraal. Het merendeel van de zelfzorg wordt moreel helemaal niet relevant geacht. In de tegenbeweging van de verlichting, de Romantiek, vinden we verzet op grote schaal tegen de verheerlijking van wetenschap en techniek. De romantici willen recht doen aan de menselijke emoties. In feite betekent de Romantiek met haar oproep tot zelfexpressie een enorme bron van inspiratie voor de levenskunst.

Foucault's grote held is Nietzsche.

Volgens Nietzsche en Foucault is er een afwezigheid van een laatmoderne levenskunst. Het denken over het goede leven wordt tegenwoordig voornamelijk bepaald door een terminologie van rechten en plichten. Deze beweging wordt nog versterkt door de

'verwetenschappelijking' van het leven.

Sinds 25 jaar een aantal laatmoderne levensstijlen die stuk voor stuk proberen aan het gemakzuchtige liberalisme voorbij te komen. Sommige denkers sluiten bij Foucault aan. Een andere kant op gaan de dominante varianten van een actuele levenskunst die pleiten voor vrij leven, spiritueel leven, Zen leven, deugdethisch leven, hedonistisch leven en esthetisch leven.

Hfdstuk III. Laatmoderne levensstijlen.

Vrij leven. Vrijheid is een praktische verworvenheid. (Foucault). Mensen worden alleen vrij in praktische leer- en vormingsprocessen. De voornaamste les van Foucault is dat zelfsturing, los van betekenis-kaders, zonder de inbreng van anderen en zonder zelfzorg, een fictie is. Vrijheid resulteert alleen uit een praktijk van zelfzorg, waarin negatieve vrijheid en positieve vrijheid hand in hand gaan. Vrijheid is altijd relationele autonomie (mijn vrijheid staat altijd in verhouding tot die van anderen en ook tot de heersende juridische en economische codes). Vrijheid is bovendien altijd relatieve autonomie.

Vrij leven als kunstwerk: de liberale mens is niet vrij. Om vrij te kunnen worden moeten we consequent voor onszelf zorgen. Foucault ziet dit als een poëtisch, artistiek, esthetisch werk. Vereist techniek, gevoel en discipline.

De ware levenskunstenaar slaagt erin om afsluiting te voorkomen, levenslang zichzelf te overstijgen en in die openheid te leven. Hij is pas werkelijk vrij.

Spiritueel leven. De Franse classicus en stoïcijn, Pierre Hadot, hekelt de huidige levensstijl, waarin het leven wordt opgevat als tijdverdrijf. Hij vindt dat we in geestelijke nood verkeren. Hij is één van de dominante filosofische pleitbezorgers van de spirituele levenskunst. Hij bepleit een kosmisch-religieuze levenskunst voor onze moderne tijd.

Spiritualiteit grenst aan mystiek. De spirituele mens voelt een diepe bewogenheid bij zijn besef van verbondenheid. Andere kenmerken zijn kosmisch bewustzijn, wijsheid en transcendentie. De spirituele levenskunst kent van oudsher vele vormen (Plato, Marcus Aurelius, Augustinus).

Een tweede aspect van de spirituele ervaring, naast dat van verbondenheid, is het aspect van ruimtelijkheid. In onze tijd herkennen we de spiritualiteit ook in de milieubeweging.

Voor spiritueel leven geldt vaak: vegetarisme, respect voor het milieu, etc.

Tijd, tijdelijkheid, eindigheid en eeuwigheid zijn zowel in ruimere als in engere zin van groot belang voor de spirituele levenskunst (veel tijd voor onthaasting). Twee aspecten van belang: concentratie op het heden en het uitstaan naar de eeuwigheid. Bij spiritualiteit gaat het om een innerlijke zoektocht naar de wijsheid. Voor Plato is wijsheid een soort geestelijke match met het Goede, voor de stoïcijn het contact met de Universele Rede en voor de christen de omgang met God. Wijsheid betekent voor alle drie dat men zich ontdoet van zijn subjectieve zienswijze om daarmee in de buurt te komen van een universeel perspectief op de werkelijkheid.

Spiritueel leven is een manier van leven waarin onthechting centraal staat. Spirituele levenskunst beoogt transcendentie. Het doel van de spirituele levenskunst is transformatie.

Zen leven. Boogschieten blijkt een metafoor voor levenskunst met het oog op innerlijke transformatie. Via het boogschieten verwerft de mens waarlijk meesterschap over zichzelf. Een leermeester is onontbeerlijk en draagt in Zen een grote verantwoordelijkheid.

Voortreffelijk leven. Deugdeethiek gaat over voortreffelijkheid. Het overheersende beeld van de deugdeethiek is dat zij verwijst naar een kleinburgerlijke moraal. Ontstaan aan het eind van de 18de eeuw, calvinisme, vlijt, zuinigheid, orde, netheid. In schril contrast met deugdeethiek van klassieke oudheid. Bij Aristoteles wijst deugd niet naar braafheid of soberheid, maar naar voortreffelijkheid of virtuositeit. Zelfopoffering en zelfverloochening in de westerse cultuur via christendom en later Kant en Utilisme. Honderden jaren lang hebben christelijke moraal, plichtsethiek en nutsdenken de deugdeethiek naar de achtergrond gedrongen.

De deugdethiek is een opvoedingsethiek, gericht op voortdurende vorming, op een perfectionering van jezelf. Deugden zijn geen beperkende normen of vage waarden, maar kwaliteiten waarin je uitmunt.

Aristoteles 'moraal' is doelgericht. Het einddoel is geluk, dus geluksethiek. Het goede leven betekent dat je de praktijk van het hele leven op excellente wijze uitoefent, zodat je wordt wie je bent. Geluk betekent als mens gelukt te zijn. De deugdethiek heet ook wel: perfectionisme. Er zijn twee soorten deugden nodig om je persoonlijkheid te ontwikkelen: verstandsdeugden en karakterdeugden. De deugdethiek is een ethiek van zelfvervulling. De deugd is een karaktertrek die de mens in staat stelt zijn eigen keuzes te maken. Deugden verwijzen naar een levenshouding. De deugd is onderdeel van de houding van waaruit een handeling zich voltrekt. De houding is de set van deugden van waaruit iemand handelt. Regelmatig goed handelen leidt tot een houding en deze houding ondersteunt de keuzes die je maakt om goed te blijven handelen. Gewoontevorming belangrijk.

Een handeling draagt bij aan de vorming van je karakter als er aan de volgende drie voorwaarden is voldaan: je moet weten wat je doet, bewust kiezen voor wat je doet en handelen vanuit een innerlijke houding.

Deugdethiek lijkt voor onze tijd met name van belang op het gebied van geduld, matigheid, zelfbeheersing en tolerantie.

De deugdethiek is een activistische moraal. De deugdethische levenskunstenaar is excellent.

De noodzaak van een actuele deugdethiek lijkt ook hierin gelegen: integratie, éénheid en samenhang in het leven.

Genietend leven. De hedonistische levenskunst zoekt naar een manier om optimaal van het leven te genieten (minder eenvoudig dan men denkt). De klassieke variant is die van Epicurus (genieten, maar kalm en verstandig; verstand speelt grote rol; zo duurzaam mogelijk genot); Epicurus de filosoof van het verstandige, weloverwogen genieten; ascetische levensstijl), een actuele variant Ruut van Veenhoven (gewoon geluk; prettig leven; verre nazaat van Epicurus, maar minder zuinig). De hedonistische levenskunst van Onfray is de meest radicale (vitaal, bruisend).

De utilist Jeremy Bentham heeft een hedonistische calculus ontwikkeld, een poging om het grootst mogelijke overwicht van de goede over de kwade gevolgen van ons handelen objectief vast te stellen en daarmee de verschillende maten van vreugde objectief te kunnen wegen.

Leven in schoonheid. Oscar Wilde (1854 – 1900) is het absolute rolmodel voor de esthetische levenskunst. De opkomst van dit type levenskunst heeft te maken met de opkomst van de Romantiek (1750 – 1840). Belangrijkste kenmerk van de esthetische levenskunst is de waardering voor schoonheid. De esthetische levenskunstenaar toont op virtueuze wijze de schoonheid van de wereld

Hfdstuk IV. Levenskunst als moraal van zelfverantwoordelijkheid

Het sterke punt van Foucault is zijn nadruk op het praktische karakter van de levenskunst en de onophefbaarheid van de macht. De erfenis van Nietzsche.

Descartes stelt het menselijk bewustzijn centraal en benoemt de mens tot meester en bezitter van het universum. Kant roept de individuele mens op tot mondigheid en propageert de rationele, morele autonomie. De Romantiek vormt een tegenbeweging tegen het al te optimistische vooruitgangsgeloof van de Verlichting. Het wantrouwen tegen de Rede culmineert bij Rousseau; die roept op tot authenticiteit.

Intussen blijft de gangbare moraal van de moderniteit nog altijd zeer traditioneel. De negentiende-eeuwse moraal – de Kantiaanse plichtmoraal, Schopenhauer's moraal van het medelijden, de utilistische moraal van het grootste geluk voor zoveel mogelijk mensen – is door en door van christelijke signatuur. Nietzsche koestert een sterk wantrouwen tegen de 'slavenmoraal', omdat deze de ontheemde mens allesbehalve geestelijk weerbaar maakt. De oude moraal heeft zichzelf overleefd, zonder dat een nieuwe zich al

heeft aangediend. Nietzsche vervloekt de slaaf; hij pleit voor een sterke persoonlijkheid. Voor Aristoteles en Nietzsche staat karaktervorming centraal. De inzet van Nietzsche's strijd tegen de onverschilligheid is karaktervorming. Het doel van de zelfstijling is een stijlvol karakter en dat vereist concentratie, diepe zelfkennis, langdurige zelfwerkzaamheid en tenslotte scheppingskracht binnen de maatschappelijke context waarin je leeft. Nietzsche verdedigt een moraal van authenticiteit (niet je uit angst aan de regels houden, niet bang en ook niet lui zijn, creatief. De karaktervolle mensen, dat zijn de kunstwerken. Integratie (in een chaotische veelheid) is het criterium voor een karakter, voor een geslaagd leven of een leven als kunstwerk. Nietzsche's geslaagde voorbeeld was Goethe. Op zoek naar een eigen levenshouding.

Het oogpunt van de levenskunstige zelfzorg is praktische wijsheid. Wordt verworven in een levenslang proces van aandacht en oefenen. Levenskunst betekent streven naar een persoonlijke levenshouding. Zelfzorg is een holistisch concept. Het eerste doel van de zelfzorg is het maken van een zelfportret. Het tweede doel van zelfzorg is een zorg voor de eigen handelingsbekwaamheid.

Zelfzorg is ten derde het zoeken naar je eigen waardeoriëntatie. Levenskunst is een ethiek van de eindigheid.

De houding is een algemene kwaliteit waarin kennen, kunnen, voelen en willen bijeenkomen. Het werken aan de levenshouding is een levenslange en continue bezigheid. Het onderhoud van de levenshouding neemt tijd.

Verkeerde levenshoudingen

De onzekerheid van het menselijk bestaan is fundamenteel. Ze komt in vele gedaanten voor.

Moderne risicosamenleving.

Een variant van de onthechting is berusting

Cynici zijn mensen die weinig op hebben met moraal, deugden en waarden, idealen en de hele terminologie van 'goed leven'.

Sentimentalisten reageren op de wereld op basis van hun gevoel.

Waar de sentimentalist de wereld in overeenstemming met zijn emoties maakt, probeert de fundamentalist de wereld in overeenstemming te krijgen met zijn wil, zijn motivatie. Het verkeerde aan de fundamentalistische houding is dat de wil niet meer gecorrigeerd kan worden door de rede. Daarom moet de wil altijd openstaan voor controle door de rede.

Autonomie 'revisited'.

Positieve vrijheid – zelfsturing – vereist dat de verlangens, behoeften, waarden en idealen in zekere zin 'van jezelf' zijn.

Hfdstuk V. Naar een nieuwe cultuur van het zelf.

Dohmen pleit voor de terugkeer van bezinning en zelfdiscipline Het is volgens hem een levensgevaarlijke illusie te denken dat men het hele leven kan inrichten zoals men zelf wil. Hij stelt een 'minima moralia' van de levensloop voor. De nieuwe publieke moraal van zelfzorg is niet egoïstisch en juist gericht op de onderlinge afstemming van mensen op elkaar. Het dwangmatige streven naar geluk is onzin.

De bezinning op de eigen levensboog.

De primaire zorg voor zichzelf is het maken van een zelfportret. Dat vereist zelfreflectie en zelfbewust leven. Het doel is meer zelfsturing en een beter leven met anderen.

Schopenhauer schrijft over het belang van een levensplan. Het leven moet misschien achterwaarts begrepen, maar vooruit geleefd worden.

Foucault benadrukt de gesitueerdheid van ons leven, ingebed in persoonlijke en maatschappelijke verhoudingen. Zelfkennis is een vorm van morele psychologie

Terugkeer van de zelfdiscipline.

Zelfkennis is noodzakelijk, maar niet toereikend voor vaardig handelen. Leren leven betekent oefenen en oefening baart levenskunst.

Moderne individuen zijn geneigd zichzelf te overschatten, hebben niet of slecht geleerd

hun emoties te beheersen en hebben vaak een kort lontje.

Een cultuur van genot en overdaad heeft dringend behoefte aan een moraal van matigheid en zelfdiscipline

Wilhelm Schmid verzamelde in zijn *Filosofie van de levenskunst* (2001) een aantal technieken. Hij acht het van groot belang te experimenteren met zichzelf.

Mensen komen vaak pas in het goede spoor door inspiratie en aansporing van vrienden en betekenisvolle anderen.

Posttraditioneel leven.

Alle traditionele, culturele bepalingen en hiërarchische ordeningen werden afgeleid van een absolute maat, voor Plato het Goede, voor de Stoa de redelijke Natuur en voor het christendom is het God.

Er klopt maar heel weinig van dit vrijheid-blijheid verhaal van de actuele levensloop. De actuele keuze biografie is een illusie. Er zijn tal van systeemeisen waarin de tijdsfactor een grote rol speelt. De kalenderleeftijd zelf is heimelijk een zwaarbeladen ideologisch begrip geworden.

Dohmen formuleert enkele leefregels die van belang zijn in de zogenaamde keuzemaatschappij: tijd voor bezinning, houd rekening met systeemdruk, bewaak diepgang van je leven, let op de 'fateful' moments, ontwikkel je eigen deugzaamheid, oefen in geduld.

Wilhelm Schmid hanteert als metafoor voor het leven de schaar: naarmate de schaar sluit is er steeds minder mogelijk.

Een moraal van onderlinge afstemming

Je mag niet zodanig aan allen toebehoren, dat je jezelf niet meer toebehoort (Baltasar Gracián).

De moraal van zelfzorg is geen moraal van niet-inmenging, maar van onderlinge afstemming.

Moraal van de jazzmetafoor: levenskunst is samenlevingskunst. Levenskunst zorgt ervoor dat de burgers individueel en gezamenlijk erop vooruit gaan. De houding van de authentieke levenskunstenaar is per se sociaal.

De terreur van het moderne geluk

Twee geluksbeelden domineren in onze tijd. Allereerst het hedonisme, een gerieflijk leven van eten en drinken en reizen en seks. Daarnaast heerst het Idols-geluk: het wanhopig streven naar aandacht en erkenning.

Niet ongelukkig zijn is één ding, maar geluk is heel iets anders, dat is niet maakbaar.

Authenticiteit revisited

De normatieve oriëntatie is het lastigste punt van de actuele ethiek van de levenskunst. De laatmoderne situatie is die van het waardepluralisme.

Een authentieke levenswijze impliceert dat je op zoek gaat naar de normatieve oriëntatie van waaruit je leeft. De reflectie op je eigen waardeordering is van doorslaggevend belang.

In zijn magnum opus *Bronnen van het Zelf* (1989) stelt Charles Taylor dat de moderne moraal gekenmerkt wordt door drie assen: de as van het respect voor personen (het individu heeft een aantal onvervreembare rechten). Sinds de Romantiek komt daar het respect voor verschil bij. De derde as is die van erkenning en waardigheid. Samen vormen deze drie morele dimensies – persoonlijke autonomie, authenticiteit en menselijke waardigheid – de verdeelde morele ruimte van de moderniteit. Authenticiteit is een kind van de Romantiek en betekent contact krijgen met je diepste ik. Het is geen gril maar een moreel ideaal.

Zichzelf actualiserende mensen bezitten volgens Maslov het vermogen om telkens opnieuw met verbazing en verrukking in het leven te staan.

Authenticiteit verwijst naar de motivatie van waaruit je oordeelt en handelt; het is niets anders dan een vorm van gemotiveerde betrokkenheid

Epiloog. De berg der loutering

Dante Divina Comedia

Het is de hoogste tijd voor een geestelijke burgeroorlog. Samenleving heeft behoefte aan een nieuwe spirituele cultuur.

De tweede keer vond ik dit boek veel waardevoller dan de eerste keer (na het lezen van een aantal andere boeken). Het geeft een interessante samenvatting van de geschiedenis van de moraal en het is helder over levenskunst. De moeite volop waard.

Toon Vissers

[Home](#)

11. Gracián, Baltasar, *Handorakel en Kunst van de Voorzichtigheid*

Dit boek werd in de 17de eeuw geschreven door een Jezuïet, geboren in Spanje in 1601. Hij bekleedde hoge wetenschappelijke en administratieve functies. Hij moet dus weten waar hij het over heeft. Het boek bevat 300, min of meer diepgaande observaties over het menselijk gedrag. Het wordt door sommigen als Machiavellistisch gezien. Enkele observaties zijn van dien aard, maar ze zijn eerder uitzondering dan regel. Het is een wijs boek. Op een aantal vragen over persoonlijk en maatschappelijk gedrag, waar ik altijd mee zat te worstelen, gaf het boek een afdoend antwoord. Hieronder zijn een aantal extracten gereproduceerd.

– 3. Behoedzaam zwijgen is het toevluchtsoord van de wijsheid. Een uitgesproken



voornemen roept nooit achting op, maar eerder afkeuring.

– 7. Niet uw meerdere overtreffen. Overtroffen worden is altijd onaangenaam.

– 8. Zelfbeheersing bezitten. De beste vorm van macht is macht over uzelf. Het resultaat is de triomf van de wil.

– 11. Omgaan met mensen van wie wij iets kunnen leren. Wij dienen van onze vrienden leraren te maken.

– 16. Kennis zonder gezond verstand is dubbele waanzin.

– 18. Aanzien wordt door inspanning verworven; wat weinig kost, heeft weinig waarde.

– 26. Ieders duimschroef vinden. Alle mensen vereren bepaalde afgoden, eer, gewin, genot. Als wij weten wat iemands drijfveer is, bezitten wij de sleutel tot zijn wil.

– 29. Een rechtschapen mens zijn. Redelijkheid en recht laten verstek gaan wanneer zij in strijd komen met vriendschap, macht of eigenbelang.

– 40. Beminnelijkheid is de voornaamste tactische charme van grote persoonlijkheden.

– 52. Nooit driftig worden. Bij elke buitensporige gemoedsaandoening wordt het verstand ziek.

– 53. Toegewijd en intelligent. Haast is een eigenschap van domme mensen.

– 57. Men moet uitsluitend naar volmaaktheid streven; alleen deze is duurzaam.

– 66. De goede afloop in het oog houden. De oneer van de mislukking zal altijd zwaarder wegen dan de waardering voor de toewijding.

– 84. Zich zijn vijanden ten nutte maken. Een wijs man heeft meer voordeel van zijn vijanden dan een dwaas van zijn vrienden.

- 90. De kunst lang te leven: goed leven. Zoals de deugd haar eigen beloning is, zo is kwaad zijn eigen straf.
- 105. Niet vervelen. Bondigheid is aangenaam en levert meer resultaten op: zij wint door hoffelijkheid wat zij door beknoptheid verliest. Goed maar kort is dubbel goed.
- 106. Niet pronken met geluk.
- 111. Vrienden hebben. Daardoor leeft men dubbel.
- 114. Nooit wedijveren. Elke aanspraak die tegenspraak oproept, schaadt ons aanzien.
- 129. Nooit klagen, het schaadt altijd onze reputatie.
- 140. In alles meteen het goede opmerken, het voorrecht van de juiste instelling.
- 154. Niet snel geloof of sympathie schenken.
- 159. Dwazen kunnen verdragen. Hoogontwikkelde mensen stellen altijd hoge eisen: met de kennis groeit het ongeduld.
- 188. Niet karig met lof zijn.
- 191. Niet gestreeld zijn door veel beleefdheidsvertoon. Beloften zijn een valstrik voor dwazen.
- 195. Oog hebben voor ieders waarde.
- 217. Niet onherroepelijk liefhebben of haten.
- 225. Uw hoofdgebrek kennen. Wie meester over zichzelf wil zijn, dient zichzelf te bekritisieren.
- 230. Tijdig uw ogen openen. Niet iedereen die ziet, heeft zijn ogen open, en niet iedereen die kijkt, ziet.
- 231. Nooit zaken in halfvoltooide staat laten zien.
- 237. Nooit betrokken zijn bij de geheimen van groten. Wie een ander zijn geheimen meedeelt, maakt zich tot diens slaaf.
- 257. Het nooit tot een breuk laten komen.
- 279. Niet ingaan op tegenspraak.
- 284. Dring u niet op, dan wordt u niet afgewezen.
- 287. Nooit in drift handelen: dan gaat alles verkeerd.
- 295. Niet belangrijk doen maar zijn.
- 297. Steeds handelen alsof er getuigen zijn.
- 299. Met honger van tafel opstaan.
- 300. Kortom leef deugdzaam. De deugd is de zon van de wereld in het klein (de mens). Alleen de deugd verdient onze liefde.

Persoonlijke Noot van Toon Vissers

Een hoogst boeiend boek, waarvan ik veel geleerd heb. Een aantal gedragssituaties waar ik mee worstelde in termen van deugdethiek, worden door Gracian éénduidig opgelost. Hij moet wel een heel intelligent en slim waarnemer geweest zijn. En de meeste van de 300 stellingen zijn nog actueel ook ! Heel knap.

Door de meeste censoren wordt het boek Machiavellistisch genoemd. Inderdaad er zijn enkele gevallen waarbij Gracián aan geeft hoe je, bijna tersluiks je voordeel kunt doen. Het zijn een soort marketingadviezen voor je image. Ik zie daar niets verkeerd in. Het zijn er maar enkele en de adviezen zijn correct lijkt me als je aan imagebuilding wilt doen, alsnog op een correcte manier. En in veel gevallen geeft Gracián aan hoe je je deugdelijk kunt gedragen, anti-Machiavellistisch advies zou ik zeggen.

[Home](#)

12. Hadot, Pierre, *Oefeningen van de Geest*

Inleiding. De grondslag waarop de geestelijke oefeningen berusten is de opvatting dat de geest eerder onderricht dan ingelicht moet worden. Bij deze oefeningen niet alleen het denken maar ook voelen en willen betrekken.

Deel I. Geestelijke oefeningen



Hfdstuk 1. Geestelijke oefeningen

Leren Leven. Alle filosofische scholen beschouwen de hartstochten als de belangrijkste oorzaken van het lijden, wanorde en onbewustheid. Wanneer bezorgdheid de overhand heeft, kan iemand geen authentiek leven leiden.

Om de moeilijke taak van zienswijze veranderen aan te pakken hebben we geestelijke oefeningen nodig. Daar zijn geen systematische verhandelingen voor. De geestelijke grondhouding van de stoïcijn is aandacht, een voortdurende oplettendheid en tegenwoordigheid van geest. De aandacht voor het huidige moment is om zo te zeggen het geheim van de geestelijke oefeningen. Ze verlost ons van de hartstochten en maakt het gemakkelijker de waakzaamheid te concentreren.

De verbeeldingskracht en het gevoelsleven moeten bij de denkoefening betrokken worden. Het epicurisme (genotfilosofie) ruimt ook een grote plaats in voor geestelijke oefeningen. Voor stoïcisme en epicurisme is de filosofie een therapeutiek.

De bron van alle ellende is het feit dat mensen dingen vrezen waarvoor ze niet bang hoeven te zijn en dingen begeren die niet noodzakelijk zijn en buiten hun bereik liggen. Ze zijn dus verstoken van levenslust, het enige ware genot.

Er zijn zinspreuken die er voor zorgen dat we de fundamentele leerstellingen bij de hand hebben. Zoals de befaamde tetracharmakon, de viervoudige remedie: De goden hoeven niet gevreesd te worden, de dood is niet gevaarlijk, het goede is gemakkelijk te verwerven, het kwade gemakkelijk te verdragen.

Bij de epicuristen is het genot uiteindelijk een geestelijke oefening. Proberen te leven in het heden wordt verschillend gebruikt. Bij de stoïcijnen is de geest gespannen en het morele bewustzijn voortdurend waakzaam; de epicuristen manen ook wat dit betreft aan tot ontspanning en gemoedsrust.

Een Dialoog Leren Voeren. Er bestaat een nauw verband tussen de dialoog met de ander en de dialoog met zichzelf. Niet de oplossing van een bepaald probleem is belangrijk, maar de weg waarlangs de oplossing wordt bereikt, hoe men het denken ontwikkelt.

Leren Sterven. Wie zich oefent in sterven, ziet af van zijn individualiteit en van zijn hartstochten teneinde de dingen vanuit een universeel en objectief perspectief te beschouwen.

Volgens de stoïcijnen is leren sterven, leren leven in vrijheid.

Grootmoedigheid is het resultaat van de universaliteit van het denken.

Leren Lezen. In de Oudheid is de echte filosofie geestelijke oefening. De filosofische werken zijn afkomstig van scholen en het geschreven werk is een afspiegeling van pedagogische, psychagogische en methodologische doelstellingen.

Zo lijken stoïcisme en epicurisme heel goed overeen te komen met twee tegengestelde, maar onafscheidelijke polen van ons innerlijk leven, spanning en ontspanning, plicht en gemoedsrust, moreel bewustzijn en levensvreugde.

Hfdstuk 2. Klassieke geestelijke oefeningen en 'christelijke filosofie'

De geestelijke oefeningen van Ignatius van Loyola (*Exercitia spiritualia*) behoren tot

dezelfde geestelijke oefeningen als stoïcisme/epicurisme. Het belang van de gelijkstelling van christendom en filosofie kan niet genoeg benadrukt worden.

Zowel in het monnikenleven van de Middeleeuwen als in de Oudheid beduidt philosophia geen theorie of een wijze van kennen, maar een praktische wijsheid, een levenswijze in overeenstemming met de rede.

Aandacht voor zichzelf en waakzaamheid veronderstellen natuurlijk de beoefening van gewetensonderzoek. Naar het schijnt komt de beoefening van gewetensonderzoek voor het eerst in de christelijke traditie ter sprake bij Origenes.

Maar in werkelijkheid begaan we talrijke zonden die we weer snel vergeten en daarom is het nodig dat we onszelf ook om de zes uur onderzoeken.

De christelijke en monastieke geestelijke oefeningen veronderstellen steeds de hulp van Gods genade en beschouwen nederigheid als de belangrijkste deugd. Ook boetvaardigheid en gehoorzaamheid zijn hoofddeugden. Gehoorzaamheid is afstand doen van de eigen wil door zich onvoorwaardelijk aan de bevelen van een meerdere te onderwerpen.

Door haar literaire en filosofische kwaliteiten heeft deze stroming (Alexandrië, Philo, Clemens, Origenes en Cappadociërs) ingang gevonden en het erfgoed van klassieke geestelijke oefeningen overgedragen aan de christelijke spiritualiteit van de Middeleeuwen en de NieuweTijd.

Deel II. Socrates.

Hfdstuk 3. De figuur van Socrates.

Socrates bemiddelaar tussen de ideale norm en de menselijke werkelijkheid. De figuur van Socrates is verwarrend, dubbelzinnig en verontrustend; zijn lelijke uiterlijk, zijn welhaast monsterachtige voorkomen, zijn lelijkheid, kluchtigheid en schaamteloosheid zijn niet meer dan een buitenkant, een masker. Socrates is niet alleen lelijk, hij is ook achterbaks. Als onvermoeibare vraagstuk voerde Socrates zijn gesprekspartners door middel van slimme ondervragingen tot de erkenning van hun onwetendheid. Dit socratische masker is het masker van de ironie, een psychische houding die iemand aanneemt om minder te lijken dan hij is: hij kleineert zichzelf.

De verdienste van Socrates is dat hij een levende denker was en geen theoretische filosoof die vergeet wat leven is. Zijn hele filosofie is een geestelijke oefening, een nieuwe levenswijze, een actieve denkwijze en een levendig bewustzijn.

De rechtvaardigheid kan niet gedefinieerd worden, maar moet worden beoefend.

Bij Socrates bestaat er een nauw verband tussen ironie van de dialoog en ironie van de liefde, die op vergelijkbare wijze beide een omkering van de situatie teweegbrengen. (homoseksuele, pedagogische liefde).

In de socratische eros treffen we dus dezelfde grondstructuur aan als in de socratische ironie, een gespleten bewustzijn dat op intense wijze ervaart dat het niet is wat het zou moeten zijn. Uit deze ervaring van scheiding en gemis ontstaat de Liefde.

Volgens E. Bertram zijn er drie uitspraken die de erotische component van de pedagogie voortreffelijk onder woorden brengen: een uitspraak van Nietzsche: 'Alleen door liefde ontstaan de meest diepzinnige denkbeelden'; een uitspraak van Goethe: 'We leren alleen iets van iemand van wie we houden'; en een uitspraak van Holderlin: 'Met de liefde geeft de sterveling het beste van zichzelf'. Drie uitspraken die aantonen dat we door wederzijdse liefde toegang tot het ware bewustzijn krijgen. Deze component die niet alleen de liefde en de begeerte, maar ook het irrationele omvat, zouden we met een term van Goethe als het 'demonische' kunnen aanduiden.

Het demonische is een dubbelzinnig, ambivalent, onbestemd element dat goed noch slecht is. Alleen door de morele beslissing die iemand neemt, krijgt het een bepaalde waarde.

Deel III. Marcus Aurelius.

Hfdstuk 4. De fysica als geestelijke oefening of pessimisme en optimisme bij Marcus Aurelius (stoïcijnse keizer).

Marcus veel pessimistische uitspraken. De menselijke komedie kan in slechts twee woorden worden samengevat: alles is banaal, alles is kortstondig.

Belangrijk is de oefening in meditatie. Ook gewetensonderzoek.

Een heel karakteristieke geestelijke oefening bestaat uit het maken van een nauwkeurige 'fysische' voorstelling van objecten of gebeurtenissen. 'Geslachtelijke gemeenschap is een korte aanval van epilepsie'.

Een andere wijze om een nauwkeurige kennis van de objecten te verkrijgen is de analyse. Eén van de meest geliefde thema's van Marcus is de vluchtigheid van het huidige moment.

Hfdstuk 5. Een sleutel tot de 'Gedachten' van Marcus: de drie filosofische topi volgens Epictetus.

Inhoud van de gedachten beantwoordt aan een drieledig schema. Komt overeen met de drie Topi van Epictetus in zijn 'gesprekken'.

De eerste regel heeft betrekking op de houding die we moeten aannemen jegens de gebeurtenissen die het gevolg zijn van de loop van de universele natuur. (relatie mens – kosmos). We moeten met vreugde, vroomheid en welwillendheid alles aanvaarden wat afhankelijk is van de universele natuur.

De tweede regel geeft richting aan de betrekkingen tussen de mensen onderling: we moeten rechtvaardig handelen, in dienst van de menselijke gemeenschap (relatie mens met andere mensen). De derde regel bepaalt tenslotte waar we ons op het gebied van het denken aan te houden hebben: we moeten een voorstelling kritiseren en alleen instemmen met wat objectief is (relatie mens met zichzelf qua denk- en oordeelsvermogen).

Met deze drie fundamentele betrekkingen komen drie functies van de redelijke ziel overeen: de begeerte, de vrijwillige neiging en de voorstelling.

In relatie met de deugden: het eerste thema verwijst naar matigheid, het tweede naar rechtvaardigheid of mensenliefde, het derde thema naar waarheid of afwezigheid van een overhaast oordeel.

Zo komen we tot de slotsom dat de drie topi van Epictetus overeenkomen met de drie delen van de stoïcijnse filosofie.

Goed en kwaad treffen we slechts aan in wat van ons afhankelijk is: het goede is de deugd en het kwade is de ondeugd. We moeten alleen begeren wat voor ons werkelijk goed is: een goede begeerte, een goede neiging en een goed oordeel.

De belangrijkste deugd is de waarheid, die wordt opgevat als juistheid van denken en van spreken.

Zoals Epictetus zei, is de mens een arme ziel die een lijk draagt.

Om te voorkomen dat anderen ongenoegen bij ons opwekken, moeten we bedenken dat geduld deel uitmaakt van rechtvaardigheid, dat mensen onopzettelijk misstappen begaan en dat we voor elkaar geschapen zijn.

Hfdstuk 6. Michelet en Marcus Aurelius.

Hfdstuk 7. Bekering.

Hoewel men zich gewoonlijk een nogal stereotiepe voorstelling van het verschijnsel bekering maakt, heeft het toch een bepaalde historische ontwikkeling doorgemaakt en kan het in een groot aantal verschillende vormen aan de dag treden. Bekering is één van de grondbegrippen van het westerse bewustzijn.

Tijdens de Oudheid doet het verschijnsel bekering zich niet zozeer voor op religieus gebied, als wel in de politiek en de filosofie. Dat komt doordat alle oude godsdiensten (behalve Boeddhisme) evenwichtsreligies zijn.

De oude Grieken hadden vooral op politiek gebied ervaring met bekering. Nog ingrijpender, maar minder wijdverbreid is de filosofische bekering. De filosoof zelf is een bekeerling omdat hij in staat was zijn blik van de schaduwen van de zintuiglijk

waarneembare wereld af te wenden en toe te wenden naar het licht dat de idee van het Goede uitstraalt. En elke vorm van opvoeding is een bekering.

Iedere (religieuze of politieke) leer die van haar aanhangers een volledige en absolute bekering verlangt, beschouwt zichzelf als universeel en dus met een zending belast. Als politieke of militaire macht zich in dienst van een bepaalde religie of ideologie stelt, heeft ze de neiging om gewelddadige bekeringsmethoden te gebruiken (Saksen door Karel de Grote; Spaanse joden). Vanuit sociologisch gezichtspunt betekent bekering dat men breekt met een bepaald sociaal milieu en toetreedt tot een andere gemeenschap. Meestal gaat de overgang van de ene naar de andere gemeenschap gepaard met gewetensbezwaren en aanpassingsproblemen. Eén der sterkste drijfveren tot bekering bestaat in de aantrekkingskracht die de ontvangende gemeenschap uitoefent, de sfeer van naastenliefde die er heerst of het charismatisch karakter ervan.

Van welke kant we de filosofische bekering ook bezien, ze geeft toegang tot innerlijke vrijheid, tot een nieuw wereldbeeld en een authentiek bestaan.

Deel V. Negatieve Theologie

Hfdstuk 8. Apofatisme en negatieve theologie.

Vanaf de vierde eeuw, en met name bij Gregorius van Nyssa, wordt de negatieve theologie een belangrijk bestanddeel van de christelijke theologie.

Deel VI. De lering van de klassieke filosofie

De kwalificaties 'hellenistisch' en Romeins hebben betrekking op een enorm tijdperk (begin expeditie van Alexander, verspreiding Griekse cultuur, dood van Cleopatra (30 vóór Christus), bloei van Rome, uitbreiding Romeinse rijk, opkomst en overwinning Christendom, invallen der Barbaren en einde West-Romeinse rijk. Dit is een tijdperk van 1000 jaar. Vanuit de geschiedenis van het denken moet deze periode behandeld worden als één geheel: enerzijds moeten we het Latijnse denken vanuit zijn Griekse achtergrond verklaren en anderzijds moeten we door middel van Latijnse auteurs het verloren gegane Griekse denken hervinden.

Zo drukten alle culturen rond de Middelandse Zee zich tenslotte uit in grondbegrippen van het hellenistische denken. Gedurende zes eeuwen (derde vóór tot derde eeuw na Christus) vertonen de vier scholen van Plato, van Aristoteles en Theophrastus, van Epicurus en van Zeno en Chryssippus plus de twee geestelijke tradities van scepticisme en cynisme, een opmerkelijke bestendigheid. Vanaf de derde eeuw na Christus neemt de platonische filosofie het aristotelisme en het stoïcisme in een oorspronkelijke synthese in zich op, terwijl alle andere tradities marginaal worden. Dankzij auteurs van de late Oudheid, maar ook dank zij Arabische vertalingen en de Byzantijnse traditie, zal deze neo-platonische synthese, als het ware de grootste gemene deler van de joodse, christelijke en mohammedaanse theologie en mystiek, het denken van de Middeleeuwen en de Renaissance volledig beheersen.

In alle filosofische scholen van de Oudheid worden oefeningen verricht die moeten zorgen voor geestelijke vooruitgang naar het wijsheidsideaal, oefeningen van de rede die voor de ziel vergelijkbaar zijn met een atletische training. Meestal bestaan ze uit zelfbeheersing en meditatie. Zelfbeheersing betekent altijd het tonen van wilskracht. Ook praktische oefeningen om onze woede, nieuwsgierigheid, praatzucht en hebzucht te beteugelen. De oefening van de rede is meditatie. Anders dan het Boeddhistische type meditatie gaat de Grieks-Romeinse niet gepaard met een lichaamshouding, maar is ze een louter rationele met de verbeeldingskracht en intuïtie verbonden oefening.

In de filosofie van die tijd, wordt theorie niet beschouwd als een doel op zichzelf, ze staat in dienst van de praktijk.

De klassieke filosofie is vooral mondeling van aard, het maakt een dialoog mogelijk, waarbij de leerling door vraag en antwoord zelf de waarheid ontdekt en de leermeester zijn lessen individueel kan afstemmen. Het schrift is een geheugensteuntje en de literaire geschriften van filosofen grotendeels afgestemd op het onderricht.

Aspecten waarin de klassieke filosofie nooit overtroffen is volgens Hadot en die nog steeds voortleven, zijn de aandacht voor de individuele lotsbestemming en voor geestelijke vooruitgang, het onverzettelijk vasthouden aan een veeleisende moraal, het aansporen tot meditatie en tot streven naar gemoedsrust die alle scholen, zelfs de sceptici, tot doel van de filosofie stellen en het besef dat het leven een ernstige en verheven zaak is.

Hfdstuk 10. de filosofie als levenswijze.

Het spreekt vanzelf dat voor mensen die vreugde scheppen in de deugd, het hele leven een feest is.

Tijdens de Hellenistische en Romeinse periode is de filosofie een bestaanswijze, die op elk moment beoefend moet worden en die het hele leven moet transformeren. De wijsheid was een levenswijze die gemoedsrust, innerlijke vrijheid en kosmisch bewustzijn teweegbracht. En dan blijkt gemoedsrust gepaard te gaan met de opschorting van het oordeel.

De filosofie schept niet alleen een kunstwerk, maar brengt ook een transformatie van onszelf tot stand.

In het stoïcisme wordt de aandacht gericht op de zuiverheid van de bedoeling, op de overeenstemming van de menselijke wil met de Rede. In het epicurisme wordt de aandacht gericht op het genot, dat welbeschouwd levensvreugde is.

Stoïcijnen en epicuristen geven de dringende raad om in het heden te leven, zonder zich over het verleden te verontrusten en zonder zich zorgen te maken over een onzekere toekomst. Zowel stoïcijnen als epicuristen kennen aan elk moment een oneindige waarde toe. In de Hellenistische en Romeinse tijd beschouwt de filosofie zichzelf dus als een levenswijze, als een levenskunst en een bestaanswijze. Vanaf de tweede eeuw na Christus deed het vroege christendom zich voor als een filosofie, als een christelijke levenswijze. Om zich als een filosofie te kunnen voordoen moest het christendom overigens aan de klassieke filosofie ontleende elementen overnemen en de Logos van het evangelie volgens Johannes laten samenvallen met de stoïcijnse kosmische Rede en vervolgens met het platonische en aristotelische Intellect. Het moest ook de filosofische geestelijke oefeningen een plaats geven in het christelijk leven. Dit integratieverschijnsel ontwikkelt zich in sterke mate in het monnikenleven waar we stoïcijnse en platonische oefeningen terugvinden, zoals aandacht voor zichzelf, meditatie, gewetensonderzoek of oefening in de dood en waar we ook de waarde aantreffen die aan gemoedsrust en onverstoorbaarheid wordt toegekend. Maar tegelijkertijd maken de middeleeuwse universiteiten een einde aan de verwarring die oorspronkelijk in het christendom bestond tussen de op de geloofsregel gebaseerde theologie en de op de rede gebaseerde traditionele filosofie. De filosofie is niet langer de hoogste wetenschap, maar de 'dienstvaagd' van de theologie. De klassieke geestelijke oefeningen worden in de christelijke spiritualiteit opgenomen (zie Ignatius van Loyola).

De door de theologie overheerste scholastieke universiteit bleef tot het einde van de achttiende eeuw functioneren, maar tussen de zestiende en de achttiende eeuw bevond het scheppingsvermogen van de filosofie zich buiten de universiteit, bij Descartes, Spinoza, Leibniz, Malebranche.

Met Wolf, Kant, Fichte, Schelling en Hegel krijgt de nieuwe filosofie vanaf het einde van de achttiende eeuw toegang tot de universiteit en blijft daar, behoudens enkele uitzonderingen (Schopenhauer en Nietzsche), onlosmakelijk mee verbonden.

In de moderne universitaire filosofie is de filosofie niet langer een levenswijze.

De klassieke filosofie reikt de mens een levenskunst aan, terwijl de moderne filosofie zich allereerst de opbouw van een aan deskundigen voorbehouden technische taal ten doel stelt.

De klassieke filosofische tradities zijn niet alleen leerzaam wat betreft zelfbetrekking en kosmische betrekking, maar ook wat betreft de betrekking tot andere mensen.

In het stoïcisme is een van de drie taken die we, behalve toezicht op het denken en instemming met de door het noodlot bepaalde gebeurtenissen, nooit mogen vergeten, de plicht om steeds rechtvaardig te handelen in dienst van de menselijke gemeenschap. Dit streven naar dienstbaarheid aan de menselijke gemeenschap en naar rechtvaardig handelen, vormt een wezenlijk onderdeel van het filosofische leven.

Gemoedsrust is onontbeerlijk om doeltreffend te kunnen handelen.

Dit is de les van de klassieke filosofie: iedere mens aansporen zichzelf te veranderen. De filosofie is bekering, transformatie van levenswijze, zoeken naar wijsheid.

Hfdstuk 11. Een afgebroken dialoog met Michel Foucault: convergentie en divergentie.

De filosofen van de Oudheid, zowel Epicurus als de anderen, zijn niet allereerst op zoek naar het schone, maar naar het goede. En met name in de leer van Plato en in het stoïcisme is het goede de hoogste waarde.

Wijsheid is een toestand die de filosoof misschien nooit zal bereiken, maar waar hij naar streeft door zichzelf steeds te veranderen en te overtreffen. Drie wezenlijke aspecten karakteriseren deze bestaanswijze: gemoedsrust, innerlijke vrijheid en (behalve bij de sceptici) kosmisch bewustzijn.

Alle scholen zijn het eens over het doel van de filosofie, het bereiken van gemoedsrust, ook al zijn ze het oneens over de middelen om dit doel te bereiken.

Nawoord bij de tweede uitgave (1987)

(in de Oudheid) Het beoefenen van rechtvaardigheid vormde een zeer belangrijk bestanddeel van het filosofische leven.

De Middeleeuwse theologie reduceerde de filosofie tot een louter theoretische rol. De moraal is ondergeschikt aan de bovennatuurlijke theologie.

Dit boek is pure filosofie, nogal historisch en wat verwijderd van de kern van de zaak.

Maar het was tamelijk makkelijk leesbaar. Het geeft interessante verhandelingen over de deugdenleer van de Grieken en Romeinen en ik heb een aantal zaken verder op kunnen helderen.

Toon Vissers

[Home](#)

13. Jong, Stephan de, *Verhalen van Levenskunst*

Dit is een wijsheidsboekje, een moderne variant. Een groot aantal godsdiensten kent een wijsheidstraditie en een daarbij behorende literatuur, bijvoorbeeld in het christendom de *Navolging van Christus*.

Het heeft een opzettelijke opbouw (zie titels hoofdstukken)

De meeste wijsheidsgeschriften kennen een zinrijke opbouw, al is deze niet altijd direct



zichtbaar.

Het middelpunt van een christelijke levenskunst is leven met God, onlosmakelijk verbonden met het liefhebben van de naaste als jezelf en met een zinvolle, praktische vormgeving van het leven.

Wijsheidsliteratuur is traditioneel van aard.

I. Zelfkennis. Ken uzelve. Voor de oudchristelijke theoloog Origenes was zelfkennis de deugd bij uitstek. Binnen de christelijke traditie leidt zelfkennis tot zelfrelativering;

II. Weten waardevol te zijn;

III. Gul leven;

IV. Wandelen met God. Heb lief en doe wat je wilt (Augustinus);

V. Zinvol leven. Niet je vaardigheden bepalen wie je bent, maar de keuzen die je maakt;

VI. Vertrouwen;

VII. Weerbaar zijn tegenover leven en dood. 'Ook dit gaat voorbij !'

Dit is een aardig boekje met wijsheidsspreuken. Het is entertaining. Het is relatief oppervlakkig en bevat weinig analyse. Lichte, maar goedaardige lectuur. De referenties zijn naar relatief 'makkelijke' hoewel ook interessante werken.

14. Kinneging, Andreas. *Geografie van Goed en Kwaad*.

Kinneging wil terug naar de 'oude tijd'. Zoals te lezen valt vindt hij de Verlichting helemaal niks. Hij staat bekend als een conservatief (Voorzitter Burke Stichting)

Uit de verantwoording blijkt dat dit boek is gecompileerd uit een grote variatie van artikelen op diverse gebieden. Vandaar waarschijnlijk de drie onderwerpen. Het eerste deel is interessant, de volgende twee minder.



In zijn boek drie ethieken: persoonlijke, gezins- en publieke ethiek (het continuum waar ik het zelf over heb). Wij geneigd vrede als vanzelfsprekend en oorlog als uitzondering: dat is een optimistische blik. (Kan ethiek of deugdethiek neutraal zijn?)

Zorg voor wereld om ons heen, om medemens en voor onszelf. Noodzaak van orde scheppen (willen en kunnen zijn de instrumenten daarvoor), cultuur. Kunnen heeft een kennis- en een vaardigheidsaspect. Opvoeding cruciaal. 'De mens is uit te krom hout gesneden, om hem ooit volledig recht te maken (p.45). Morele opvoeding zal nimmer volledig slagen.

Hoofdstuk 3 .Traditionele ethische denken langs lijnen van deugd en ondeugd goeddeels uit gratie geraakt (p.46). Tolerantie echter aan vergetelheid ontsnapt. In Oudheid en Middeleeuwen aangeduid als toegeeflijkheid, zachtmoedigheid, clementie, goedertierenheid, lankmoedigheid en geduld. Tolerantie is niets anders dan geduld. Het gevoel van afkeuring, van bezwaar is een essentieel element van tolerantie (bij overmacht of eigenbelang, geen sprake van tolerantie). Komt voort uit eerbied ofwel liefde en genegenheid. Onverschilligheid geen tolerantie. Tolerantie slechts tot op zekere hoogte een deugd. En niet te veel verheffen.

Liefdeloosheid is een midden, namelijk tussen liefde en haat. (p.52)

Uit het bovenstaande blijkt intussen dat berusting ook een midden is en wel tussen hoop en wanhoop. (p.54)

Deel II. Persoonlijke ethiek. Hfdstuk 4. Het spirituele kapitaal.

Solidariteit nu minder belangrijk dan vroeger!? (zegt Kinneging)

Twee hoofdcategorieën van individuele deugden: zelfoverstijgende (moed, ijver, inventiviteit, volharding) en zelfbeheersende: (zelfdiscipline, spaarzaamheid, netheid, bescheidenheid, gematigdheid). De sociale deugden vooronderstellen de individuele deugden.

Deugden zijn goede gewoontes. Met de toename van de individuele deugden, neemt de dringendheid van de sociale deugden af. De natuurlijke goedheid van de mens: een grote naïviteit. Kinneging wil herbezinning op onze morele uitgangspunten.

Vier deugden kardinaal; de sociale deugd rechtvaardigheid en de individuele deugden verstandigheid, moed en gematigdheid.

Hoofdstuk 5: waarden en normen.

Normen zijn regels, geboden of verboden, van buitenaf. Waarden zijn iets in en van de mens zelf, beginselen, principes. Normen zijn de uitdrukking van waarden (het fundamentele begrip). Morele waarden uitsluitend persoonswaarden. Als een morele waarde een karaktertrek is, is ze een deugd. Morele waarden over het algemeen geen doel voor concreet handelen. Morele waarden sturen handelen indirect. Cultuurverschillen vooral verschillen in normen. Waarden een veel grotere eeuwigheidswaarde. Esthetische, economische en vitale waarden heden op voetstuk. Morele waarden zijn hypothetische imperatieven geworden.

Het onderscheid schaamte- (eereethiek, Grieks-Romeins; zegt en doet; naar buiten gericht; procesethiek; morele kern gevormd door deugden; deugden relevant voor heel het handelen) en schuldcultuur (gewetensethiek, christendom; denkt en voelt; naar binnen gericht; wetsethiek) van groot belang. Synthese tussen de twee: Thomas van Aquino.

Onoverbrugbare antithese (protestants): Luther, Calvijn, Tertullianus, Karl Barth.

Hfdstuk 7. Daarom worden mensen goed genoemd.

Vanwege egoïsme moet rechtvaardigheid verworven worden (morele opvoeding oftewel gewetensvorming). In zekere zin bijproduct van drie andere deugden: verstandigheid, moed en gematigdheid, daarom summa van alle deugden.

Elk van vier kardinale deugden een complex van velerlei samenhangende deugden.

Verstandigheid deugd van leidende instantie in mens: het verstand. Moed is deugd van uitvoerende instantie: de wil. Moed is wilskracht. Overal waar op proef, moed nodig.

Verstandigheid + moed + gematigdheid = rechtvaardigheid

Kernvraag morele vorming: hoe kardinale deugden aankweken? Aankweken

verstandigheid door scholing in mensenkennis, levenswijsheid en inschattingsvermogen (humaniora). Moed en gematigdheid: afkijken, nadoen en oefenen (prakt. ervaring)

Hoofdstuk 8: rechtvaardigheid en vergeving

Moderne opvatting goed en kwaad schiet ernstig tekort, verschrompeld tot rechtvaardigheid, d.w.z. geen schade berokkenen. Naast rechtvaardigheid heb je vergeving nodig. Rechtvaardigheid eist vereffening, vergelding. Echte vergeving is kwijtschelding om niet (in evangelie centrale plaats, d.w.z. breuk met Joodse en Grieks-Romeinse culturen). Vergeving staat boven rechtvaardigheid. Vergeving dient gepast te zijn; makkelijk om te falen; alleen berouw geeft vergeving zin. Berouw is een soort spijt, morele spijt. Vergeving negatieve norm. Positieve normen nodig voor opbouwen. Positieve normen: voor zelf (woekeren met talenten), voor anderen (naastenliefde).

Hoofdstuk 9: Geneigd tot alle kwaad.

Deugden zijn tot een tweede natuur geworden goede gewoontes; karaktertrekken, niet aangeboren. Mens geneigd (niet gedoemd) tot kwaad. Innerlijke strijd tegen kwaad in ons.

Deugden bewaren mens voor kwaad.

Drie verontrustende kenmerken kwaad: ongelijke strijd; kwaad normaler en natuurlijker dan het goede; kwaad tendens tot escalatie; ten derde kwaad besmettelijk.

Mens is het ruziënde dier bij uitstek.

Zeven kwade drijfveren, hoofdzonden of ondeugden: hoogmoed, hebzucht, wellust, toorn (stille toorn = wrok, rancune, verbolgenheid), gulzigheid, afgunst (maakt geheel ongelukkig en destructief) en traagheid. Deugden hebben dochters. Woede is kortstondige waanzin (Horatius)

Hoofdstuk 10: deugden, plichten en rechten

Bij Grieken deugd centrale categorie. In Jodendom ondergeschikte rol

Plato grondlegger deugdethische traditie

Drie historische breuken in deugdtraditie. Reformatie vervangt deugd als centrale ethische waarde. Tweede breuk Verlichting: plicht vervangen door rechten van de mens (Declaration des Droits ...). Derde door Romantiek wanneer Platoonse orde vervangen door noties ten faveure van individualiteit, creativiteit en subjectiviteit. Summa Theologiae meest uitgebreide deugdcatalogus. Sedert Reformatie deugdtraditie bij katholieken voortgezet.

Hoofdstuk 11: rechtvaardigheid en liefde

Romeinen hebben deugdethische traditie van Grieken min of meer ongewijzigd overgenomen. Gedurende duizend jaar rechtvaardigheid als hoogste deugd. In Christendom is liefde de hoogste deugd. Verdellende, vereffende en straffende rechtvaardigheid. Plato's begrip dat moed, wijsheid en gematigdheid, rechtvaardigheid impliceren na hen niet zo overgenomen. Wel dat het de vier essentiële (Ambrosius: kardinale) deugden zijn.

In christendom wordt liefde geassocieerd met deugden als geduldigheid, bescheidenheid, nederigheid, vergevingsgezindheid, zachtmoedigheid, vredelievendheid, verdraagzaamheid en dergelijke. Wordt ook naastenliefde genoemd. Men moet de zonde van de zondaar scheiden. Deugdethische traditie bij christenen voortgezet, met aangepaste inhoud. Naast of boven antieke deugden komen theologische deugden. Het gezin komt er bij Grieken, Romeinen en in Nieuwe Testament bekaaid af.

Deel III Gezinsethiek

Hoofdstuk 12. Haven in een harteloze wereld.

Twee typen familie: groot en kern. Ook kerngezin brokkelt nu af. Groter aantal éénpersoonsgezinnen; 37 % echtscheidingen.. Seks (buitensporig) grote rol!?

Huwelijk traditioneel drie essentiële normatieve kenmerken: hiërarchisch, permanent en exclusief.

Deel IV. Publieke Ethiek

Hoofdstuk 14.

Adam Smith en het evenwicht van ondeugden

Hoofdstuk 15. Publiek ambt en morele vorming.

Primaire functie van Staat: scheppen en handhaven van orde, zekerheid en recht.

Constitutionele ontwerpkunst: machtsevenwicht; mens in algemeen niet in staat macht op verantwoorde manier uit te oefenen.

Custodes dienen morele excellentie, d.w.z. vier kardinale deugden. Die zijn resultante van een combinatie van aanleg en opvoeding.

Hoofdstuk 16. Kernideeën van de rechtsstaat.

Twee begrippen van staat: hele land en overheid.

Rechtsstaat grote bevoegdheden jegens zijn burgers.

Trias Politica; zuivere toepassing komt weinig voor.

Hoofdstuk 24. De solide duisternis van de Verlichting.

De geneigdheid tot het kwade, het morele tekortschieten van de mens is voor het conservatisme de meest wezenlijke dimensie van de menselijke conditie, de ontkenning ervan de bron van veel maatschappelijke en individuele misère. Wortel van kwaad in mens zelf, aangeboren (Augustinus akkoord). Zeven hoofdzonden.

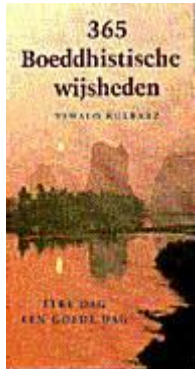
Geneigdheid tot het kwaad: naast kwaadwilligheid, wilszwakte en onwetendheid.

Zelfdwang door het geweten is voornaamste voorwaarde voor de individuele vrijheid. Het conservatisme beschouwt het geweten als het humane element bij uitstek in de mens.

[Home](#)

15. Kulbarz, Vimalo, 365 Boeddhistische Wijsheden.

Meditatieteksten zijn afkomstig uit verschillende Boeddhistische scholen en tradities. Behalve meditatie kent de boeddhistische scholing van de geest veel meer aspecten. De Boeddha heeft steeds benadrukt dat je de eigen geest moet leren beteugelen, want daarin schuilt de sleutel tot innerlijke harmonie en tevredenheid.



Het eigenlijke doel van het boeddhisme is de verlichting. Verlichting betekent de plotselinge openbaring van het nirvana, de absolute werkelijkheid.

- 4 Jan. De vijf domeinen van het gehecht-zijn (lichaam, gevoelens, waarnemingen, overwegingen en bewustzijn) zijn onbevredigend en houden lijden in.
- 12 Jan. De Ontwaakte vereert je het best door naar En het 'Grote Mededogen' voor alle wezens te ontplooiën.
- 17 Jan. Wie zijn zintuigen bewaakt blijft door zinprikkelende objecten onberoerd; daardoor voelt hij zich opgewekt en blij en vindt hij innerlijke rust.
- De ketenen bevinden zich veeleer in het willen en het begeren.
- 19 Jan. Het juiste inzicht leidt tot vrijheid van de geest en vindt haar bekroning in de transcendente wijsheid van de verlossing, indien deze door vijf eigenschappen wordt geschraagd: door deugdzzaamheid, door een diepgaande kennis van de leer, door verhelderende gesprekken, door innerlijke rust en door inzicht.
- 20 Jan. Zolang de geest door begeerte is vertroebeld, is hij niet vrij.
- 1 Feb. Allen die op zoek naar de waarheid zijn, zou ik iets op het hart willen binden, waarin alle 'Tienduizend Oefeningen' en alle volmaaktheden besloten liggen: loslaten.
- 7 Feb. Innerlijke vreugde komt voort uit het niet gehecht-zijn van de geest.
- 9 Feb. Er bestaan vier soorten van gehecht-zijn: het hechten aan zinnelijke geneugten, het vastklampen aan meningen, het identificeren met moraal of (willekeurige) methoden en het vasthouden aan een ik-besef.
- 28 Feb. Als je houden van en niet-houden van ontstegen bent, is alles helder en licht. De tweestrijd tussen houden van en niet-houden van is de ernstigste ziekte van de geest.
- 2 Maart. Rustig en beheerst en vrij van alle hoogmoed zijn en zich nooit op goede eigenschappen beroemen: dat is de moraal van de wijze.
- 3 Maart. Een gelouterde geest is de sleutel tot gelukzaligheid.
- 8 Maart. Wanneer je teveel wilskracht uitoefent, is innerlijke onrust het onherroepelijke gevolg. Maar wie te weinig wilskracht uitoefent, wordt sloom.
- Met deugd (sila) en gulheid help je anderen, met geduld en volharding help je jezelf en met meditatie en inzicht (verwezenlijk je) de verlossing.
- 14 Maart. Wie het heil van alle wezens ter harte gaat, moet naar geduld, liefde en medeleven streven.
- 2 April. Voor iemand die het geestelijke pad volgt en de hoogste vrede zoekt, is niets zo nuttig als stimulerende vriendschappen.
- 6 April. Er zijn vier dingen die tot een harmonische saamhorigheid bijdragen: goedgeefsheid, liefdevolle woorden, hulpvaardigheid en rechtvaardigheid.

- 8 April. Je loutert je leven door je gedachten, woorden en daden voortdurend grondig te toetsen.
- 9 April. De juiste geestelijke instelling is effectiever dan alles wat je ouders, vrienden en familieleden ooit voor je zouden kunnen doen.
- 10 April. Alle eigenschappen van de Verlichten wortelen in een juiste instelling – een juiste instelling wil zeggen dat je bij onwaarachtige mensen waarachtig blijft, dat je onder bedriegers eerlijk bent, bij huichelaars open, bij ondankbare lieden dankbaar, behulpzaam onder mensen die niet welwillend zijn, en deemoedig onder arrogante lieden. Een juiste instelling houdt in dat je de fouten en dwalingen van anderen voor je houdt, de op een dwaalspoor geraakten en dat je bereid bent van anderen te leren.
- 9 Mei. Een rijp mens kan men aan vier eigenschappen herkennen: praat niet graag over de fouten van anderen, wel over de goede eigenschappen. Praat niet graag over eigen goede eigenschappen, wel over zijn slechte.
- 8 mei gaat over onrijpe mens die net het tegenovergestelde doet.
- 15 Mei. Er zijn vijf manieren om afkeer te overwinnen: je moet degene die jou afkeer inboezemt, met liefde, medelijden of gelijkmoedigheid bejegenen. Je moet je niet meer met hem in gedachten bezig houden en bedenken dat ook deze persoon de erfgenaam van zijn karma is.
- 16 Mei. Bemoei je niet al te zeer met de fouten van anderen. Wat jezelf doet en achterwege laat, dat moet je in de gaten houden.
- 17 Mei. Het heilbrengende achtvoudige pad: het juiste inzicht en de juiste instelling; juist spreken; juist handelen en het juiste levensonderhoud; juist streven, de juiste bewustheid en de juiste concentratie.
- 18 Mei. Inzicht in het lijden, ontstaan, opheffen, weg tot opheffing, dat noemt men het juiste inzicht. Een onzelfzuchtige, van onwelwillendheid en wreedheid vrije instelling – dat noemt men de juiste instelling.
- 19 mei. Leugens, laster, rauwe woorden en zinloos gezwets vermijden – dat noemt men juist spreken. Doden, stelen en onjuist gedrag op erotisch gebied vermijden – dat noemt men juist handelen.
- Zich alle moeite getroosten om nog niet ontwikkelde heilzame eigenschappen tot ontwikkeling te brengen. Ontstane onheilzame dingen overwinnen. Heilzame eigenschappen niet te laten verdwijnen en ze te perfectioneren – dat noemt men 'juist streven'.
- 21 Mei. Je onvermoeibaar, oplettend en bezonnen, vrij van wereldlijke begeerte en droefheid in het lichaam van het lichaam bewust zijn . . . dat noemt men 'juiste bewustheid'.
- 22 Mei. Nadat je het denken tot rust hebt gebracht in innerlijke rust verkeren. Na het wegzakken van alle vreugde gelijkmoedig berusten. Je van alles losmaken dat vroeger verdriet en vreugde bracht, je van geluk en leed afkeren en in (heilige) onverschilligheid verkeren, in de volmaakte gelijkmoedigheid en bewustheid van de vierde dhyana – dat noemt men 'juiste concentratie'.
- 5 Juni. Wie een enkeling overwint – zichzelf – is een grotere held dan wanneer hij duizenden vijanden op het slagveld zou hebben overwonnen.
- 11 Juni. De drievoudige boeddhistische scholing van de geest bestaat uit deugd, meditatie en wijsheid. Deugd is louterheid. Meditatie is volledig bewust en onaangedaan door zintuiglijke indrukken in innerlijke rust verkeren. Je van deze gemoedsrust en louterheid bewust zijn, waarbij je ook bij goed en kwaad en alle andere tegenstellingen onaangedaan blijft, onafhankelijk en in vrede – dat is wijsheid
- 12 Juni. Platvloers noemt men de deugd waar een streven naar erkenning achtersteekt. Middelmatic is de deugd die door het verlangen wordt gedreven later de vruchten van de goede daden te plukken. Verheven is de deugd wanneer deze gebaseerd op de louterheid (van het hart) tot een vanzelfsprekendheid is geworden.
- 16 Juni. Wanneer iemand een ander terecht wil wijzen, moet hij bij zichzelf nagaan of hij

liefdevol van inborst is en vrij van wrevel.

- 24 Juni. Eerst moet je je van onheilzame eigenschappen louteren, vervolgens van het IK losmaken en tenslotte moet je alles laten gaan.
- 28 Juni. Dingen opgeven is naar verhouding eenvoudig, maar om van de geest afstand te doen is moeilijk.
- 1 Juli. Van alle rijkdom is innerlijke tevredenheid het waardevolst.
- 4 Juli Met iets waar je veel en regelmatig aan denkt, creëer of versterk je een neiging van de geest. Wie dikwijls liefdevolle gedachten koestert, diens hart raakt van liefde vervuld en zijn weerzin neemt af.
- 6 Juli. Haat verdwijnt wanneer je haatgevoelens van je af kunt zetten. Dat is een eeuwige wet.
- 7 Juli. Er zijn vijf soorten ongeluk: de dood van naasten, het verlies van geld, het lijden aan kwalen, het verval van de moraal en het afnemen van inzicht.
- 8 Juli. Wie geeft zonder eraan gehecht te zijn, heeft honderd hindernissen overwonnen, doordat hij zijn vijand, egoïsme, heeft overmeesterd
- 9 Juli Hoe moet je vrijgevig leren zijn ? Je moet steeds voor ogen houden dat je zelf iets moois hebt gekregen en dat anderen daarvan moeten meegenieten.
- 19 Juli. Wie de hoogste verwezenlijking heeft bereikt, staat boven genegenheid en afkeer.
- 2 Aug. Wie op een woedend mens niet woedend reageert, heeft een overwinning behaald die niet eenvoudig is.
- 3 Aug. Er is geen zekerder weg naar heil dan lijdzaamheid. Wanneer een sterk mens jegens een zwak mens lijdzaam blijft – is dat de hoogste vorm van lijdzaamheid.
- 4 Aug. In wie geen enkele afkeer jegens andere wezens is, voor wie alle wezens gelijken zijn, wie vrij is van genegenheid en afkeer – die heeft de volmaakte lijdzaamheid verwezenlijkt.
- 8 Aug. Aanraking leidt tot gevoel, gevoel tot begeerte, begeerte tot gehecht-zijn, gehecht-zijn tot wording, wording tot geboorte en geboorte tot ouderdom en sterven, zorgen, verdriet, pijn, woede en wanhoop. Dit is het ontstaan van de wereld.
- 11 Aug. ...dat we allemaal de erfgenamen van ons karma zijn en de vruchten van onze goede en kwade daden en gedachten zullen plukken.
- 17 Aug. Wie zich op het pad naar verlichting bevindt, moet, wanneer hij iets geeft, op niets gebaseerd zijn en voor het heil van alle wezens geven.
- 23 Aug. Bezonnen en volledig bewust moet je aan jezelf werken en er alles aan doen dat je geest nergens verwijt en bij alles wat je tegenkomt rustig blijft. Wie dat voor elkaar krijgt, zal het nirvana verwezenlijken.
- 29 Aug. Maar wijsheid staat boven houden van en niet-houden van. Alles wat tot het domein der tegenstellingen behoort, bestaat slechts in onze voorstellingen.
- 1 Sept. Wie vrede heeft gevonden en vrij van angst en haatgevoelens is – zo iemand noemt men een wijze.
- 12 Sept. Ontwikkel (onzelfzuchtige) liefde en alle kwaadwilligheid zal verdwijnen. Ontwikkel medeleven en iedere neiging een ander te kwetsen zal verdwijnen. Ontwikkel vreugde en alle onbehagen zal vergaan. Ontwikkel gelijkmoedigheid en alle tegenstand wordt opgeheven.
- 1 Oct. Wie anderen onderricht, moet wat hij hun leert eerst in zichzelf verwezenlijken. Want wie zichzelf bedwongen heeft, kan ook anderen helpen.
- 17 Oct. Of hij gaat of staat – de innerlijke rust verlaat hem niet. Hij is vrij van traagheid en vrij van opwinding en speelt evenmin met zijn voeten als met zijn handen. Ook op zijn gezicht weerspiegelt zich geen onrust. Hij is geen leuteraar, maar in zichzelf gekeerd, geconcentreerd en beheerst
- 20 Oct. Meditatie houdt in dat je op alle levensniveaus – of die nu goed zijn of slecht – je kalmte bewaart en zonder onderscheid boven de dingen staat. Meditatie is in de

onbewogen oergrond van ons wezen schouwen.

– 1 Nov. Wie de grondbeginselen van de deugd kent, maar ze niet in acht neemt om de schadelijke gevolgen van onze hartstochten te verhinderen, is als een zieke die een zak vol medicijnen met zich meesleept zonder ze te gebruiken

– 30 Nov. Van wie vrij is van begeerte, haat en verblinding is concentratie de natuurlijke geestestoestand.

– 5 Dec. Wie wordt berispt moet twee dingen vast voor ogen houden: dat hij oprecht blijft en zich niet uit het veld laat slaan.

– 22 Dec. Zalig is de liefde die andere wezens ongemoeid laat.

– 24 Dec. Wie beseft dat de innerlijke vrede het doel van zijn leven is, probeert er klaar voor te zijn, openhartig en oprecht, vriendelijk, zachtmoedig en zonder trots. Hij is bescheiden, tevreden en zonder verlangens, rustig en bezonnen, niet driest, niet begerig en niet druk van doen. Ook in details zal hij zich niet verliezen.

– 25 Dec. We oefenen om zo aandachtig te luisteren dat we niet alleen horen wat de ander zegt, maar ook wat ongezegd bleef.

– Opmerkingen 19 mei. Juist spreken, juist handelen en het juiste levensonderhoud vormen het ethische deel van het achtvoudige pad. Een van de grondbeginselen van de boeddhistische moraal is niets te doen of te zeggen dat ons of anderen leed of schade kan berokkenen

– 20 mei. Tot juist streven behoren doorzettingsvermogen, vastberadenheid en volharding, maar ook de bereidheid om te leren. Juist streven wil zeggen dat je onheilzame dingen overwint en heilzame dingen ontwikkelt. Het meest effectieve middel om ons van onheilzame gedachten of neigingen te bevrijden is vaak het veranderen van ons denken en onze oude denkpatronen. Bij onheilzame denkpatronen – zoals bij voorbeeld negatieve gedachten of de neiging je over van alles en nog wat zorgen te maken – versterk je die neigingen wanneer je er op ingaat. Maar als je je oefent om ze van je af te zetten en ze ofwel door heilzame gedachten te vervangen of in de gegeven situatie zo te handelen als nodig is, dan worden die neigingen geleidelijk steeds zwakker.

– 2 juli Alleen het geluk dat in onszelf verankerd is, is solide en duurzaam, kan toenemen en tot aan het einde bij ons blijven.

– 4 juli. Onze manier van denken is bepalend voor ons karakter en bepaalt ook ons lot.

– 11 Aug. Wie anderen ooit leed heeft berokkend, komt wellicht het snelst tot andere gedachten wanneer hij zelf moet lijden.

– 4 Sept. Mensen die er moeite mee hebben om zichzelf te aanvaarden, beschouwen het overtreden van die (morele) voorschriften vaak als falen en zien het als een nieuw bewijs dat ze niets waard zijn en dit brengt een vicieuze cirkel van negativisme op gang: het veroordelen van anderen, schuldgevoelens, minderwaardigheidsgevoelens, twijfel aan zichzelf, depressies, enz.

– 2 Oct. Teneinde tot echte tolerantie te komen kan het ook handig zijn voortdurend voor ogen te houden dat we ons allemaal in verschillende stadia van onze ontwikkeling bevinden en zelf van onze fouten moeten leren. Wie tot dogmatisme neigt moet – in plaats van het probleem bij anderen te zien – uit gaan zoeken waar die neiging tot dogmatisme vandaan komt.

– 23 Oct. In de boeddhistische scholing van de geest kent men een oefening voor de ontwikkeling van een liefdevolle instelling (maitri-bhavana) Bij de systematische ontwikkeling van deze instelling neem je eerst iemand in gedachten die je aardig vindt. Vervolgens wens je diegene het allerbeste. Deze liefdevolle instelling kan men daarna uitbreiden naar anderen die je aardig vindt, dan naar jezelf en dan naar die je minder aardig vindt.

– 7 Nov. Een soefi-meester zei: 'De mens heeft op de wereld geen betere vriend dan de heilige wijsheid. Ze is beter dan een schat, want een schat moet je beschermen; de heilige waarheid daarentegen beschermt jou'.

– 24 Nov. De zes volmaaktheden zijn het volmaakte geven, de volmaakte deugd, de volmaakte lijdzaamheid, de volmaakte energie, de volmaakte concentratie van de geest en de volmaakte wijsheid.

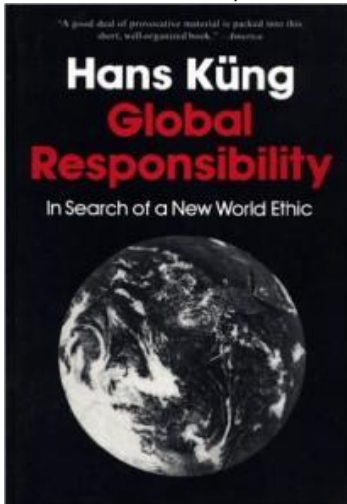
N.B. In een artikel in de NRC van 7 april 2008 over ‘geloofskwesties’ schrijft Dirk Vlasbom onder andere het volgende over boeddhisme (naar aanleiding van een oratie op 1 april over leugens door Jonathan Silk in Leiden bij de aanvaarding van de leerstoel boeddhologie – de enige in NL):

– In het Boeddhisme draait alles om de waarheid. Boeddha zegt in één van zijn preken: ‘Wie zich niet schaamt voor een opzettelijke leugen, kan ieder ander kwaad begaan’. De boeddhistische moraal is bondig samengevat in de Vijf voorschriften: niet doden, stelen, overspel plegen, onwaarheid spreken en bedwelmende middelen gebruiken. Liegen is een fundamenteel vergrijp, niet alleen om de leugen zelf, maar ook omdat hij dient om andere vergrijpen te verbergen.

[Home](#)

16. Küng, Hans, *Global responsibility. In Search of a New World Ethic*

In zijn boek beargumenteert Küng de drie verbonden stellingen, dat er geen overleving van de wereld kan zijn zonder een wereldethiek, geen wereldvrede zonder vrede tussen de religies en geen vrede tussen de religies zonder een dialoog tussen de religies. (p.xv) Deze ene wereld heeft geen behoefte aan een eenheidsreligie of eenheidsideologie. Maar wel aan normen, waarden, idealen en doeleinden om die wereld samen te binden. (p. xvi)



Waarden moeten niet onderdrukt maar veranderd worden. (p. 20)

De specifieke waarden van het moderne industriële tijdperk – ijver, rationaliteit, orde, degelijkheid, punctualiteit, nuchterheid, prestatie, efficiency, moeten niet verdwijnen maar gereïnterpreteerd worden in een nieuwe constellatie en gecombineerd met de nieuwe waarden van de postmoderniteit: verbeelding, gevoeligheid, emotie, warmte, tenderness, menselijkheid. (p. 21)

We need an ethical system, a philosophical or theological theory of values and norms, to direct our decisions and actions. (p. 25)

The key concept for our strategy for the future must be: human responsibility for this planet, a planetary responsibility. (p. 29)

..the basic ethical principle must be that human beings may never be made mere means. They must remain an ultimate end and always be goal and criterion – since Kant that has been a way of formulating the categorical imperative. (p. 32)

Om het minimum van gemeenschappelijke ethische principes te krijgen is er een coalitie van gelovigen en niet gelovigen nodig.

.. there are also parallels in all the other religions to the Christian catalogue of virtues and vices. According to the ethics of the world religions are there not something like universal sins, something like ‘world vices’ and happily also virtues which are called for universally, something like ‘world virtues’? (p. 61)

.. it is possible to arrive at a common view of what to do and not to do even if the theoretical presuppositions and implications of the various religions are completely different; impressively confirmed by a declaration which was made by the 'World Conference of the Religions for Peace' as early as 1970 in Kyoto, Japan. It expresses in an admirable way what could be a concrete universal basic ethic, a world ethic of the world religions in the service of world society. (p. 63)

Any religious message today, has to be rethought against the new horizon of a changed world. (p.86)

What is truly human as a universal criterion? So that would be morally good which allows human life to succeed and prosper in the long term in its individual and social dimension: what enables the best possible development of men and women at all levels and in all their dimensions (including their relationship to society and to nature). (p. 90)

17. Laszlo, Ervin, *Je kunt de Wereld Veranderen.*

De Club van Budapest is in 1993 opgericht met als doel creatieve mensen met een 'planetaire ethiek' en 'planetair bewustzijn' bij elkaar te brengen om deze vragen te beantwoorden (conflicten, ecologie). (p.17)

Een werkelijke verandering moet van onderaf komen. (p.19)

De uitdaging die voor ons ligt, is het creëren van een positieve toekomst. (p.19)

Een innerlijke vrede is in hoge mate afhankelijk van een eerlijker verdeling op deze planeet. (p.20)



Hfdstk 2 Afbraak of doorbraak – de keuze is aan ons.

Twee manieren van denken en handelen (p.34): de 'modernen (48 %) en de cultureel creatieven (23.4 %).

Hfdstuk 3. Verantwoordelijk denken.

Een kwestie van ethiek.

Er is echter een grens aan onze vrijheid van ethiek: wat volgens ons juist en goed is, moet harmoniëren met wat juist en goed is voor de samenleving waarin we leven. (p.37)

Het nastreven van een niet-duurzame manier van leven is moeilijk ethisch verantwoord te noemen. (p.38)

De wetenschappers, onder wie 120 Nobel prijswinnaars, kwamen tot de conclusie dat een mondiale ethiek de drijvende kracht moet zijn achter een omvangrijke beweging om onwillige leiders en regeringen, evenals onwillige burgers, ertoe aan te zetten de noodzakelijke veranderingen door te voeren. (p. 38)

Een mondiale of planetaire ethiek is niet partijdig door meer in het voordeel voor het ene land of de ene cultuur te werken dan de andere. Het basisprincipe is dat je de ander – alle anderen – net zo behandelt als jezelf behandeld wilt worden. Dit is een universele 'gouden regel' die in alle grote religies tot uitdrukking komt. (p. 38)

We kunnen streven naar persoonlijke voortreffelijkheid, groei en genot, zelfs naar comfort en niet-verspillende luxe. We moeten de geneugten en de doelen van het leven gewoon gaan definiëren in termen van kwaliteit in plaats van kwantiteit:

Vijf bijna dodelijke overtuigingen: 1. De neolithische illusie: de natuur is onuitputtelijk. 2.

Sociaal-darwinisme: de ideologie van de strijd tussen de sterksten (de economische variant van sociaal-darwinisme is bijna net zo schadelijk als de militaire variant). 3.

marktfundamentalisme: de markt als het antwoord op elke vraag. 4. Consumentisme: hoe

meer je hebt, hoe beter je bent. 5. Militarisme: de weg naar vrede loopt via de oorlog (in de hedendaagse wereld oorlog een misdaad tegen de menselijkheid). (p. 43 – 47)

Hfdstuk 4: Verantwoordelijk handelen (p.51) De tien geboden van verantwoordelijk handelen. (p.53)

Hfdstuk 5. Een ster als gids (een goede ster voor ons is een positief beeld van de toekomstige wereld).

Cultureel creatieven. Ze ontwikkelen een verantwoordelijke manier van denken en handelen en een meer bijdetijdse kijk op zichzelf en de wereld. Ze brengen een evolutie teweeg in hun waarden, hun manier van leven en hun bewustzijn.(p.73)

Hfdstuk 6. Je kunt jezelf veranderen. (p.75)

Creëren is je levensopdracht en zonder die opdracht zou er geen leven zijn. (p.75)

Creativiteit. Het is de kracht van het leven zelf. Het is het vermogen je gedachten in de wereld vorm te geven. (p.77)

Het is dus uitermate belangrijk dat we allemaal onze eigen doelen formuleren. (p.77)

Geloven in jezelf betekent een leven van waardigheid, vertrouwen en moed. (p.79)

Twijfel maakt alleen maar kapot. (p.79)

Appendix I. De Club van Budapest (manifest van planetair bewustzijn). (p.99)

Creativiteit is niet een genetisch, maar een cultureel bepaalde kwaliteit van de mens. (p.99)

Als lid van de menselijke gemeenschap is het onze verantwoordelijkheid om een cultuur te aanvaarden van geweldloosheid, solidariteit en economische, politieke en sociale gelijkheid; om wederzijds begrip en respect te bevorderen onder volkeren en landen, ongeacht of ze op ons lijken of juist anders zijn; en om te eisen dat alle mensen over de hele wereld de beschikking krijgen over zowel de materiële als de spirituele middelen om de problemen die deze ongekende opdracht met zich meebrengt het hoofd te kunnen bieden. (p.101)

Planetair bewustzijn is zowel weten als voelen dat mensen in essentie van elkaar afhankelijk zijn en de mensheid in wezen één is. Het is het bewust navolgen van de ethiek en de ethos die hieruit voortvloeit. (p.102)

[Home](#)

18. MacIntyre, Alasdair, *After Virtue*

Prologue ('After Virtue' new edition after a quarter of a century, 1981)

Central to my theses and arguments is the claim that it is only possible to understand the dominant moral culture of advanced modernity adequately from a standpoint external to that culture.

What historical enquiry discloses is the situatedness of all enquiry

1. A Disquieting Suggestion

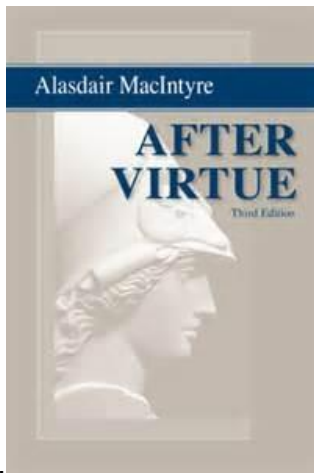
The language of morality is in the same state of grave disorder...

2. The Nature of Moral Disagreement Today and the Claims of Emotivism

There seems to be no rational way of securing moral agreement in our culture.

Emotivism is the doctrine that all evaluative judgments and more specifically all moral judgments are nothing but expressions of preference, expressions of attitude or feeling, insofar as they are moral or evaluative in character. But moral judgments, being expressions of attitude or feeling, are neither true nor false; and agreement in moral judgment is not to be secured by any rational method, for there are none. We use moral judgments not only to express our own feelings and attitudes, but also precisely to produce such effects in others.

In the 18th century Hume embodied emotivist elements in the large and complex fabric of his total moral theory. Since emotivism fails precisely as a theory of the meaning of moral expressions, analytical philosophers by and large rejected emotivism. Yet emotivism did



not die

3. Emotivism: Social Content and Social Context.

A moral philosophy – and emotivism is no exception – characteristically presupposes a sociology. For every moral philosophy offers explicitly or implicitly at least a partial conceptual analysis of the relationship of an agent to his or her reasons, motives, intentions and actions, and in so doing generally presupposes some claim that these concepts are embodied or at least can be in the real social world.

Characters in general are those social roles which provide a culture with its moral definitions. Anyone and everyone can thus be a moral agent since it is in the self and not in social roles or practices that moral agency has to be located.

4. The Predecessor Culture and the Enlightenment Project of Justifying Morality.

The greatest Enlightenment figures of all were certainly German: Kant and Mozart. But for intellectual variety as well as intellectual range not even the Germans can outmatch David Hume, Adam Smith, John Miller, etc.

This element of arbitrariness in our moral culture was presented as a philosophical discovery, indeed as a discovery of a disconcerting, even shocking kind.

Central to Kant's moral philosophy are two deceptively simple theses: if the rules of morality are rational, they must be the same for all rational beings; and if the rules of morality are binding on all rational beings, then the contingent ability of such beings to carry them out must be unimportant – what is important is their will to carry them out.

Morality can find no basis in our desires, but it can find no basis either in our religious beliefs. Practical reason, according to Kant, employs no criterion external to itself. Hence a rational morality will lay down principles which both can and ought to be held by all men, independent of circumstances. The test for a proposed maxim is the easily framed: can we or can we not consistently will that everyone should always act on it? Kant believed that his formulations of the categorical imperative in terms of universalizability were equivalent to a quite different formulation: 'Always act so as to treat humanity, whether in your own person or in that of others, as an end and not as a means.

Hume comes to the conclusion that morality must be understood in terms of, explained and justified by reference to, the place of passions and desires in human life. Kierkegaard founds morality on criterionless fundamental choice because of what he takes to be the compelling nature of the considerations which exclude both reason and the passions.

5. Why the Enlightenment Project of Justifying Morality had to Fail

Moral judgments are linguistic survivals from the practices of classical theism which have lost the context provided by these practices. In that context moral judgments were at once hypothetical and categorical in form. They were hypothetical in so far as they expressed a judgment as to what conduct would be teleologically appropriate for a human being. They were categorical insofar as they reported the contents of the universal law commanded by God. But take away from them that in virtue of which they were hypothetical and that in virtue of which they were categorical, moral judgments lose any clear status and the

sentences which express them in a parallel way lose any undebatable meaning.

6. Some Consequences of the Failure of the Enlightenment Project.

The problems of modern moral theory emerge clearly as the product of the failure of the Enlightenment project.

To have understood the polymorphous character of pleasure and happiness is of course to have rendered those concepts useless for utilitarian purposes (Bentham and Stuart Mill). It was a mark of the moral seriousness and strenuousness of the great nineteenth-century utilitarians that they felt a continuing obligation to scrutinize their own positions. The culminating achievement of that scrutiny was the moral philosophy of Sidgwick. Our basic moral beliefs have two characteristics according to him: they do not form any kind of unity, they are irreducibly heterogeneous; and their acceptance is and must be unargued. At the foundation of moral thinking lie beliefs in statements for the truth of which no further reason can be given (intuitions). Sidgwick had looked for Cosmos and found Chaos. Utilitarianism advanced its most successful claims in the nineteenth century. Thereafter intuitionism, followed by emotivism held sway in British philosophy, while in the U.S. pragmatism provided the same kind of *praeparatio evangelica* for emotivism that intuitionism provided in Britain. But for reasons that we have already noticed, emotivism always seemed implausible to analytical philosophers primarily concerned with questions of meaning largely because it is evident that moral reasoning does take place, that moral conclusions can often be validly derived from sets of premises.

7. 'Fact', Explanation and Expertise

The empiricist concept of experience was a cultural invention of late seventeenth and eighteenth centuries; it was intended as a device to close the gap between seems and is, between appearance and reality.

8. The Character of Generalizations in Social Science and their Lack of Predictive Power.

I want to argue that there are four sources of systematic unpredictability in human affairs. The first derives from the nature of radical conceptual innovation. Any invention, any discovery, which consists essentially in the elaboration of a radically new concept cannot be predicted, for a necessary part of the prediction is the present elaboration of the very concept whose discovery or invention was to take place only in the future. The notion of the prediction of radical conceptual innovation is itself conceptually incoherent.

The second type of systematic unpredictability is that which derives from the way in which the unpredictability of certain of his own future actions by each agent individually generates another element of unpredictability as such in the social world. The unpredictability of my future by me does generate an important degree of unpredictability as such.

A third source of systematic unpredictability arises from the game-theoretic character of social life. Consider three types of obstacle to the transfer of the formal structures of game theory to the interpretation of actual social and political situations: indefinite reflexivity of game-theoretic situations, imperfect knowledge, multiple games/interests, relation retrospective and prospective. Fourth such source is: pure contingency. What are the predictable elements in social life? They are of at least four kinds. The first arises from the necessity of scheduling and coordinating our social actions. (e.g. structuring of daily activities); a second source arises from statistical regularities; the third is the knowledge of the causal regularities of nature e.g. snowstorms, earthquakes; the fourth is the knowledge of causal regularities in social life.

It is at once clear that many of the central features of human life derive from the particular and peculiar ways in which predictability and unpredictability interlock. Vulnerability and fragility have other sources too, among them the character of the material environment and our ignorance. It is necessary, if life is to be meaningful, for us to be able to engage in long-term projects, and this requires predictability.

What will be the characteristics of the best possible available stock of generalizations

about social life ? They will be based on a good deal of research, but their inductively-founded character will appear in their failure to approach law-likeness.. They will be prefaced not by universal quantifiers but by some such phrase as 'Characteristically and for the most part'. We should not be surprised or disappointed that the generalizations and maxims of the best social science share certain characteristics of their predecessors – the proverbs of folk societies, the generalizations of jurists.

Since organizational success and organizational predictability exclude one another, the project of creating a wholly or largely predictable organization committed to creating a wholly or largely predictable society is doomed and doomed by the facts of social life. Totalitarianism of a certain kind is therefore impossible. The concept of managerial effectiveness is one more contemporary moral fiction.

9. Nietzsche or Aristotle ?

A key part of my thesis has been that modern moral utterance and practice can only be understood as a series of fragmented survivals from an older past and that the insoluble problems which they have generated for modern moral theorists will remain insoluble until this is well understood. It was Nietzsche's historic achievement to understand more clearly than any other philosopher not only that what purported to be appeals to objectivity were in fact expressions of subjective will, but also the nature of the problems that this posed for moral philosophy.

The rational and rationally justified autonomous moral subject of the eighteenth century is a fiction, an illusion; so Nietzsche resolves, let will replace reason and let us make ourselves into autonomous moral subjects by some gigantic and heroic act of the will , an act of the will that by its quality may remind us of that archaic aristocratic self-assertiveness which preceded what Nietzsche took to be the disaster of slave morality and which by its effectiveness may be the prophetic precursor of a new era.

So Weber and Nietzsche together provide us with the key theoretical articulations of the contemporary social order. The power of Nietzsche's position depends upon the truth of one central thesis: that all rational vindications of morality manifestly fail and that therefore belief in the tenets of morality needs to be explained in terms of a set of rationalizations which conceal the fundamentally non-rational phenomena of the will.

10. The Virtue in Heroic Societies

In all those cultures, Greek, medieval or Renaissance, where moral thinking and action is structured according to some version of the scheme that I have called classical, the chief means of moral education is the telling of stories. Each culture of course has stories that are peculiarly its own. Such narratives did provide the historical memory, adequate or inadequate, of the societies in which they were finally written down. What are required in heroic societies are actions. A man in heroic society is what he does. Courage will be one of the central virtues, important not simply as a quality of individuals but as the quality necessary to sustain a household and a community. Morality and social structure are in fact one and the same in heroic society.

There is thus the sharpest of contrasts between the emotivist self of modernity and the self of the heroic age. The self of the heroic age lacks an essential characteristic of human selfhood: the capacity to detach oneself from any particular standpoint and view that standpoint from the outside.

Identity in heroic society involves particularity and accountability. Perhaps what we have to learn from heroic societies is twofold: first that all morality is always to some degree tied to the socially local and particular and that the aspirations of the morality of modernity to a universality freed from all particularity is an illusion; and secondly that there is no way to possess the virtues except as part of a tradition in which we inherit them and our understanding of them from a series of predecessors in which series heroic societies hold first place. The conceptual scheme of Homeric society has three central interrelated elements: a conception of what is required by the social role which each individual

inhabits; a conception of excellences or virtues as those qualities which enable an individual to do what his or her role requires; and a conception of the human condition as fragile and vulnerable to destiny and to death, such that to be virtuous is not to avoid vulnerability and death, but rather to accord them their due.

We are, whether we acknowledge it or not, what the past has made us. If this is so, then even heroic society is still inescapably a part of us all.

11. The Virtue of Athens

Adkins has usefully contrasted the cooperative with the competitive virtues. The competitive he sees as Homeric in their ancestry; the cooperative represent the social world of the Athenian democracy. There are then a received set of virtue-words in fifth-century Greek and in that sense a received set of virtues: friendship, courage, self-restraint, wisdom, justice – and not only these. The common Athenian assumption then is that the virtues have their place within the social context of the city-state. To be a good man will on every Greek view be at least closely allied to being a good citizen.

We have noticed that different and rival lists of virtues, different and rival attitudes toward the virtues and different and rival definitions of individual virtues are at home in fifth-century Athens and that nonetheless the city-state and the agôn provide the shared contexts in which the virtues are to be exercised. There can also be disputes over whether a particular quality is to be accounted a virtue or a vice.

Unity of virtues by Plato, Aristotle and Aquinas. The presupposition which all three share is that there exists a cosmic order which dictates the place of each virtue in a total harmonious scheme of human life. Truth in the moral sphere consists in the conformity of moral judgment to the order of this scheme.

12. Aristotle's Account of the Virtues

The Nicomachean ethics is the most brilliant set of lecture notes ever written.

Virtues are dispositions not only to act in particular ways, but also to feel in particular ways. To act virtuously, as Kant was later to think, to act against inclination; it is to act from inclination formed by cultivation of the virtues. Moral education is an 'education sentimentale'. The moral agent does what is virtuous, because it is virtuous.

There is relatively little mention of rules anywhere in the Ethics. It is a crucial part of Aristotle's view that certain types of action are absolutely prohibited or enjoined irrespective of circumstances or consequences. Aristotle's view is teleological, not consequentialist.

For each virtue there are two corresponding vices.. and what it is to fall into a vice cannot be adequately specified independently of circumstances. Hence judgment has an indispensable role in the life of the virtuous man.

Intellectual virtues are acquired through teaching; the virtues of character from habitual exercise. According to Aristotle the excellence of character and intelligence cannot be separated.

Aristotle's belief in the unity of the virtues is one of the few parts of his moral philosophy which he inherits directly from Plato.

13. Medieval Aspects and Occasions

Medieval culture, insofar as it was a unity at all (also Jewish and Islamic), was a fragile and complex balance of a variety of disparate and conflicting elements.

How is the practice of the four cardinal virtues of justice, prudence, temperance and courage to be related to that of the theological virtues – faith, hope and charity ? In Abelard's Ethics (1138) this is answered by the key distinction between a vice and a sin. What Christianity requires is a conception not merely of defects of character or vices, but of breaches of divine law, of sins. Everything turns on the character of the interior act of will. Character, therefore, the arena of the virtues and vices, simply becomes one more circumstance, external to will. The true arena of morality is that of the will and of the will alone. The standard to which a rightly acting will must conform is that of the law, which is

embodied in nature itself, of the cosmic order. Virtue is thus conformity to cosmic law both in internal disposition and in external act.

14. The Nature of the Virtues.

There are just too many different and incompatible conceptions of a virtue for there to be any real unity to the concept or indeed to the history. Homer, Sophocles, Aristotle, the New Testament and medieval thinkers offer us different and incompatible lists of the virtues; they give a different rank order of importance to different virtues and they have different and incompatible theories of the virtues. The most striking contrast with Aristotle's catalogue is to be found in the New Testament. The latter not only praises virtues of which Aristotle knows nothing – faith, hope and love – and says nothing about virtues such as phronesis which are crucial for Aristotle, but it praises at least one quality as a virtue which Aristotle seems to count as one of the vices relative to magnanimity, namely humility. Jane Austen has a different list, so does Benjamin Franklin (includes cleanliness, silence and industry).

We have therefore accumulated a startling number of differences and incompatibilities in the five stated (Homer, Aristotle, New testament, Jane Austen, Benjamin Franklin) and implied accounts of the virtues. And each of these lists is the expression of a different theory about what a virtue is.

The New Testament's account of the virtues does have the same logical and conceptual structure as Aristotle's account. A virtue is, as with Aristotle, a quality the exercise of which leads to the achievement of the human telos.

We have thus at least three very different conceptions of a virtue to confront : a virtue is a quality which enables an individual to discharge his or her social role (Homer); a virtue is a quality which enables an individual to move towards the achievement of the specifically human telos, whether natural or supernatural (Aristotle, the New Testament and Aquinas); a virtue is a quality which has utility in achieving earthly and heavenly success (Franklin) Everyone of these accounts claims not only theoretical, but also an institutional hegemony. We can in fact discover a unitary core concept of the virtues. Unsurprisingly it is a complex concept, different parts of which derive from different stages in the development of the tradition. Thus the concept itself in some sense embodies the history of which it is the outcome.

There are no less than three stages in the logical development of the concept which have to be identified in order and each of these stages has its own conceptual background. The first stage requires a background of what I shall call a practice, the second an account of what I have already characterized as the narrative order of a single human life and the third an account a good deal fuller than I have given up to now of what constitutes a moral tradition. Each later stage presupposes the earlier, but not vice-versa.

By a 'practice' I am going to mean any coherent and complex form of socially established cooperative human activity through which goods internal to that form of activity are realized in the course of trying to achieve those standards of excellence, which are appropriate to, and partially definitive of, that form of activity, with the result that human powers to achieve excellence, and human conceptions of the ends and goods involved, are systematically extended. (e.g. game of football and of chess, architecture, farming). A practice involves standards of excellence and obedience to rules as well as the achievement of goods.

External goods are therefore characteristically objects of competition in which there must be losers as well as winners. Internal goods are indeed the outcome of competition to excel, but is characteristic of them that their achievement is good for the whole community which participate in the practice.

A partial and tentative definition of a virtue: 'A virtue is an acquired human quality, the possession and exercise of which tends to enable us to achieve those goods which are internal to practices and the lack of which effectively prevents us from achieving any such

goods'.

We have to accept as necessary components of any practice with internal goods and standards of excellence the virtues of justice, courage and honesty. Every practice requires a certain kind of relationship between those who participate in it.

Practices might flourish in societies with very different codes. A practice never is just a set of technical skills, even when directed towards some unified purpose.

Practices must not be confused with institutions. These are characteristically and necessarily concerned with external goods. No practices can survive for any length of time unsustained by institutions. The relationship of practices to institutions is so intimate that institutions and practices characteristically form a single causal order. Without the essential functions of the virtues of justice, courage and truthfulness, practices could not resist the corrupting power of institutions.

The virtues are of course themselves in turn fostered by certain types of social institutions and endangered by others. We cannot be genuinely courageous or truthful and be so only on occasion. Human exemplars of certain of the virtues: St Benedict, St Francis of Assisi and St Theresa and many others.

A morality of virtues requires as its counterpart a conception of moral law.

I stressed earlier that any account of the virtues in terms of practices could only be a partial and first account (location of their point and function). Aristotle locates that point and function in terms of the notion of a type of whole human life which can be called good.

It is clear therefore that my preliminary account of the virtues in terms of practices captures much, but very far from all, of what the Aristotelian tradition taught about the virtues.

15. The Virtues, the Unity of Human Life and the Concept of a Tradition.

The virtues therefore are to be understood as those dispositions which will not only sustain practices and enable us to achieve the goods internal to practices, but which will also sustain us in the relevant kind of quest for the good, by enabling us to overcome the harms, dangers, temptations and distractions which we encounter, and which will furnish us with increasing self-knowledge and increasing knowledge of the good. The catalogue of the virtues will therefore include the virtues required to sustain the kind of households and the kind of political communities in which men and women can seek for the good together and the virtues necessary for philosophical enquiry about the character of the good. We have then arrived at a provisional conclusion about the good life for man: the good life for man is the life spent in seeking for the good life of man, and the virtues necessary for the seeking are those which will enable us to understand what more and what else the good life for man is. We have also completed the second stage in the account of our virtues, by situating them in relation to the good life for man and not only in relation to practices. But our enquiry requires a third stage.

The self has to find its moral identity in and through its membership in communities such as those of the family, the neighbourhood, the city. This does not entail that the self has to accept the moral limitations of the particularity of those forms of community.

What I am, therefore, is in key part what I inherit, a specific past that is present to some degree in my present.

16. From the Virtues to Virtue and after Virtue.

It is important to notice three features of Hume's treatment of the virtues which recur in other 18th and 19th century moral philosophies.

The first of these concerns the characterization of particular virtues.

A second feature of Hume's treatment of the virtues which recurs in later thought and practice is a quite new conception of the relationship of virtues to rules.

A third feature of Hume's treatment of the virtues which becomes even more salient later is the shift from a conception of the virtues as plural to one of virtue as primarily singular.

I remarked in chapter 13 that when teleology, whether Aristotelian or Christian, is abandoned, there is always a tendency to substitute for it some version of Stoicism. Virtue

is then, indeed has to be, its own end, its own reward and its own motive,

17 Justice as a Virtue: Changing Conceptions.

Aristotle praised justice as the first virtue of political life

Modern politics cannot be a matter of genuine moral consensus. And it is not. Modern politics is civil war carried on by other means.

18. After Virtue: Nietzsche or Aristotle. Trotsky and St. Benedict.

The language – and therefore also to some large degree the practice – of morality today is in a state of grave disorder.

The second was that ever since belief in Aristotelian teleology was discredited, moral philosophers have attempted to provide some alternative rational secular account of the nature and status of morality, but that all these attempts have in fact failed, a failure perceived most clearly by Nietzsche.

Marxist socialism is at its core deeply optimistic

[Home](#)

19. Maex, Edel, *Mindfulness. In de maalstroom van je leven*

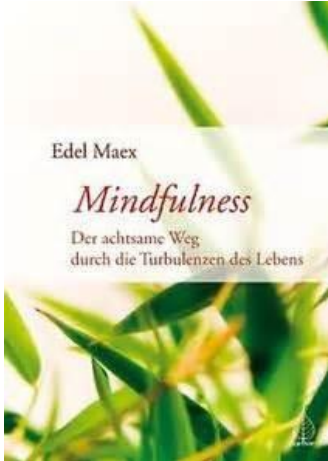
In de bodyscan gaan we bewust aandacht schenken aan iedere plek van ons lichaam.

Een voedende aandacht is mild en niet oordelend. (p. 53)

Ontspannen kun je niet bewust. Alle moeite die je doet om te ontspannen, kan de spanning hoogstens groter maken (omgewoeld zand in de vijver naar beneden proberen te duwen). (p. 53)

Het hier en nu is de enige plek waar je tot rust kunt komen. Doe het met een glimlach.

Afdwalen is nu eenmaal de natuur van je geest. Wees mild voor jezelf. (p.54)



Tijdens meditatie blijf je steeds hier in de werkelijkheid (leven in de maalstroom). (p.72)

Meditatie betekent ook niet stoppen met denken. (p.72)

Mildheid, een bewuste beslissing. (p.76)

Niet oordelen, respect en mildheid maken een wezenlijk deel uit van mindfulness.

Doen en zijn!

Zelfzorg is essentieel.

Veranderen is onvermijdelijk. Cruciale vraag: hoe verander je?

Moge ik de moed hebben te veranderen wat veranderd kan worden, de sereniteit te accepteren wat niet veranderd kan worden en de wijsheid om een onderscheid tussen de twee te kunnen maken.

Mindfulness impliceert mildheid, respect en waardigheid.

Meditatie heeft drie aspecten: stoppen, kijken, handelen.

Het wezen van meditatie is vrije (open), milde aandacht.

De adem is een anker.

“Hoe is nu? ”

Meditatie is met open aandacht aanwezig zijn.

De kunst zit in het selecteren van de gedachten waar we mee verder willen. Daar zit onze inbreng.

Mindfulness houdt gedachten vloeibaar.

Pas als gedachten stollen en hard worden, zullen ze problemen geven. (p. 149)

Hoe meer een gedachte emotioneel geladen wordt, hoe gemakkelijker ze hard wordt (p. 149)

Misschien is geluk het vermogen om blij te zijn met de blijde dingen en verdrietig met de verdrietige dingen. (p.153)

Meditatie is aandachtig en zonder oordeel aanwezig zijn bij wat zich hier en nu aandient. (p.165)

Angst is een heel normaal gevoel. (p.206)

Meditatie is een formalisering van de aandacht en psychotherapie van de dialoog. (p.227)

Het betekent steeds dat ik ieder gesprek, hoe kort ook, probeer op te vatten als een vorm van meditatie. Dat wil zeggen: als een gedeelde open ruimte, gekenmerkt door mededogen waarin, wat zich ook aandient, een plek krijgt, er mag zijn, okee is. (p.229)

Mindfulness is eenvoudigweg aanwezig zijn bij de werkelijkheid, zoals ze zich in dit ogenblik aandient. Zonder er iets aan toe te voegen, zonder er iets achter te zoeken. Alleen maar dit en een mateloze mildheid. Het is schandalig in zijn eenvoud. Een onuitputtelijke eenvoud. Het enige zinnige antwoord is een glimlach. (p.233)

20. McGonigal, Jane, *Reality is Broken*

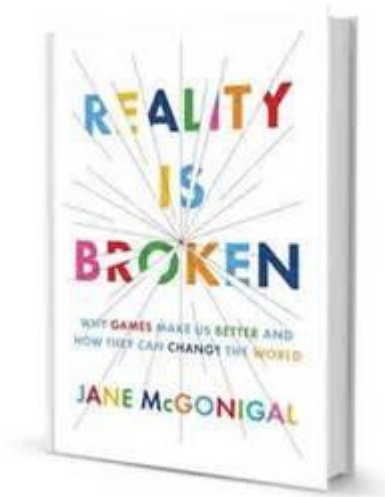
Introduction

In the U.S. alone there are 183 million active gamers, on average playing thirteen hours a week. (p.3)

A \$ 68 billion industry annually by the year 2012. (p.4)

The truth is this: in today's society, computer and video games are fulfilling genuine human needs that the real world is currently unable to satisfy. (p. 4)

What if we decided to use everything we know about game design to fix what is wrong with reality? (p.7)



When Herodotus looked back, he saw games that were large-scale systems designed to organize masses of people and make an entire civilization more resilient. (p.10)

Herodotus saw games as a surprising, inventive and effective way to intervene in a social crisis. I too see games as potential solutions to our most pressing shared problems. (p.10)

- 69 % of all heads of household play computer and video games;
- 97 % of youth play;
- 40 % of all gamers are women;
- One out of four gamers is over the age of fifty;
- The average game player is 35 years and has been playing for 12 years;
- Most gamers expect to continue playing games for the rest of their lives. (p.11)

Chapter 1: what exactly is a game?

When you strip away the genre differences and the technological complexities, all games share four defining traits: a goal, rules, a feedback system, and voluntary participation. (p. 21)

The goal is the specific outcome that players will work to achieve. The goal provides players with a sense of purpose. (p.21)

The rules place limitations on how players can achieve the goal. They unleash creativity and foster strategic thinking. (p.21)

This variety and intensity of feedback is the most important difference between digital and non-digital games. (p.24)

.. in a good computer or video game you're always playing on the very edge of your skill level,.. (p.24)

That's because there is virtually nothing as engaging as this state of working at the very limits of your ability – or what both game designers and psychologists call 'flow'. (p.24)

In high-feedback games, the state of being intensely engaged may ultimately be more pleasurable than even the satisfaction of winning. (p. 25)

Games make us happy because they are hard work that we choose for ourselves and it turns out that almost nothing makes us happier than good, hard work. (p. 28)

A game is an opportunity to focus our energy, with relentless optimism at something we are good at (or getting better) and enjoy. In other words, gameplay is the direct opposite of depression. (p.28)

All good gameplay is hard work. It's hard work that we enjoy and choose for ourselves. And when we do hard work that we care about, we are priming our minds for happiness. (p.29)

Work is more fun than fun. (p.31)

We'd be much better off avoiding easy fun and seeking out 'hard fun', or hard work that we enjoy, instead. (p.32)

Chapter 2. The Rise of the Happiness Engineers

In fact, the science of happiness was first born 35 years ago. (p.35)

The focus of the study *Beyond Boredom and Anxiety* was a specific kind of happiness, that Csikszentmihayli called flow: the satisfying, exhilarating feeling of creative accomplishment and heightened functioning. He found a depressing lack of flow in everyday life, but an overwhelming abundance of it in games and gamelike activities. (p.35)

The solution seemed obvious to him: create more happiness by structuring real work like game work. (p.36)

Positive psychology is the relatively new field of science that studies 'human flourishing' or how we achieve different kinds of happiness. (p. 37)

More and more, the directors and designers of major game studios are drawing directly on research findings from positive psychology to make better games. (p. 38)

Video games made it possible to experience flow almost immediately. (p. 41)

Flow is only one part of the overall happiness picture. Flow is exhilarating in the moment.

We can't sustain flow indefinitely. (p. 42). Too much flow can lead to happiness burnout.

Meanwhile too much 'fiero' can lead to addiction. (p.43)

The Four Secrets to Making our own happiness. (p. 45)...there are many ways to be happy, but we cannot find happiness. We have to make our own happiness – by working hard at activities that provide their own reward. (p.45)

Unfortunately, the pleasures of found happiness don't last very long. (p.45)seeking out external rewards is a sure path to sabotaging our own happiness. (p. 45)

We do autotelic (self-rewarding, self-motivated) activity because it engages us completely, and because intense engagement is the most pleasurable, satisfying and meaningful emotional state we can experience. (p.46)

..the relationship between hard work, intrinsic reward and lasting happiness has been

verified and confirmed through hundreds of studies and experiments. (p.46)

... intrinsic rewards fall into four major categories: satisfying work, the experience, at least hope of being successful, social connection and meaning. (p.49). They are the most powerful motivations we have other than our basic survival needs (food, safety and sex). (p. 50)

Good games help us experience the four things we crave most – and they do it safely, cheaply and reliably. Good games are productive. They're producing a higher quality of life. (p. 51)

Chapter 3. More satisfying work

...: if you add up all the hours that gamers across the globe have spent playing World of Warcraft since 2004, you get a grand total of 50 billion collective hours or roughly 6 million years. (p.52)

Compared with games, reality is unproductive. Games give us clearer missions and more satisfying hands-on work. (p.55)

Satisfying work always starts with two things: a clear goal and actionable next steps toward achieving that goal. (p.55)

....the fastest way to improve someone's everyday quality of life is to 'bestow on a person a specific goal, something to do and to look forward'. (p.57)

This endless series of goals and actionable steps is exactly what makes World of Warcraft so invigorating. (p.57)

Motivation and reasonably assured progress: this is the start of satisfying work. To finish work in a satisfying way, we must be able to see the results of our efforts as directly, immediately and vividly as possible. (p.57)

Chapter 4. Fun Failure and Better Odds of Success

.....: gamers spend nearly all of their time failing. (p.64).

When we are playing a well-designed game, failure doesn't disappoint us. It makes us happy in a very particular way: excited, interested and most of all optimistic. (p.64)

...how a well-designed game helps players develop exceptional mental toughness. (p. 65)

Positive failure feedback reinforces our sense of control over the game's outcome. (p.67)

To optimists, setbacks are energizing – and the more energized we get, the more fervently we believe that success is just around the corner. (p.67)

As long as our failure is interesting, we will keep trying – and remain hopeful that we will succeed eventually. (p.67)

In many cases, that hope of success is more exciting than success itself. (p.68) Winning tends to end the fun. But failure? It keeps the fun going. (p.68)

With games, learning is the drug. (p.68)

Learning to stay urgently optimistic in the face of failure is an important emotional strength that we can learn in games and apply in our real lives. (p.69)

...optimism is closely correlated to a higher quality of life in pretty much every way imaginable:... (p.69)

Other studies show that when we're in an optimistic state of mind, we pay more attention, think more clearly, and learn faster. Hope primes our minds for real success. (p.69)

Games are perfect environments for practicing flexible optimism. (p.70)

We obtain maximum happiness when we take on flexible and appropriate goals. (p.71)

Rock Band. ...players of music video games are increasingly driven to play real musical instruments. These games are without a doubt conferring real optimism, which in turn inspires real musical participation. (p.75)

...studies have shown that optimism makes us more likely to seek out social support and develop strong relationships. (p.76)

Chapter 5. Stronger Social Connectivity

Lexulous (scrabble). The secret to the addictiveness of Lexulous is its asynchronous gameplay:... (p.79)

Simply put, social network games make it both easier and more fun to maintain strong active connections with people we care about but who we don't see or speak to enough in our daily lives. (p.79/80)

Prosocial emotions – including love, compassion, admiration and devotion – are feel-good emotions that are directed toward others. They're crucial to our long-term happiness because they help create lasting social bonds. (p.82)

...there are two specific prosocial emotions that games give us: happy embarrassment and vicarious pride.

Teasing each other is one of the fastest and most effective ways to intensify our positive feelings for each other. (p.84)

We mostly tease and let ourselves be teased because it feels good. But the reason why it feels good, is that it builds trust and makes us more likeable. (p.85)

Vicarious pride. To generate the emotional reward of 'naches', we have to throw ourselves into the act of mentoring. (p.87)

Ambient sociability ('playing alone together') is a very casual form of social interaction. (p.90)

....ambient sociability can play a key role in building up a desire for social interaction in the most introverted of people. (p.91)

Chapter 6. Becoming a Part of Something Bigger than Ourselves

Meaning is the feeling that we are part of something bigger than ourselves. (p.97)

The larger the entity you can attach yourself to, Seligman advises, the more meaning you can derive. (p.97)

To experience real meaning, we don't have to contribute something of real value. We just have to be given the opportunity to contribute at all. (p.97)

'Epic' is one of the most important concepts in gamer culture today. (p.98)

There's a reason why gamers love epic games. It's not just that bigger is better. It's that bigger is more awe-inspiring. Awe is a unique emotion. According to many positive psychologists, it's the single most overwhelming and gratifying positive emotion we can feel (the orgasm of positive emotions!). (p.99)

..., awe doesn't just feel good; it inspires us to do good. (p.99)

In short, awe is a call to collective action. (p.99)

The more we focus on ourselves and avoid a commitment to others, the more we suffer from anxiety and depression. (p.113)

...young people who spend more time playing games in which they are required to help each other, are significantly more likely to help others in their real lives.

The more we help in games, the more we help in life. (p.114)

Games are showing us exactly what we want out of life: more satisfying work, better hope of success, stronger social connectivity and the chance to be part of something bigger than ourselves. With games that help us generate these four rewards every day, we have unlimited potential to raise our own quality of life. (p.114)

It's high time we start applying the lessons of games to the design of our everyday lives. We need to engineer alternate realities: new, more gameful ways of interacting with the real world and living our real lives. (p.115)

PART 2 REINVENTING REALITY

Chapter 7. The Benefits of Alternate Realities

Chore wars is an alternate reality game (ARG), a game you play in your real life (and not in a virtual environment) in order to enjoy it more. (p.120)

Chore wars achieves the seemingly impossible. It turns routine housework into a collective adventure, by adding unnecessary obstacles and implementing more motivating feedback systems. (p.124)

Compared with games, reality is hard to get into. Games motivate us to participate more fully in whatever we're doing. (p.124)

To participate wholeheartedly in something means to be self-motivated and self-directed, intensely interested and genuinely enthusiastic. (p.124)

ARG's are games you play to get more out of your real life, as opposed to games that you play to escape it. (p.125)

There are two qualities that every good ARG shares. First and foremost, like any good game, an ARG must always be optional. It also needs compelling goals, interesting obstacles and well-designed feedback systems. (p.126)

Secret missions, boss levels, expertise exchanges, special agents, points and levels instead of grades, there is no doubt that 'Quest to Learn' is a different kind of learning environment It's an unprecedented infusion of gamefulness into the public school system. (p.132)

...the three most important strategies for getting better and coping more effectively: first, stay optimistic, set goals and focus on any positive progress you make. Second: get support from family and friends. And third: learn to read your symptoms like a temperature gauge. (p.135) That's where SuperBetter comes in, a superhero-themed game that turns getting better into multiplayer adventure. (p.135)

SuperBetter is meant to augment good advice, and to help patients take a more active role in their own recovery. (p.141)

The three games discussed represent the three main approaches to developing an alternate reality and solving a quality of life problem: Chore wars (life management), Quest to Learn is an example of an organizational ARG. Superbetter is a concept ARG. It uses social media and networking tools to virally spread new game ideas, etc. (p.142).

There are other methods to create alternate reality: live event ARG's, which gather players at physical locations for a game that takes only an hour or a day to play; and narrative ARG's, which use multi-media storytelling – video, texts, photographs, etc – to weave real-world game missions into a compelling fiction, that plays out over weeks, months, etc. (p.142)

But as we playtest different possibilities to decide what makes a good alternative reality, three additional sets of criteria are certain to emerge:

- When and where do we need an alternate reality;
- Who should we include;
- What activities would we be adopting? What habits should we be encouraging?

Chapter 8. Levelling Up in Life

The more we start to monitor and self-report our daily activity, the more we will be able to chart our progress, set goals, accept challenges and support each other in our real lives in the way we do in our best games. (p.163)

The premise of Four-Square is simple: you'll be happier if you get out of the house more and spend more time face-to-face with your friends. (p.164)

Chapter 9. Fun With Strangers

How alternate reality games can create new real-world communities e.g. the Comfort of Strangers).(p.168)

Compared with games, reality is lonely and isolating. Games help us band together and create powerful communities from scratch. (p.172)

In order to turn a group of strangers into a community, you have to follow two basic steps: first cultivate a shared interest and, second, give the opportunity for interaction around that interest. (p.172)

Chapter 10. Happiness Hacking

It turns out that knowing what makes us happy isn't enough. We have to act on that knowledge, and not just once, but often (p.184)

In fact when it comes to improving our collective happiness levels, self-help rarely works. Depending on the activity, we either can't or won't do them solo – and there are three big reasons why:

– Happiness activities sound ‘corny’, ‘sentimental’ or Polyannaish; Deeply suspicious of unadulterated feel-goodness, plain suspicion and skepticism of these unabashedly positive activities (Seligman states that ‘the pervasive belief that happiness is inauthentic is a profound obstacle to ‘putting positive psychology in action’

– Self-help paradox (there are almost no good ways to be happy alone for long);

– It’s easier to change minds than to change behaviors. (p.186)

Happiness hacking is the experimental design practice of translating positive psychology research findings into game mechanics. (p. 188)

The two most frequently recommended happiness activities ... are to express gratitude and practice acts of kindness. (p.189)

Sociologists call the positive relationships we have with strangers ‘transitory public sociality’. (p.189)

But strangers are aren’t always inclined to be friendly to each other. Dacher Keltner has devised a simple way to test this theory: a mathematical method called the ‘jen ratio’ from the ancient Chinese word for human kindness. It compares the total positive interactions between strangers to the total negative interactions in a given period of time and in a given place. (p.190)

Signs of a loss of jen in the U.S. are incontrovertible... with a jen ratio trending toward zero. (p.190)

Thinking about death is one of the most highly recommended happiness activities, but it is also one of the most difficult to convince ourselves to undertake. (p.198)

Positive psychologists have found that grappling with the reality of death forces a kind of mental shift that helps us savour the present and focus our attention on the intrinsic goals that matter most to us (posttraumatic bliss). (p.203)

Cooperation always provokes positive emotion and meaning in games, especially if a physical connection is involved. Meanwhile, touch is one of the fastest ways to build social bonds... (p.205)

In other words, dancing with others is a chance both to receive and to express our compassion, generosity and humanity.....To dance is to trust. (p.208)

Alternate reality games of all kinds are designed to make us better: happier, more creative, and more emotionally resilient. When we are better in these ways, we are able to engage with the real world more wholeheartedly – to wake up each day with a stronger sense of purpose, optimism, community and meaning in our lives. But big crowd games (see next) can do more than make us better. They can help solve some of the most urgent challenges we face as the human species. (p.215)

Part 3. HOW VERY BIG GAMES CAN CHANGE THE WORLD

Chapter 11. The Engagement Economy

The term ‘crowdsourcing’ is shorthand for outsourcing a job to the crowd (e.g. Wikipedia). (p.220)

To effectively harness the wisdom of the crowds, organizations will need to become effective players in an emerging ‘engagement economy’. (p.227)

It’s very difficult to motivate large numbers of people to come together at the same time and to contribute any significant amount of energy to a collaborative project. But it is not hopeless (Wikipedia ; Investigate your MP’s expenses). (p.228)

My experience and research suggest that gamers are more likely than anyone to contribute to an on line crowdsourcing project. (p.232)

In short, gamers are already our most readily engageable citizens. (p.233)

Free Rice...irrefutably shows that gamers are, on the whole, happier when a good game also does real-world good. (p.235)

We need a more sustainable engagement economy. ..I believe that emotions will drive this new economy. Positive emotions are the ultimate reward for participation. (p.243)

Chapter 12. Missions Impossible

With each epic win, our possibility space expands – dramatically.Epic wins help turn a one-off effort into passionate long-term participation. (p.248)

Extreme optimism and fun failure mean that gamers are more likely to put themselves in situations where epic wins can happen ... (p.249)

Fortunately, a new genre of games called social participation games is trying to change that. They're designed to give players real-world volunteer tasks that feel as heroic, as satisfying, and – most importantly – as readily achievable as MMORPG quests. (p.249)

Social participation games are innovating human potential. They are augmenting and expanding our capabilities to do good – ... (p.255)

Epic wins, when connected to real-world causes, help us discover an ability to contribute to the common good that we didn't know we had. (p.265)

In short, social participation games are turning us into superheroes in our real lives. And every superhero needs superpowers. Collaboration superpowers – the kind that enable us to combine forces, amplify each other's strengths, and tackle problems at a planetary scale. (p.265)

Chapter 13. Collaboration Superpowers

By the age of 21, the average young American has spent somewhere between two and three thousand hours reading books – and more than ten thousand hours playing computer and video games. (p.266)

They'll be exceptionally good gamers. (p.267) (*Outliers* posits that top performers in any given field, have accumulated at least ten thousand hours of practice at the one thing that made them superstars. (p.267)

...increasingly clear to me that gamers – especially on line gamers – are exceptionally skilled at one important thing: collaboration. (p.268/269)

Collaboration is a special way of working together. It requires three distinct kinds of concerted efforts: cooperating (acting purposefully toward a common goal), coordinating (synchronizing efforts and sharing resources) and co-creating (producing a novel outcome together). Collaboration isn't just about achieving a goal or joining forces; it's about creating something together that it would be impossible to create alone. (p.268)

... surveys and polls repeatedly have shown that, on average, three out of four gamers prefer co-op mode to competitive multiplayer. (p.272/273)

Collaboration superpowers. It involves three key new skills and abilities: a high Ping quotient, extremely extroverted or outgoing in a network environment. Extraordinary collaborators develop a kind of internal collaboration radar, or sixth sense, about who would make the best collaborators on a particular task or mission. Finally, the most extraordinary collaborators exercise a superpower I call 'emergensight'. It's the ability to thrive in a chaotic collaborative environment. (p.278)

In 2004, researchers Martin Seligman and Christopher Peterson published 'Character Strengths and Virtues' a manual with 24 such categories, divided into six groups: wisdom and knowledge, ... (p.290)

As Seligman and Petersen have often pointed out, we seem to be happiest when we are putting our signature strengths to good use in a group setting. (p.292)

Chapter 14. Saving the Real World Together

What all of these god games have in common is that they encourage players to practice the three skills that are critical for real planet craft: taking a long view, ecosystems thinking and pilot experimentation. (p. 297)

God games like 'spore' have gotten us successfully started on this journey. Now a different kind of games can get us where we need to go: massively multiplayer forecasting games, or forecasting games for short (e.g. World Without Oil). (p. 302)

But over the course of 32 weeks, the balance shifted. About halfway through the game, having exhausted their dark imagination, players began focusing on potential solutions. The game started with near-apocalyptic undertones; it ended with explicit, if cautious,

optimism. (p.308)

Researchers have pointed out to a particularly American failure to believe that the worst can really happen, because we are systematically trained by our culture to focus on the positive. It's a failure that makes us more susceptible to catastrophic events, like Hurricane Katrina or the 2008 housing market collapse. In *'Never Saw it Coming'*, sociologist Karen Cerulo argues that our collective inability to focus on negative futures is our culture's biggest blind spot. (p.309)

By turning a real problem (oil) into a voluntary obstacle, we activated more genuine interest, curiosity, motivation, effort and optimism than we would have otherwise. We can change our real-life behaviors in the context of a fictional game precisely because there isn't any negative pressure surrounding the decision to change. (p.311)

Meanwhile people who don't ordinarily play games are happy to do so when it can help to make a difference in the real world. (p.312)

A SEHi (super empowered hopeful individual) is someone who feels not just optimistic about the future, but also personally capable of changing the world for the better. (p.315)

SEHI's don't wait around for the world to save itself. They invent and spread their own humanitarian mission (e.g. Superstruct). (p. 316)

We need networked organizations that can solve problems better, move faster, be more responsive and overcome the old ways of doing and thinking that paralyze us. (p.317)

None of these ideas will reinvent the way the more than 500 other superstructures that players created, they effectively prove a new reality: that problem-solving at extreme scales can involve ordinary people; that all scales of human organization can combine and recombine in startling ways; that continuous reinvention is not only possible, it's an evolutionary imperative for the next decade. (p.331)

Super-empowered hope and collaborative creativity must be combined with practical learning and real capacity development. And it can't just happen in the parts of the world where computer and video game technology is already pervasive. (p.333)

....believe that the people who tackle the hardest problems in the developing world today will be the ones most capable of solving any crisis, anywhere in the world, in the future. Indeed problem solvers in Africa today may leapfrog past the rest of the world ... (p.335) (EVOKE, IBRD)

It seems clear to me that games are the most likely candidate to serve as the next great breakthrough structure for life on earth. (p.343)

Conclusion. Reality is better

We have thoroughly assessed all the ways that games optimize human experience, how they help us do amazing things together and why they enable lasting engagement. (p.346)

Very big games represent the future of collaboration. They are, quite simply, the best hope we have for solving the most complex problems of our time. (p.348)

[Home](#)

21. Morgan, John, *Debrett's New Guide to Etiquette & Modern Manners*

In mijn jeugd luisterde ik naar een radio cursus van Henri Knap over 'Hoe hoort het eigenlijk' (ik wilde met vork en mes leren eten !). Op het einde van de cursus stelde hij dat goede manieren eigenlijk een vorm van naastenliefde zijn. Hoe behandel ik mijn medemens dat ik hem/haar respect betuig en hij/zij zich zo goed mogelijk voelt. Ik heb die les onthouden (misschien niet toegepast) en daarom denk ik dat het terrein van goede manieren ook bij de ethiek betrokken kan worden; het is er een deel- of zijterrein van. Verder zijn 'manners', tot op zekere hoogte, cultuurspecifiek.



Preface.

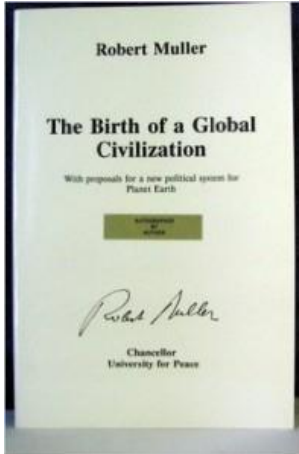
To these detractors (manners are outdated) I suggest that manners and etiquette, like language and fashion, are fundamental means of communication and self-expression. I also believe that the best of manners are, in fact, one of the most visible and telling manifestations of civilisations.

Toon Vissers

22. Muller, Robert. *De geboorte van een Wereldbeschaving*

Twijfel er nooit aan dat een kleine groep van bedachtzame, toegewijde burgers de wereld kan veranderen. Margaret Mead (p.17).

Onze planetaire kathedraal is nog niet bevolkt door een eerbiedige, dankbare, volledig ontwikkelde en verenigde menselijke familie, maar door onordelijke groepen van onvolwassen, kibbelende kinderen. (p. 25)



De wereld bevindt zich daarom in de naweeën van twee tegengestelde stromingen: een machtige, diepe vloedgolf naar wereldwijde onderlinge afhankelijkheid, en de uiteindelijke verdeling van de planeet in nationale staten. (p.35)
De moderne maatschappij heeft zich niet ernstig bekommerd om de innerlijke wereld van het menselijk wezen, de wereld van het gevoel en de spiritualiteit. (p. 42)

Rome was een keizerrijk voornamelijk door zijn wegen. (p. 42)

Gevoelens en eerlijkheid zijn altijd zeer onderschat als een oplossing voor wereldproblemen. (p.49)

Hoofdstuk 4. De Vijf opkomende noodzakelijke, harmonische krachten.

- Ten eerste, de kennis van onze plaats in het universum;
- Ten tweede, de kennis van de mensheid zelf;
- Ten derde, onze kennis van onze plaats in de tijd gezien;
- Ten vierde, onze kennis van het individu;
- Ten vijfde, onze kennis van het transcendente(?)

Ten slotte moet mondiale ontwikkeling materiële, wetenschappelijke en intellectuele resultaten te boven gaan en bewust naar het morele en spirituele reiken. De mens is in staat gebleken de kracht van zijn handen met ongelofelijke machines te vergroten, van zijn ogen met microscopen en telescopen, van zijn oren met telefoon, sonar en radio, van zijn hersenen met computers en automatische systemen, hij moet nu ook zijn hart, zijn gevoel, zijn liefde en zijn ziel openstellen voor de hele menselijke familie, de planeet, het universum, de eeuwigheid en voor God in de hemel. (blz. 78)

De tijd voor deze enorme synthese, voor een nieuwe encyclopedie van al onze kennis en voor de vaststelling van de agenda voor onze kosmische toekomst is aangebroken. (p. 93)
'De tragedie van het leven is niet de dood, maar wat wij in ons laten sterven, terwijl wij leven' (Norman Cousins). (p.96)

Dromen zijn machtiger dan het zwaard. (p.107)

De hymne die Pablo Casals voor de United Nations heeft gecomponeerd. (p. 112)

Nieuwe mondiale mensenrechten:

- recht op vrede;
- recht op een ontwapende planeet;
- een recht om niet te doden en niet gedood te worden, zelfs niet in de naam van een natie;
- het recht van individuen om te mogen verwachten dat hun regeringen de internationale verdragen en overeenkomsten nakomen;
- het recht op geweldloosheid;
- het recht op eerlijkheid van en tussen groepen, in het bijzonder van de naties;
- het recht op wereldomvattend onderwijs;
- het recht op objectieve, wereldwijde informatie;
- de rechten van de toekomstige generaties;
- het recht op een goed onderhouden planeet;
- het recht op leven van andere soorten;
- het recht op een goed bewaard verleden;
- recht op een planetair burgerschap en op een goede wereldregering;
- recht op een goede toekomstplanning door regeringen en wereldorganisaties;
- recht op waarheidsgezindheid.

BESLIS TE NETWERKEN

Gebruik iedere brief die je schrijft

leder gesprek dat je hebt

ledere bijeenkomst die je bijwoont

Om je fundamentele geloof en dromen uit te dragen

Toon anderen de visie van de wereld die jij wenst

Netwerk door gedachten

Netwerk door handeling

Netwerk door liefde

Netwerk door de geest

Jij bent het middelpunt van een netwerk

Jij bent het middelpunt van de wereld

Jij bent een vrije, enorm krachtige bron van leven

En goedheid

Druk dat uit

Verspreid dat

Straal het uit

Denk er dag en nacht aan

En je zult een wonder zien gebeuren: de grootheid van je eigen leven

In een wereld van grootmachten, media en monopolies

Maar van miljoenen individuen

Is Netwerken de nieuwe vrijheid

De nieuwe democratie

Een nieuwe wijze van geluk

(p.140 – 141)

In de twaalfde plaats hebben we een nieuwe mondiale ethiek nodig. (p.172)

In de zeventiende plaats, maar niet als laatste, moeten wij de kinderen van onze planeet een nieuwe levenskunst onderwijzen (p. 174)

Zie vooral ook 'Epiloog' bl. 195, met als onderdelen:

I. Mijn Geloof

II. Mijn opgaven

III. Mijn visie. De nieuwe genesis

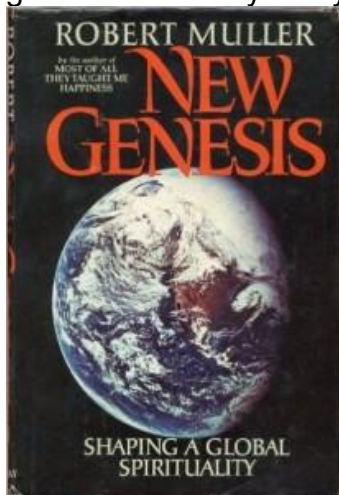
IV. De twintig wereldwijde geboden (tien geboden voor alle mensen en tien geboden voor alle groepen en instituten)

[Home](#)

23. Muller, Robert. *New Genesis. Shaping a Global Spirituality*

For Muller, optimism is more than an inherent disposition; it is an obligation, a responsibility. (p. xii)

People often evaluate the United Nations and the Catholic Church in the same light, he says, since both are world-wide in scope, prize human life, and seek what is ultimately good for humanity. They are part of building the ethics and evolution of humanity. (p.xiv).



Farewell speech of U Thant about virtues and human values. (p. 8)

If the law of love and compassion for all living creatures is to become a reality, it requires a process of education, a veritable mental renaissance. Once it has become a reality, national as well as international, problems will fall into perspective and become easier to solve. Wars and conflicts, too, will then become a thing of the past, because wars begin in the minds of men, and in those minds love and compassion would have built the defences of peace. (p. 7/8).

To bind the human family together, to foster its further ascent, to prevent it from losing ground and falling into the abyss of despair, we must have a constant vision, a dream for the human family. (p.19).

One of the most fundamental events of our time is the convergence of all these life experiences and civilizations and the extraction therefrom of common denominators of what is good or bad for the entire human race. (p. 34)

Finally, in the prodigious process which lies ahead of us, we must restore optimism and continue to sharpen our inborn instincts for life, for the positive, for self-preservation, for survival and human fulfilment at ever higher levels of consciousness. We must conquer the duality, the somber, the bad, the negative, the suicidal.

We must turn instead to the mysterious self-generating powers of hope, creative thinking, love, life affirmation and faith as they were taught to us by Christ and by all great religious leaders. (p.35/36).

The most urgent need today is to restore the magic powers of love, confidence and belief in the further ascent and perfectibility of humankind. (p. 36).

We must have our roots in the earth and our hearts in heaven. (p.37)

A host of codes of ethics and conduct are being elaborated at the UN. The Charter itself is one of the boldest codes of ethics ever drafted for the behavior of very powerful institutions: armed nations. (p.47/48).

The four cries of humanity:

- for physical life;
- for mental fulfilment;
- for morality; Here U Thant had a long list of cravings: e.g. his wish for truthfulness between nations. He craved for understanding between nations, non-violence, generosity, live and let live. He believed in the magic of love and compassion in international relations.
- for spirituality. (p. 51/52)

All that is necessary for evil to flourish is that good people do nothing. (p.71)

To reach peace, teach peace. (p. 84)

We have made much less progress in expanding and transcending our hearts and souls, our morality and our spirituality. The great human achievements of the last few centuries have been principally in the domains of matter and mind. We have not even tried to explore what humanity could achieve if it transcended also its moral and spiritual capacities. This page has still to be written. (p.96)

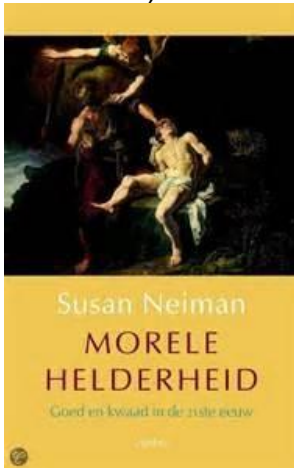
We are only at the beginning of world ethics. In the upward march of humanity, religions can play a momentous role. (p. 97).

If you want peace, work for justice. (p.104).

We must define a new world ethics. (p. 185)

24. Neiman Susan, *Morele Helderheid. Goed en Kwaad in de 21ste eeuw*

Er zijn twee (positieve) recensies van dit boek, één van de International Herald Tribune van 26-27 juli 2008 (In Defense of Enlightenment Ideology, and Ideals by Simon Blackburn) en een ander in de Volkskrant van 14 februari 2009 door Michael Zeeman.



Als je deze twee recensies leest heb je goede samenvattingen en goede commentaren op dit boek. Ik vind het persoonlijk een boeiend en actueel boek, vooral deel III. Goed en Kwaad. Het is toegepaste ethiek en het regime van George Bush komt er niet goed vanaf. Er worden vier actuele voorbeelden gegeven van morele helden in het dagelijkse leven. Zoals de recensies ook aangeven is Neiman 'weg' van de Verlichting en haar bekende representanten, zoals Hume, Voltaire en Kant. Zeer de moeite waard om te lezen.

25. Newberg Andrew en Waldman, Mark Robert, *Woorden kunnen je brein veranderen. Handleiding voor compassievolle communicatie.*

– Taal vormt ons gedrag en elk woord dat we gebruiken, is doordrenkt met een veelvoud aan persoonlijke betekenissen. (p.11)

– ... we verrassend onhandig zijn als we met anderen communiceren. We kiezen onze woorden vaak gedachteloos, blind voor de emotionele effecten die ze op anderen hebben. We praten meer dan nodig is. We luisteren slecht, zonder dat te beseffen, en we slagen er vaak onvoldoende in om te letten op de subtiele betekenis van gezichtsuitdrukking, lichaamstaal of de toon en cadans van onze stem. (p.11)



– De twaalf strategieën van compassievolle communicatie: (p. 12)

- . Ontspan;
 - . Blijf in het hier en nu;
 - . Zorg voor innerlijke stilte;
 - . Vergroot je positivisme;
 - . Denk na over je diepste waarden;
 - . Denk aan een plezierige herinnering;
 - . Let op non-verbale aanwijzingen;
 - . Druk waardering uit;
 - . Spreek met warme stem;
 - . Spreek langzaam;
 - . Spreek bondig;
 - . Luister aandachtig;
- Een ontspannen houding veronderstelt juist openheid, vertrouwen en betrouwbaarheid. (p.18)
- Als we met anderen communiceren, moeten we ons ervoor inspannen om – als het maar even kan – niet langer dan twintig tot dertig seconden aan het woord te blijven. Bondigheid, gevolgd door intensief en aandachtig luisteren. (p.24)
- Extreme bondigheid zorgt ervoor dat de emotionele centra van de hersenen een gesprek niet kunnen saboteren. (p.24)
- Er is nog een manier om te zorgen dat er geen negativisme doorsijpelt in gesprekken: door regelmatig uiting te geven aan je waardering – maar het moet wel uit je hart komen en oprecht zijn. (p.26)
- Je wekt meer empathie en wederzijds vertrouwen door je woorden verstandiger te kiezen. (p.30)
- Als je taal gebruikt om optimistischer en positiever te worden, dan merk je dat je leven een prettiger draai krijgt. Positief denken kan ook te ver gaan, vooral als je overdrijft (ben positief, maar ook eerlijk). (p.39)
- Maar de onderzoeken tonen zonder uitzondering, dat de hersenen meer aandacht besteden aan de negatieve woorden, ... (p.42)
- De gezichtsuitdrukkingen, de toon waarmee we spreken en de gebaren die we maken, vormen ook sleutels tot effectieve communicatie. (p.52)
- ...hoe belangrijk het is om in elk stadium van het gesprek ontspannen te blijven. (p.57)
- ... hoe langzamer je spreekt, hoe meer het begrip van de ander toeneemt. (p.70)
- Gebruik korte zinnen en praat langzaam, niet langer dan dertig seconden. (p.71)
- Door de spreektijd zo drastisch te beperken, kon woede niet langer worden geuit. Dat is het grappige van boosheid. Die geeft de boze persoon niet alleen een vals gevoel van rechtvaardigheid, maar neurologisch gezien wekt boosheid ook meer boosheid op. (p.71)
- Een negatieve, innerlijke dialoog kan bijzonder vernietigend werken. Het vermogen om de toon van je innerlijke gesprekken te beheersen is de eerste stap om vertrouwen en respect van jezelf en anderen te winnen. (p.74/75)
- Emoties spelen een belangrijke rol in het communicatieproces, maar wanneer die

worden gebracht met een overdaad aan dramatiek, dan kunnen ze bij veel toehoorders defensieve reacties oproepen. Vaak zijn we ons niet bewust van de emotionele impact die onze spraak op anderen heeft. (p.83)

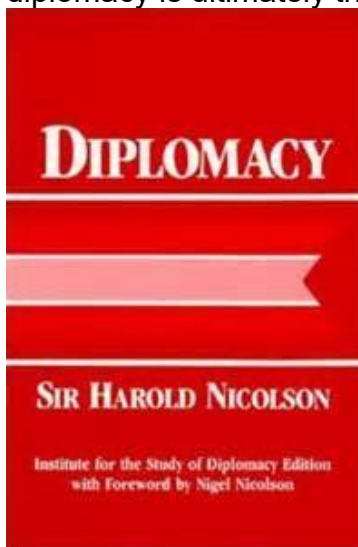
- Daarom beschouwen wij een diepe zelfreflectie als een essentieel bestanddeel van compassievolle communicatie. (p.85)
- Vraag je het volgende eens af voordat je spreekt: zullen jouw woorden de stilte verbeteren? (p.86)
- De strategieën van compassievolle communicatie zijn ontworpen om neurale resonantie te laten ontstaan tussen twee met elkaar prattende mensen. (p.91)
- Als twee mensen elkaar aardig vinden, dan spiegelen ze elkaars houding, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen. (p.92)
- In persoonlijke relaties werkt straf vrijwel nooit – of die straf nu bestaat uit woede, kritiek of oordeel. (p.95)
- ... om je kans op sterkere, coöperatieve relaties met anderen te verbeteren, thuis en op het werk: je moet royaler zijn. (p.96)
- Mensen die lijden aan sociale angst, zullen oogcontact met anderen vermijden. (p.101)
- Een glimlach heeft een enorme kracht: hij kan zelfs de elektromagnetische activiteit van je hersenen veranderen. (p.107)
- De gouden communicatieregels: spreek tegen anderen zoals je wilt dat ze tegen jou spreken en luister naar anderen zoals je wilt dat zij naar jou luisteren. (p.126)
- In verhitte gesprekken zal degene die er in slaagt om rustig te blijven, de meeste winst behalen. (p.134)
- In actieve communicatie is stilte niet je vijand maar je vriend. (p.136)
- Wapen je met positieve gevoelens en gedachten voordat je een gesprek aangaat. (p.140)
- Je moet verder kijken dan de woede (van je gesprekspartner). Identificeer en spreek de onderliggende pijn en lijden aan. In het ideale geval las je een time-out in zodra boosheid de kop opsteekt. (p.141)
- Je kunt een gesprek het best beginnen met een uitnodigende gezichtsuitdrukking, waarmee je vriendelijkheid, compassie en interesse uitstraalt. Je kunt die opwekken door aan een plezierige herinnering te denken. (p.143)
- Het is essentieel om je ogen gericht te houden op het individu met wie je praat, om de vele non-verbale boodschappen te ontdekken die we constant naar anderen uitzenden. (p.144)
- De eerste woorden die je uitspreekt, zetten de toon voor de rest van het gesprek. Een enkel compliment is soms alles wat je nodig hebt om samenwerking en vertrouwen te verbeteren. (p.145) Rondt ook elk gesprek af met een compliment (waardevoller nog dan aan het begin). Bouw je emotionele tegoed op met vriendelijke woorden en daden. Wees zorgvuldig en genadig met kritiek. (p.145)
- Onze bewuste geest kan maar een klein brokje informatie vasthouden, en niet langer dan dertig seconden. (p.150)
- Slechte luistergewoonten bestaan onder meer uit dagdromen, debatteren, oordelen, problemen oplossen, pseudo-luisteren, repeteren, het gesprek willen beheersen, iemand overvallen, selectief luisteren, defensief luisteren en vermijdend luisteren.
- ... je tempo aanpassen aan de behoeften van je gesprekspartner. (p.162)
- Als je niet weet wat je moet zeggen (of wat je beter niet kunt zeggen), vraag je dan het volgende af: kan de ander wat ik wil zeggen, op een positieve en compassievolle manier aanhoren en er ook zo op reageren? (p.163)
- Compassievolle communicatie met vreemden? Een intiem gesprek met een onbekende kan je stresspeil verlagen en de gezondheid van je hart en bloedvaten verbeteren. (p.168)
- In principe blijkt kritiek niet te helpen – en zeker niet in huwelijken en vaste relaties. Bijna niemand kan kritiek verdragen, vooral niet van naasten. (p.187)

– Volgens Losada en zijn onderzoekscolllega Barbara Frederickson heeft minder dan één op de vijf Amerikaanse volwassenen een 5:1 positiviteitsratio, waarbij iemand 'optimaal menselijk functioneert, goedheid, generativiteit, groei en veerkracht. Hoe hoog je positiviteitsratio kan worden voordat die ophoudt je voordeel op te leveren ?11:1! (p.197)

[Home](#)

26. Nicholson, Sir Harold. *Diplomacy*

In his definition of 'the ideal diplomatist', the most characteristic and enduring chapter in this book, he emphasized the aristocratic, and particularly the British, virtues of calm, truthfulness, discretion, loyalty and modesty, qualities which are derived from the Greek, Roman, Christian and 18th century civilizations. Vanity he considered the most common and disadvantageous of all diplomatic faults. Nicholson counselled the diplomatist to be precise. He must leave no room for misunderstanding. Diplomacy is akin to 'social banking': its object is to establish credit and confidence. 'To do the right thing is always the right thing to do' he said. He applied the same maxim to international relations: 'moral diplomacy is ultimately the most effective'.



Chapter V. The ideal diplomatist

The basis of good negotiation is moral influence and that influence is founded on seven specific diplomatic virtues, namely 1. Truthfulness – 2. Precision – 3. Calm. 4. Good temper – 5. Patience – 6. Modesty – 7. Loyalty.

The general trend of opinion upon the art of negotiation has been markedly in favour of 'credit' and 'confidence' in preference to deception. Even were deceit not in itself repugnant, the negotiator should recollect that he is likely for the rest of his life to be constantly engaged in diplomatic business and that it is essential for him to establish a reputation for straight and honest dealing.

First among these virtues is truthfulness. It is evident that the correction of inaccurate information increases present credit and fortifies future confidence. The principle that truthfulness is essential to any efficient diplomacy is no recent discovery.

If truthfulness be the first essential, the second is precision. By this is meant not merely intellectual accuracy, but moral accuracy.

A third quality is calm. Not only must the negotiator avoid displaying irritation when confronted by the stupidity, dishonesty, brutality or deceit of those with whom it is his unpleasant duty to negotiate, but he must eschew all personal animosities, all enthusiasms, prejudices, vanities, moral indignations, etc. And don't get excited!

The quality of calm should express itself in two major directions. Firstly good-tempered or at least keep ill-temper under perfect control. Secondly exceptionally patient.

Also modesty. The dangers of vanity can scarcely be exaggerated: disregard advice, vulnerable to flattery, take a personal view, incur hatred by boasting about victories.

Offense by ostentation, snobbishness or ordinary vulgarity. It is at the root of all

indiscretion and of most tactlessness. Personal vanity is assuredly the most common and the most disadvantageous. Self-satisfaction leads first to a loss of adaptability and second to a decline in imagination.

The whole apparatus of diplomatic life induces an increasing sclerosis of personality. It is this rigidity of spirit which deprives him of his adaptability. Adaptability – or the power of putting oneself in another's place – is an essential element in successful negotiation. With loss of adaptability comes loss of imagination. Psychological alertness is one of the most vital factors in negotiation.

The seventh virtue is loyalty. The professional diplomatist is governed by several different, and at times conflicting, loyalties. That antidote is loyalty above all to the government he serves.

Then these are the qualities of the ideal diplomatist. Truth, accuracy, calm, patience, good temper, modesty and loyalty. They are also the qualities of an ideal diplomacy.

Intelligence, knowledge, discernment, prudence, hospitality, charm, industry, courage and even tact have not been forgotten, but taken for granted. (end of book)

Morality plays a more or less important role in all jobs and positions. There is apparently increased interest from the professions in moral codes of conduct. The case of the 'diplomatist' is particularly interesting as a number of the qualities or virtues required for that position are found in the overall listing of virtues.

On the occasion of the appointment of ambassador Mitchell as the U.S. Middle East envoy, it was reported in the International Herald Tribune, that his approach to peacemaking stresses strong personal ethics of trustworthiness, discretion, persistence and unflappability and a deep commitment to even-handedness and the universality of core principles. 'No-drama-Obama' reportedly shares these principles.

Surprisingly, Nicholson does not mention discretion at all, but it is possibly included in one of the other virtues.

Toon Vissers

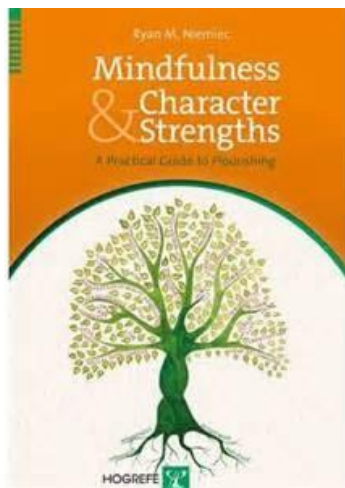
[Home](#)

27. Niemiec, Ryan M, *Mindfulness and Character Strengths*

By Catriona Rogers, *To Flourish and Thrive: The Integration of Mindfulness and Character Strengths*.

Two tall trees grow side by side, branching out towards the limitless sky. Their solid trunks twist around each other, each tree with an extensive root system. Some of their roots intertwine and begin to depend on one another as they nourish one another, becoming one; other roots go their separate ways, extending deeper and deeper. The trees are of similar height and are so close to one another that their branches interconnect, weaving in and around one another. This occurs so seamlessly that when the passerby gazes up at the trees, their tops have become one.

— Ryan Niemec, 2013



Mindfulness and character strengths are like these two great trees, separate but connected, independent yet interconnected, synergistic and mutually supportive. There is potential in each of us to bring them together in a harmonious way that benefits oneself and others.

Mindfulness

Mindfulness is a practice that encourages us to actively bring our attention to our daily tasks, to deliberately focus on what's happening in our moment-to-moment experience in a way that is balanced, non-judgmental, curious and accepting so that we awaken, savor life's special moments and recognize the special in the ordinary. It enables us, slowly, to tame our "monkey mind", to observe, relax and sit back and watch its antics!

The alternative is to be hostage to our mind, which is what happens when we are mindless and not paying attention. We are, effectively, running on autopilot. How often have you missed your exit when driving, eaten a meal and not tasted it, nodded your head, appearing to listen, while your mind is thinking about something entirely different?

Autopilot is useful. It flies us from activity to activity with minimal attention on our part and should, therefore, be thanked, even praised. We can sit back in awe and wonder at its ability to control so much of our lives! We should offer it a bow of respect! But this mind wandering is difficult to control and hard to recognize, and it is not without risk: it interferes with our ability to be in the present moment and comes with an emotional cost.

A key principle in mindfulness practice is 'catch autopilot as soon as possible – AP-ASAP'. The sooner we catch where it has headed off, the quicker we can decide to bring it back to the present moment, allow it to continue wandering, or make some other choice.

That choice may be simply to focus on following the rhythmic in and out breath to find peace within. Or to focus on our heart center, breathing in and out loving kindness for our benefit and for others. Or we may make a conscious choice to focus on our character strengths.

Character strengths

Character strengths are 'who we are', part of our core identity, our capacity for thinking, feeling, choosing and behaving. They underpin development of other strength areas—talents, interests, skills. We each have certain signature strengths, those which infuse us with energy and which we bring forth most naturally in most settings. These help us maintain a sense of authenticity and to function at our best.

Interest has been shown, for at least 2,500 years, by philosophers, theologians, educators and psychologists in the good life and human virtues, ethics and strengths. While psychology has created classification systems (DSM-1V) for studying what is wrong with people, until recently, there was nothing comparable to study human strengths and what is right with people. The Value-in-Action (VIA) Classification of Strengths and Virtues, a classification developed by fifty-five scientists over three years (Petersen and Seligman, 2004) now offers the possibility to measure character strengths. It shows us the relative strength of 24 character strengths, such as curiosity, love of learning, kindness, gratitude,

which are grouped into six universally recognized virtues: courage, humanity, justice, temperance, transcendence, wisdom & knowledge.

An Integration

As we now face increasingly complex and challenging life circumstances, the use of mindful awareness combined with character strengths, becomes vitally important. It's not enough to just be mindful: we must point that mindfulness at something. It's not sufficient to simply know our character strengths: We must use them in a balanced way, with mindful care and attention.

The merging of mindfulness and character strengths offers a number of distinct and promising benefits, including ways for mindfulness practitioners to deal with obstacles and barriers, and tools to widen perspective and deepen practice. Character develops through growth in self-awareness and of the positive potential within us. Mindful awareness boosts strengths use, which in turn enlivens mindfulness, fostering a virtuous circle of positive impact, an upward positive spiral.

The integration of mindfulness and character strengths can be learned. They positively impact each other and have the potential to have a profound impact on our lives.

Catriona Rogers, Counsellor and Psychotherapist, works with clients and their issues using strengths based approaches such as Appreciative Inquiry, Positive Psychology, Mindfulness practices and MBSP.

References:

Goleman, Daniel, Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions and health. Shambhala 1997

Niemec, Ryan, Mindfulness & Character Strengths: A Practical Guide to Flourishing. Hofgreffe 2013

Peterson, C. & Seligman M.E.P, Character Strengths & Virtues: A handbook & classification. OUP 2004

28. Oz, Amos. Hoe genees je een fanaticus?

Conformisme en uniformiteit, de drang om ergens bij te horen en de wens dat alle andere mensen daar ook bij gaan horen, zijn misschien wel de meest wijdverbreide, maar niet de gevaarlijkste vormen van fanatisme.

Ook een persoonlijkheidscultus, het idealiseren van politieke of religieuze leiders, het vereren van charismatische individuen, kan een wijdverbreide vorm van fanatisme zijn.

De essentie van fanatisme ligt in de wens om andere mensen te dwingen tot verandering.



De fanaticus is een uitermate onzelfzuchtig schepsel, een grote altruïst. Vaak is de fanaticus meer in u geïnteresseerd dan in zichzelf. Hij wil uw ziel redden, hij wil u verlossen, hij wil u bevrijden van zonde, van dwaling, van het roken, van uw geloof of van uw ongelovigheid. De fanaticus geeft heel veel om u. Hij valt u voortdurend om de hals omdat hij zo veel van u houdt en anders grijpt hij u wel bij de strot omdat u niet te verlossen blijkt.

Heel vaak begint zoiets binnen het gezin. Fanatisme begint thuis.

Bij zelfopoffering speelt vaak mee dat je de begunstigde met een vreselijk schuldgevoel opzadelt, waardoor je hem of haar kunt manipuleren of zelfs in je macht krijgt. Ik geloof onder allerlei voorbehoud dat verbeeldingskracht kan bijdragen aan het verwerven van een gedeeltelijke beperkte immuniteit voor fanatisme. Literatuur bevat een tegengif voor fanatisme door de lezers te injecteren met verbeeldingskracht. Shakespeare kan heel veel bijdragen (de fanaticus is na afloop nooit gelukkig of voldaan); ook Gogol. Gevoel voor humor is een geweldig geneesmiddel. Fanatici zijn vaak sarcastisch. Je moet om jezelf kunnen lachen. Humor is relativisme, humor is het vermogen om jezelf te zien zoals anderen je misschien zien, humor is het vermogen om te beseffen dat, los van je gelijk en los van het grote onrecht dat je is aangedaan, het leven een bepaalde kant heeft die altijd een beetje grappig is. Hoe groter je gelijk, hoe grappiger je wordt. Fanatisme is heel besmettelijk, meer besmettelijk dan welk virus ook. Als we het fanatisme niet kunnen verslaan, kunnen we het misschien een beetje indammen.

Kunnen leven met onbesliste situaties, misschien zelfs leren te genieten van die situaties, leren te genieten van verscheidenheid, helpt misschien ook.

Ik bepleit de noodzaak om je in de ander in te leven. Ik had één van mijn vijanden kunnen zijn.

Dit boek is hier bij betrokken omdat het zowel met deugden (humor, verbeeldingskracht) als met ondeugden (fanatisme) te maken heeft. De schrijver analyseert door deze lens het Palestijns-Israelische probleem. Een interessante, overtuigende analyse.

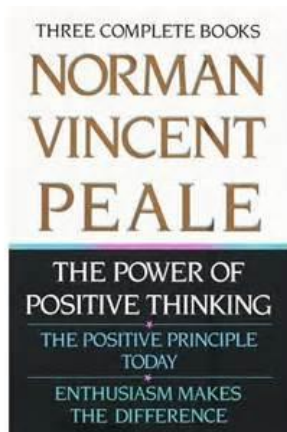
Toon Vissers,

[Home](#)

29. Peale, Norman Vincent, *The Power of Positive Thinking; The Positive Principle today; Enthusiasm Makes the Difference*

Preface by 40th anniversary edition (1992; 15 million copies sold).

I have been privileged to suggest a simple, workable philosophy of living. By channelling spiritual power through your thoughts you can rise above obstacles which ordinarily might defeat you. You need to be defeated only if you are willing to be. This book teaches you how to 'will' not to be. This is simply a practical, direct-action, personal improvement manual.



1. Believe in yourself;

2. A peaceful mind generates power;

3. How to have constant energy;

It is not hard work that drains energy, but emotional upheaval.

4. Try prayer power;

One of the important functions of prayer is a stimulus to creative ideas.

5. How to create your own happiness;

6. Stop fuming and fretting;

7. Expect the best and get it (faith power);

8. I don't believe in defeat;

9. How to break the worry habit;

10. Power to solve personal problems;

Animosity not only corrodes the soul, but disorganizes thought processes as well;

11. How to use faith in healing;

12. When vitality sags, try this health formula;

It is a prescription compounded of prayer, faith and dynamic spiritual thinking. Since irritation, anger, hate and resentment have such a powerful effect in producing ill-health, the antidote is to fill the mind with attitudes of goodwill, forgiveness, faith, love and the spirit of imperturbability.

13. Inflow of new thoughts can remake you;

Human beings can alter their lives by altering their attitudes of mind. Fill your mind with fresh, new creative thoughts of faith, love and goodness. Believe and succeed. First the idea, then faith in it, then the means of implementing it.

14. Relax for easy power;

15. How to get people like you;

Essentially, getting people to like you is merely the other side of liking them.

16. Prescription for heartache;

17. How to draw upon that higher power;

'According to your faith be it unto you' (Matthew 9.29) is a basic law of successful living.

Love is a tremendous curative force.

The Positive Principle Today

How to renew and sustain the power of positive thinking.

Foreword.

What I want to know is how to keep motivation going. The tendency of the mental level to sag or droop is a common problem.

Introduction. What is the Positive principle?

There is a deep tendency in human nature to become precisely what we imagine or picture ourselves to be. The positive thinker constantly sends out positive thoughts, together with vital mental images of hope, optimism and creativity. He therefore activates the world around him positively and strongly tends to draw back to himself positive results.

First Way to keep the Positive Principle Going: Organize your personality forces into action.

To keep the positive principle going, it is vitally important to maintain an enthusiastic spirit at all times and under whatever conditions.

The average person uses perhaps only 20 % of his mental power. There is much more strength and power in the individual than he has ever known or visualized.

The Magic of Believing (Claude Bristol)

Second Way: Take a New Look at that word 'impossible'.

A sure way to keep inspiration going, strongly going, is to do a check on the words you commonly use.

Third way: Hold the thought that nothing can get you down.

Nothing can really get a person down provided he has learned the skill, the ability, the power to keep it going. Faith is the most powerful of all forces operating in humanity, and when you have it in depth nothing can get you down. Nothing!

Fourth way: Get turned on with self-repeating enthusiasm.

Indeed it could be that the saddest phenomenon in the developing life of any individual is the decay of enthusiasm. Is not inevitable at all. All you need is to start acting enthusiastic and continue to so act until in time you become enthusiastic.

Start the day with enthusiastic attitudes.

Always when you suffer a setback and overcome it, you emerge stronger than before.

Fifth way: Drop old, tired, gloomy thoughts and come alive.

Love cancels out gloomy thoughts.

By the end of the day it dawned on me that hope was the underside of faith, peace and joy the outside of it

Take charge of your thoughts instead of allowing them to control you.

Do kindly things for people, for nothing can so completely erase gloom as the practice of caring and goodwill.

Sixth way: Let seven magic words change your life: 'I can do all things through Christ'.

Seventh way: You can do wonders if you keep trying.

The four factors in the formula for success: IQ, knowledge, skills and attitude. Attitude counts for 93 %.

Prayerize, visualize, energize, actualise. The most basic and the most powerful is that of imagination, or the exercise of the viable and effective image.

Eighth way: How to react creatively to upsetting situations.

The first step is to develop an awareness of your own creative power; and the second is to affirm positively that successful outcomes are not only possible and that they are currently materializing. The third step is to cool it, don't panic.

When facing an upsetting situation the objective is to be as collected mentally as possible, for in order to deal with such a situation one must really think, and thinking can be accomplished most effectively only when the emotions are under strict control.

Ninth way: You can cope with anything; you really can.

Simply grab hold of the problem and deal with it masterfully. At all times be philosophical, be relaxed and quietly thoughtful.

When you become detached mentally from yourself and concentrate on helping people with their difficulties, it is a fact that you will be able to cope with your own more effectively.

Somehow the act of self-giving is a personal power-releasing factor.

Always, make today count.

Tenth way: The fabulous secret of energy and vitality thinking.

Eleventh way: In-depth faith always wins over difficulties.

Learn the relationship between in-depth faith and common sense.

Twelfth way: Keep going strong with the excitement principle.

People generally want to be inspired.

Think excitement, talk excitement, act out excitement and you are bound to become an excited person.

For a fact, we tend to become precisely, what we practice, whether gloominess or excitement.

Get interested, intensely interested. Interested people are excited people.

Live your life and forget your age.

Enthusiasm makes the difference

Introduction

Enthusiasm – the priceless quality that makes everything different – that is the message of this book.

1. What enthusiasm can do for you.

Enthusiasm makes the difference between success and failure. Enthusiasm is a kind of faith that has been set afire. The world belongs to the enthusiast who can keep cool.

Enthusiasm – the spice of life.

Enthusiasm rebuilds a collapsed personality.

2. Enthusiasm that never runs down

Make use of the 'as if' principle. Assume a virtue if you have it not (Hamlet, Shakespeare).

Mental ventilation (of hate, resentment, etc.) lets in enthusiasm.

Tell yourself all the good news you know. Choose enthusiasm daily (e.g. wake-up) and you are likely to have it permanently.

How to have continuing enthusiasm / Rejuvenation of the mind

3. Enthusiastic persuasion

Communication and persuasion, these are the two absolutely essential qualities that every human being must have if he desires to affect the lives of other people

Don't ride enthusiasm so hard that you become offensively high pressure.

Enthusiasm persuades and persuasion sells.

Enthusiasm equals love. Cultivate the love of living.

Enthusiastic persuasion, to be effective must have direction.

Four steps for top achievement: Plan purposefully, prepare prayerfully, proceed positively, pursue persistently.

4. How enthusiasm cancels fear and worry

Anger, depression and fear, one of the worst enemies of human personality, are removable. Enthusiasm, with its immense mental and spiritual power can cancel out all fear.

A good method of cancelling out worry is the deliberate, assiduous use of enthusiasm plus self-discipline.

If you keep enthusiasm up, especially for human beings, another weakness that will cease to bother you, is the fear of people.

Never be afraid of anyone; the best procedure for doing this is to love people and always see the best in them.

5. Try enthusiasm on your job

Deeply built into human beings is the desire to excel. It is in the essence of nature for men to compete. And perhaps competing with one-self, ever trying to improve over present performance, is the highest form of competition.

Dullness is not inherent in a job, but rather in the individual who does the job.

Formula for making any good day: Think a good day, thank..... plan ..., put good into the day. Pray a good day and fill the day with enthusiasm.

6. Tense? Nervous? Let enthusiasm come to your aid.

Silence leads to confidence and confidence to strength.

All-outness together with humility is a tremendous combination.

I do not mean to imply that tension is altogether undesirable. It has a proper use as a motivating force. A person without tension is innocuous and flabby. The most important thing is to make tension work for you rather than against you. To attain relaxed power is an important secret of successful living.

7. Enthusiasm works miracles in problems

Every problem contains within itself the seeds of its own solution.

It is a basic American concept that people grow strong and create better conditions by facing problems and solving them.

8. Enthusiasm – powerful motivation that makes things happen

Learn from your successes, rather than from your failures.

So be a good loser, but not so good that you work losing into a virtue.

9. Enthusiasm builds power under your difficulties

You gradually learn to take difficulties as part of the maturing process. As tough and unpleasant as difficulty may be, it is the source of potential development.

10. The contagion of enthusiasm

Buddha said: 'The mind is everything. What you think, you become'

11. Enthusiasm and our future

If youth is a state of mind, then enthusiasm is a part of it. Enthusiasm brings sparkle to the eyes, colour to the cheeks and a joyous life to the heart.

12. Enthusiasm makes the difference

Barriers to better life are many and varied. There is of course fear. And along with fear goes caution. Proper caution is wise and prudent, but don't be too cautious.

Still another barrier is self-isolation that avoids concern about other people.

The world belongs to the enthusiasts who can keep cool.

Enthusiasm is the all-essential jet propellor. It is the driving force which elevates men to miracle workers. It begets boldness, courage; kindles confidence; overcomes doubt. It creates endless energy, the source of all accomplishment (B.C. Forbes).

Het eerste boek 'The Power of Positive Thinking' ken ik relatief goed. Die filosofie heb ik in New York leren kennen en ik heb er steeds aan proberen vast te houden. Ik moet nog verder zien hoe dit past in het schema van de deugden.

De andere twee boeken heb ik eerder ook gelezen. Ze zijn voor een belangrijk deel herhaling van het eerste boek, maar alsnog de moeite waard om weer te lezen.

Het boekje 'Have a Great Day' is een aparte publicatie, maar wordt hier tegelijk behandeld. De ondertitel is : 'A thought for each day to energize your spirit, motivate your mind and bring joy to your heart'. De inhoud en strekking van de dagelijkse spreuken komen nauw overeen met de bovengenoemde werken van Norman Peale.

Alleen die extra belangrijk of 'origineel' zijn worden hier aangehaald.

– Jan.3. The way to success: first have a clear goal; sharpen this goal until it becomes specific. Hold it there until it seeps into your unconscious. Then you will have it, because it has you.

– Jan. 5. Go forward confidently, energetically attacking problems, expecting favourable outcomes. Welcome the challenge of a tough problem and look for ways to turn it to advantage.

– Jan.7. Fear can infect us and cut a deep groove of apprehension in all our thinking. To counteract it, let faith, hope and courage enter your thinking. Fear is strong, but faith is stronger yet.

– Jan. 11. You can if you think you can.

– Jan. 17. The secret of life isn't what happens to you, but what you do with what happens to you.

– Jan.22. A whimsical old preacher said 'And now abideth faith, hope and love, these three, but the greatest of these is common sense'.

– Feb.7. Wise old Shakespeare tells us that 'a light heart lives long'

– Feb. 14. On Valentine's Day I might call your attention to the law called attraction – like attracts like. A person who sends out positive thoughts activates the world around him positively and draws back to himself positive results.

– Feb. 15. Love life and it will love you back.

– Feb. 17. Life is such a tremendous privilege, so exciting, that it is a cause for constant thanksgiving.

– Feb. 20. Here is a good mental diet:

– Think no ill about anyone;

– Put the best possible construction upon everyone's action;

– Send out a kindly thought toward any person antagonistic to you;

– Think hopefully at all times;

– See only the best happening.

– Feb. 21. When faced with a minus, ask yourself what you can do to make it a plus.

Realize that there are no hopeless situations; there are only people who take hopeless attitudes.

– March 8. Your greatest ability is the power to choose, you can make your life creative or you can destroy it.

– March 14. People often kill their happiness and their success in life by their tongues.

They explode, say a mean thing, write a sharp letter and the evil is done. And, sadly, the victim is not the other person but oneself.

– March 16. The biblical advice 'Do not let the sun go down on your anger' is psychologically sound. Drain off the anger content that may be seething in your mind by forgiving everybody. And practice the art of forgetting.

– March 17. We love those who make us believe in ourselves.

- March 30. Make no mistake about it: any kind of dishonesty cripples, and the first thing you loose is freedom. One has to lie to cover up and soon becomes entangled in lies. An entangled person cannot be free.
- May 21. It is difficult to sustain concentrated, creative thinking. As we keep thinking never give up – solutions to problems will come. As Leonardi da Vinci observed, God gives us everything 'at the price of an effort'.
- June 14. Patient understanding is the secret of all human relationships.
- June 18. We are saved by hope (Romans 8:24).
- July 5. A positive thinker does not refuse to recognize the negative; he refuses to dwell on it.
- July 10. A physician tells me that 35 to 50 % of the ill are sick because they are basically unhappy. 'Joy has significant therapeutic value'.
- July 11. In this life, we must learn to develop the quality of urbane imperturbability. This is the ability to accept people as they are, and not let their annoying actions get under your skin. It will, in time, even get you to loving people.
- July 18. Why, then, needing appreciation ourselves so badly, do we deny it so often to others?
- July 31. Positive thinking is how you think about a problem. Enthusiasm is how you feel about a problem. The two together determine what you do about a problem.
- Sept.4. Stronger than willpower is imagination.
- Sept. 14. Like attracts like. Send out hate and you get back hate. Send out fear and you get back fear. Send out defeat and you draw defeat to yourself. Conversely
- Oct. 2. Real forgiveness involves no holding back at all. One must go the whole distance in restoring relationships. To make it real forgiveness, forgetting must be added.
- Oct.8. Heart is the essence of creative activity. Fire the heart with where you want to go and what you want to be. Then your entire personality, your total mentality, will follow where your heart leads. You will go where you want to go, be what you want to be.
- Nov. 25. Deliver me from nursing a grudge. Help me to want to forgive. Fill my mind with magnanimous thoughts. Let me know the joy of forgiveness and reconciliation.
- Dec. 6. What we really have to do if we are interested in self-development is make up our minds to move up a rung and then another and another on the moral ladder.
- Dec.12. To have courage, think courage. The more courageous your thinking, the greater the courage you will have.
- Dec. 15. An enemy of worry is reason. No emotion can stand long against cool, factual, reasoned analysis.

Toon Vissers

[Home](#)

30. Peeters, Harry, *Over Deugden en Ondeugden. Vroeger en Nu*

De oorsprong van goed en kwaad is zo duister dat daarover alleen maar verhalen kunnen worden verteld. Geïnspireerd door de etnoloog Claude Lévi-Strauss heeft de Franse filosoof Paul Ricoeur een typologie gemaakt van de verhalen over het begin van goed en kwaad. (p. 8) (P. Ricoeur, Symbolen van het Kwaad, 1970).



Zijn die twee benaderingswijzen, de consequentialistische en de deontische, met elkaar te verzoenen in een ethiek zodanig dat de gevolgen reeds in de aard van de verplichtingen zijn opgenomen? (p. 9)

... men het er in sociologenland wel over eens dat het moderniseringsproces op moreel gebied zich vertaalt in een toenemende fragmentering van primaire waarden en normen en in een legitimering van individuele leefstijlen en voorkeuren, los van door kerk, staat en partij aangereikte stelsels van zingeving. De traditionele morele zelfverzekerdheid is voorbij. (p. 10)

...het werk van Kohlberg over de morele ontwikkelingsfasen (L. Kohlberg. *The Psychology of Moral development. Moral Stages and the Lifecycle*, San Francisco, 1984). Inhoudelijk heeft zijn werk echter niet veel te bieden. Het blijft beperkt tot keuzeproblemen bij morele dilemma's over rechtvaardig gedrag in denkbeeldige situaties. (p. 12)

Met al haar pretenties heeft de moderne wetenschap de mensen bescheidener gemaakt in hun zoektocht naar de fundamente van de moraal. De basis of oorsprong van de moraal wordt niet langer gezocht in de unieke menselijke rede of in een verbond tussen mens en God. De categorische imperatief, de logische structuur van denkprocessen, menselijke intuïties en gevoelens zijn ontoereikend gebleken om recht te doen aan omvang en inhoud van wat als 'het morele' wordt afgebakend. Ook de godsdienst heeft het als fundering van de moraal niet kunnen redden. (p.13)

Het jodendom en het christendom en de andere wereldgodsdiensten zijn in hun geschiedenis te vaak een bron geweest van tweedracht, strijd en vernietiging om als fundament te kunnen dienen van een universele moraal. (p. 13)

Een godsdienst kan mensen de kracht of de motivatie geven moreel goed te handelen,....maar hij kan geen fundament zijn van de ethiek en levert voor die ethiek ook geen bijzondere kennis of inzichten op. Godsdienst is niet de basis van de moraal. (pp. 13 – 14)

Sociaal gedrag vinden we bij dieren evengoed als bij mensen. (p. 14)

Moreel gedrag heeft dus een stevige sociobiologische basis. (p.14)

Deugden zijn niet meer in tel. (p.17)

Deugd wordt vereenzelvigd met burgerlijkheid, saaiheid, braafheid, passiviteit, vrome christelijkheid. (p.17)

Pogingen tot rehabilitatie, waaronder heel befaamde zoals die van Scheler (*Vom Umsturz der Werte*; 1955), Guardini (*Ethik*; 1993) en Bollnow (*Wesen und Wandel der Tugende*; 1958) zijn op een dood spoor geraakt. (p. 20) Ook W.J. Dondorp. *The Rehabilitation of Virtue*; 1994 en G. Brillenburg. *Eerherstel van de Deugd*. 1958.

De Amerikaanse filosoof Alisdair MacIntyre meent, overigens zeer tot zijn spijt, dat de tijd van de deugd definitief voorbij is. De moraal in onze dagen is te zeer versnipperd en de mensen zelf zijn te gefragmenteerd om 'the life of virtues' nog veel ruimte te kunnen bieden. (p. 21)

Boom van de Ondeugden. De fructibus carnis et spiritus. ca 1130

Boom van de deugden.

De deugden zijn onmiskenbaar van klassieke en aardse oorsprong. Zij krijgen hun eerste herkenbare vorm van Plato (427 – 347 BC). De volgende hoofdschakel is het stoïcisme (vanaf ca 300 BC). De lijn loopt vervolgens door naar Cicero (106 – 43 BC), Seneca (4 BC – 65 AC) en Macrobius (ca 400 AC). De deugden zijn dus geenszins van Bijbelse origine... De eerste christenen tussen de jaren 50 – 150 zagen uit naar het einde der tijden. Aanvankelijk was er in het christendom dus helemaal geen doordacht, op wereldverbetering gericht, ethisch systeem. Pas wanneer het duidelijk wordt dat die laatste dagen maar niet willen komen, krijgt men oog voor het belang dat de Grieks-Romeinse deugdenleer kon hebben voor de inrichting van het dagelijks leven. (p. 38) De Christelijke moralisten maken dan al snel duidelijk dat de deugden niet op het natuurlijke plan kunnen blijven, maar dat zij moeten leiden naar God, het hoogste goed. (p. 38 – 39). Zo vormt zich, vooral door de classificatie van Ambrosius (ca 334 – 397), die voor het eerst sprak van de kardinale deugden (cardo = scharnier) en Gregorius de Grote (540 – 604) een nieuwe rangorde met de vier kardinale deugden Gerechtigheid, Wijsheid, Dapperheid en Matigheid onder leiding van de Nederigheid en de drie Theologische Deugden Geloof, Hoop en Liefde. (p. 39)

Naast deze integratie van de klassieke deugden en hun 'doordeseming' met de theologische deugden heeft het vroege christendom nog een ander heilig zevental ontwikkeld, de zogenaamde zeven gaven van de Heilige Geest of de zeven spirituele deugden, te weten wijsheid, inzicht, raad, sterkte, kennis, vroomheid en ontzag voor God. Zij worden nogal eens bij de uitbeelding van de strijd tegen de zeven ondeugden of doodzonden opgevoerd als directe tegenstanders. Hoewel deze deugden in de katholieke liturgie blijven voortleven, zijn ze na de middeleeuwen weggeëbd uit de wijsgerige en theologische reflectie op de moraal. (p. 39)

De deugdenleer van Aristoteles (385 – 322 BC), de andere klassieke bron van de ethiek, dringt pas in de twaalfde en dertiende eeuw goed door in de westelijke wereld. (p. 39) Diens ideeën ... vonden weerklank, eerst in het omvattende werk van Thomas Van Aquino (1225 – 1276), nadien in de geschriften van vele ethici in de scholastieke traditie en daarbuiten. (p. 39)

Nadat de deugden en hun leer zich hadden bevrijd van een al te innige omhelzing door het christendom, kregen zij het alsnog door kortzichtigheid en ressentiment van Verlichting en Romantiek, zwaar te verduren. (p. 40)

De ondeugden hebben het in hun strijd om het bestaan beter gedaan. Onder de vleugels van psychiatrie en psychologie leven zij rustig voort in de gedaanten van ziektebeelden en gedragsstoornissen. Het is een merkwaardige paradox. Terwijl in onze geseclariseerde wereld, de 'heidense' deugden niet meer van deze tijd worden geacht, krijgen de christelijke doodzonden alle zorg en aandacht. (p. 40)

Dat nederigheid en hoogmoed in de middeleeuwen de basis gingen vormen van de andere deugden en ondeugden, vond zijn oorsprong en rechtvaardiging in de christelijke deugdenleer met haar theologische trits van geloof, hoop en liefde. De kardinale deugden bleven bij dit alles nagenoeg ongedeerd overeind. (p. 41)

Deugden hebben in de loop van de tijd ongemerkt een nieuwe inhoud en betekenis gekregen (barmhartigheid – fraternité – solidariteit). (p. 42)

Aan het front van de ondeugden hebben zich soortgelijke externe invloeden laten gelden. Tot het einde van de tiende eeuw was Superbia onbetwistbaar de belangrijkste ondeugd. Vanaf 1100 moet zij echter haar plaats delen met Avaritia. Door de opkomst van de geldcultuur en de markteconomie konden gierigheid en schraapzucht naar voren oprukken. Avaritia wordt bestempeld als de wortel van alle kwaad. (p. 43)

De moraal van personen en groepen is gegeven met hun identiteit. (p. 44)

De geschiedenis van de westerse persoonlijkheid is een eeuwenlange ontwikkeling geweest van een in de gemeenschap opgenomen persoon naar een van de gemeenschap en anderen duidelijk onderscheiden individu. De collectivistische persoon ontleent een

deel van zijn persoonlijkheid aan de interacties met anderen. (p. 46/47)

De individualistische persoon is van dit alles het tegendeel: hij is zichzelf genoeg, hij is autonoom, zijn gedachten en handelingen zijn van hemzelf afkomstig, hij actualiseert zijn eigen talenten, hij is zelf de primaire bron van zijn morele waarden. De westerse mens is in de loop van de geschiedenis steeds meer geïndividualiseerd. Tijdens dit proces heeft hij ook een radicale scheiding aangebracht tussen zijn publieke leven en zijn private bestaan met voor elke sector passende deugden. (p. 47)

Elke verschuiving van de menselijke persoonlijkheid op de schaal collectivisme – individualisme gaat gepaard met een verandering van moraliteit. (p. 48)

Tijden en culturen van collectiviteit: eer en schaamte het richtsnoer voor handelen. Bij een persoonlijke en verinnerlijkte band met God en geloof zonder priesterlijke bemiddeling, maken schaamtegevoelens geleidelijk plaats voor schuldgevoelens en gevoelens van individuele zondigheid. De identiteit van de burger in de late middeleeuwen en de moderne tijd kreeg vorm binnen het morele raamwerk van het dagelijks leven.

Gematigdheid, ordelijkheid, nuchterheid, ijver en spaarzaamheid waren de deugden waarin de burger zijn identiteit vond. Eerlijk zijn voor jezelf, authenticiteit, persoonlijke verantwoordelijkheid, het subjectieve morele oordeel, exclusieve, emotionele relaties met enkele intimi zijn deugden en waarden die met het moderne zelf samenhangen. (p. 48)

De dubbelzinnigheid in de uitkomsten van de Verlichting is slechts één voorbeeld van het pluralisme in morele waarden en doelen in onze samenleving. De mensen in de westerse wereld leefden al langer in een wereld van waardestelsels die niet met elkaar te verenigen waren (christelijke – klassieke deugden; publieke – private deugden; socialistische – liberale deugden en er waren ondeugden die deugden waren voor anderen). Dit pluralisme is lange tijd opgevangen door instituties, standen en klassen. In onze dagen heeft dat pluralisme zich in de mensen zelf genesteld. (p. 49)

Is er nog wel plaats voor zoiets als deugdenleer? MacIntyre vindt van niet.in deze tijd met zijn vele uiteenlopende morele concepten. De mensen zijn 'getemporaliseerd' en 'gefragmenteerd'. (p. 50)

De deugdenleer met haar rijke traditie van verhalen en beelden heeft vele breuken. Zo hebben zich in de zeventiende en achttiende eeuw nieuwe burgerlijke deugden als ijver en spaarzaamheid genesteld in de oude christelijke deugden van diligentia en temperantia, terwijl voorheen de klassieke deugden eeuwenlang geïncorporeerd zijn geweest in de christelijke. (p. 51)

...authenticiteit, een deugd die zich manifesteert in trouw aan zichzelf en in eerlijkheid, openheid en integriteit tegenover anderen. Het is een deugd die evenals alle andere deugden haar ontsprongen en tegenpolen kent, narcistische zelfontplooiing bijvoorbeeld, maar die voor de mensen van nu een kardinale deugd is geworden, omdat zij bijeen brengt wat anders in flarden blijft liggen. (p. 52)

.... Zijn het de deugden geweest die vrouwen het meest tot last waren. De achttiende en negentiende eeuwse deugden van braafheid, gehoorzaamheid en kuisheid zijn daarvan een voorbeeld. (p. 56)

Beide groepen (mannen en vrouwen!) blijken in sterke mate met elkaar overeen te stemmen in hun beoordeling van de ergste ondeugden. Verbittering, manipulatie, wrok en wraakzucht worden door mannen en vrouwen als zeer negatief beoordeeld, terwijl ijdelheid en jaloezie kunnen rekenen op een milder oordeel. In de sector van de deugden zijn het trouw, verstand, liefde en zorgzaamheid, die voor beide groepen het hoogst scoren. Een mogelijke bron van achterdocht blijft echter dat mannen een grotere deugdzaamheid toeschrijven aan vrouwen dan aan zichzelf. (p. 56)

De metafoer van het Internet maakt duidelijk wat we te verwachten hebben: anarchie, zelfregulatie, fragmentatie en decentralisatie. Elke vorm van totalitaire normativiteit zal verdwijnen. (p. 57)

De deugden zijn misschien niet zo geschikt geweest voor de moderne mens, maar de

postmoderne mens zijn ze op het lijf geschreven. Ze zijn representaties van representaties, zijn persoonlijk, vertakken zich en zijn gefragmenteerd, zij verbinden zich en sluiten allianties, dwingen tot verhalen en beeldvorming. (p. 58)

31. Popov, Linda Kavelin, *Het Grote Deugdenboek*

Het deugdenproject biedt een referentiekader waarin de behoefte van het kind aan leiding bij de vorming van het karakter als uitgangspunt is genomen. Ouders dienen de morele bereidheid van het kind te steunen.

Spiritueel ouderschap houdt in dat de ouders zich richten op de gaven en mogelijkheden van het kind. Kinderen hebben leiding hard nodig. Ze zijn niet 'puur' van nature. In aanleg zijn ze zowel goed als destructief.

Het leven is geen kunstgalerie. Het is een workshop. Het doel van de opvoeding is eigenlijk om het kind te helpen zich te ontwikkelen tot een onafhankelijk, spiritueel wezen. Veel deugden komen alleen goed naar voren als er sprake is van een uitdaging. Als we onze deugden niet gebruiken, raken we ze kwijt, precies zoals het geval is met de spieren in ons lichaam.



Het fundament van alle groei is het besef dat er onvoorwaardelijk van je gehouden wordt en dat er voor je gezorgd wordt.

De basis van de relatie tussen ouders en kinderen, is de overtuiging dat het kind een onafhankelijk, begaafd individu is bij wie allerlei deugden in potentie aanwezig zijn, en dat deze er op wachten om ontwikkeld te worden. Het deugdenproject propageert een holistische benadering van het ouderschap en ziet de ouders als: onderwijzer, autoriteit, begeleider en gids.

Het deugdenproject heeft vijf strategieën: spreek de taal der deugden, herken leermomenten, stel duidelijke grenzen, eer de Geest, wees een spirituele kameraad.

Het belangrijkste werk van ouders is aandacht geven

Strategie 1: herken leermomenten.

De gewoonte kinderen met schaamte op te zadelen vervangen door het benoemen van hun deugden. Kinderen hebben de neiging om de woorden van hun ouders als de absolute waarheid te beschouwen.

Het is de bedoeling om onze kinderen elke dag te steunen op momenten waarop zij iets kunnen leren.

Het is van vitaal belang dat we de mate van zelfwaardering van het kind bewaken door de liefdevolheid en de effectiviteit van het ontluikende geweten van het kind te erkennen.

Strategie 2. Spreek de taal der deugden

De deugden zelf leveren een eenvoudige, spirituele taal, een taal van meesterschap en zingeving, waarover ouders kunnen beschikken.

Van elk van de spirituele gaven waarover het kind in potentie beschikt, kan gebruik of misbruik worden gemaakt en elke gave kan latent blijven of ontwikkeld worden. De deugden zijn de taal van de ziel. Elk kind is in potentie het licht of de duisternis van de wereld.

Benoem de daad, niet de dader.

De ouders als autoriteit

Strategie 3. Stel duidelijke grenzen.

Het gezag van de ouders kan op vier manieren worden uitgeoefend: middels alles goedvinden, een dominante opstelling, een democratische opstelling en middels zwabberen.

Een gezin zonder duidelijk ouderlijk gezag is een groep zonder leiding. Dominante ouders zadelen hun kinderen op met schaamte- en schuldgevoelens om ze tot gehoorzaamheid te dwingen.

De democratische opstelling: als de stem van de ouders en de kinderen even zwaar telt, heerst er verwarring en chaos in huis.

Zwabberen: ouders die laveren tussen de dominante en de democratische opstelling voelen zich nog het ongelukkigst. Ze worden vaak getiranniseerd door hun kinderen.

Alles proberen is het belangrijkste symptoom van zwabberen.

Het educatieve model. Het deugdenproject is gebaseerd op een ouderschapsmodel waarbij ouders niet alles goed vinden, maar zich ook niet dominant opstellen. Het is gebaseerd op een model van de ouders als onderwijzers.

Kinderen snakken naar duidelijke grenzen. Het instellen van basisregels voor het gezin is misschien wel de belangrijkste maatregel die je kunt nemen om kinderen een gevoel van geestelijke en lichamelijke veiligheid te geven.

Wees matig. Richt je op de kerndeugden. Kinderen letten meer op wat je doet dan op wat je zegt.

Wees positief, baseer de regels op de deugden.

Stel consequenties in die het kind iets leren, in plaats van een straf te zijn. Het doel is de kinderen de deugden in herinnering te brengen.

Wees consequent.

Communiceer regels duidelijk.

Wees flexibel. Verander de regels van tijd tot tijd.

Daden zijn overtuigender dan woorden, aangezien kinderen voor 90 % leren door te observeren.

Principes van gehoorzaamheid: verbind vrijheid met verantwoordelijkheid, zorg dat er geen machtsstrijd ontstaat en erken altijd inspanningen en vorderingen (positieve feedback).

De ouders als gidsen

Strategie 4: eer de geest

Help je kinderen vaardigheden te ontwikkelen die jij bezit. Geef speciale gebeurtenissen meer gewicht door middel van een speciaal ritueel. Kinderen zijn van nature mystiek ingesteld, ze hechten veel meer belang aan ceremonies en rituelen dan volwassenen.

De ouders als begeleiders

Strategie 5: wees een spirituele kameraad voor je kinderen. Als je je kind met mededogen, hoffelijkheid en respect behandelt, geef je het goede voorbeeld.

Er zijn zeven aanwijzingen die dienst kunnen doen als stappen in het proces van het opbouwen van spirituele kameraadschap. De kunst van spirituele kameraadschap is aanwezig zijn.

Hoe je het grote deugdenboek kunt toepassen in je gezin. Een methodologie wordt aangegeven.

Wees creatief en vreugdevol. Maak plezier met de deugden.

Vervolgens een lijst van 52 deugden, die één voor één besproken worden, bijvoorbeeld dankbaarheid. Dankbaarheid kan een levenshouding zijn. Het is de weg die naar tevredenheid en naar optimisme leidt. Als je dankbaarheid in praktijk wilt brengen, leer dan te ontvangen.

Enthousiasme, is vrolijk en gelukkig zijn. Enthousiasme is iets doen met hart en ziel. Je hebt een bijzonder positieve instelling. Werkt aanstekelijk, maakt ieders leven prettiger, is

een houding, komt van binnenuit. Als je enthousiasme toont, putten andere mensen daar moed uit.

N. B. Bij dit boek hoort ook een set geïllustreerde deugdenkaarten, één voor iedere deugd. Aan de ene kant van de kaart staat de definitie van de betrokken deugd met een geestige tekening (voor kinderen), aan de andere kant, voorbeelden van hoe je die deugd in de praktijk brengt en een affirmatie.

[Home](#)

32. Rinpoche, Sogyal. *Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven*

Hfdstuk 12. Mededogen: het wensvervullende juweel

Mededogen is niet alleen een gevoel van genegenheid of warmte voor degene die lijdt, of een helder erkennen van zijn behoefte en pijn, het is ook een voortdurende, praktische vastberadenheid om datgene te doen wat nodig en mogelijk is om zijn lijden te verzachten. Mededogen is alleen echt mededogen als het actief is.



In deze oorlog met je grootste vijand – het vasthouden aan een zelf en het koesteren van jezelf – is er geen betere bondgenoot dan de beoefening van mededogen. Het is mededogen, ons toewijden aan anderen, hun lijden op ons nemen in plaats van het koesteren van onszelf dat, hand in hand met de wijsheid van egoloosheid, het meest doeltreffend en meest volledig onze eeuwenoude gehechtheid aan een vals zelf, dat de oorzaak is geweest van ons eindeloos ronddwalen in samsara, vernietigt. Mededogen is dus de beste bescherming; en het is ook, zoals de grote meesters uit het verleden al wisten, de bron van elke genezing.

Hoe je liefde en mededogen kunt opwekken

1. Liefdevolle vriendelijkheid: de bron ontsluiten.

Als we geloven dat we niet voldoende liefde in ons hebben, is er een methode om de bron van liefde te ontdekken. Probeer je de liefde die iemand je ooit gaf en die je werkelijk ontroerde voor de geest te halen en als het ware opnieuw te ervaren. Laat dat gevoel weer opkomen en je hart zich met dankbaarheid vullen. Laat je hart zich nu openen en liefde uitstralen en laat die liefde zich uitbreiden tot alle wezens. Begin met degenen die je na staan, breid je liefde dan uit tot vrienden en kennissen, dan tot burens, vreemden, dan zelfs tot degenen die je niet mag of waar je moeite mee hebt, zelfs tot hen die je misschien als je 'vijanden' ziet en tenslotte tot het hele universum. Laat deze liefde steeds grenzelozer worden. Gelijkmoeidigheid is naast liefdevolle vriendelijkheid, mededogen en vreugde, één van de vier essentiële aspecten die volgens het onderricht tezamen het ideaal van mededogen gestalte geven.

1. Mededogen: jezelf gelijkstellen aan anderen. Stel dat je problemen hebt met iemand.

Als je die ander als een gewoon, echt mens ziet die precies hetzelfde is als jij, zal je hart zich openen en krijg je een beter inzicht in hoe je hem of haar kunt helpen.

2. Mededogen: jezelf in de ander verplaatsen. Wanneer iemand lijdt en je weet niet hoe je kunt helpen, verplaats jezelf dan zonder schroom in zijn of haar situatie

3. Mededogen opwekken met behulp van een vriend. Een andere manier om mededogen op te wekken voor iemand die lijdt, is je iemand van wie je veel houdt in de plaats van deze persoon voor te stellen

De krachtige en wonderbaarlijke uitwerking van mededogen. Het zegent en geneest alle betrokkenen: degene die mededogen opwekt, degene door wie dat mededogen wordt opgewekt en degene op wie dat mededogen is gericht. Zoals Portia zegt in de Koopman van Venetië van Shakespeare:

Genade heeft niets uit te staan met dwang

Zij daalt als zachte regen uit de hemel

Neer op de korst der aarde. Dubbel is

Haar zegen: wie haar schenkt en wie haar krijgt.

Verwar mededogen niet met medelijden; mededogen is veel grootser en edeler.

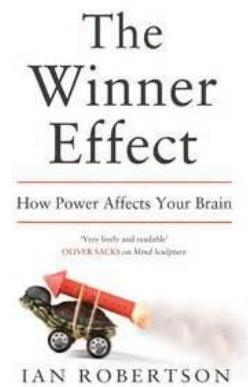
Medelijden komt voort uit angst en een gevoel van arrogantie en neerbuigendheid.

33. Robertson, Ian, *The Winner Effect. How Power affects Your Brain*

Foreword

Whether you are a winner or not can depend on your beliefs about winning and these preconceptions can, through biasing of the very firing of your brain cells, act as self-fulfilling prophecies. (p. 5)

... the chances of winning are shaped by many things, from home advantage to bodily posture. The winner inside can be raised up or crushed by subtle unconsciously mediated effects related to gender, race and age that we are completely unaware of. (p. 5)



I .The Mystery of Picasso's Son

Being born to successful parents does not guarantee success. (p.12)

Achievement motivation is a crucial ingredient for success in life, and part of the recipe for what makes a winner. (p.23)

.... in reality we can never completely disentangle extrinsic rewards like money from intrinsic ones like job satisfaction. Almost always there will be a mix of motivations. (p.24)

The central fuel of the reward network in our brain is a chemical messenger called dopamine. (p.24)

Very few things we do are intrinsically motivating at first – except maybe such basics as sex and eating. (p.26)

People need the push of extrinsic motivation to get them to the point where they start to feel competent and intrinsically motivated. (p.26)

There is a huge amount of luck attached to who ends up being a big winner, although persistence and determination can definitely reduce the odds. Samuel Goldwyn: 'The harder I work, the luckier I get'. (p.28)

Keeping motivated therefore, means enjoying the intrinsic satisfaction of mastering day-to-day challenges. If you focus only on a distant, enormous goal, then you will devalue your small everyday achievements and make them seem worthless. (p.28)...moderately challenging targets, demanding but attainable. (p.29)

Yes, there are genetic contributions to many of these (psychological problems, personality and intelligence), but in very few of them are genes the only or even main determining factor. (p.47)

... if you choose to believe eminent academics that your behavior is largely genetically determined, then that belief is likely to become a self-fulfilling prophecy. (p.47)

II. The Puzzle of the Changeling Fish. Is winning a matter of chance and circumstance? Testosterone is a hormone which boosts men's and women's sex drive and makes them more aggressive, and it does so by changing the chemistry of their brains (p.56) It also seems to be linked to winning.... (p.56)

Testosterone, and the feeling of power associated with it, increases as subjects bask in reflected glory and decreases as they experience vicarious defeat. (p.57)

....hormones and behaviour are intimately linked and it became clear that not only did hormones shape behavior – behavior changed hormone levels. (p.62)

Study after study showed that winning caused a surge in testosterone, and this was a major reason why animals were more likely to win their next non-rigged fight: the testosterone surge made them less anxious, more aggressive and gave them a higher pain threshold. Testosterone made them mean – and tough. (p.62/63)

Androgen receptors are receiving stations for testosterone, and the more there are of them, the more powerfully will any single spurt of testosterone affect the brain. (p.64)

.... winning a series of contests boosted the number of androgen receptors in a part of the brain that controls social aggression. It also increased the number of these receptors in parts of the brain's reward and motivation network. (p.64)

While the androgen receptors in the social aggression part of the brain blossomed after all the victories, whether on home ground or away from home, this was not true of the androgen receptors in the motivation parts of the brain. (p.65)

Our brains are precisely shaped by the physical, social and psychological world we inhabit. (p.68)

Yes, winning boosts testosterone levels and may leave them in the long term somewhat higher than before. But the real effect of winning is in physically shaping the brain, so that the brain behaves like a turbo-charged car that pushes out more power for the same amount of gasoline. (p.68)

Playing at home, then, gives players from in many sports the sort of advantage that the California mouse enjoys when he wins a home match: remember, when that happens, his brain sprouts new receptors that boost his will to win and make him more likely to beat his opponent the next time he fights. (p.73)

Other people have shown this home field advantage in political negotiations. (p.74)

The mind, brain and body are all intimately linked. (p.77)

..., your body helps you imagine and think ... But it works the other way too: our thoughts and emotions are triggered by the bodily expressions that normally accompany them.

(p.77)

...this type of dominant power (Sarkozy in Morocco) helps unwind us by turning down the level of the crucial stress hormone cortisol, which is part of an emergency response system the body uses to deal with danger or threat. (p.79)

The lesson is clear: no matter what I feel inside, if I behave as if I feel the way I want to feel, the feelings will likely follow. Then I might enter a positive feedback loop, where other people respond to me in such a way as to confirm or support these initially faked emotions. If we behave like winners, then does that make us winners? (p.81)

All around the world, groups of people, identified by race, gender, politics or religion, are systematically stripped of their chance to exercise power over their own lives and to be successful. (p.82)

.... so-called explicit, conscious attitudes are only a small fraction of the mental processes going on across the web of brain connections inside our skulls. Most of what is going on in the brain is unconscious. And what we say, do and feel at any moment is strongly shaped by these unconscious – also known as implicit – processes. (p.83)

... this research showed how prejudice could embed itself into the brains of the victims of prejudice. This malignant implant created self-fulfilling prophecies:... These glass ceilings of the brain constitute an incredibly powerful blockage to winning – ... (p.89)

These internalized glass ceilings apply to stereotypes about age as well. (p.89)

All stigmatized groups' chances of winning in life are sabotaged by the insertion of stereotypes into their brains, which create unconscious, self-imposed glass ceilings that further create self-fulfilling prophecies in their performance. (p.91) In other words, not only are they cut off from the opportunity 'to be T-fished' (empowered) by the attitudes and beliefs of other people, they also shackle themselves by unconsciously adopting the very same negative attitudes. (p.91/92)

No, winning is not just a matter of chance or circumstance – we are not simply pawns of circumstance any more than we are born inevitably to win. What additional ingredients are needed? Explore the question of power some more. Power is the fundamental stuff of human relationships (Bertrand Russell). What might power do to us? (p.94)

3. The Enigma of Bill Clinton's Friend. What does power do to us?

Power pumps testosterone into the blood, which in turn – via the winner effect – further inflates your power by helping you win in the future the lower down a steep hierarchy you find yourself, the less power you have, and so the less hormonally powered you are.... This is one reason why, historically, most revolutions have been led by upper- or middle-class people, rather than by those lowest in the pecking order. (p.103)

...: power makes us more egocentric, disinclining us to take on other points of view. (p.109)

Even transient activation of ideas of power in the brain increased people's sense of control, even when that control was illusory. Power, then, is such a fundamental motivator that even having people think about past positions of minor power or giving them temporary power in an artificial situation, significantly changes their outlook on life. It also increased their optimism and self-esteem. (p.111)

Such a change in brain function as a consequence of power has two major consequences on judgment: first, it makes people less inclined to see events from other perspectives than their own, and, second, it makes them subject to the illusion that they can control events which are too vast and complex to be controllable. (p.111/112)

Sex and power are linked as they both cause a surge in the hormone testosterone, ... High testosterone levels further increase the appetite for power and sex, in a politico-erotic vicious circle. (p.115)

Testosterone changes the brain because it alters its chemistry. In particular it boosts levels of the neurotransmitter dopamine. Dopamine is a key element in motivation – in getting clear in our minds what we want and setting out to get it. Winning changes how we feel and think by racking up testosterone and the dopamine-sensitive brain systems responsible for an action-oriented approach. (p.115)

... successes mean that leaders constantly experience further boosts in testosterone, giving rise to the powerful success spiral of the winner effect. (p.115)

One consequence of such power is that it makes us, in a certain sense, smarter.

... power focuses attention so that people with even a little bit of power are less likely to be put off by distracters in their peripheral vision – power in other words puts blinkers on us – or at least attentional blinkers. While this might help in driving forward an agenda, it can also blind the leader to apparently peripheral signals and events which would otherwise be important warning signs.

...: low power broadens the focus of attention to take in signals – and warnings. (p.118)

While dopamine is linked to action towards a goal and reward for achieving it, noradrenaline is a chemical linked to vigilance, monitoring and response to threat. (p.119)

Certainty in the face of the unpredictable complexity of the world can run the risk of being delusional. Power causes illusions of control and puts blinkers on a person. (p.120)

...differing needs for power (between individuals, e.g. Clinton and Blair) suggest that bodies and brains will respond differently to winning and losing. (p.125)

... when low power need individuals won, their stress hormone levels (cortisol) went up –

victory was stressful for them. (p.125)

Modern brain-imaging methods confirm that the unconscious need for power is a real feature of how our brains work. (p.126)

Power-needy people are particularly attuned to facial signals of the impact they are having, .. (p.126)

∴ your peace of mind and well-being depend largely on your relationships with other people, and in turn these relationships are shaped by the various individual power needs more strongly than by any other factor. (p.128)

One of the biggest dangers for the world comes from that surge of testosterone coursing into the blood of the high-power-need leader after he wins. That hormonal surge is intoxicating. (p.129)

Democracy evolved to serve one major purpose – to protect us and our children from the brain-altering chemistry of power and its consequences. (p.130)

But an effective leader also needs a minimum level of need for power, otherwise the responsibilities of power will be too stressful. Hence if low-power-need managers are promoted to boss, the stress they feel may flood their brains with cortisol, which can hinder good judgment. (p.133)

The testosterone and other chemicals that power generates in the brain not only change thought and emotion, but are also literally addictive, particularly in people with a high need for power (e.g Tony Blair more than Bill Clinton). (p.133)

Power makes us smarter, more ambitious, more aggressive and more focused. These qualities are sharpened when we win, and they boost our chances of winning in the future. Power changes us in such a way that it opens doors in our brain that help us gain more power. Power, in other words, empowers us to be winners through a positive feedback loop, a virtuous cycle of power-induced brain changes that make us even more of a winner in the future. (p.134)

4. The Mystery of the Oscars. Why do we want to win ?

Encounters of low-status individuals with high-status ones can be very stressful, and stress triggers cortisol. Cortisol in the short term is usefully energizing, but when chronically secreted into the blood over the long term, it can have very damaging effects on the body, including the cardiovascular system. (p.147).

The answer to the question of how we are likely to respond to torture and mind control lies in our belief that we have control. (p.159)

Brain cells shrink under the shock of super-high doses of cortisol induced by the torture process, which are poisonous to the brain at high levels and the birth of new brain cells in the memory centres is curtailed. (p.161)

Belief that you have control, then, is like an antidote to stress – ... With a sense of internal control over events in life our bodies will pump less cortisol into our bloodstreams. (p.161)

In all animals, including humans, social threat has big effects on the immune system. (p.172)

In fact, the 'me' that develops is essentially the sum of my images of what all these other minds think and feel about me ... of 'me' as a magical mirror reflecting the minds of others. (p.174)

No longer is there a stable group of people in whose mirror gaze one's self is fixed. Instead, we move about, often from relationship to relationship, and the sustenance of that 'me', which is the sum of other people's views of me, becomes something I have to actively manage and manipulate myself. (p.175) Along with the sense of liberation that can surely go with this comes that vulnerability of the 'me', constantly threatened with change in the shifting reflecting mirrors of passing minds in a changing social world. (p.175)

-the reason we seek control so much, and why it is so good for our mental and physical health, is that control allows me to protect my self. (p.175)

This inner loneliness makes feeling in control important for my mind and body. (p.176)

The biggest day-to-day stress for us humans is the threat to the self. (p.179)

5. The Riddle of the Flying CEO's

Power can corrupt, and one reason that it may do so is that it is a very powerful drug which can, in high and repeated doses, become addictive. (p.198)

The cookie study shows that power also makes people care less about what others think, making them selfish and lacking empathy. Even the tiniest taste of temporary power can make us more egocentric and less inclined to consider other perspectives. (p.208)

One consequence of lack of empathy and egocentricity is that it inclines us to see people as a means to our ends. (p.208)

When self-interest comes to the fore, power primes selfishness and a mindset of special case exceptionalism. (p.212)

Perhaps hypocrisy is an inevitable adjunct to power – (p.216). If you are in charge, maybe it just seems right that the rule which you apply to others should not apply to you. (p.216)

...: women on average do not have any lower need for power than men, and women respond to competition and power in very similar ways to men. (p.226)

McClelland characterized two types of power need: as p-power – power for personal needs – and s-power- power need focused on goals for an institution, a group or a society.

6. The winning Mind

The moment you answer yes to a cold caller, they have a hook into you. That 'yes' automatically makes it more difficult to say no later on. (p.241)

Once you have created this disposition to say yes and do things for you, the other will be much more likely to agree to .. (p.242)

His theory (Festinger) of cognitive dissonance proposed that we are powerfully motivated to maintain consistency in our thoughts, feelings and actions – in other words to minimize conflict among them. (p.247)

This is the logic of cognitive dissonance – that strange need to keep the ego reassured that what is being done is all right and proper and above all consistent. (p.250)

... enormous stresses that almost inevitably accompany enormous power. (p.259)

Power makes us smarter, focused and unempathic for a reason: if it didn't, then no leader could function properly, because of the huge stress leaders come under. ...the big policy decisions leaders have to make inevitably hurt some people while helping others. You have to be tough to hold power. (p.260)

...severe early deprivation (study of 30 politicians) was associated with the corrupt use of power. (p.262)

Auditing our need for power should include asking ourselves whether our ego-driven p-power is counterbalanced by high levels of altruistic s-power. If our need for power is mostly ego driven, then it could make us unhappy – we are much more at risk of becoming addicted to power and ultimately corrupted by it. (p.265)

... power increases egocentricity and weakens empathy for others; it boosts self-confidence and can slacken your conscience by inclining you feel that the rules that apply to others do not extend to you. (p.265)

Power is the central ingredient of human relationships (Bertrand Russell). (p.266)

Democracy, education and wealth go hand in hand, and empowerment may be a key ingredient of their interrelationship. (p.267)

Real winners enjoy the benefits of power – the testosterone-fuelled drive, smartness, creativity and goal-focus – and enjoy influencing other people by dispensing resources that other people need and want. (p.274)

Winners are to a considerable extent made by their circumstances and environments – most of us can become winners by rising to a challenge and we can get better if we are put into a position of power and influence. But sometimes we don't benefit from such circumstances because of unconscious prejudices and stereotypes in our own and others'

brains. Leaders must have an appetite for power – the stress will be too great if they don't – but the hunger has to be as much for power for the benefit of others – s-power – as for sustenance for the ego – p-power. Power-hungry national leaders go to war more often ... (p.275)

Afterword

Democratic politicians have many checks on their appetite for power – that is what democracy is all about. But media press barons have no such checks on the enormous power they wield. (p.282)

[Home](#)

34. Rosenberg, Marshall B., *Geweldloze Communicatie*

– Als we onszelf veranderen, kunnen we de wereld veranderen, en onszelf veranderen begint met het veranderen van ons taalgebruik en onze communicatiemethoden. (GC, 11)

– De vier elementen van Geweldloze Communicatie: waarneming, gevoel, behoefte en verzoek. (GC, 20)

– Eén vorm van levensvervreemdende communicatie is het gebruik van moralistische oordelen. Beschuldigingen, beledigingen, vernederingen, etiketten, kritiek, vergelijkingen en beoordelingen zijn allemaal vormen van oordelen. (GC, 29)



– Een andere vorm van levensvervreemdende communicatie is het ontkennen van verantwoordelijkheid. (GC, 33)

– Een andere vorm van taal die compassie blokkeert is het uiten van onze verlangens als eisen. (GC, 36)

– Als we waarnemen combineren met oordelen, zullen mens geneigd zijn kritiek te horen. (GC, 40)

– Het tweede element van Geweldloze Communicatie is uiten hoe we ons voelen. (GC, 51).

– Het tonen van onze kwetsbaarheid kan conflicten helpen oplossen. (GC, 54)

– Als we onze gevoelens uiten helpt het om woorden te gebruiken die naar specifieke emoties verwijzen, in plaats van woorden die vaag of algemeen zijn. (GC, 57)

– Het derde element van Geweldloze Communicatie is het erkennen van de bron van onze gevoelens . Wat anderen doen kan wel de aanleiding, maar niet de oorzaak zijn van onze gevoelens GC, 63)

– Als we onze behoeften uitdrukken, hebben we meer kans dat ze vervuld worden (GC, 67)

– Als mensen iets van kritiek menen te horen, gaan ze meestal over tot de tegenaanval of zelfverdediging. Hoe directer we onze gevoelens met onze behoeften kunnen verbinden, hoe makkelijker het voor anderen is om vanuit mededogen te reageren. (GC, 75)

– Vierde element: Gebruik positieve taal bij het doen van een verzoek. Als een verzoek negatief wordt verwoord, treden er vaak twee problemen op. Mensen weten dikwijls niet wat er precies wordt gevraagd en bovendien roept een negatief verzoek vaak weerstand

op. Door verzoeken te uiten in duidelijke, positieve, concrete actietaal maken we duidelijk wat we werkelijk willen. Hoe duidelijker we zijn over wat we willen, des te waarschijnlijker is het dat we het krijgen. (GC, 81, 83, 87)

– In belangrijke gevallen, vraag je gesprekspartner om in eigen woorden weer te geven wat je hebt gezegd, om zeker te weten dat je boodschap goed is overgekomen. (GC, 88)

– Binnen Geweldloze Communicatie willen we dat anderen op onze verzoeken ingaan, alleen maar als ze daarvoor zelf, uit vrije wil en compassievol kiezen. Het doel van Geweldloze Communicatie is om open, gelijkwaardige en empathische relaties te vormen. (GC, 94)

– De twee onderdelen van Geweldloze Communicatie zijn je eerlijk uiten en empathisch luisteren. In onze relatie met anderen is empathie alleen mogelijk als we ons van alle vooringenomenheid en vooroordelen weten te ontdoen. (GC, 103)

– Stel eerst vragen voordat je met een advies of een oplossing komt. (GC, 104)

– Een intellectuele benaderingswijze blokkeert empathie. Essentieel voor empathie is onze aanwezigheid: dat we helemaal aanwezig zijn bij de ander en bij wat de ander ervaart. (GC, 105)

– Uit eerst je eigen gevoelens en behoeften voordat je om informatie vraagt. (GC, 108)

– Parafraseer alleen als het bijdraagt aan meer compassie en begrip. Als we parafaseren is de toon waarop we iets zeggen van groot belang. Als mensen terug horen wat ze hebben gezegd, zijn ze gevoelig voor elk spoor van kritiek of sarcasme. (GC, 110)

– Achter een intimiderende boodschap vind je een mens met onvervulde behoeften, die een beroep op ons doet. (GC, 111)

– We weten dat de spreker voldoende empathie heeft ontvangen als (1)we opluchting bij de ander bespeuren, of (2) de ander stilvalt. (GC, 114)

– Reageer met empathie en niet met 'maar' op iemand die boos is. (GC, 129)

– Mensen die op monsters lijken zijn gewoon mensen die door hun taal en gedrag soms verhinderen dat we hun menselijkheid zien. (GC, 129)

– Onderbreek een gesprek met empathie om het nieuw leven in te blazen. (GC, 131)

– Wat de luisteraar verveelt, verveelt ook de spreker. Sprekers hebben liever dat luisteraars hen onderbreken dan dat ze doen alsof ze luisteren. (GC, 132)

– De oorzaak van onze boosheid ligt in ons veroordelend en beschuldigend denken. (GC, 151)

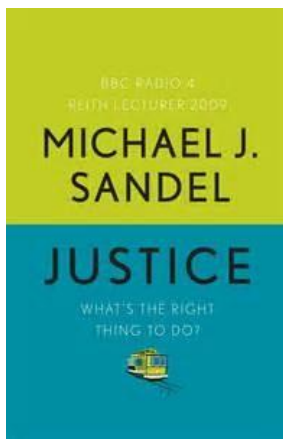
– Hoe vaker mensen beschuldigingen en veroordelingen horen, hoe defensiever en agressiever ze worden en hoe minder ze zich in de toekomst iets aan onze behoeften gelegen zullen laten liggen. (GC, 156)

35. Sandel, Michael J., *Justice. What's the Right Thing to Do*

1. Doing the right thing.

So, you might say that ancient theories of justice (Aristotle) start with virtue, while modern theories start with freedom. (Kant, Rawls) (p. 9)

To ask whether a society is just is to ask how it distributes the things we prize – income and wealth, duties and rights, powers and opportunities, offices and honors. (p.19)



Much contemporary political debate is about how to promote

prosperity, or improve our standard of living, or spur economic growth. (p.19)

If moral reflection consists in seeking a fit between the judgments we make and the principles we affirm, how can such reflection lead us to justice, or moral truth? (p.28)

Moral reflection is not a solitary pursuit, but a public endeavor. (p.28)

2. The greatest happiness principle / Utilitarianism

...illustrate two rival approaches to justice. The first approach says the morality of an action depends solely on the consequences it brings about; the right thing to do is whatever will produce the best state of affairs, all things considered. The second approach says that consequences are not all we should care about, morally speaking; certain duties and rights should command our respect, for reasons independent of the social consequences. (p.33)

Bentham, an English moral philosopher and legal reformer, founded the doctrine of utilitarianism. Its main idea is simply stated and intuitively appealing: The highest principle of morality is to maximize happiness, the overall balance of pleasure over pain. According to Bentham, the right thing to do is whatever will maximize 'utility'. By 'utility' he means whatever produces pleasure or happiness, and whatever prevents pain or suffering. (p.34)

Objection 1. Individual rights. The most glaring weakness of utilitarianism, many argue, is that it fails to respect individual rights. By caring only about the sum of satisfactions, it can run roughshod over individual people. (throwing Christians to the lions; is torture ever justified? (p. 37)

Objection 2. Common currency of value. Utilitarianism claims to offer a science of morality, based on measuring, aggregating, and calculating happiness. It weighs preferences without judging them. But in order to aggregate preferences, it is necessary to measure them on a single scale. But is it possible to translate all moral goods into a single currency of value without losing something in the translation? all values can't be captured by a common currency of value. (compare cost-benefit analysis) (lung cancer; exploding gas tanks; discount for seniors; St Anne's girls. (p.41)

John Stuart Mill

We have considered two objections to Bentham's 'greatest happiness' principle – that it does not give adequate weight to human dignity and individual rights, and that it wrongly reduces everything of moral importance to a single scale of pleasure and pain. Mill thought he could answer the objections. (p.48)

The case for liberty. Mill's writings can be read as a strenuous attempt to reconcile individual rights with the utilitarian philosophy. His book 'On Liberty' is the classic defense of individual freedom in the English-speaking world. Its central principle is that people should be free to do whatever they want, provided they do no harm to others. (p.49).

Mill insists that the case for individual liberty rests entirely on utilitarian considerations. Mill thinks we should maximize utility, not case by case, but in the long run. And over time, he argues, respecting individual liberty will lead to the greatest human happiness. (p.50)

Mill's robust celebration of individuality is the most distinctive contribution of 'On Liberty'.

But it is also a kind of heresy. Since it appeals to moral ideals beyond utility – ideals of character and human flourishing – it is not really an elaboration of Bentham's principle, but a renunciation of it, despite Mill's claim to the contrary. (p.51/52)

Mill's response to the second objection to utilitarianism – that it reduces all values to a single scale – also turns out to lean on moral ideals independent of utility. he tries to show that utilitarians can distinguish higher pleasures from lower ones (Bentham recognizes no qualitative distinction among pleasures). (p.52)

3. Do we own ourselves ? Libertarianism

Those who object to redistribution on these grounds are often called 'libertarians'.

Libertarians favor unfettered markets and oppose government regulation not in the name of economic efficiency but in the name of human freedom. Their central claim is that each of us has a fundamental right to liberty – the right to do whatever we want with the things we own, provided we respect other people's rights to do the same. (p.59/60)

Only a minimal state is compatible with the libertarian theory of rights. The libertarian rejects three types of policies and laws that modern states commonly enact:

- No paternalism;
- No morals legislation;
- No redistribution of income or wealth. (p.60)

The libertarian philosophy does not map neatly onto the political spectrum (conservatives want cultural issues such as school prayer, abortions and restrictions on pornography).

Persons should not merely be used as means to the welfare of others. Because doing so violates the fundamental right of self-ownership. My life, labor and person belong to me and me alone. (p.103)

(Hayek, Milton Friedman, Ronald Reagan, Margaret Thatcher)

Free-Market philosophy. Robert Nozick offers a philosophical defense of libertarian principles and a challenge to familiar ideas of distributive justice. (p.62)

4. Hired help/ Markets and Morals

The case for free markets typically rests on two claims – one about freedom, the other about welfare. The first is the libertarian case for markets. The second is the utilitarian argument for markets. Free markets promote the general welfare (examples; fighting wars and bearing children).

Libertarians maintain that regulating the market is unjust, because it violates the individual's freedom of choice. (p.106)

First objection holds that, for those with limited alternatives, the free market is not at all free. Second objection: civic virtue and the common good; military service civic obligation. Case of pregnancy for pay. Objections: tainted consent and degradation and higher goods.

5. What matters is the motive /Immanuel Kant

If you believe in universal human rights, you are probably not a utilitarian. If all human beings are worthy of respect, then it's wrong to treat them as mere instruments of the collective happiness. (p.103)

Implications of the idea of self-ownership, consistently applied: an unfettered market without a safety net for those who fall behind; a minimal state that rules out most measures to ease inequality and promote the common good; and a celebration of consent so complete that it permits self-inflicted affronts to human dignity such as consensual cannibalism or selling one-self into slavery. (p.103/104)

It does not depend on the idea that we own ourselves, or on the claim that our lives and liberties are a gift from God . Instead it depends on the idea that we are rational beings, worthy of dignity and respect. (p.104)

Kant's Groundwork launched a devastating critique of utilitarianism. It argues that morality is not about maximizing happiness or any other end. Instead it is about respecting persons as ends in themselves. (p.105)

Kant's emphasis on human dignity informs present-day notions of universal human rights.

Three approaches: first, utilitarianism; the way to define justice and to determine the right thing to do is to ask what will maximize welfare, or the collective happiness of society as a whole. A second approach connects justice to freedom (libertarians). A third approach says that justice means giving people what they morally deserve – allocating goods to reward and promote virtue (Aristotle – the connection of justice to reflection about the good life). Kant rejects approach one (maximizing welfare) and approach three (promoting virtue). Neither of these two respects human freedom. (p.106) He is for the second option:

connecting justice and morality to freedom. (p.106)

Kant argues that morality can't be based on merely empirical considerations, such as the interests, wants, desires and preferences people have at any given time. These factors are variable and contingent, they can hardly serve as the basis for universal moral principles, such as human rights. (p.106/107)

Kant argues that every person is worthy of respect, not because we own ourselves, but because we are rational beings, capable of reason; we are also autonomous beings, capable of acting and choosing freely. (p.107)

One way of understanding what Kant means by acting autonomously is to contrast autonomy with its opposite (heteronomy: determinations given outside me). (p.109)

Here, then, is the link between freedom as autonomy and Kant's idea of morality. To act freely is not to choose the best means to a given end, it is to choose the end itself.

For Kant, respecting human dignity means treating persons as ends in themselves. (p.110)

According to Kant, the moral worth of an action consists not in the consequences that flow from it, but in the intention from which the act is done (motive). (p.111)

And the motive that confers moral worth on an action is the motive of duty, by which Kant means doing the right thing for the right reason (we assess the motive from an action, not the consequences). (p.111)

Kant offers several versions or formulations of the categorical imperative, which he believes all amount to the same thing: imperative I: universalize your maxim. II treat persons as ends. (p.119/121)

A second distinctive feature of Kant's political theory (first is rejection of utilitarianism) is that it derives justice and rights from a social contract –but from a social contract with a puzzling twist. Earlier contract thinkers, including Locke, argued that legitimate government arises from a social contract among men and women who at one time or another, decide among themselves on the principles that will govern their collective life. (p.139) Kant sees the contract differently. Kant maintains that the original contract is not actual but imaginary. Kant didn't tell us what this imaginary contract would look like or what principles of justice it would produce. Almost two centuries later, an American philosopher, John Rawls, would try to answer these questions. (p.139)

6. John Rawls

Contract theory. John Locke says we've given tacit consent. Immanuel Kant appeals to hypothetical consent. But how? In a Theory of Justice, Rawls argues that the way to think about justice is to ask what principles we would agree to in an initial situation of equality. (p.140)

This is Rawls' idea of the social contract – a hypothetical agreement in an original position of equality (behind veil of ignorance. The veil of ignorance ensures the equality of power and knowledge that the original position requires. (p.150) What principles? Not utilitarianism! (p.142)

Rawls believes that two principles of justice would emerge from the hypothetical contract. The first provides equal basic liberties for all citizens, such as freedom of speech and religion. The second principle concerns social and economic equality. (p.142) (also 'difference principle')

The moral limits of contracts. In practice these ideals – autonomy and reciprocity – are imperfectly realized. (p.145)

Four rival theories of distribution justice:

- Feudal or caste system: fixed hierarchy, based on birth;
- Libertarian: free market with formal equality of opportunity;
- Meritocratic: free market with fair equality of opportunity;
- Egalitarian: Rawls' difference principle.

First three are arbitrary from moral point of view, only the difference principle avoids basing the distribution of income and wealth on these contingencies. (p.157)

Rawls' case for the difference principle invites two main objections: incentives and effort. (p.157/158)

Rawls argues that distributive justice is not about rewarding virtue or moral desert. Instead it is about meeting the legitimate expectations that arise once the rules of the game are in place. (p.161)

Rawls rejects moral desert as the basis for distributive justice on two rounds: talents are not my own doing and qualities that society happens to value at any given time also morally arbitrary. (p.162)

7 . Arguing affirmative action

The philosophies of Kant and Rawls are bold attempts to find a basis for justice and rights that is neutral with respect to competing visions of the good life. Let's see. (p.183)

8 . Who deserves what ? Aristotle

Central to Aristotle's political philosophy are two ideas:

- Justice is teleological (purpose, end, essential nature);
- Justice is honorific (what virtues it should honor and reward). (p.186)

Modern theories of justice try to separate questions of fairness and rights from arguments about honor, virtue and moral desert. They seek principles of justice that are neutral among ends, and enable people to choose and pursue their ends for themselves. Aristotle does not think justice can be neutral in this way. He believes that debates about justice are, unavoidably, debates about honor, virtue and the nature of good life. (p.187)

For Aristotle, justice means giving people what they deserve, giving each person his or her due. (p.187)

As is often the case, the telos is not obvious but contestable. (p.191)

Moral virtue comes about as a result of habit. It's the kind of thing we learn by doing. (p.197)

That is how Aristotle conceives moral virtue. Being steeped in virtuous behavior helps us acquire the disposition to act virtuously. (p.198)

9 . What do we owe one another ? Dilemmas of loyalty

Kant's idea of an autonomous will and Rawls' idea of a hypothetical agreement behind a veil of ignorance have this in common: both conceive the moral agent as independent of his or her particular aims and attachments. (p.214)

Kant and Rawls argue that the right is prior to the good. (p.217)

Kant and Rawls reject Aristotle's teleology because it doesn't seem to leave us room to choose our good for ourselves. Aristotle sees justice as a matter of fit between persons and the ends or goods appropriate to their nature. We are inclined to see justice as a matter of choice, not fit. (p.218)

Whether egalitarian or libertarian, theories of justice that aspire to neutrality have a powerful appeal. They offer hope that politics and law can avoid becoming entangled in the moral and religious controversies that abound in pluralist societies. (p.221)

Despite its appeal, however, this vision of freedom is flawed. So is the aspiration to find principles of justice that are neutral among competing conceptions of the good life. (p.220)

Rawls 'A Theory of Justice gave American liberalism its fullest philosophical expression .. (p.220)

Then came the 'communitarian' critics of contemporary liberalism (including Sandel).

(p.221) They reject the claim for the priority of the right over the good and argue that we

can't reason about justice by abstracting from our aims and attachments. (p.220)
How is it possible to acknowledge the moral weight of community while still giving scope to human freedom? Alisdair MacIntyre offers a powerful answer. In his book 'After Virtue' he gives an account of the way we, as moral agents, arrive at our purposes and ends. As an alternative to the voluntarist conception of the person, he advances a narrative conception. Human beings are storytelling beings. (p.221)

All lived narratives have a certain teleological character. (p.221)

MacIntyre readily concedes that the narrative account is at odds with modern individualism. (p.222) How can we decide between the two?

So one way of deciding between the voluntarist and narrative conceptions of the person is to ask if you think there is a third category of obligations – call them obligations of solidarity, or membership – that can't be explained in contractarian terms. (p.225)

Three categories of moral responsibility:

- Natural duties: universal; don't require consent;
- Voluntary obligations: particular; require consent;
- Obligations of solidarity: particular; don't require consent (e.g family obligations).(p.225)

If Kant and Rawls are right to conceive freedom in this way (freedom), then they are right about justice as well. If we are freely choosing, independent selves, unbound by moral ties antecedent to choice, then we need a framework of rights that is neutral among ends. If the self is prior to its ends, then the right must be prior to the good. If, however, the narrative conception of moral agency is more persuasive, then it may be worth reconsidering Aristotle's way of thinking about justice. (p.242)

10 . Justice and the common good

Three approaches to justice. One says justice means maximizing utility or welfare – the greatest happiness for the greatest number. The second says justice means respecting freedom of choice – either the actual choices people make in a free market (libertarian view) or the hypothetical choices people would make in an original position of equality (the liberal egalitarian view). The third says justice involves cultivating virtue and reasoning about the common good. (p.260)

Sandel favours a version the third way of justice: it involves cultivating virtue and reasoning about the common good. (p.260)

The utilitarian approach has two defects: First it makes justice and rights a matter of calculation, not principle. Second by trying to translate all human goods into a single, uniform measure of value, it flattens them, and takes no account of the qualitative differences among them. (p.260)

The freedom-based theories solve the first problem but not the second. They take rights seriously and insist that justice is more than mere calculation. Although they disagree among themselves about which rights should outweigh utilitarian considerations, they agree that certain rights are fundamental and must be respected. But beyond singling out certain rights as worthy of respect, they accept people's preferences as they are. They don't require us to question or challenge the preferences and desires we bring to public life. According to these theories, the moral worth of the ends we pursue, the meaning and significance of the lives we lead, and the quality and character of the common life we share all lie beyond the domain of justice. This seems to me mistaken (Sandel;p. 260/261)

New politics of the common good. Some possible themes:

- Citizenship, sacrifice, and service; (p.263)
- The moral limits of markets;
- Inequality, solidarity and civic virtue;
- A politics of moral engagement. (p.263/268)

[Home](#)

36. Segerstrom, Suzanne C., *Optimisme: hoe optimisten krijgen wat ze willen en wat pessimisten daar van kunnen leren.*

We zijn een van tien meest pessimistische volken ter wereld.

Optimisten zijn succesvol, hebben meer vrienden en zitten letterlijk beter in hun vel. Het zijn echte doorzetters die zich niet zo makkelijk uit het veld laten slaan. Pessimisten daarentegen geven snel op, zijn introvert en hebben minder kans van slagen op maatschappelijk en persoonlijk vlak.



Optimisten komen makkelijker aan hulpbronnen (vrienden, tijd, kennis, gezondheid en energie) dan pessimisten.

Het optimisme wordt voor 25 % via de genen doorgegeven. (Pessimisme dus ook). Voor de overige 75 % kun je zelf vaststellen hoe optimistisch of pessimistisch je bent.

Optimisten zijn zeker niet blind voor gevaar en tegenslag, ook al besteden ze er minder aandacht aan dan pessimisten.

Gelukkige mensen rekenen 'gelukkiger worden' meestal niet tot hun doelstellingen. 'Om werkelijk gelukkiger te worden, moet je ophouden met proberen het te zijn'

De toegang tot de positieve spiraal zit in consequent positief gedrag en denken.

Het bovenstaande komt uit de Volkskrant van 29 september 2007

Nu het boek zelf:

Inleiding: Doe niet langer je best om gelukkig te worden.

Optimisme is geen uitzondering op de regel van het verband tussen genen en persoonlijkheid, en is voor ongeveer 25 % erfelijk. (p.11)

Optimistische overtuigingen hebben een gunstige invloed op het leven van optimisten omdat ze ervoor zorgen dat optimisten zich op bepaalde manieren gedragen. (p.11)

Hfdstuk 1. Een halfvol glas, een half leeg glas of een glas dat afgewassen moet worden.

Over deze benadering – optimisme als een persoonlijkheidstrek – gaat dit boek. (p.13)

Een optimistische persoonlijkheid houdt in dat je over uiteenlopende situaties positieve overtuigingen hebt die in de loop van de tijd stabiel blijven. (p.15)

De meeste mensen – 80 %- zijn enigszins tot zeer optimistisch. (p.16)

Optimisten zijn op de één of andere manier gelukkig zonder dat ze noodzakelijkerwijs de genen voor geluk hebben geërfd. (p.25)

Hoe dan ook, niet alle optimisme is genetisch bepaald. In feite is het genetische aandeel – ongeveer 25 % – lager dan bij de meeste persoonlijkheidsdimensies (extraversie 54 %; neuroticisme 48 %). (p.26)

Hoe positiever de verwachting die iemand van een resultaat heeft, des te meer hij gemotiveerd is om dat resultaat te bereiken. (p. 26)

Het pad van optimisme naar welbevinden loopt voornamelijk via inzet, beter je best doen, betrokkenheid en andere daarmee verbonden psychische toestanden en gedragingen.

(p.29)

Optimisten lijken op consciëntieuze, toegewijde mensen in die zin dat ze gemotiveerder en doelgerichter zijn dan pessimistische en niet doelgerichte types. Sterker nog, door positieve verwachtingen nemen motivatie, hard werken en inspanning toe, en door negatieve verwachtingen neemt dit af. (p. 32)

Ter bevordering van hun welbevinden is wat optimisten doen waarschijnlijk even belangrijk als wat ze zijn. (p.32)

Het besef dat optimisme iets is wat je doet, naast iets wat je bent, helpt te verklaren waarom optimisten niet gewend raken aan hun eigen persoonlijkheid. (p.33)

'Flow' doet zich voor als iemand zijn vaardigheden volledig inzet bij de uitdagingen die een taak hem stelt..... Het bewustzijn valt weg en iemand gaat volledig op in wat hij of zij doet. Hoewel mensen tijdens de flow ultiem welbevinden ervaren, denken ze daar tijdens hun taak niet aan, omdat ze volledig in beslag worden genomen door wat ze doen. (p. 33)

Je zweeft soepel door je taak met gebruikmaking van echt al je vaardigheden. Je bent in flow. (p. 34).

Het verschijnsel 'flow' is een specifiek voorbeeld van het algemene principe dat inzet leidt tot welbevinden. Uit dit algemene principe volgen twee subprincipes: Het eerste is dat de reikwijdte van doelstellingen en uitdagingen onbegrensd is. Het tweede principe is, dat zelfs hetzelfde doel een blijvende bron van welbevinden kan zijn, mits de vereisten om het te bereiken mee veranderen met jouw vaardigheden. (p/ 34).

Optimisme leidt tot toegenomen welbevinden omdat het betrokkenheid bij levensdoelen vergroot. (p.34)

Hfdstuk 2. Het doorzettingsinstinct. Optimisten en hun doelstellingen.

Je bestemming bereiken is tijdelijk prettig, maar op weg zijn, is blijvend leuk. (p.45)

Daarom heeft geluk misschien minder te maken met het bereiken van doelen dan met het maken van vorderingen op de weg ernaartoe. (p.45)

Het nastreven van een doel is soms te verkiezen boven het bereiken ervan. (p.45)

Optimisme in het dagelijkse leven: de self-fulfilling prophecy. (p.48)

Het verschil tussen optimistische en pessimistische mensen wordt niet bepaald door hun doelstellingen, maar door de manier waarop ze er mee omgaan. (p.50)

De verschillen tussen optimisten en pessimisten zijn het grootsts wanneer de taken moeilijk zijn. (p 51/52)

Optimisme helpt mensen naar een potentieel positieve toekomst te kijken, terwijl pessimisten alleen maar obstakels, problemen en mislukkingen zien. Omdat optimisten uiteindelijk beloningen verwachten, vinden zij het de moeite waard om te proberen voorbij het obstakel te komen. (p.55)

Doelstellingen vormen volgens al deze onderzoeken een cruciaal onderdeel van het antwoord op de vraag waarom optimisme psychisch heilzaam is. Optimisme houdt mensen betrokken bij hun doelstellingen wanneer ze voor uitdagingen komen te staan. (p.61)

Over het algemeen zijn mensen gelukkiger wanneer ze doelen nastreven waardoor ze zich als mens ontwikkelen, zinvolle relaties onderhouden en een maatschappelijke bijdrage leveren, en ze zijn minder gelukkig wanneer ze doelen nastreven waardoor ze aantrekkelijker, rijker, populairder of beroemd worden. (p. 61)

Hfdstuk 3. Bouwen (en herbouwen) van de toekomst. Optimisten en hun hulpbronnen

Doelstellingen en hulpbronnen kennen vergelijkbare thema's omdat ze vrijwel onafscheidelijk zijn ...en hulpbronnen komen voort uit doelgericht gedrag. (p. 70)

Optimisten hadden meer doorzettingsvermogen. (p. 70)

Het wezenlijke verschil tussen meer en minder optimistische mensen is dat de ene soort zich onder stress betrokken voelt, en de andere niet. (p.75)

De kwalificatie 'kordaat' is van bijzonder belang voor de vergelijking met pessimisten. Optimisten zijn niet beter opgewassen tegen stress omdat ze probleemgericht zijn, maar vanwege de manier waarop ze probleemgericht zijn. (p.75/76)

Maar de meeste soorten van effectieve 'coping' eisen niet van je dat je een optimist bent – ook al worden ze vaker door optimisten gebruikt. Ze eisen slechts dat je de benadering van optimisten toepast. (p.80)

Net zoals bij andere hulpbronnen het geval was, levert een ruime hoeveelheid existentiële hulpbronnen een hoge zelfwaardering op. (p.83)

Het slechte nieuws is dat er geen korte weg bestaat naar de voordelen van optimisme. Het

goede nieuws is dat je niet optimistisch hoeft te zijn om de lange weg te bewandelen... Nogmaals, wanneer het om optimisten en welbevinden gaat, is het beter te proberen te doen zoals zij doen, dan te zijn zoals zij zijn. (p.88)

Hfdstuk 4. Samen gelukkig. Optimisten en hun relaties

Het is van belang over een veelzijdige 'portefeuille' van doelstellingen, hulpbronnen en dergelijke te beschikken, maar sommige zijn belangrijker dan andere (hiërarchie van behoeften: Maslov). (p.89)

Geld maakt ons niet gelukkig, maar relaties wel. (p.90)

Sociale netwerken zijn niet zozeer iets wat je hebt, maar eerder iets wat je doet. (p.91)

Maar sociale hulpbronnen opbouwen is minder gemakkelijk dan geld op je rekening storten: het is immers sociale interactie en dus tweerichtingsverkeer. (p.92)

Sociale doelstellingen namen bij de optimistische studenten een zeer belangrijke plaats in. (p.95)

Optimisten besteden meer tijd en aandacht aan vriendschappen dan pessimisten, en hebben daarom meer vrienden. (p. 96)

Optimisten hebben niet alleen meer vrienden, maar hun vriendschappen zijn ook duurzamer. (p.97)

Hoewel optimisme eerder een levenshouding is dan een stemming, worden pessimistische mensen gemeden. (p. 98)

Mensen zijn liever bij opgewekte dan bij sombere mensen, onder andere om niet door hun stemming beïnvloed te worden. (p.98)

...: omgang met een optimist maakt jou aantrekkelijker, alsof je in een spiegel kijkt waarin je er goed uitziet. Een klassiek sociaalpsychologisch experiment heeft aangetoond dat opvattingen over hoe iemand is, in feite die eigenschappen in die persoon creëren. (p.99)

...; aantrekkelijkheid creëert een soort halo-effect. (p.99)

Mannen met positieve verwachtingen haalden het beste in hun gesprekspartners naar boven, terwijl mannen met negatieve verwachtingen dat niet deden. (p. 100)

Een positieve visie op de toekomst schept de mogelijkheid die positieve toekomst te scheppen, maar brengt haar niet automatisch tot stand. Zonder die visie echter wordt deze toekomst niet gerealiseerd. (p.102)

Sociale steun waarnemen bevordert geluk en gezondheid, meer dan sociale steun zoeken en krijgen. (p.104)

Er zijn meer intrigerende verschijnselen die doen vermoeden dat de baat van sociale hulpbronnen ligt in het verwerven en opbouwen ervan en het beschikken erover, en niet in het aanspreken ervan. (p.105)

Geven is wellicht beter dan ontvangen omdat het sociale hulpbronnen opbouwt in plaats van uitput. (p.106)

Anderen helpen geeft je het gevoel dat je betrokken bent bij een netwerk van mensen die elkaar helpen, en deze waarneming beschermt je tegen stress. (p.106)

Maar afhankelijk te zijn van de barmhartigheid van vreemden zonder iets terug te hoeven doen lijkt het welbevinden te ondermijnen. (p.107)

Door hun relaties kunnen optimisten ook hun positieve verwachtingen op andere gebieden waarmaken. (p. 107)

Opwaartse vergelijkingen hoeven niet ontmoedigend te zijn. Ze kunnen inspireren. (p. 108)

Mensen die vinden dat hun prestaties bedreigend slecht zijn, halen geen inspiratie uit opwaartse vergelijkingen, ze prefereren neerwaartse vergelijkingen in de hoop zich daardoor beter te voelen. (p.109)

Het probleem met deze strategie is dat neerwaartse vergelijking de eigen prestaties niet verbetert en uiteindelijk tot een neerwaartse spiraal leidt. (p.109)

Opwaartse vergelijking biedt optimisten eerder inspiratie en pessimisten eerder ontmoediging. Wanneer pessimistische studenten opwaartse vergelijkingen maken, raken ze eerder gedeprimeerd dan geïnspireerd. (p. 110)

Optimisten weten bovendien de minst deprimerende informatie uit neerwaartse vergelijkingen te halen. (p. 111)

De soorten informatie die optimisten halen uit de wijze waarop ze zichzelf met anderen vergelijken, helpt hen betrokken te blijven bij hun doelstellingen en in de toekomst betere prestaties te leveren. (p.111)

Maar de positieve verwachtingen die uit optimisme voortkomen, lijken tot positieve relaties te leiden, waarin geloven in het beste wat anderen te bieden hebben ook het beste in hen oproept, waarin mensen die uitblinken bronnen van inspiratie worden en niet van afgunst, ... (p.112)

Hfdstuk 5. Een twijfelachtige zegen. Optimisten en hun gezondheid.

Het scheiden van mentale en fysieke verschijnselen heeft een lange traditie in het westerse denken. Oorspronkelijk was die scheiding bedoeld om kerk en wetenschap elk hun eigen domein te geven, maar inmiddels is ze geworden tot scepsis over het verband tussen geest en lichaam. (p.113/114)

Doordat optimisten harder werken en meer energie verbruiken, verhogen ze soms hun cortisolgehalte en gaat hun immuniteit achteruit. (p.137)

Hfdstuk 6. Alles goed, vooral het slechte. De kwetsbaarheid van optimisten.

Afkeurende blikken, fouten en kleinerende opmerkingen vallen pessimisten eerder en vaker op en daarom voelen ze zich minder, zelfs al brengen ze het er even goed vanaf als alle anderen. (p. 144)

Pessimisten piekeren van nature. (p.144)

Hoewel optimisten meer aandacht besteden aan het positieve, geven ze ook aandacht aan het negatieve; ze vinden een balans. (p.146)

Ik wil in dit boek echter laten zien dat positief zijn voor optimisten slechts het begin is. Hun positieve gedachten over de toekomst zijn de kiemen van een benadering van de wereld die de nadruk legt op het overwinnen van obstakels. (p.147)

Dat optimisten aandacht besteden aan het negatieve stemt overeen met de wens zich in te zetten en problemen te overwinnen, in plaats van ze te negeren. (p. 147)

Het slechtste te verwachten om het beste te bereiken: defensief pessimisme. (p. 148)

In tegenstelling tot een pessimistische aard kan defensief pessimisme een zeer effectieve strategie zijn voor goede prestaties. (p. 148)

In hun reacties op potentiële problemen lijken defensieve pessimisten meer op optimisten dan op pessimisten. Zowel optimisten als defensieve pessimisten denken erover na hoe ze problemen te boven kunnen komen en blijven naar hun doelstellingen toewerken. (p.149)

Optimisten zijn verstandiger dan pessimisten als ze moeten besluiten of een doel moet worden nagestreefd of juist opgegeven. (p.153)

Onderzoek laat zien dat vooral optimisten kwetsbaar zijn voor de net gemiste kans. (p.158)

Net als elke andere persoonlijkheidstrek past optimisme zich niet aan elke situatie aan, en dit betekent dat optimisten een blinde vlek hebben. Optimisten zijn grotere liefhebbers van kansspelen dan pessimisten. (p.159)

Conflicterende doelen: kun je nog steeds winnen? "Een pessimist ziet een probleem in iedere kans, een optimist ziet de kans bij elk probleem". (Winston Churchill). (p.160)

Optimisten voelen zich sterker betrokken bij hun doelstellingen, geven die minder snel op en beleven ten gevolge daarvan meer conflict. (p.160)

Hfdstuk 7. Wordt je als optimist geboren of niet ?

De meeste mensen in de VS zijn optimistisch, maar dat geldt niet voor de hele wereld. (p.165)

(Z. Korea: 54 %, VS: 50%, Canada: 38 %) de meest pessimistische: Oostenrijk: 10 %, België: 11 %, Nederland: 21 %, Finland: 26%). (p.166)

De toekomstige optimist: optimistische gezinnen.

Ouders die consequent de hulpbron bieden die voor kinderen het belangrijkste is, zouden het optimisme van hun kinderen over de toekomst kunnen bekrachtigen. (p. 172)

De kwaliteit van de relatie tussen ouders en kind is voor een kind de belangrijkste hulpbron en een belangrijke invloed bij de vorming van later optimisme. (p. 173)

Hoe meer actie je onderneemt, des te groter de kans dat je slaagt, en des te meer geloof je dat het je zal lukken je doelen te bereiken en des te optimistischer zul je zijn – en dat leidt weer tot meer actie. (p.183)

Hfdstuk 8. Werken aan optimisme. Optimisten, pessimisten en hun potentieel tot verandering

Optimisme kan bottom-up gedefinieerd worden als een verzameling gedachten (positieve verwachtingen over de toekomst) en gedragingen (doorzettingsvermogen, energieke doelgerichtheid, en dergelijke). De gevolgen van optimisme vloeien voort uit deze verzameling van gedachten en handelingen: wanneer mensen positieve gedachten over hun toekomst koesteren, streven ze eerder doelen na die zo'n toekomst tot stand kunnen brengen. (p.186)

Fantasieën zijn dromen waarin mensen willen blijven hangen, terwijl optimisme ze doet handelen om hun dromen te verwezenlijken. (p.188)

Proberen je gevoelens te veranderen door je gedrag te veranderen, heeft twee voordelen. Ten eerste is gedrag gemakkelijker te veranderen dan gedachten of emoties. Emoties zijn berucht omdat ze moeilijk door wilskracht te wijzigen zijn. (p. 197) Ten tweede, wanneer je je op gedrag richt, hoef je niet in de mogelijkheid van cognitieve en emotionele verandering te geloven om verandering toch te laten plaatsvinden. (p.197).

Mensen kunnen leren optimistischer te worden door te doen alsof ze optimistisch zijn. Dat houdt in: meer betrokken zijn bij je doelstellingen en meer doorzettingsvermogen aan de dag leggen bij het nastreven ervan. (p.198)

De theorie van de zelfbepaling zegt dat mensen drie fundamentele psychische behoeften hebben: competentie (het goed doen), verbondenheid (relaties met anderen) en autonomie (uit vrije wil handelen). (p. 199)

Zelfbepaalde doelen bieden hun eigen beloning en motivatie omdat ze beantwoorden aan de behoefte aan autonomie. Dat wil zeggen, doelstellingen die je zelf kiest, zijn intrinsiek lonend. (p.200)

De psycholoog Ken Sheldon en zijn collega's hebben enkele strategieën geopperd voor meer intrinsieke motivatie, die je misschien kunnen helpen:

- maak je het doel eigen;
- maak het leuk;
- denk aan het grote geheel. (p.202/203)

De eerste regel als je aan optimisme werkt, is doelen nastreven. Optimisme werkt als een soort katalysator voor alle soorten motivatie, omdat het vermogen positieve resultaten te zien, alle soorten motivatie bevordert. (p.203)

Elke motivatie is beter dan geen motivatie voor je welbevinden en je prestaties. (p.203)

Niet alle doelstellingen zijn gelijk in hun potentieel welbevinden te bevorderen of schade te veroorzaken. Ten eerste zijn intrinsiek gemotiveerde doelstellingen ongetwijfeld beter dan extrinsiek gemotiveerde doelstellingen. Ten tweede zijn doelstellingen die hulpbronnen opbouwen ongetwijfeld beter dan doelstellingen die geen hulpbronnen opbouwen. (p. 206)

Over het algemeen bouwen doelen die door de theorie van de zelfbepaling 'intrinsiek' worden genoemd (dat wil zeggen dat ze voldoen aan basale behoeften als autonomie, competentie en verbondenheid) betere en duurzamere hulpbronnen op dan doelen die 'extrinsiek' zijn (dat wil zeggen dat ze anderen imponeren, terwijl ze op zichzelf weinig waarde hoeven te hebben). (p.206)

Als je alleen gekozen activiteiten in je analyse opneemt, ontdek je hetzelfde verband: we besteden meer tijd aan dingen die ons minder gelukkig maken en minder tijd aan dingen

die ons gelukkiger maken. Het is niet een kwestie van meer of minder doen, maar van het juiste doen. (p. 207)

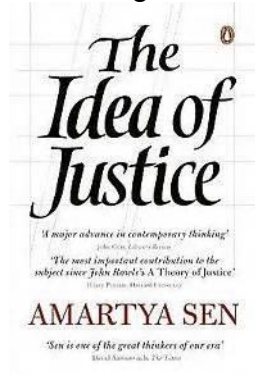
Bij het nawoord heeft de schrijfster nog interessante opmerkingen over Dr Norman Vincent Peale's *The Power of Positive Thinking*. Zij maakt duidelijk dat zij er niet in gelooft dat houding alleen positieve resultaten brengt. Je moet ook doen !

37. Sen, Amartya, *The Idea of Justice*

There is also the related question: what is the relationship between reasons and emotions, including compassion and sympathy? (p.36)

Reason and emotion play complementary roles in human reflexion ... (p.38)

The important role given to reasoning in this work relates to the need for objective reasoning in thinking about issues of justice and injustice. (p. 41)



Some positive lessons from the Rawlsian approach:

- Firstly, the idea that fairness is central to justice; (p.62)
- Second,, the far-reaching importance of Rawl's thesis about the nature of objectivity in practical reason... ;(p.62)
- Third, aside from clarifying the need for the idea of fairness as preceding justice, Rawls makes another basic contribution in pointing to 'the moral powers' that people have, related to their 'capacity for a sense of justice' and 'for a conception of the good'; (p.62)
- Fourth, Rawl's prioritisation of liberty ... ;(p.63)
- Fifth, by insisting on the need for procedural fairness...;
- Sixth, after giving liberty its due and after recognizing the need to have openness in allowing people to compete equitably for offices and positions, the difference principle indicates the importance of equity in social arrangements so that attention is drawn particularly to the predicament of the worst-off people. (p.64)

In the Rawlsian system of justice as fairness, direct attention is bestowed almost exclusively on 'just institutions', rather than focussing on 'just societies' that may try to rely on both effective institutions and on actual behavioural features. (p.67)

What really happens to people cannot but be a central concern of a theory of justice, ... (p.68)

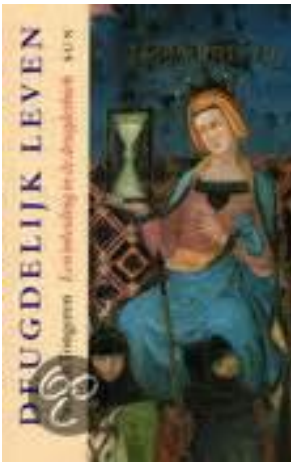
...there is still a large question about how the chosen institutions would work in a world in which everyone's actual behaviour may or may not come fully into line with the identified reasonable behaviour.

[Home](#)

38. Tongeren, Paul van. *Deugdelijk Leven. Een Inleiding in de Ethiek.*

Inleiding.

Deugd betekent virtuositeit of excellentie. Deugdeethiek niet exclusief gericht op grote problemen. Kijkt minder naar instituties en meer naar personen, minder naar normen en meer naar waarden, minder naar regels en meer naar voorbeelden. Een lange traditie van ethische theorieën waarin de deugd centraal staat. Lange tijd begrip 'deugd' verdacht geweest. Max Scheler's oproep van 1913 tot rehabilitatie nu pas resultaat. Deels vanwege een reactie op 'regelmoraal' (men wilde de kunst van het goede leven), deels vanuit de beroepsethiek, waar men meer benodigde dan codes.



De ethiek is praktisch in twee opzichten: met betrekking tot haar object en met betrekking tot haar doel. Een normatieve discipline.

In de meeste ethische theorieën kun je de deugd als een onderdeel terugvinden. In het algemeen in ethiek nadruk op individueel handelen, minder op het sociale of collectieve en nog minder op het institutionele handelen (laatste vooral in sociale of politieke filosofie). Toch kunnen collectieve en institutionele handelingen voorwerpen zijn van ethische reflectie.

Het verschil tussen ethiek enerzijds en sociale of politieke filosofie anderzijds ligt bij dit soort vragen vooral in de normatieve gerichtheid van de ethiek

Hfdstuk II. Waarom deugdethiek ?

Normen hebben grote objectiviteit. Ze verplichten. Normen zijn vaak negatief (verboden). Ze hebben minimaliteit (markeren ondergrens). Dagen uit tot overtreding.

Waarden zijn doorgaans positief, formuleren een optimum. Ze motiveren. Ook sterk subjectief.

De deugd is misschien de goede verbinding tussen de twee. Een deugd is een houding waarin een waardebetrekking concreet is geworden. Deugd verwijst uitdrukkelijk naar pedagogische context. Normen kun je opleggen en sanctioneren. Waarden kun je beschrijven. Oproepen zelfs, deugden daarentegen kun je leren en oefenen. Een centrale rol daarin is het voorbeeld. Deugdzame mensen zijn zelf voorbeeldig.

Deugdethiek biedt mogelijkheid gevaren van pluralisme (relativisme, decisionisme, subjectivisme, emotivisme) af te weren. Deugdethiek is gebonden aan een concrete context: particularistisch i.p.v. universalistisch.

Deugdethiek probeert onze passies zo te vormen dat we als het ware vanzelf het goede willen.

Hfdstuk III. Grondlijnen van een deugdethiek

Een deugdethiek is een ethiek van de zelfverwerkelijking; ook een ethiek van de levenskunst.

Individu en gemeenschap. Ethiek gaat over menselijk handelen, op verschillende niveaus.: macro-niveau (structuren en instituties) en micro-niveau (individuele handelingen) en meso-niveau (vooral institutioneel handelen en voor zover individueel handelen daarin kan worden herkend.

Deugdethiek primair gericht op het individu

Hfdstuk IV. De deugd

De deugd is die kwaliteit die in staat stelt de levenspraxis op excellente wijze uit te oefenen of: om jezelf optimaal te verwerkelijken.

Aristoteles onderscheidt intellectuele en karakterdeugden.

De deugd is niet een handeling maar een houding, die voortkomt uit oefening en opvoeding of vorming en je geschikt maakt tot een bepaald soort handelen en die zelfs maakt dat je als vanzelf tot zo'n soort handelen bent geneigd.

Hfdstuk V. de deugden

Er bestaat geen uitputtende lijst met alle deugden. Het ligt niet vast welke deugden er zijn.

Aristoteles maakt onderscheid tussen intellectuele deugden (wijsheid en verstandigheid) en de karakterdeugden, waarvan er een heleboel zijn.

De kardinale deugden vormen het deugdelijk geordende geheel van de deugden van elk van de drie aspecten van de mens: lichamelijke, psychische gesteldheid en denken.

Door de vier kardinale deugden op drie manieren onder te verdelen (noodzakelijke bestanddelen, soorten, bijkomende onderdelen) krijgt Thomas van Aquino een schema met zeer veel deugden. De rechtvaardigheid blijkt de meeste onderverdelingen op te leveren, zodat haar status van hoogste deugd bevestigd wordt.

Augustinus ontdekte de wil. Die kenden klassieke denkers daarvoor niet, evenmin het kwaad in de zin van moedwillige afwending van het goede. De goede wil blijkt het enige wat niet ook slecht gebruikt kan worden. De kern van de deugd ligt dus in de wil.

Deugdzaam zijn betekent vanaf nu: principieel van goede wil zijn.

Hoe kun je de wil zo maken dat die het goede wil? (niet door het verstand, onafhankelijk).

Evenmin door de technieken waarmee we onze emoties vormen: het goede gebruik van die technieken vooronderstelt juist de goed gevormde wil. Het religieuze antwoord is: dat kan de wil (en dus de mens) niet zelf, maar daarvoor is hij afhankelijk van God. We vinden die gedachtenis bij Augustinus en is verder uitgewerkt door Thomas. De deugd blijkt – theologisch gesproken – een genadegave. Volgens Thomas moeten er drie soorten deugden zijn. Voor de intellectuele en de karakterdeugden geldt wat Aristoteles zei.

Volgens Thomas zijn er deugden van de wil die op een andere manier tot stand komen.

De wil is van zichzelf al gericht op het goede. Vervolgens heeft die wil hulp nodig van buiten om van het goede voor zichzelf de stap te maken naar het goede voor anderen. De eerste stap maakt de overgang van de zorg voor zichzelf naar de rechtvaardigheid (van een andere orde dan andere praktische deugden). Om die moeilijkere stap te zetten, hebben we de dwang van de wet nodig. Die stap en gerichtheid op God wordt niet verworven, maar ontvangen, de ‘theologische’ deugd. Daarvan zijn er drie: hoop, geloof en liefde. Deze expliciet religieuze deugden zijn volgens schrijver niet zonder betekenis in een seculiere wereld.

De wil speelt ook een belangrijke rol in de wijze waarop de deugdethiek zich verder ontwikkelt: René Descartes (symbolisch voor breuk met Middeleeuwen). De kern van de deugd ligt volgens Descartes hier: in de vastbeslotenheid om niets anders na te streven dan wat werkelijk nastrevenswaardig is en daadwerkelijk in mijn macht ligt. Als centrale deugd bij hem: *générosité*. Uit deze kerndeugd worden andere deugden afgeleid. Deze ethiek eerder een norm dan een echte deugdethiek. Geldt nog sterker voor Kant. De beroemde eerste zin in de ‘Grundlegung zur Metaphysik der Sitten’ herinnert ons aan de plaats van de wil bij Augustinus ‘...dat zonder restrictie voor goed kan worden gehouden, behalve dan een goede wil’. Bij Augustinus en Thomas afhankelijk van God en genade, bij Descartes en Kant menselijke autonomie en verantwoordelijkheid.

Bij Kant niet deugd, maar plicht centraal. Volgens Kant mag het in de moraal helemaal niet gaan om het geluk (Aristoteles zei van wel).

Met ons geweten begint de moraal. We geven ons er rekenschap van dat de verplichting categorisch geldt, d.w.z. niet afhankelijk is van allerlei veranderlijke, toevallige omstandigheden in mij of buiten mij. Alleen verplicht waartoe we in staat zijn.

Het enige wat ik zelf in mijn macht heb is mijn eigen willen. De plicht kan dus alleen voorschrijven hoe ik moet willen (gezindheids-ethiek). We zoeken naar de inhoud van een onvoorwaardelijke verplichting. Er is dus geen antwoord mogelijk dat zegt wat ik moet kiezen, wel hoe ik moet kiezen. Ik moet zo kiezen dat ik me niet laat bepalen door enige natuurlijke neiging. Maar wat ben ik nog meer dan natuurlijke neigingen? Niets anders dan redelijkheid. De natuurlijkheid onderscheidt de ene mens van de andere, maar de redelijkheid is voor iedereen gelijk. Zuiver redelijk kiezen betekent zoals elk ander redelijk wezen ook zou kiezen. Ik moet absoluut respect hebben voor de redelijkheid en alle mensen gelijkelijk respecteren. Bij Kant is deugdzaam degene die zijn wil zo gevormd

heeft dat hij de plicht vast en zeker zal volgen.

Met Kant's begrip van de deugd als vastbesloten plichtsgetrouwheid zijn we ver van Aristoteles' begrip van de deugd. Bij Kant staat de plicht gebiedend tegenover de natuur, terwijl bij Aristoteles de deugd eigenlijk niets anders was dan de goed gecultiveerde vorm van de natuur.

David Hume onderscheidt natuurlijke en artificiële deugden. Deugden en talenten zijn hooguit gradueel onderscheiden. Hume slaagt erin om deugd en natuur bij elkaar te brengen door zijn optimistische (morele) opvatting van natuur.

Een tegengestelde manier om de twee bij elkaar te brengen – door namelijk de deugd buiten de moraal te plaatsen – zien we bij Nietzsche (en eerder Machiavelli). Nietzsche is één van de felste critici van de – morele deugd. Voor Nietzsche draait de moraal of levenskunst voor een belangrijk deel om stijl en maat.

Hfdstuk VI. Enkele meer of minder gebruikelijke deugden.

De deugd van de matigheid en de zorg voor het milieu: doel een duurzamere omgang, want de natuur als intrinsieke waarde, verantwoordelijkheid jegens toekomstige generaties en de maat van de natuur. Van de deugdethische traditie kunnen we iets leren voor onze omgang met het milieu.

Tolerantie als deugd is de houding die bestaat in dit uithouden van het probleem, d.w.z. in het vasthouden aan de eigen overtuiging en het tegelijkertijd toelaten van de andere die daarmee in strijd is.

De deugdethiek suggereert dat tolerantie slechts mogelijk is als er een last is die je al of niet op je kunt nemen (onverschilligheid telt niet).

Vriendschap. Grote tractaten niet luchtig gesteld, grote ernst, vaak een zwaarmoedigheid, soms zelfs cynisme. Aristoteles noemt het een deugd. Eerste kenmerk is wederkerigheid.. Vriendschap is ook welgezindheid. Vriendschap is elkaar het goede toewensen en dat van elkaar weten (bewustzijn). Soorten van vriendschap: nut, genot en goedheid. Ze hebben hiërarchische volgorde: omwille van het goede de beste en hoogste vorm.

De deugd van de vriendschap is het midden tussen egoïsme en altruïsme.

De vergeving kan behalve als midden tussen ondeugden (wrok die niet kan vergeten en oppervlakkigheid zonder geheugen) ook beschreven worden als een brug tussen norm en waarde.

De drie acten waardoor hij een ander werd: bekentenis, berouw en boete vinden we vaak vermeld als condities voor vergeving. In de schaamte ligt een belangrijke voorwaarde voor vergeving.

Paul van Tongeren Deugdelijk Leven (Persoonlijke noot)

Er zijn enkele verhelderende beschrijvingen en opmerkingen over een aantal deugden en hun onderlinge connecties. De recensie van van Hoogland zegt dat Van Tongeren een goed pleidooi houdt voor de herleving van een deugdethiek.

Enkele elementen van de jigsaw puzzle ethiek zijn door dit boek op hun plaats gekomen
Toon Vissers

[Home](#)

39. Ven, Jean-Pierre van de, *Waarom luister je niet? Helder communiceren met je partner.*

– Iemand een verwijt maken, betekent iemand van je vervreemden. (p.11)

– Als je niet luistert naar gesprekspartners, hoor je alleen je eigen waarheid. (p. 14/15)

– Relatieproblemen ontstaan als mensen niet uit de onderhandelingen komen.

Relatieproblemen zijn problemen in de communicatie. (p.27)

– Het probleem is dat mensen geen opdrachten willen krijgen van hun partner, of van wie dan ook. (p.29)



– Verwijten maken is een communicatieremmer. (p.34)

– Iemand beschuldigen is een ineffectieve manier om met die persoon in gesprek te komen. (p.34)

– De neiging om de ander te diagnosticeren is een joekel van een communicatieremmer. (p.37)

– De reactie van de ontvanger bepaalt of communicatie goed is of niet. (p.41)

– Als je wilt dat je boodschap goed overkomt, is het belangrijk om de vorm van je boodschap aan te passen aan de ontvanger. (p.41/42)

– Zonder feedback leren we niet wat effectief communiceren is en wat niet. (p.47)

– Door bijwerkingen is ruzie maken niet de ideale vorm van helder communiceren. Ruzies creëren weerstand, dat is het grootste nadeel. (p.51)

– NLP'ers passen het sandwich model toe: eerst zeg je iets aardigs, dan geef je positieve feedback en je eindigt ook weer met een aardige opmerking. (p.66)

– Oordelen is een uitstekende manier voor onzekere mensen om aan zichzelf te bewijzen dat ze de wereld kennen en dat ze goed van slecht kunnen onderscheiden. Daar worden ze zekerder van. Denken ze. Mensen zijn het alleen al niet eens met je omdat ze zich niet minder willen voelen dan jij. (p.74/75)

– Mensen willen hun gezicht niet verliezen, dat is belangrijker dan de waarheid. (p.75)

– Verwijten zijn negatieve oordelen. Kritiek uiten zonder in verwijten te vallen is een kunst. (p.76)

– Dubbele bindingen of 'double binds' zijn een vorm van communiceren waarbij iemand tegelijkertijd twee tegengestelde boodschappen afgeeft via verschillende communicatiekanalen. Dubbele bindingen bevinden zich in het troebele spectrum tussen oordelen en voorzichtigheid in. (p.81)

– Mensen manipuleren elkaar, zetten elkaar klem, claimen en dreigen, verleiden en halen over, chanteren, liegen en bedriegen, voeren de druk op, veinzen, maken toespelingen en laten iets doorschemeren om maar één enkele reden en dat is dat het werkt. De andere kant van de medaille is dat manipuleren, liegen en chanteren een relatie uithollen. (p.92)

– Liefdevol communiceren is gebaseerd op elkaar dingen gunnen. (p.92)

– Helder communiceren is creatief. (p.93)

– Luister, structureer het gesprek en vat samen. (p.98)

– Maak complimenten. (p.99)

– Laat je partner in zijn of haar waarde. (p.99)

– Als je een observatie deelt, is het goed om duidelijk aan te geven op welk niveau je communiceert en om de verschillende logische types niet door elkaar te halen. (p.103)

– Bespreek één ding tegelijkertijd. Focussen wil ook zeggen dat je niet te lang uitweidt. (p.103)

– Breng je partner in een win-win, niet in een lose-lose positie. (p.104)

– Spreek zoveel mogelijk over ons en wij, niet over jij en ik. (p.105)

– Hoe concreter je bent, hoe helderder je communiceert. (p.106)

– Timing: een oplossing is een mooi ding maar je moet er niet te snel mee komen. (p.136)

– Het motiveren van je partner is vaak hetzelfde als je partner een veilig gevoel geven. (p.136)

– There is nothing good or bad, but thinking makes it so (Shakespeare, Hamlet). (p.150)

– Hoe banger we worden, hoe sterker de neiging in ons wordt om situaties en de mensen om ons heen te controleren. (p.150)

– Al wat je hoeft te doen om je partner te motiveren is ervoor zorgen dat hij of zij zich veilig voelt. (p.151)

40. Verheij, Sigismund en Zweerman, Theo, *Om respect en mededogen.*

Levenskunst bij Franciscus en Clara van Assisi

– Kennismaking met de spiritualiteit van Franciscus

Zo was hij een uitermate eenvoudig mens. In zijn leven een aantal opvallende tegenstellingen. Een man vol diepe blijdschap. Hij was een uitgesproken nederig mens. Vredelievendheid kenmerkt zijn leven, maar dat belet hem niet duidelijke taal te spreken, zonder compromis zijn eigen weg te gaan.

Meermalen in zijn leven tijden doorgemaakt van grote neerslachtigheid en innerlijke



verwarring, angst en onzekerheid.

Zijn overstromende vreugde en zijn overstromend verdriet.

Bij dat al was Francis een beminnelijk en mild mens.

Lang niet alles wat hij zelf deed, hanteerde hij als norm voor zijn broeders.

Zijn Regel voor de Minderbroeders is een van de vroegste documenten, waarin de drie woorden: in gehoorzaamheid, kuisheid en zonder eigendom voorkomen, maar uit niets blijkt dat ze het gewicht hebben dat er later aan gehecht wordt.

– Evangelische armoede bij Franciscus van Assisi

Franciscus was een rijk man. .. opvallend royaal met aalmoezen

Het is misschien niet overbodig om te signaleren dat het bij de minderbroeders niet ging om een verregaande vorm van ontberingen. Het gaat om een totale overgave van het eigen leven. Deze kan in bepaalde omstandigheden verwerkelijkt worden in de aanvaarding van grote bestaansnood, maar ook zeer wel in de dankbare aanvaarding van Gods goede gaven:

– Franciscus van Assisi: menswaardig in de marge

Nederigheid is het laatste woord van Franciscus' laatste lied: zijn Zonnelied. Intrigerende bijkomstigheid: nederigheid is bij Franciscus duidelijk verweven met vrijmoedigheid.

Franciscus heeft die combinatie van vrijmoedigheid en deemoed gemeen met werkelijk grote mensen: groot in menselijkheid (Socrates, Gandhi).

Dit alles maakt echter niet ongedaan dat het woord 'nederigheid' voor tallozen onbruikbaar geworden is. Hoe kan het ook anders in een tijd waarin zelfbeschikking en assertiviteit zo hoog aangeschreven staan?

Boete doen en tot boete oproepen droegen voor Franciscus dus ook het karakter van

gemeenschapsofbouw: mensen die 'afvielen' weer in een zinvol verband brengen. Hij gebruikte voor die taak het woord 'vrede brengen'. Voor hem stond daarbij voorop dat niemand vrede kan uitdragen wanneer hij niet zelf innerlijke vrede kent.

De bijzondere plaats die 'dragen' in Franciscus' spiritualiteit heeft, mag dan ook in verbinding worden gezien met zijn accentuering van een moederlijke levenshouding, óók bij mannen.

Een ander verzorgen doordrenkt die ander met de waarde van degene die de zorg verleent;...

Ware nederigheid komt te voorschijn in de erkenning van de andere mens in diens hoge, wezenlijk onaantastbare waardigheid;

Drie dimensies waaraan de genoemde kernbegrippen van Franciscus' bezieling beantwoorden: teruggeven, dienen en dragen.

Kenosis, ontlediging. Dit doelt op de wijsheid van het loslaten van iedere poging zichzelf te handhaven ten koste van anderen, om daarentegen ten bate van anderen te kunnen leven.

Degene die zich inleeft in wat een ander beweegt of wat hij te doorstaan heeft, moet daartoe ruimte in zichzelf hebben. Als het goed is, zal die openheid worden 'verengd tot lotsverbondenheid en nabijheid'. Hoe minder vol iemand van zichzelf is, zoveel te meer kan hij eerbiedig met mensen en dieren omgaan. Aldus wijst 'zelfontruiming' andermaal de weg naar een besef van wat nederigheid is.

– Barmhartigheid bewijzen volgens het model van Franciscus en van het evangelie.

Echt ervaren behoeftigheid is een gunstige voorwaarde voor verbondenheid tussen mensen die anders gemakkelijk langs elkaar heen leven.

Eigen hulpbehoevendheid onder ogen durven zien en je leven daarnaar inrichten kan verbondenheid scheppen.

– Geminachte mensen

Daadwerkelijke naastenliefde en efficiënte hulp, daar komt het op aan.

– Hoe ouderwets zijn barmhartigheid en mededogen?

Wanneer is medelijden wel aanvaardbaar?

Het gebied van het recht heeft inderdaad hele domeinen overgenomen die vroeger door de liefdadigheid werden bestreken.

In de persoonlijke levensvoering hebben gevoelens en uitingen van mededogen een eigen plaats.

Het grandioze vermogen ons mentaal en emotioneel te verplaatsen in anderen staat echter niet boven alle verdenking. Het wijst niet per se op grootmenselijkheid. Medelijden dient – om niet verdacht goedkoop te zijn – een gave-om-niet in te houden

Onmisbaar is steeds echter dat medelijden iets heeft van wat de Franse taal 'payer de sa personne' noemt: een 'persoonlijke betaling' als lijfelijke betuiging van de ontroering om wat de ander te dragen of te slikken heeft.

Als medelijden echt is, heeft het de intentie in zich van een daad van meeleven. Wat gedaan wordt uit medelijden zal minstens proberen 'low profile' te zijn, gedempt en gedimd.

Het feit dat het woord 'aalmoes' overduidelijk in diskrediet is geraakt, werpt licht op de verdenking die in de moderne tijd rond de betuiging van medelijden ontstaan is.

Onmiskenaar is een grote gevoeligheid gegroeid voor het feit dat precies bij het weldoen dat uit medelijden zou voortkomen, maar al te vaak een vernederende situatie kan ontstaan.

Medelijden reikt trouwens dieper en verder dan in de sfeer van rechtsverhoudingen mogelijk is.

Zijn (Franciscus) achttiende Spreuk is één van de teksten waarin hij er blijk van geeft dat hij de gelijkwaardigheid in zuster- en broederschap pas gerealiseerd zag, wanneer de helpende partij de onderste plaats inneemt.

De gulden regel 'Wat u niet wilt... 'die hij relatief vaak aanhaalt, beklemtoont de wederkerigheid die bij hulpverlening van vitaal belang is.

Mededogen als zich verplaatsen in het lot van een ander houdt een beroep in om zich te wagen uit de opgeslotenheid van het eigenbelang.

Wezenlijk in mededogen is het besef dat ik even broos en kwetsbaar ben als die ander die mij aanspreekt in zijn nood.

Veel is inderdaad gelegen aan de ironische ontmaskering van stoerheidsgedrag.

– Wijsheid van Franciscus

Franciscus heeft 28 wijsheidsspreuken gemaakt.

.....waarin de dienaar van God gesteld wordt tegenover de mens die zondigt. Op een heel eigen manier worden deze twee mogelijkheden van de menselijke werkelijkheid tegenover elkaar gesteld in de 27ste Spreuk: de deugden als krachten van God in de mens die de ondeugden verdrijven en de vijand buiten sluiten.

Belangrijk voor het kennen van de waarheid is dat de hele werkelijkheid wordt waargenomen.

Het zich eigen maken van de waarheid heeft nog een aspect: 'Het weten moet leiden tot goede daden'(zevende Spreuk).

Echte liefde is belangeloos en oprecht.

Ook in andere teksten waarschuwt hij tegen dit pochend groot gaan op eigen verrichtingen.

De wezenlijke behoefte aan aandacht, erkenning en bevestiging wordt, als gezegd, gemotiveerd door angst voor vergetelheid, verlatenheid, uit de boot vallen en er niet meer bij te horen. De zucht tot het vergaren van roem is een tot mislukking gedoemde poging om deze angst blijvend te boven te komen.

Het blijft onverminderd waar: zonder erkenning en bevestiging van buitenaf kan geen mens op den duur leven. Met die wezensbehoefte is hij geschapen.

Pogingen om roem af te dwingen wijst Franciscus dan ook af als zelfbedrog en bedrog van anderen.

De dienende en teruggevende liefde betuigt zich inderdaad in nederigheid en geduld.

'Nederigheid' is gaandeweg uit de spreektaal verdwenen of aan het verdwijnen.

Onder de geschriften van Franciscus nemen de Wijsheidsspreuken een bijzondere plaats in. Het is een verzameling van 28 meestal zeer korte teksten; vaak maar een enkele zin als toepassing van een vers uit het evangelie.

De wijsheidspreuken zijn woorden aan de hand waarvan wij kunnen toetsen hoe het in feite met ons staat.

De 27ste Wijsheidspreuk

'Over deugden en ondeugden'

1. Waar liefde is en wijsheid

daar is geen vrees en geen onwetendheid.

2. Waar geduld is en deemoed

daar is geen toorn en geen opwinding

3. Waar armoede is met vreugd

daar is geen begerigheid en geen hebzucht

4. Waar rust is en bezinning

daar is noch bezorgdheid, noch ronddwalen

Waar de vrees van de Heer is om over zijn erf te waken

daar kan de vijand geen plaats hebben om binnen te dringen

6. Waar barmhartigheid is en onderscheidingsvermogen

Daar is geen veeleisendheid en geen verharding

In de serie van 28 Wijsheidsspreuken is de 27ste opvallend apart van stijl. Het is een soort gedicht, wat in het oorspronkelijke Latijn duidelijker blijkt uit het ritme en de rijmwoorden.

De hele 27ste Spreuk heeft een zekere verwantschap met de 'Begroeting van de deugden'

van Franciscus. In het eerste deel van die Begroeting treden de deugden op in drie paren, gepersonifieerd als zusters, met 'koningin wijsheid' aan het hoofd. In het tweede deel worden de zes genoemde deugden als een verdelgende kracht tegenover de ondeugden geplaatst.

De in de 27ste Spreuk genoemde 'deugden' kunnen in het licht van deze manier van spreken verstaan worden als namen van God, als aanduidingen van verschillende aspecten van zijn werkzame aanwezigheid in ons.

– Geduld: kracht om te wachten

Geduld in de evangelische betekenis van het woord betekent 'kracht om te wachten', wanneer dit nodig blijkt. Draagkracht die weet van volhouden, uithouden, aanhouden, vasthouden en standhouden.

Wanneer mensen gedurende langere tijd vooral elementaire waardering, erkenning en bevestiging moeten ontberen, doemt een al even fundamentele angst op: die van verlatenheid en verlorenheid. Het bestaan is één en al behoefte aan beschutting en geborgenheid, aan troost en liefdevolle aandacht.

Er is in ons leven, als het goed is, ook ruimte voor gerechtvaardigd 'vurig ongeduld'. Het voorbeeld daarvan is heel bijzonder Clara van Assisi geweest. Zij heeft haar hele leven die goede onrust brandend gehouden.

– Maak u mooi zoals het u past. Toets van echtheid en model van uitgroei

Franciscus en Clara leggen beiden een grote nadruk op de harmonie tussen innerlijk en uiterlijk. Die binnenkant en buitenkant gaan niet vanzelfsprekend samen. Is dat wel het geval, dan is er sprake van echtheid, waarachtigheid of ook van eenvoud.

Dit proces van de ontmaskering van de onwaarachtigheid en onbetrouwbaarheid van uiterlijke schijn wordt door Franciscus beschreven in zijn 'Begroeting van de Deugden'.

– Een weg tot vrijheid

Er is niet alleen een Regel van St. Franciscus, er is ook een Regel van Clara.

In de Middeleeuwen dacht men niet in termen van individualisme en autonomie.

De verandering van een feodale samenleving naar een stedelijke handelscultuur had zijn weerslag op de levens van Franciscus en Clara.

Franciscus was er zich van bewust en wilde er ook voor uitkomen dat hij dikwijls tekort schoot. Had te maken met zijn ongeduld, zijn opvliegende manier van reageren en met zijn neiging om anderen te dwingen. Hij wist uit eigen ervaring dat het meestal averechts werkt als een ander je zo benadert. Je moet voelen dat het gaat om je bestwil; en je hebt er ook behoefte aan dat de ander je helpt je tekortkoming te accepteren. Dan pas ontstaat het klimaat waarin er echte verandering kan gaan optreden.

Die verantwoordelijke zorg heet waakzaamheid en aandacht. Deze wordt uitgeoefend door bezoeken (gaan kijken), vermanen, sterken, bemoedigen, dienen, behoeden, zorgen. Het gaat altijd om zijn (broeder) welzijn, ook in gevallen dat hij misschien wel eens stevig moet worden aangesproken.

– Bijbelse overwegingen

Franciscus staat bekend als een man van vrede. Wat hij echter preekt en voorleeft is niet een gemakkelijke vrede van paradijselijke toestanden.

De kunst van het loslaten: dat is iets wat wij allen moeten leren. Nu spiritualiteit ook wel wordt aangeduid als 'levenskunst' mag je wel zeggen dat Franciscus als het over loslaten gaat, een levenskunstenaar mag heten.

Loslaten van alle inhaligheid. De grijpende hand openen.

En dan zet Franciscus nog een stap. Hij zegt: alles wat die woorden uitdrukken – respect, eerbied, prijzen en danken, dat loslaten van de grijpende greep, heel dat loslaten en overlaten, al dat uit handen geven – dat kun je samenvatten met het woord 'teruggeven'.

Teruggeven is één van de kernwoorden en kernwaarden van Franciscus' levenskunst. Zo ben je een dankende mens. Als je teruggeeft aan de gever van al het goede.

Dit is een meer substantieel boek over Franciscus dan het vorige van St Bonaventure. Het is alsnog niet helemaal wat ik zoek, een objectief, historisch verslag van het leven en de invloed van Franciscus.

In het onderhavige boek staan wel een aantal interessante passages, zoals het zonnelied en Wijsheidsspreuk 27 over deugden en ondeugden. Het bevat ook definities en uitwijdingen over enkele deugden, vooral degene waar Franciscus bekend om is geworden, zoals eenvoud, nederigheid en armoede.

Toon Vissers

41. Vuijsje, Herman. *Tot hier heeft de Heer ons geholpen. Over Godsbeelden en goed gedrag*

God is hot, vanwege terugkeer pendule, individualisering doorgeslagen en opkomst Islam. Verband tussen godsdienst en moraal actueel in tijd van normverdringing en ideologische verschraling.

Religie is een uniek interface tussen persoonlijk handelen en maatschappelijke moraal.



De vaste kerkelijke ideeën van het christendom maken plaats voor een onbestemd 'ietsbeeld' van persoonlijke makelij. Daarmee wordt ook de religieuze onderbouwing voor goed gedrag minder vanzelfsprekend.

Behoren tot houdt ook in 'behoren te'; religieuze waarden en rituelen bieden aanknopingspunten voor gewetensbevestiging.

Opmerkelijke religiositeit Amerikanen deels functioneel gericht (mile wide, inch deep)

Drie op de vier Nederlanders vinden kerken belangrijk voor het behoud van normen en waarden (maar zodra het om privé zaken gaat moeten ze hun mond houden).

Religieuze verscheidenheid enorm toegenomen

Invoering individuele hoorbiecht rond 1200; een machtig middel om het geweten van de mens te beheersen.

Monotheïsme gaat uit van lineaire, positieve ontwikkeling van de mensheid; het wereldbeeld van 'ietsisten' daarentegen is cyclisch.

Het Judeo-christendom is bij uitstek een morele leer, voorzien van sancties. In het polytheïsme waren de goden amoreel doordat ze al te menselijk waren – in het ietsisme is de godheid eerder amoreel vanwege zijn niet-menselijkheid. De pantheïstische godheid weet niet van goed en kwaad.

Het ietsisme komt voort uit een diepgewortelde zingevingbehoefte, en die is gebaseerd op angst voor de dood.

Beeld van God onderging tijdens het monotheïstisch intermezzo ingrijpende veranderingen: in jonge jaren opvliegend; later in het Nieuwe Testament (N.T.) raakt God zijn wilde haren kwijt, meer geneigd tot uitleggen en overtuigen. Het liefdesgebod komt in plaats van het vergeldingsbeginsel: een grote stap naar zelfbeheersing en gewetensvorming. In N. T. christendom universalistisch en egalitair. In N.T. naleving wetten niet meer door machtsvertoon, dwang en straf, maar door zelfbeheersing, verinnerlijking, gewetensvorming en vertrouwen.

Goed en almachtig, een onhoudbare combinatie

Alles aan God is lief en aardig geworden: een opperwezen dat niet boven ons staat, maar naast ons. De enige morele eigenschap die God krijgt toebedeeld is dat hij lief is. God is liefde.

Hoofdstuk 7. Predestinatie: de deugd is zijn eigen beloning

Schuld en boete, vergelding en beloning zijn de kwesties waar het in het christendom om draait. Met de reformatie kreeg de geleidelijke ontwikkeling van het christelijke geloof naar verinnerlijking, autonomie en gewetensvorming een sterke impuls.

Waar ging de mens fout: Augustinus zegt begeerte, Middeleeuwen seksualiteit en geld, reformatie hoogmoed en in onze eeuw is er schuldige nalatigheid bij gekomen.

We hebben onze morele horizon enorm verwijd, ook in letterlijke zin verbreed (door wat er op wereld gebeurt). Verzeild geraakt in morele globalisering, dat twee gezichten heeft: hoopvolle ontwikkelingen zoals mensenrechtencultuur (seculiere religie, zegt Wiesel), andere kant heeft de verwijding ons een nieuw soort zondeval gebracht, die ons heeft weggerukt uit het paradijs van zalige onwetendheid.

In 1977 kwam van Agt met ethisch reveil

Waar we niet willen verzanden in goede bedoelingen en de 'banaliteit van het goede', dan moeten we ons niet op deugden richten maar op ondeugden.

Ooit stonden Nederlanders bekend als moralisten. Sinterklaas speelt daar een rol; hij is concreet.

Sint niet veel vertrouwen in deugdethiek. Hij is, net als God van boeman lief geworden.

Maar eerder ook niet: Moses kwam met de tien geboden/verboden.

Een gedeelde afkeer van het kwaad is misschien wel de beste kans om als moreel esperanto te gaan fungeren.

Teer grote processen die op levensbeschouwelijk terrein gaande zijn en elkaar aanvullen: individualisering en convergentie (van individuele voorstellingen).

Alle religies 'humaniseren' op den duur, zegt Karen Armstrong. Allemaal lopen zij uit op de erkenning van het eigen geweten. Wat overblijft is het gebod van de gulden regel. Van een metafysische oriëntatie, gericht op God, naar een sociale oriëntatie waar mensen centraal staan.

Wat we ruimhartig zouden kunnen omgeven met respect is God's nagedachtenis en nalatenschap: onze christelijke traditie en moraal.

Allah moet even lief worden als Christus geworden is.

Spinoza en Kant vonden dat religie allereerst ten dienste moet staan van de moraal.

Betere mensen worden we alleen als we het goede nastreven omwille van zichzelf.

Cultuurchristenen zijn mensen die weigeren God de Vader helemaal vaarwel te zeggen omdat Hij voortleeft in moraal en ethiek.

Net als Kant, zei Bonhoeffer dat God ons verlaten heeft en daarmee blij gaf van zijn liefde voor ons. We krijgen daardoor een unieke kans om te doen waar het hele christendom om draait: op eigen verantwoordelijkheid een liefdevol leven leiden.

Goede gedrag los van verwachtingen omtrent het hiernamaals. Daardoor wordt Luthers' oogmerk, zuiverheid van intentie, gewaarborgd. Bonhoeffer en Cliteur vinden het wenselijk dat de deugd zijn eigen beloning is.

42. Waarden, Normen en de Last van het Gedrag, WRR

In zijn Rapport zegt het WRR dat op grond van periodieke onderzoeken (zoals Sociaal Cultureel Planbureau) voorzichtig gezegd kan worden dat het pessimisme over de ontwikkeling van zeden en gedrag in Nederland sterk is toegenomen over de laatste decennia. Voor wie zijn oor in de samenleving te luisteren legt, kan er geen misverstand over bestaan: volgens de burgers is er sprake van een schrikbarend verval van normen en waarden. Meer dan twee op de drie Nederlanders (69% in 1998; Dekker 2001: 38) zijn van

mening dat de opvattingen over gedrag en zeden in ons land steeds meer achteruitgaan. (p.69)



Tegelijkertijd dat de steun onder de Nederlandse voor de waarden van

de rechtsstaat en de democratie groot is en eerder lijkt toe dan af te nemen. (p.10)

Er bestaat een grote variatie aan normoverschrijdend gedrag. Naast lichtere vormen van overschrijdingen van bepaalde sociale, niet-wettelijk voorgeschreven normen die als 'onprettig' kunnen worden beschouwd, komen er onbehoorlijke, onduldbare en vooral onwettige gedragingen voor, die zwaardere vormen van normoverschrijding inhouden.

(p.10) Enkele zware vormen van onwettig gedrag, waaronder geweldpleging, zijn de afgelopen tien à vijftien jaar in aantal sterk toegenomen. Het problematische normoverschrijdende gedrag concentreert zich voor een belangrijk deel bij een relatief kleine groep mannelijke adolescenten en jongvolwassenen. Geweld en agressie op school, in het openbaar vervoer, in het verkeer en rond het voetbalstadion worden voor een groot deel gepleegd door mannen in de leeftijd tussen vijftien en dertig jaar. (p.10/11) Ook gewone burgers vertonen echter normoverschrijdend gedrag, met name bij emotionele reacties op onaangename gebeurtenissen, zoals bij agressie in het verkeer of in het openbaar vervoer. Berekenende vormen van normoverschrijdend gedrag, zoals zwartwerken en belastingontduiking, worden vaak gerechtvaardigd met een verwijzing naar het normoverschrijdend gedrag van 'anderen'.

Nederlanders oordelen streng over sociale zekerheids- en belastingfraude en mild over afval weggooiden en roken in openbare ruimtes. Vergeleken met andere West-Europeanen wijzen Nederlanders vooral belastingfraude, smeergeld en rijden onder invloed sterk af, terwijl Nederlander relatief tolerant zijn ten aanzien van sociale zekerheidsfraude, softdrugsgebruik, joyriding en afval weggooiden. Over het geheel genomen wijken Nederlanders in hun beoordeling van wetsovertredingen echter niet sterk af van andere West-Europeanen. (p.77)

Aan de school en aan het onderwijs wordt vaak een bijzondere taak toegekend bij de overdracht van algemene waarden en normen. Dit is in zoverre juist dat in de verschillende onderdelen van het onderwijs, met name in de lessen, waarden worden aangeleerd. (p.13)

De traditionele bronnen van overdracht van morele overtuigingen en gedragswijzen zijn al lange tijd onder vuur komen te liggen. Met name betreft het hier het gezin, de kerken en traditionele gemeenschappen. Het gezinsleven is opengebrouwen door beroepsarbeid en moderne communicatiemiddelen.

Wat ervoor in de plaats is gekomen is een zeer gefragmenteerd scala aan maatschappelijke instituties en organisaties, die allemaal op eigen wijze morele codes uitzenden. (p.27)

Met de fragmentering van de moraal is het gezag van moraal als zodanig veranderd. Begrippen als gezag, respect, ethiek en geweten worden minder vaak gebezigd

en worden nu aangevuld met begrippen als autonomie, eigen keuze en eigen verantwoordelijkheid. De ethische discussie wordt nu gevoerd in termen van waarden en normen, in plaats van te verwijzen naar een aristotelische deugdenethiek of een christelijke moraal.

Hiernaast is het interessant om gegevens te verzamelen over 'lofwaardig' gedrag, dat wil zeggen gedrag dat niet slechts in overeenstemming is met algemeen aanvaarde normen, maar doorgaans wordt toegejuicht omdat het getuigt van gemeenschapszin.

Anders dan vaak wordt verondersteld bieden deze cijfers geen aanwijzing voor een afnemende bereidheid om vrijwilligerswerk te doen. Afhankelijk van de geraadpleegde bron verrichtte in de afgelopen decennia steeds een kwart tot bijna de helft van de volwassen bevolking vrijwilligerswerk. Relatief veel in vergelijking met de meeste andere Europeanen. Ook het aantal uren vrijwilligerswerk dat gemiddeld per hoofd van de bevolking wordt verricht is weinig veranderd.

Uitsplitsing van de cijfers leert echter wel dat er aanzienlijke verschillen zijn tussen verschillende bevolkingsgroepen. Jongeren zijn steeds minder vrijwilligerswerk gaan doen, terwijl de deelname van ouderen, in ieder geval tot begin jaren negentig, een licht stijgende trend vertoont (zie ook Dekker 2001). Dat de gemiddelde deelname aan vrijwilligerswerk betrekkelijk stabiel is, is dus mede te danken aan de vergrijzing van de bevolking. Internationaal gezien is de deelname aan vrijwilligerswerk in Nederland groot. In de European Values Study zegt exact de helft van de Nederlanders onbetaald vrijwilligerswerk te doen, tegenover 43 procent van de Britten, 37 procent van de Denen, 36 procent van de Belgen en slechts 21 procent van de Duitsers. Alleen van de Zweden zegt een nog groter percentage (56%) vrijwilligerswerk te doen (Dekker et al. 2003). (p. 83)

Een andere indicator voor de bereidheid om zich vrijwillig in te zetten voor anderen of voor de gemeenschap is het lidmaatschap van ideële organisaties. Tabel 3.10 laat zien dat het aantal leden en donateurs van grote maatschappelijke organisaties (met minimaal 50.000 leden) tussen 1980 en 2000 met 33 procent is gestegen van ruim 26 miljoen naar bijna 35 miljoen. Hierbij dient men wel te bedenken dat de nauwkeurigheid van de opgaven door de organisaties te wensen kan overlaten en dat veel mensen lid zijn van meerdere organisaties, zodat het aantal leden veel groter is dan het aantal personen dat lid is. Bovendien is in de beschouwde periode de bevolking van 15 jaar en ouder met 18 procent gegroeid. Ook als hiervoor wordt gecorrigeerd is er echter nog altijd sprake van een aanzienlijke ledenaanwas met 16 procent voor alle organisaties tezamen. Ook de opbrengst van fondsenwerving door ideële organisaties laat een forse stijging zien: van 535 miljoen euro in 1991 naar 1.729 miljoen in 2001 (Dekker et al. 2003). Dit wordt vaak geïnterpreteerd als een verschuiving van actieve naar passieve participatie ('giroboeksolidariteit'), hoewel hierboven bleek dat de deelname aan vrijwilligerswerk in ieder geval niet is afgenomen. (p. 83)

Conclusie: Er is geen sprake van eenduidige tendensen die zonder meer kunnen worden geïnterpreteerd als 'verval' van waarden en normen of als een afname van lofwaardig gedrag.

3. Het belang van opvoeding en onderwijs

Waarden worden primair gevormd en overgedragen in de opvoeding van (jonge) kinderen. Hoewel de overheid een groot belang heeft bij de kwaliteit en de resultaten van deze opvoeding, kan ze zelf niet eenvoudig en niet te snel interveniëren in dit proces van opvoeden. De belangrijkste vormende waarde van de opvoeding met betrekking tot de internalisering van waarden en normen komt van:

a. het zelf voordoen van die waarden door ouders en ouderen, door leerkrachten en gezagsdragers waar kinderen mee te maken hebben;

- b. het met respect behandelen en tegemoet treden van kinderen en leerlingen, ze behandelen als personen in wording en niet als 'ding';
- c. het met behoud van liefde stellen van grenzen aan het gedrag van kinderen en leerlingen (love and limits). Het stellen van grenzen is moeilijk in een tijd van grote welvaart en bijna onbegrensde en onmiddellijke behoeftebevrediging. Het gedrag van jongeren volgt hierin het gedrag van ouderen. Het opvoedingsproces vergt derhalve ook een heroriëntatie van het gedrag van volwassenen; (Levering 2004);
- d. het participeren van kinderen en leerlingen in het opstellen van de noodzakelijke gedragsregels thuis, op school en in de buurt. Het eenzijdig opleggen van dergelijke gedragsregels werkt minder effectief dan het gezamenlijk vinden van deze regels (Diekstra 2004).(p. 267)

De problemen ten aanzien van waarden, normen en gedrag die in dit rapport zijn beschreven en geanalyseerd, verdienen een maatschappelijke vertaling te krijgen. Er is behoefte aan voorlichting en informatievoorziening, aan uitvoerige publieke discussies over waarden en normen, aan experimenten met de aanpak van concrete problemen en aan nader onderzoek. Deze activiteiten vinden nu reeds op tal van plekken in de samenleving plaats, in werkplaatsen voor informatie, overdracht, onderzoek en discussie over waarden, normen en gedrag. Het gaat hierbij vooral om bestaande instellingen (waaronder de WRR) en niet om nieuw op te richten instituten. In deze werkplaatsen voor waarden, normen en gedrag zal in elk geval aan de volgende aspecten aandacht moeten worden besteed:

- a. voorlichting en elektronische informatievoorziening, in interactieve vorm, over waarden, normen en gedrag;
- b. het entameren van de publieke discussie over waarden, normen en gedrag in de vorm van fora, conferenties, publieke geschriften en openbare debatten; centraal hierbij staan problemen die worden opgeroepen door de pluriformiteit van waarden, religies en levensbeschouwingen in relatie tot de waarden van de democratische rechtsstaat;
- c. het uitdrukkelijk werken met rolmodellen van voorbeeldige personen in de verschillende instituties;
- d. het ontwikkelen, beschikbaar stellen en verspreiden van conflictpreventieprogramma's en het verzorgen van de praktische toepassing van deze programma's in diverse sociale situaties en instellingen;
- e. het entameren van wetenschappelijk onderzoek op het terrein van waarden (value inquiry), zoals dat al veel langer bestaat in enkele Noord-Amerikaanse landen. Centraal dient hierbij te staan het onderzoek naar de manier waarop waarden in opvoeding en onderwijs en in een pluriforme samenleving als geheel het beste kunnen worden geïnternaliseerd, overgedragen en onderhouden. Op dit terrein is er in Nederland te weinig kennis, terwijl die kennis nodig is om de overige gewenste activiteiten op het terrein van waarden en normen deskundig te begeleiden.

[Home](#)

43. Widdershoven, Guy, *Ethiek in de Kliniek. Hedendaagse benaderingen in de gezondheidsethiek.*

"In de Hippocratische traditie lag de nadruk op de deugdzame houding van de arts. De arts moest zich kunnen beheersen, moest aandacht en toewijding tonen. De medische ethiek was een deugdenethiek, gericht op de vorming van de individuele arts. (p. 7) De nieuwe gezondheidsethiek, met haar accent op zelfbeschikking, individuele probleemoplossing en regelgeving, biedt een oplossing voor de problemen uit de jaren zestig (principebenadering, de oplossing van ethische vraagstukken wordt gezocht in het afwegen van de vier principes weldoen, niet schaden, respect voor autonomie en rechtvaardigheid). Ze is een alternatief voor een geneeskunde die gestoeld is op

paternalistische uitgangspunten en waar de ethische houding van de arts, gesteund door een medische beroepscode, het referentiepunt vormde. (p. 11).



De hedendaagse problemen in de gezondheidszorg vragen om nieuwe vormen van ethiek. (p.12)

Dergelijke benaderingen kunnen worden ontwikkeld door gebruik te maken van inzichten, ontleend aan filosofische stromingen als de fenomenologie, de narratieve ethiek, de hermeneutiek, de discourse-ethiek en de zorgethiek.

In de fenomenologie staat de gedachte centraal dat de mens zich primair in een wereld bevindt en daarin leeft, niet door tussen welomlijnde alternatieven te kiezen, maar door te handelen vanuit een verworven handelingspatroon, en zich te identificeren met wie men door lot en toeval is geworden. In de narratieve ethiek wordt er van uit gegaan dat mensen leven in verhalen, dat zorgverleners naar de verhalen van patiënten moeten luisteren en hen moeten helpen die verhalen verder vorm te geven. Fenomenologie en narratieve ethiek bieden alternatieven voor een autonomieconcept dat gebaseerd is op zelfbeschikking als keuzevrijheid. Voor de hermeneutiek is ethiek meer dan individuele besluitvorming (De taak van de hermeneutiek is de morele ervaring van practici te expliciteren. Belang van dialoog in het omgaan met ethische kwesties). Uitgangspunt vormen de ervaringen van betrokkenen tegen de achtergrond van historische en sociale tradities. Het gaat erom die ervaringen met elkaar te confronteren, via een gesprek tussen de tradities. In de dialogische hermeneutiek vereist het omgaan met ethische kwesties een gesprek tussen de betrokkenen, gericht op een verbreding van de horizon. Ook de discourethiek gaat uit van het gespreksmodel. Sterker dan de hermeneutiek richt zij zich op het belang van het inbrengen van de perspectieven van alle mogelijke betrokkenen in de dialoog. Hermeneutiek en discourethiek bieden zicht op een wijze van omgaan met ethische vraagstukken die verder reikt dan het model van individueel probleem oplossen. De zorgethiek tenslotte vraagt aandacht voor intermenselijke relaties van betrokkenheid. Ethiek is vanuit dit gezichtspunt meer dan een kwestie van rechten en plichten; het gaat primair om aandacht, verantwoordelijkheid en responsiviteit. (p.12/13).

Deze diverse benaderingen worden als alternatieven beschouwd voor de principebenadering. (p.13)

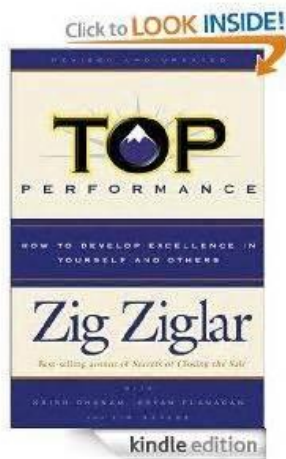
Kenmerkend voor de ethiek op het gebied van de gezondheidszorg is een oriëntatie op de praktijk. (p.14)

44. Ziglar, Zig. *Top performance. How to develop excellence in yourself and others*

Preface.

Fifteen percent of the reason you get a job, keep that job, and move ahead in that job is determined by your technical skills and knowledge – regardless of your profession.

You can have everything in life you want if you will just help enough other people get what they want.



Part 1. The Art of Top Performance

The object of art is to crystallize emotion into thoughts and then fix it in form. (Delsarte)
As you move up in the corporate world, your success will be largely measured by the amount of trust others have in you, combined with your effectiveness in what you do.

1. Choosing to be a top performer.

Do you respond or react?

2. Causing Others to Want Your Leadership

Leadership is the art of getting someone else to do something that you want done because he wants to do it. (Eisenhower)

A sense of humour will help.

Leaders deserve – and get – cooperation. You succeed in getting cooperation by giving your people DOSES of leadership, leadership that is called Dynamic, Organized, Sensitive, Effective and Strong-willed.

Learning to look at things from the perspective of others is a sign of effectiveness.

Successful leaders are very rarely comfortable. The difference between comfort and effectiveness is called growth and growth is what separates Top Performers from the rest of the pack.

Our chief want is someone who will inspire us to be what we know we could be.

What most wives want is a man they can look up to but one who will not look down on them. Same with managers. team working.

A formula for success: GEL (Goodfinders, Expect the best, Loyalty)

3. Look for the Good

How far you go in life depends on you being tender with the young, compassionate with the aged, sympathetic with the striving and tolerant of the weak and strong. Because someday in life, you will have been all these. (George Washington Carver).

You must look for the gold (the good), nurture it and bring it to fruition.

The greatest good we can do for others is not to share our riches with them, but to reveal theirs to them.

Criticize the performance, not the performer.

Action often precedes the feeling.

There are two things one should remember with the motivational impact of a word of encouragement: the compliment must be sincere, and; you cannot follow every compliment with a correction (manipulative).

All of the effective management books encourage us to give feedback to employees.

Remember: catch them doing something right.

Love and respect are possibly the two most needed commodities in our society today.

Unfortunately they are also among the rarest. The reason they are unusual is that the only way we can get them is by giving them away.

One of the most important aspects of motivating a workforce has to do with praise and recognition. (praise in public; censure in private)

If it's a principle, it's a winner – if it's a tactic it's a loser.

4. Expect the best

We become how we act (William James, father of American psychology)

If we make ourselves smile, we actually feel like smiling (Alfred Adler).

Mood is contagious.

The self-image is the key to human . Change the self-image and we change the behaviour.

Be a good-finder

When an employee makes a mistake, we should be really pleased, because it provides a learning opportunity. However, three strikes is out !

Husband if you treat your wife like a thoroughbred, you will never end up with a nag. Wife, if you treat your husband like a champ, you won't end up with a chump.

Gratitude is the healthiest of all human emotions. Happiness, joy and gratitude are universal if we know what to look for.

We generally get from others what we expect.

You find what you look for in life.

5. Wait for me, I'm Your leader

An ounce of loyalty is worth a pound of cleverness (Elbert Hubbard).

If you are going to be a top performer, there can be no question about your loyalty in three areas: to yourself, to those with whom you live and work, and to your organization.

The best way to feel good about yourself is to do things you are proud of.

In times of change, the learners shall inherit the earth.

You cannot buy loyalty, devotion of hearts, minds or souls. You must earn these.

One of the best ways to feel good about yourself is to make others feel good about themselves.

The greatest enemy of excellence is good.

Honesty + courtesy = loyalty

If you don't have something nice to say, don't say anything at all

6. People Just Don't Care

People don't care how much you know, until they know how much you care...about them.

Part 2. The Science of Top Performance

7. But I thought you said

You gather 87 % of your total lifetime information by sight, 7 % by hearing, 3.5 % by smell, 1.5 % by touch, 1 % by taste.

You have about four minutes to be either received or rejected when you first meet someone.. One speaks at about 150 w/m and thinks at about 600 w/m, four times as fast.

You can become a more effective communicator by becoming aware of what we call the twelve vital skill areas of communication. These are appearance, posture, gestures, eye contact, facial expressions, voice (pitch, volume, inflection and pace), padding (non-working words), involvement, handling of questions, humour, introducing others and visual aids.

8. Recognizing, Rewarding and Role Modeling for Top Performance

Everyone likes to be appreciated.

To develop Top Performers, we must teach them how to be enthusiastic about life, how to graciously deal with other people, and how to encourage others.

The three A's for excellence are: attitude, aggressiveness and appearance.

9. Getting to Know You...and Me Too

Top performers know themselves and know how to deal effectively with different personality types. We don't treat everyone the same.

Our weaknesses are often extensions of our strengths

You are what you are and where you are because of what has gone into your mind; you change what you are and where you are by changing what goes into your mind.

10. Management gems

Formula for top performance management

- show honest and sincere appreciation at every opportunity – make the other person feel important;
- don't criticize, condemn or complain;
- make your cause bigger than your ego;
- work for progress, not perfection;
- recognize and accept your own weaknesses;
- be solution-conscious, not problem-oriented;
- always show the people in your life the humility of gratitude.

The ten double-win rules that lead to top team performance

- a smile is the most powerful tool at our disposal;
- listening is the most neglected skill; the person who listens controls the final outcome of the discussion;
- talk in terms of the other person's interests;
- always make requests, never give orders;
- develop your ability to use the narrative story;
- always be respectful of others (e.g. being on time);
- return phone calls, etc. immediately.

Exploding some management myths:

- manipulation and motivation are often the same thing (absolutely not);
- making your best effort is what counts (no, results do);
- delegation is the key to management success (do not confuse with direction);
- managers are normally superior (nope, managers simply have responsibility);
- managers must control all circumstances (managers should deal with problems not with uncontrollable situations).

part 3. motivating the top performer

11. A formula for motivation

It's completely unrealistic to be negative and totally realistic to be positive. However it is unrealistic to deny that problems do exist.

The key is to be solution-conscious and not problem-oriented.

Andrew Carnegie once said 'A man can succeed at almost anything for which he has unlimited enthusiasm'. It usually includes motivation, desire, drive, optimism, hope, faith and energy.

Focus on effective use of time rather than efficient use of time.

Attitude determines strength, it determines direction. No one with whom leaders deal is given less time and consideration than the negative thinker.

One of the most important and positive things we can give others is hope with direction, encouragement and believability.

Where you start is not as important as where you finish.

12. Why you manage...why they follow.

If we want to motivate people, we have got to find out what their reason, purpose or cause is. They are going to be motivated for their own reasons.

Types of motivation: fear, incentive and change/growth.

Winners are motivated a high percentage of the time. Winning leaders are motivated most of the time and almost always when the chips are down.

Happiness is not a when or where – it is a here and now. It is not what you have that makes you happy; it is what you are that's going to make you happy.

13. Managing productivity

Assumptions are the cornerstone for miscommunication.

14. Education to overcome management paralysis

Only the educated are free (Epictetus).

There are three great immobilisers that keep us from succeeding: fear, doubt and worry.

These are three negative uses of our imagination.

Unfortunately for our society, one of our most destructive habits is griping, complaining, and moaning.

We deplete nature's resources by using them up. We deplete our human resources by not using them at all.

Once a need is satisfied it is no longer a motivator. Satisfaction does not increase motivation.

15. The secret to management motivation

Action often precede the feeling (anonymous) or phrased another way: Logic will not change an emotion, but action will.

Successful people do the things unsuccessful people refuse to do. They understand that every task they handle is a self-portrait of the person who performed it. And they have committed themselves to autograph every job with excellence.

As you well know, big jobs are accomplished by taking lots of small steps.

Positive believers have even more enthusiasm than positive thinkers.

Vision is one of the greatest treasures that a person can hold.

What makes a top performer?

- understanding why you work;
- working with unconditional loyalty;
- doing more than you are asked to do;
- be patient and you will be rewarded;
- the corner office is not deserved;
- lifting someone up causes you to rise.

16. It takes time

- take time to get started;
- take time to grow;
- take time to be healthy;
- take time to play;
- take time to be quiet;
- take time for those you love.

Dit boek heeft te maken met excellences in work performance. Deugden zijn ook excellences, misschien op een ander vlak. We zullen nagaan waar de overeenkomsten zijn. Misschien moeten we de rij van de deugden aanpassen aan de moderne tijd !? Dit is overigens een uitstekend boek, zeer de moeite waard om te lezen.

Toon Vissers

[Home](#)

45. Dacher Keitner, The Power Paradox

How to Find Your Power—and Avoid Abusing It

By Dacher Keltner | May 17, 2016 |

In an adaptation from his new book, Dacher Keltner explains the secret to gaining and keeping power: focus on the good of others.

For the past twenty years, I have been carrying out experiments to find out how power is distributed in groups. I have infiltrated college dorms and children's summer camps to document who rises in power. I have brought entire sororities and fraternities into the lab, capturing the substance and spread of individuals' reputations within their social networks.

I have surreptitiously identified which members of groups are gossiped about, and who receive gossip. To chart the experience of power, I have studied what it feels like to be placed in positions of authority.

Adapted from Dacher Keltner's new book, *The Power Paradox: How We Gain and Lose Influence* (Penguin Press, May 17, 2016)

Findings from this research converge on an organizing idea: Whereas the Machiavellian approach to power assumes that individuals grab it through coercive force, strategic deception, and the undermining of others, the science finds that power is not grabbed but

is given to individuals by groups.

What this means is that your ability to make a difference in the world—your power, as I define it—is shaped by what other people think of you. Your capacity to alter the state of others depends on their trust in you. Your ability to empower others depends on their willingness to be influenced by you. Your power is constructed in the judgments and actions of others. When they grant you power, they increase your ability to make their lives better—or worse.

When we receive power, it feels like a vital force. It surges through the body, propelling the individual forward in pursuit of goals. When an individual feels powerful, he or she experiences higher levels of excitement, inspiration, joy, and euphoria, all of which enable purposeful, goal-directed action. Feeling powerful, the individual becomes sharply attuned to rewards in the environment and quickly grasps what goals define any situation. At the same time, surges of power make him or her less aware of the risks that attend any course of action.

This experience of power propels the individual forward in one of two directions: toward the abuse of power and impulsive and unethical actions, or toward benevolent behavior that advances the greater good.

Power makes us feel less dependent upon others, freeing us to shift our focus away from others to our own goals and desires. Power corrupts in four ways:

Power leads to empathy deficits and diminished moral sentiments.

Power leads to self-serving impulsivity.

Power leads to incivility and disrespect.

Power leads to narratives of exceptionalism.

The abuse of power is costly in every imaginable way, from declining trust in the community to compromised performance at work to poor health. By contrast, when individuals use their power to advance the greater good, they and the people whom they empower will be happier, healthier, and more productive.

In my experiments, individuals who were kind and focused on others enjoyed enduring power in schools, workplaces, and military units, avoiding the fall from power that is so common in human social life. That enduring power drives from a steadfast focus on others makes sense in light of what we know: Groups give power to individuals who advance the greater good, and they diminish the standing of those who stray from this principle.

How can we stop ourselves from abusing power? What insights can we glean from science so that we avoid mistakes of the past and make the most of our power? The ethical principles that follow are one approach to enabling people to pursue this aspiration.

1. Be aware of your feelings of power

The feeling of power is like a vital force moving through your body, involving the acute sense of purpose that results when we stir others to effective action. This feeling will guide you to the thrill of making a difference in the world.

People who excel in their power—the physician who improves the health of dozens of people a day, the high school teacher who inches her students toward academic success, the writer whose piece of fiction stirs others' imaginations—they all know this. They feel the rush of dopamine and vagus nerve activation in the purest moments of empowering others and lifting up the greater good.

If you remain aware of this feeling and its context, you will not be entrapped by myths that power is money, or fame, or social class, or a fancy title. Real power means enhancing the greater good, and your feelings of power will direct you to the exact way you are best equipped to do this.

2. Practice humility

Power is a gift—the chance to make a difference in the world. People who enact their power with humility enjoy more enduring power. Ironically, the more we approach our power, our capacity to influence others, with humility, the greater our power is. Don't be

impressed by your own work—stay critical of it. Accept and encourage the skepticism and the push-back of others who have enabled you to make a difference in the world. Remember that others have enabled you to make a difference in the world, and there is always more work to do.

3. Stay focused on others, and give

The most direct path to enduring power is through generosity. Give resources, money, time, respect, and power to others. In these acts of giving we empower others in our social networks, enhancing our own ability to make a difference in the world. Such acts of generosity are critical to strong societies, and empowered individuals are happier. The more we empower others, the greater good is increased.

So give in many ways. This will prove to be the most important foundation not only of your making a lasting difference in the world but of your own sense of happiness and meaning in life.

4. Practice respect

By directing respect toward others, we dignify them. We elevate their standing. We empower them. That all members of a social collective deserve some basic form of dignity is an ancient basis of equality, and it is expressed in our day-to-day lives through respect. Practicing respect requires work. There is no reward people value more than being esteemed and respected. Ask questions. Listen with intent. Be curious about others. Acknowledge them. Compliment and praise with gusto. Express gratitude.

5. Change the psychological context of powerlessness

We can minimize the tendency of some people to feel below others, so toxic to health and well-being, by practicing the first four principles listed above.

We can do more, though. Pick one aspect of powerlessness in the world and change it for the better. The rise in inequality and the persistence of poverty give us many opportunities for such work. Attack the stigma that devalues women. Confront racism. Call into question elements of society—solitary confinement, underfunded schools, police brutality—that devalue people. Create opportunities within your community and workplace that empower those who have suffered disempowerment due to moral mistakes of the past.

Such steps may not feel like the game-changing social revolutions of earlier times, but they are quiet revolutions just the same. In every interaction, we have the opportunity to practice empathy, to give, to express gratitude, and to tell unifying stories. These practices make for social interactions among strangers, friends, work colleagues, families, and community members that are defined by commitment to the greater good, where the benefits people provide one another outweigh the harms they cause

46. John Gottman. Why Marriages Succeed or Fail.

Bloomsbury Publishing, 2007. ISBN 9780747593607

One. What makes marriages work?

Much of the conventional wisdom is misguided or dead wrong.

Much more important than having compatible views is how couples work out their differences.

A lasting marriage results from a couple's ability to resolve the conflicts that are inevitable in any relationship.

Three different styles of problem-solving into which healthy marriages tend to settle. In a validating marriage couples compromise often and calmly work out their problems to mutual satisfaction as they arise. In a conflict-avoiding marriage couples agree to disagree, rarely confronting their differences head-on. And finally in a volatile marriage conflicts erupt often, resulting in passionate disputes.

... you must have at least five times as many positive as negative moments together if your marriage is to be stable.

Soon, the destructive interactions I call 'The Four Horsemen of the Apocalypse' take over. They are criticism, contempt, defensiveness, and withdrawal.

Two. Marriage styles: the good, the bad and the volatile

To come close to a marriage counselor's ideal: be a communications virtuoso.

What is far more important than actually solving the issue or problem is feeling good about the interaction itself, and each of these type of couples has its own way to do that.

The three succesful styles of marriage are equally succesful adaptations that allow very different kind of couples to maintain this crucial ratio (5 to 1) over time.

Anger has only negative effects in marriage if it is expressed along with criticism or contempt, or if it is defensive.

My guess is that if you do nothing to make things get better in your marriage, but do not do anything wrong, the marriage will still tend to get worse over time.

Basic marital nutrients: love and respect. These are the direct opposite of – and antidote for – contempt, perhaps the most corrosive force in marriage.

One of the first things to go in a marriage is politeness. In some ways this simply reflects increasing comfort. But it leads to taking one another for granted, and it can lead to rudeness.

But for a marriage to have real staying power, couples need to air their differences, whether they resolve them in a volatile, validating or minimizing style.

Rather than being destructive, occasional anger can be a resource that helps the marriage improve over time. Such findings have led to my belief that in the ecology of marriage, a certain amount of negativity is required for the union to thrive. In the marital ecosystem negativity is the predator. Negativity comes in many different guises. A marriage can be harmed by too much of it or certain types of it. Namely when negative energy includes great stubbornness, contempt, defensiveness, or withdrawal from interaction, the results on the marriage can be devastating.

Three. The four horsemen of the apocalypse: warning signs

Every marriage demands an effort to keep it on the right track; there is a constant tension within the emotional ecology of every couple between the forces that hold you together and those that can tear you apart.

The first cascade a couple hits as they tumble down the marital rapids is comprised of the Four Horsemen of the Apocalypse, my name for four disastrous ways of interacting that sabotage your attempts to communicate with your partner.

On the surface, there may not seem to be much difference between complaining and criticizing. Criticism involves attacking someone's personality or character – rather than a specific behavior – usually with blame. Criticizing someone is just a short hop beyond complaining, which is actually one of the healthiest activities that can occur in a marriage. Expressing anger and diasagreement – airing a complaint – though rarely pleasant, makes the marriage stronger in the long run than suppressing the complaint. One common type of criticism is to bring up a long list of complaints. Unlike complaints, criticisms also tend to be generalizations. The slow slide from compaint to criticism is very common.

What separates contempt from criticism is the intention to insult and psychologically abuse your partner. Th most common signs are: insults and name-calling, hostile humor, mockery and body language.

The fact that defensiveness is an understandable reaction to feeling 'besieged' is one reason it is so destructive- the 'victim' doesn't see anything wrong with being defensive. But defensive phrases, and the attitude they express, tend to escalate a conflict rather than resolve anything. Although defensiveness is especially common in reponse to contempt, there are people who also react this way to criticism or even neutral complaints. Defensiveness is fundamentally an attempt to protect yourself and ward off a perceived attack. Various forms are: denying responsibility, making excuses, disagreeing with negative mind reading, cross-complaining, rubber man/rubber woman, yes-butting, repeating yourself, whining and body language. The major problem with defensiveness is that it obstructs communication.

Stonewalling is a very powerful act: it conveys disapproval, icy distance and smugness. It is very upsetting to speak to a stonewalling listener. This is especially true when a man stonewalls a woman, and much less true when a woman stonewalls a man. Most stonewallers are men (85%). The person who is stonewalled often responds by becoming all the more upset.

What makes the four horsemen so deadly to a marriage is not so much their unpleasantness but the intensive way they interfere with a couple's communication. But these four horsemen comprise only the first of two cascades toward marital dissolution, not the end of the line. It is only after they turn a relationship sour that the ultimate danger arises: partners seize on powerful thoughts and beliefs about their spouses that cement their negativity.

Four. Your private thoughts become cast in stone

It's hardly surprising that what you think of someone often determines how you'll treat them. But when it comes to marriage, this simple truth has huge consequences.

Distressing thoughts fall into only two major categories: thoughts of innocent victimhood or thoughts of righteous indignation. Some people expressed both at the same time.

Righteous indignation: this inner script is similar to the innocent victim, but also includes hostility and contempt toward your spouse for trying to victimize you.

Feeling flooded. The worst consequence of a negative inner script is that it can lead to flooding. When this occurs you feel so overwhelmed by your partner's negativity and your own reactions that you experience 'systems overload', swamped by distress and upset. You may become extremely hostile, defensive, or withdrawn. Men become flooded far more easily than women. This explains why men are more likely to be stonewallers. In essence their withdrawal represents a last-ditch attempt to protect themselves from feeling overwhelmed. But women are hardly immune to flooding.

In a sense your negative inner thoughts and your aroused nervous system goad each other on, making it all the more difficult to break out of the cycle of negativity. Once flooding becomes rampant, you are likely to think the worst of your spouse most of the time. Over time you become conditioned to look for and react to negatives in your spouse and your marriage. This becomes a self-fulfilling prophecy.

It often takes only the arrival of the first horsemen – criticism- to flood men. For women, it usually takes at least contempt, the second horseman, to cause severe distress. Once flooded, men usually have more trouble calming down physiologically than their wives, and stay physiologically aroused longer. Being flooded means they will not process information as well, not listen as well, and turn to escape or attack.

If flooding goes on unabated, the results for a marriage are disastrous. Flooding is the driving force behind the final Distance and Isolation Cascade.

This Cascade is comprised of four stages that people seem to go through in withdrawing from a marriage:

First stage: you see your marital problems as severe.

Second stage: talking things over with your spouse seems useless.

Third stage; you start leading parallel lives.

Fourth stage: loneliness, one of the most painful human conditions.

Putting a negative spin on your past is an early warning sign that your marriage is in trouble.

In general, men tend to display signs of marital distress earlier and more intensely than women.

Five. The two marriages: his and hers

The classical marital impasse is all too common – a wife seeking emotional connection from a withdrawn husband. There are dramatic and fundamental differences between men and women. In marital relationships women tend to be the emotional managers.

Men are by and large reluctant to dive head first into emotional issues. A vast gulf between

what men and women learn about intimacy as children.

Like most emotional patterns, the roots of marital discord may be found in childhood. Boys and girls grow up in parallel universes where most of the emotional rules are different. Usually boys care most about the game, while girls care most about the relationship between the players.

This is the key emotional difference between men and women: men grow up having a harder time recovering from upset, being told to suppress feelings, and learning to avoid them. But women recover more easily, were encouraged to value expressing feelings and learned to express and explore them. Men tend to have shorter fuses and longer-lasting explosions than women, leaving them more vulnerable to stress. They are therefore more likely to need to protect themselves by withdrawing. Although stonewalling may protect a man from stress, it creates enormous stress in his wife.

Seven. The four keys to improving your marriage

In a sense a marriage lives and dies by what you might loosely call its arguments, by how well disagreements and grievances are aired. The key is how you argue – whether your style escalates tension or leads to a feeling of resolution.

There are only four crucial strategies that you need to utilise in order to break through the cycle of negativity: (1) how to calm yourself so that flooding doesn't block your communication; (2) how to speak and listen non-defensively; (3) how to validate each other; (4) how to overlearn these principles so they become second nature.

It takes most people closer to twenty minutes for their physiological responses to return to baseline.

The real key to calming down is what you tell yourself.

The single most important tactic for short-circuiting defensive communication is to choose to have a positive mindset about your spouse and to reintroduce praise and admiration into your relationship.

Listening or speaking without being defensive helps counter several destructive habits. Defensiveness is one of the most dangerous of the four horsemen, and it can lead to endless spirals of negativity.

The bottom line is that you need to become the architect of your thoughts

There is a hierarchy of less powerful to very powerful nondefensive listening. Even the mildest form is effective.

The following strategies can help improve your ability to listen nondefensively: embrace the anger; backchannels (especially for stonewallers; you haven't tuned out); facial expressions; (beware of your own body language).

Two other manners of speaking that can trigger a defensive response in your spouse are a belligerent and a domineering style.

Validation is simply putting yourself in your partner's shoes and imagining his or her emotional state. It is an amazingly effective technique. Validation is a real art and has many gradations. At the top of the scale is true empathy and understanding. Specific ways to add a high level of validation: take responsibility, apologize, compliment. At least do the minimum: listening and acknowledging.

Overlearning communication skills, so they become automatic. If you overlearn a communication skill, you'll have access to it when you need it most – during an argument or heated fight when you are physiologically aroused.

Eight. Strengthening the foundations

For validating couples. Be on the lookout for a hazard that zaps the vitality out of many validating marriages – the demise of romance.

Productive disagreements: good for all marriages.

Remember that marital stability rests on a 5-to-1 ratio of good to bad times. Learning to resolve conflict effectively is important to maintaining this ratio.

So why does communication in marriage become so difficult? The answer is that the more

overwhelmed by negativity your relationship becomes, the less access either of you has to your natural talents for resolving differences.

T.V, 2 aug. 2016.

47. Jim Clear. Atomic Habits

Extracts

It's an operating manual

Tiny changes, remarkable results.

An easy and proven way to build good habits and break bad ones.

A revolutionary system to get 1 per cent better every day

You do not necessarily have to think big to change your life. Real change comes from the compound effect of hundreds of small decisions: atomic habits. Miniscule changes can grow into such life-altering outcomes. He uncovers a handful of simple life hacks (art of habit stacking, unexpected power of the two-minute rule or the trick to entering Goldilocks Zone) and delves into cutting-edge psychology and neuroscience to explain why they matter.

Habit = a routine or practice performed regularly; an automatic response to a specific situation.

We all deal with setbacks but in the long run, the quality of our lives often depends on the quality of our habits. With the same habits, you'll end up with the same results. But with better habits anything is possible.

The backbone of the book is the four-step model of habits – cue, craving, response and reward. And the four laws of behavior change, that evolve out of these steps.

In total the framework I offer is an integrated model of the cognitive and behavioral sciences.

Why small habits make a big difference

It is so easy to overestimate the importance of one defining moment and underestimate the value of making small improvements on a daily basis.

If you can get just 1 percent better each day, you'll end up with results that are nearly 37 times better after one year.

Habits are the compound interest of self-improvement.

Unfortunately, the slow pace of transformation makes it easy to let a bad habit slide.

Success is the product of daily habits – not-once-in-a-lifetime transformations.

It doesn't matter how successful or unsuccessful you are right now. You should be far more concerned with your current trajectory than with your current results.

Your outcomes are a lagging measure of your habits. You get what you repeat.

Time magnifies the margin between success and failure. It will multiply whatever you feed it. Good habits make time your ally. Bad habits make time your enemy.

Breakthrough moments are often the result of many previous actions, which build up the potential required to unleash a major change (Plateau of Latent Potential)

All big things come from small beginnings.

Forget about goals, focus on systems instead

Goals are about the results you want to achieve. Systems are about the processes that lead to those results.

If you want better results, then forget about setting goals. Focus on your systems instead.

Goals are good for setting a direction, but systems are best for making progress. Because:

Problem # 1: Winners and losers have the same goals.

Problem #2: Achieving a goal is only a momentary change

We think we need to change our results, but the results are not the problem. What we really need to change are the systems that cause those results. Fix the inputs and the output will fix themselves.

Problem #3: Goals restrict your happiness. The problem with a goal-first mentality is that you are continually putting happiness off until the next milestone. Furthermore, goals

create an 'either-or-conflict: succeed or fail!

When you fall in love with the process rather than the product, you don't have to wait to give yourself permission to be happy.

Problem #4: Goals are at odds with long-term progress (running for one race and then!)

The purpose of setting goals is to win the game. The purpose of building systems is to continue playing the game. True long-term thinking is goal-less thinking. Ultimately it is your commitment to the process that will determine your progress.

You do not rise to the level of your goals. You fall to the level of your systems.

Habits are like the atoms of our lives.

2. How your Habits Shape Your Identity (and Vice Versa)

Few things can have a more powerful impact on your life than improving your daily habits.

Changing our habits is challenging for two reasons: (1) we try to change the wrong thing, and (2) we try to change our habits in the wrong way.

There are three levels at which change can occur: outcomes (what you get), process (what you do) and identity (what you believe) (changing your beliefs: worldview, self-image, judgments about yourself and others). With identity-based habits we start on who we wish to become. Most people even don't consider identity change when they set out to improve. Behind every system of actions are a system of beliefs. A similar pattern exists whether we are discussing individuals, organizations, or societies.

Behavior that is incongruent with the self will not last.

The ultimate form of intrinsic motivation is when a habit becomes part of your identity. It's one thing to say I am the type of person who wants this. It's something very different to say I am the type of person who is this.

The more pride you have in a particular aspect of your identity, the more motivated you will be to maintain the habits associated with it.

True behavior change is identity change.

Improvements are only temporary until they become part of who you are.

Your behaviors are usually a reflection of your identity. When your behavior and your identity are fully aligned, you are no longer pursuing behavior change.

The biggest barrier to positive change at any level, individual, team, society, is identity conflict.

Progress requires unlearning. Becoming the best version of yourself requires you to continuously edit your beliefs, and to upgrade and expand your identity.

How is your identity formed?

Your identity emerges out of your habits. You are not born with preset beliefs. Every belief, including those about yourself, is learned and conditioned through experience.

The more you repeat a behavior, the more you reinforce the identity associated with that behavior.

Your habits are not the only actions that influence your identity, but by virtue of their frequency they are usually the most important ones.

The process of building your habits is actually the process of becoming yourself. This is a gradual evolution. Each habit is like a suggestion.

The most practical way to change who you are is to change what you do.

Of course, it works the opposite way too. Every time you choose to perform a bad habit, it's a vote for that identity.

New identities require new evidence. It's a simple two-step process: 1) decide the type of person you want to be; 2) prove it to yourself with small wins.

The concept of identity-based habits is our first introduction to another key theme in this book: feedback loops. Two-way street. The formation of all habits is a feedback loop, but it's important to let your values, principles and identity drive the loop rather than your results.

The real reason habits matter

Identity change is the North Star of habit change.

Habits fundamentally are not about having something. They are about becoming someone.

3. How to build better habits in 4 simple steps

Why your brain builds habits

A habit is a behavior that has been repeated enough times to become automatic. The process of habit formation begins with trial and error.

This is the feedback loop behind all human behavior: try , fail, learn, try differently. With practice, the useless movements fade away and the useful actions get reinforced. That's a habit forming.

Habits are simply reliable solutions to recurring problems in our environment.

As habits are created, the level of activity in the brain decreases.

Habits are mental shortcuts learned from experience.

Habit formation is incredibly useful because the conscious mind is the bottleneck of the brain. It can only pay attention to one problem at a time. Whenever possible, the conscious mind likes to pawn off tasks to the nonconscious mind to do automatically. Habits reduce cognitive load and free up mental capacity, so you can allocate your attention to other tasks.

Habits do not restrict freedom. They create it.

The science of how habits work

Four simple steps: cue, craving, response and reward.

The cue triggers your brain to initiate your behavior. It is a bit of information that predicts a reward.

Your mind is continuously analyzing your internal and external environment of hints where rewards are located. Because the cue is the first indication that we're close to a reward, it naturally leads to a craving.

Cravings are the second step and they are the motivational force behind every habit. What you crave is not the habit itself but the change in state it delivers.

Cravings differ from person to person.

The response is the actual habit you perform, which can take the form of a thought or an action.

The cue is about noticing the reward. The craving is about wanting the reward. The response is about obtaining the reward. We chase rewards because they serve two purposes (1) they satisfy us and (2) they teach us (rewards teach us which actions are worth remembering in the future).

If a behavior is insufficient in any of the four stages, it will not become a habit.

Together these four steps form a neurological feedback loop that ultimately allows you to create automatic habits. This cycle is known as the habit loop.

We can split these four steps into two phases: the problem phase (cue and craving) and the solution (response and reward) phase.

All behavior is driven by the desire to solve a problem.

The four laws of behavior change

The 1st law (cue) Make it obvious

The 2nd law (craving) Make it attractive

The 3rd law (response) Make it easy

The 4th law (reward) Make it satisfying.

We can invert these laws to learn how to break a bad habit

Inversion of the 1st law (cue) Make it invisible

Inversion of the 2nd law (craving) Make it unattractive

Inversion of the 3rd law (response) Make it difficult

Inversion of the 4th law (reward) Make it unsatisfying

The 1st law. Make it obvious

Chapter 4. The man who didn't look right

Over time, the cues that spark our habits become so common that they are essentially invisible. For this reason we must begin the process of behavior change with awareness.

The habits scorecard

We're so used to doing what we have always done that we don't stop to question whether it's the right thing to do at all. Many of our failures in performance are largely attributable to a lack of self-awareness.

One of our greatest challenges in changing habits is maintaining awareness of what we are actually doing. This helps explain why the consequences of bad habits can sneak up on us. Make a Habits Scorecard and check if each habit is good, bad or neutral.

Categorize your habits by how they will benefit you in the long run. A helpful question : "Does this behavior help me become the type of person I wish to be?"

The first step to changing bad habits is to be on the lookout for them.

Hearing your bad habits spoken out aloud makes the consequences seem more real.

The process of behavior change always starts with awareness.

Ch. 5. The best way to start a new habit

The cues that can trigger a habit can come in a wide range of forms but the two most common cues are time and location. Implementation intentions leverage both of these cues. Hundreds of studies have shown that implementation intentions are effective for sticking to our goals. Many people think they lack motivation when what they really lack is clarity. Once an implementation intention has been set, you don't have to wait for inspiration to strike. Simply follow your predetermined plan.

Formula: I will (behavior) at (time) in (location)

Habit stacking: a simple plan to overhaul your habits

Each action becomes a cue that triggers the next behavior. One of the best ways to build a new habit is to identify a current habit you already do each day and then stack your new behavior on top. This is called habit stacking.

Unlike an implementation intention, which specifically states the time and location for a given behavior, habit stacking implicitly has the time and location built into it. One way to find the right trigger for your habit stack is by brainstorming a list of your current habits.

Habit stacking works best when the cue is highly specific and immediately actionable.

Many people select cues that are too vague.

The 1st Law of behavior change is to make it obvious. Strategies like Implementation Intentions and habit stacking are among the most practical ways to create obvious cues for your habits and design a clear plan for when and where to take action.

Ch. 6. Motivation is overrated: environment often matters more

People often choose products not because of what they are, but because of where they are.

Environment is the invisible hand that shapes human behavior

In humans, perception is directed by the sensory nervous system. We perceive the world through sight, sound, smell, touch and taste. The most powerful of all human sensory abilities, however, is vision. (ten out of eleven sensory receptors)

You don't have to be the victim of your environment. You can also be the architect of it.

How to design your environment for success

Every habit is initiated by a cue, and we are more likely to notice cues that stand out.

When the cues that spark a habit are subtle or hidden, they are easy to ignore. By comparison, creating obvious visual cues can draw your attention toward a desired habit.

If you want to make a habit a big part of your life, make the cue a big part of your environment

Environment design is powerful not only because it influences how we engage with the world but also because we rarely do it. Most people live in a world that others have created

for them.

The context is the cue

The cues that trigger a habit can start out very specific, but over time your habits become associated with the entire context surrounding the behavior.

The power of context also reveals an important strategy: habits can be easier to change in a new environment.

When you can't manage to get to an entirely new environment, redefine or arrange your current one.

A stable environment where everything has a place and a purpose is an environment where habits can easily form.

Ch. 7. The secret to self-control

The idea that a little bit of discipline would solve all our problems is deeply embedded in our culture.

People with high self-control tend to spend less time in tempting situations. It's easier to avoid temptation than resist it. The people with the best self-control are typically the ones who need to use it the least.

So, yes, perseverance, grit, and willpower are essential to success, but the way to improve these qualities is not by wishing you were a more disciplined person, but by creating a more disciplined environment.

Once a habit has been encoded, the urge to act follows whenever the environmental cues reappear.

Bad habits are autocatalytic: the process feeds itself. They foster the feelings they try to numb. It's a downward spiral, a runaway train of bad habits.

You can break a habit, but you're unlikely to forget it. Simply resisting temptation is an ineffective strategy. In the short run, you can choose to overpower temptation. In the long run, we become a product of the environment that we live in.

A more reliable approach is to cut bad habits off at the source. One of the most practical ways to eliminate a bad habit is to reduce exposure to the cue that causes it. Rather than make it obvious, you can make it invisible (inversion of 1st Law)

Self-control is a short-term strategy, not a long-term one. Instead of summoning a new dose of willpower whenever you want to do the right thing, your energy would be better spent optimizing your environment.

The 2nd law. Make it attractive

Ch. 8. How to make a habit irresistible

Humans are also prone to fall for exaggerated versions of reality. Society is filled with highly engineered versions of reality that are more attractive than the world our ancestors evolved in.

If history serves us as a guide, the opportunities of the future will be more attractive than those of today. The trend is for rewards to become more concentrated and stimuli to become more enticing.

If you want to increase the odds that a behavior will occur, then you need to make it attractive.

The dopamine-driven feedback loop

Habits are a dopamine-driven feedback loops.

Dopamine plays a central role in many neurological processes, including motivation, learning and memory, punishment and aversion, and voluntary movement.

When it comes to habits, the key takeaway is this: dopamine is released not only when you experience pleasure, but also when you anticipate it (same reward system). This is one reason the anticipation of an experience can often feel better than the attainment of it. It is the anticipation of reward – not the fulfillment of it – that gets us to take action .

Your brain has far more neural circuitry allocated for wanting rewards than for liking them.

Desire is the engine that drives behavior. Every action is taken because of the anticipation that precedes it. It is the craving that leads to the response.

How to use temptation bundling to make your habits more attractive

Businesses are masters at temptation bundling, associating things one needs to do with things one wants to do.

Temptation bundling is one way to apply a psychology theory known as Premack's Principle. The principle states that 'more probable behaviors will reinforce less probable behaviors'.

You can combine temptation bundling with the habit stacking strategy.

Summary

The more attractive an opportunity is, the more likely it is to become habit-forming.

Ch. 9. The role of family and friends in shaping your habits

Whatever habits are normal in your culture are among the most attractive behaviors you'll find.

The seductive pull of social norms

We don't choose our earliest habits, we imitate them.

We imitate the habits of three groups in particular: 1/ the close; 2/ the many; 3/ the powerful

Each group offers an opportunity to leverage the 2nd Law of Behavior Change and make our habits more attractive.

Imitating the close

Proximity has a powerful effect on our behavior, true of both the physical and the social environment.

As a general rule, the closer we are to someone, the more likely we are to imitate some of their habits. Our friends and family provide a sort of invisible peer pressure that pulls us in their direction.

Peer pressure is bad only if you're surrounded by bad influences.

One of the most effective things you can do to build better habits is to join a culture where your desired behavior is the normal behavior. To make your habits even more attractive, join a culture ; 1/ where your desired behavior is the normal behavior; and 2/ you have already something in common with the group.

Nothing sustains motivation better than belonging to the tribe. It transforms a personal quest into a shared one.

Imitating the many

In an experiment 75% of the subjects agreed (knowingly) with the wrong answer of the majority.

Whenever we are unsure how to act, we look to the group to guide our behavior. It's usually a smart strategy. There is evidence in numbers. But there can be a downside. The normal behavior of the tribe overpowers the desired behavior of the individual.

The human mind wants to get along with others. When changing your habits means challenging the tribe, change is unattractive. When changing your habits means fitting in with the tribe, change is very attractive.

Imitating the powerful

Humans everywhere pursue power, prestige, and status. We are drawn to behaviors that earn us respect, approval, admiration, and status. This is one reason we care so much about the habits of highly effective people. We try to copy the behavior of successful people because we desire success ourselves.

High status people enjoy the approval, respect and praise of others.

We are also motivated to avoid behaviors that would lower our status.

Ch. 10. How to find and fix the causes of your bad habits.

Where cravings come from

Every behavior has a surface level craving and a deeper, underlying motive.

A craving is just a specific manifestation of a deeper underlying motive. At a deep level, you simply want to reduce uncertainty and relieve anxiety, to win social acceptance and approval, or to achieve status.

Your habits are modern-day solutions to ancient desires. New versions of old vices. The underlying motives behind human behavior remain the same. The specific habits we perform differ based on the period of history.

Here is the powerful part: there are many different ways to address the same underlying motive.

Habits are all about associations. These associations determine whether we predict a habit to be worth repeating or not.

You see a cue, categorize it based on past experience, and determine the appropriate response. Every action is preceded by a prediction. Life feels reactive, but it is actually predictive. Our behavior is heavily dependent on these predictions.

The same cue can spark a good habit or a bad habit depending on your prediction. The cause of your habits is actually the prediction that precedes them. These predictions lead to feelings, which is how we typically describe a craving – a feeling, a desire, an urge. Feelings and emotions transform the cues we perceive and the predictions we make into a signal that we can apply.

A craving is the sense that something is missing. It is the desire to change your internal state. Desire is the difference between where you are now and where you want to be in the future.

How to reprogram your brain to enjoy hard habits

You can make hard habits more attractive if you can learn to associate them with a positive experience. Sometimes all you need is a slight mind-shift.

We can find evidence for whatever mind-set we choose.

Reframing your habits to highlight their benefits rather than their drawbacks is a fast and lightweight way to reprogram your mind and make a habit seem more attractive.

These little mind-shifts aren't magic, but they can help change the feelings you associate with a particular habit or situation.

Highlight the benefits of avoiding a bad habit to make it seem unattractive.

If you want to take it a step further, you can create a motivation ritual. You simply practice associating your habits with something you enjoy, then you can use that cue whenever you need a bit of motivation (e.g. song preceding love play). Create a motivation ritual by doing something you enjoy immediately before a difficult habit.

The key to finding and fixing the causes of your bad habits is to reframe the associations you have about them. It's not easy, but if you can reprogram your predictions, you can transform a hard habit into an attractive one.

The 3rd law. Make it easy.

Ch. 11. Walk slowly, but never backward

The most effective form of learning is practice, not planning. Focus on taking action, not being in motion.

If you want to master a habit, the key is to start with repetition, not perfection. You don't need to map out every feature of a new habit. You just need to practice it.

How long does it actually take to form a new habit?

Habit formation is the process by which a behavior becomes progressively more automatic through repetition. The more you repeat an activity, the more the structure of your brain changes to become efficient at that activity (long-term potentiation).

Repeating a habit leads to clear physical changes in your brain.

All habits follow a similar trajectory from effortful practice to automatic behavior, a process known as automaticity. It is the ability to perform a behavior without thinking about each step, which occurs when the non-conscious mind takes over.

Habits form based on frequency, not time. Don't ask how long, ask how many (repetitions)!

Ch. 12. The Law of Least Effort

Energy is precious, and the brain is wired to conserve it whenever possible (Law of Least Effort). When deciding between two similar options, people will naturally gravitate toward the option that requires the least amount of work.

The less energy a habit requires, the more likely it is to occur.

In a sense every habit is just an obstacle to getting what you really want.

Rather than trying to overcome the friction in your life, you reduce it. One of the most effective ways to reduce it is to practice environment design. (environment design therefore not only for making cues more obvious, but also to make actions easier).

Habits are easier build when they fit into the flow of your life.

Prime the environment for future use

There are many ways to prime your environment so it's ready for immediate use.

You can also invert this principle and prime the environment to make bad behavior difficult.

Create an environment, where doing the right thing is as easy as possible.

Prime your environment to make future actions easier.

Ch. 13. How to stop procrastinating by using the two-minute rule

Researchers estimate that 40 to 50 % of our actions on any given day are done out of habit.

A habit can be completed in just a few seconds, but it can also shape the actions that you take for minutes or hours afterward.

Every day there are a handful of moments that deliver an outsized impact ('decisive moments'). Decisive moments set the options available to your future self. We are limited by where our habits lead us. This is why mastering the decisive moments throughout your day is so important.

Habits are the entry point, not the end point.

The two-minute rule

When you dream about making a change, excitement inevitably takes over and you end up trying to do too much too soon. The most effective way to counteract this tendency is to use the Two-Minute Rule, which states, "When you start a new habit, it should take less than two minutes to do". The idea is to make your habits as easy as possible to start. A new habit should not feel like a challenge. The actions that follow can be challenging, but the first two minutes should be easy.

Strategies like this work for another reason: they reinforce the identity you want to build (even though the activity is short).

Nearly any larger lifegoal can be transformed into a Two-minute behavior

Standardize before you optimize. You can't improve a habit that doesn't exist.

Ch. 14. How to make good habits inevitable and bad habits impossible

Sometimes success is less about making good habits easy and more about making bad habits hard.

Create a commitment device! It's a choice you make in the present that controls your actions in the future. It is a way to link in future behavior, bind you to good habits and restrict you from bad ones.

There are many ways to create a commitment device. Commitment devices are useful because they enable you to take advantage of good intentions before you can fall victim to temptation.

How to automate a habit and never think about it again

The best way to break a habit is to make it impractical to do.

When you automate as much of your life as possible, you can spend your effort on the tasks machines cannot do yet. Of course, the power of technology can work against us as well.

When working in your favor, automation can make your good habits inevitable and your bad habits impossible.

Onetime choices – like buying a better mattress or enrolling in an automatic savings plan – are single actions that automate your future habits and deliver increasing returns over time.

The 4th Law. Make it satisfying.

Ch. 15. The cardinal rule of behavior change.

We are more likely to repeat a behavior when the experience is satisfying. Conversely if an experience is not satisfying, we have little reason to repeat it.

Cardinal Rule of behavior change: what is rewarded is repeated. What is punished is avoided.

The first three laws of behavior change – make it obvious, make it attractive, and make it easy – increase the odds that a behavior will be performed this time. The fourth law of behavior change – make it satisfying – increases the odds that a behavior will be repeated next time. It completes the habit loop.

The mismatch between immediate and delayed rewards

You live in what scientists call a 'delayed-return environment' because you can work for years before your actions deliver the intended payoff.

After thousands of generations in an immediate-return environment, our brains evolved to prefer quick payoffs to long-term ones. Behavioral economists refer to this tendency as 'time inconsistency', i.e. the way your brain evaluates rewards is inconsistent across time. Every habit produces multiple outcomes across time. Unfortunately, these outcomes are often misaligned. With our bad habits e.g. smoking, the immediate outcome usually feels good, but the ultimate outcome feels bad. With good habits it is the reverse. The costs of your good habits are in the present. The costs of your bad habits are in the future.

Update the cardinal Rule of Behavior Change: What is immediately rewarded is repeated. What is immediately punished is avoided.

The road less travelled is the road of delayed gratification. People who are better at delaying gratification have higher SAT scores, lower levels of substance abuse, lower likelihood of obesity, better responses to stress, and superior social skills.

It is possible to train yourself to delay gratification. The best way to do this is to add a little bit of immediate pleasure to the habits that pay off in the long run and a little bit of immediate pain to ones that don't.

How to turn instant gratification to your advantage

The vital thing in getting a habit to stick is to feel (immediately) successful, even if it's in a small way.

In a perfect world, the reward for a good habit is the habit itself. In the real world, good habits tend to feel worthwhile only after they have provided you with something.

The more a habit becomes part of your life, the less you need outside encouragement to follow through. Incentives can start a habit. Identity sustains a habit.

Don't break the chain. Try to keep your habit streak alive.

Ch. 16. How to stick with good habits every day

Making progress is satisfying, and visual measures, e.g. paper clips, provide clear evidence of your progress. Visual measurement comes in many forms. But perhaps the best way to measure your progress is with a 'habit tracker'.

A habit tracker is a simple way to measure whether you did a habit (e.g. calendar). Habit tracking is powerful because it leverages multiple Laws of Behavior Change. It simultaneously makes a behavior obvious, attractive and satisfying.

Benefit #1 Obvious

Research has shown that people who track their progress are more likely to improve than those who don't.

Habit tracking also keep you honest. Most of us have a distorted view of our own behavior. We think we act better than we do.

Benefit #2. Attractive

The most effective form of motivation is progress. This can be particularly powerful on a bad day.

Benefit #3. Satisfying

This is the most crucial benefit of all. Tracking can become its own form of reward.

Habit tracking also helps you keep your eye on the ball: you're focused on the process rather than the result.

Habit tracking provides furthermore visual proof that you are casting votes for the type of person you wish to become, which is a delightful form of immediate and intrinsic gratification.

To make tracking easier: measurement should be automated.

How to recover quickly when your habits break down

Never miss twice!

When successful people fail, they rebound quickly.

The all-or-nothing cycle of behavior change is just one pitfall that can derail your habits.

Another potential danger is measuring the wrong thing. Just because you can measure something, doesn't mean it's the most important thing.

Knowing when (and when not) to track a habit.

The dark side of tracking a particular behavior is that we become driven by the number rather than the purpose behind it.

Ch. 17. How an accountability partner can change everything

Just as we are more likely to repeat an experience when the ending is satisfying, we are also more likely to avoid an experience when the ending is painful. Pain is an effective teacher. The more immediate the pain, the less likely the behavior, and that makes them hard to abandon.

As soon as actions incur an immediate consequence, behavior begins to change.

To be productive, the cost of procrastination must be greater than the cost of action.

In general, the more local, tangible, concrete, and immediate the consequence, the more likely it is to influence individual behavior. The more global, intangible, vague and delayed the consequence, the less likely it is to influence individual behavior.

There is a straightforward way to add an immediate cost to any bad habit: create a 'habit contract'.

Laws and regulations are an example of how government can change our habits by creating a social contract.

You can yourself create a habit contract to hold yourself accountable..

A habit contract is a written or verbal agreement in which you state your commitment to a particular habit and the punishment that will occur if you don't follow through. Then you find one or two people to act as your accountability partners and sign off on the contract with you. An accountability partner can create an immediate cost to inaction. We care deeply about what others think of us. Knowing that someone else is watching you, can be a powerful motivator.

Advanced tactics. How to go from merely good to being truly great

Ch. 18. The truth about talent (when genes matter and when they don't)

The strength of genetics is also their weakness. Genes cannot be easily changed, which means they provide a powerful advantage in favorable circumstances and a serious disadvantage in unfavorable circumstances.

Competence is highly dependent on context. If you want to be truly great, selecting the right place to focus is crucial.

In short: genes do not determine your destiny. They determine your areas of opportunity.

The key is to direct your effort toward areas that both excite you and match your natural skills, to align your ambition with your ability.

How your personality influences your habits

Your genes are operating beneath the surface of every habit, beneath the surface of every

behavior.

Bundled together, your unique cluster of genetic traits predispose you to a particular personality. Your personality is the set of characteristics that is consistent from situation to situation. The most proven scientific analysis of personality traits is known as the 'Big Five', which breaks them down into five spectrums of behavior: openness to experience, conscientiousness, extroversion, agreeableness and neuroticism. All five characteristics have biological underpinnings.

You should build habits that work for your personality.

Choose the habit that best suits you, not the one that is most popular. There is a version of every habit that can bring you joy and satisfaction. Find it. Habits need to be enjoyable if they are going to stick.

How to find a game where the odds are in your favor.

Doing so is critical for maintaining motivation and feeling successful.

In theory, you can enjoy almost anything. In practice, you are more likely to enjoy the things that come easily to you.

Pick the right habit and progress is easy. Pick the wrong habit and life is a struggle.

To pick the right habit? Make it easy. For the long run (where any area can become challenging) the most common approach is trial and error. There is an effective way to manage the conundrum of limited time to explore, i.e. the explore/exploit trade-off. In the beginning of a new activity, there should be a period of exploration (e.g. dating!). The goal is to try out many possibilities, research a broad range of ideas, and cast a wide net.

The optimal approach also depends on how much time you have.

As you explore different options, there are a series of questions you can ask yourself to continually narrow in on the habits and areas that will be most satisfying to you:

- What feels like fun to me, but work to others?
- What makes me lose track of time?
- Where do I get greater returns than the average person?
- What comes naturally to me? If you can't find a game where the odds are stacked in your favor, create one. When you can't win by being better, you can win by being different.

How to get the most out of your genes

Our genes do not eliminate the need for hard work. They clarify it.

In summary, one of the best ways to ensure your habits remain satisfying over the long-run is to pick behaviors that align with your personality and skills. Work hard on the things that come easy.

Ch. 19. The goldilocks rule: how to stay motivated in life and work

The Goldilocks Rule states that humans experience peak motivation when working on tasks that are right on the edge of their current abilities. Not too hard. Not too easy. Just right. If you hit the Goldilocks Zone just right, you can achieve a 'flow state'.

Maximum motivation occurs when facing a challenge of just manageable difficulty. In psychology this is known as the Yerkes-Dodson law, which describes the optimal level of arousal as the midpoint between boredom and anxiety

Scientists found that to achieve a state of flow, a task must be roughly 4 per cent beyond your current ability.

Behavior needs to remain novel in order for them to stay attractive and satisfying. Without variety we get bored. And boredom is perhaps the greatest villain on the quest for self-improvement.

How to stay focused when you get bored working on your goals

Mastery requires practice. But the more you practice something, the more boring and routine it becomes.

The greatest threat to success is not failure but boredom. We get bored with habits because they stop delighting us. Perhaps this is why many of the most habit-forming products are those that provide continuous forms of novelty. Video games provide visual

novelty. In psychology this is known as 'variable reward'.

Variable rewards won't create a craving but they are a powerful way to amplify the cravings we already experience because they reduce boredom.

The sweet spot of desire occurs at a 50/50 split between success and failure. Half of the time you get what you want. Half of the time you don't.

Variable rewards or not, no habit will stay interesting forever. At some point, everyone faces the same challenge on the journey of self-improvement; you have to fall in love with boredom.

The only way to become excellent is to be endlessly fascinated by doing the same thing over and over.

Professionals stick to the schedule; amateurs let life get in the way.

Ch. 20. The downside of creating good habits

Habits create the foundation of mastery.

However, the benefits of habits come at a cost: becoming less sensitive to feedback.

Habits are necessary, but not sufficient for mastery. What you need is a combination of automatic habits and deliberate practice.

Mastery is the process of narrowing your focus to a tiny element of success, repeating it until you have internalized the skill, and then using this new habit as the foundation to advance to the next frontier of your development. Each habit unlocks the next level of performance. It's an endless cycle. The process of mastery requires that you progressively layer improvements on top of one another, each habit building upon the last until a new level of performance has been reached and a higher range of skills has been internalized.

How to review your habits and make adjustments

Top performers in all fields engage in various types of reflection and review, and the process doesn't have to be complex.

You can use periodic reviews.

Reflection can also bring a sense of perspective, e.g. worrying too much about details.

Reflection and review offers an ideal time to revisit one of the most important aspects of behavior change: identity.

How to break the beliefs that hold you back

When working against you, your identity creates a kind of 'pride' that encourages you to deny your weak spots and prevents you from truly growing. This is one of the greatest downsides of building habits.

One solution is to avoid making any single aspect of your identity an overwhelming portion of who you are.

When chosen effectively, an identity can be flexible rather than brittle.

Life is constantly changing, so you need to periodically check in to see if your old habits and beliefs are still serving you. A lack of self-awareness is poison. Reflection and review is the antidote. The tighter we cling to an identity, the harder it becomes to grow beyond it.

CONCLUSION

The secret to results that last

The holy grail of habit change is not a single 1 percent improvement, but a thousand of them.

Success is not a goal to reach or a finish line to cross. It is a system to improve, an endless process to refine.

The secret to getting results that last is to never stop making improvements.

Small habits don't add up. They compound.

That's the power of atomic habits. Tiny changes. Remarkable results.

[Home](#)

48. GOOD HABITS, BAD HABITS. The science of making positive changes that stick

Wendy Wood

Part I. How we really are

Persistence and Change

The beginning of a solution to this problem (overweight) is to acknowledge that we aren't fully rational.

We are not one single unified whole. We do not have a single mind. Instead our minds are composed of multiple separate but interconnected mechanisms that guide behavior.

Decisions and willpower draw on what we call executive-control functions in the minds and brain, which are thoughtful cognitive processes, to select and monitor actions.

Other parts of our lives, however, are stubbornly resistant to executive control. These are specifically suited to establishing repeated patterns of behavior. They are our habits.

Our conscious minds have little contact with all kind of things we do – especially habitual things. Our nonconscious selves are forming habits that enable us to easily repeat what we have done in the past. We do not control our habits in the same way as we do our conscious decisions.

Good or bad, habits have the same origins.

Persistence.

For one-off, occasional behaviors, conscious decisions ruled, and people with strong attitudes just did them. But other behaviors were puzzling. With actions that could be repeated often, like recycling or taking the bus, intentions didn't matter very much. With some behaviors, people's attitudes and plans had little impact on how they acted. These results were unexpected. People could consciously report strong attitudes and plans, but they continued their past actions regardless.

Persistence mostly did not reflect strong attitudes and plans. We now know that it is habit that creates persistence. The myth that behavior change involves little more than strong intentions and the willpower to implement them has been operating successfully for a long time.

The problem is that the strong-intentions-and-willpower theory of self-change drastically underestimates the likelihood of backsliding.

Decision and will simply aren't the tools to use for making continued sacrifices in order to persist at our new goals. It's too taxing, and would leave us with no time to think about anything else! Even more, the melodrama of this continued self-denial is counterproductive. This is desire's ironic twist. Trying to suppress it, undermines our best intentions and makes our goals harder to achieve. It confounds our good behavior by turning it into torture. Exerting control has an oppositional quality that always seems to haunt attempts to direct our minds.

Our conscious, aware self is the part we encounter every day.

Habits work so smoothly that we ever hardly think of them. It is a kind of second self, a side of you that lives in the shadow cast by the thinking mind that you know so well.

Every once in a while, of course, our habits attract conscious thought. We are engaging in executive control, or top-down-processing, by controlling our unwanted habits with our better intentions.

But there is another way. We can change unwanted habits and form good ones that are consistent with our goals. When our automatic response is the desired one, our habits and goals are in harmony.

Habits proceed so efficiently and quietly, we think we must have consciously decided to perform them. When habits and goals are in line, they smoothly integrate to guide our actions.

The habitual mind works with great efficiency. We mindlessly respond to environmental cues, in a kind of bottom-up processing of the world as we find it.

The depths beneath.

Our premise was that a true habit needed to be performed automatically, without conscious direction.

And we found one particularly interesting common trigger for people to become self-

conscious of their habits: being with others.

No personality differences explained how much of participants' lives were guided by habit. Individual character didn't matter. Everyone seemed to rely on habit to about the same degree.

Another interesting finding was that pretty much everything was subject to habit: 88% of daily hygiene, 55 % of tasks at work, exercise about 44%, resting, relaxing about 48%.

Even entertainment could be consumed on autopilot. It seems we don't have to pay attention to something in order to be entertained.

Habits are relentless

With these more complete reports (other larger number of participants), the estimate of habit was slightly higher: 43%.

To double-check: We tested for age differences, but found none. Personality differences same thing!

New insights: people who had full-time jobs lived slightly more structured days. A greater percentage of their actions were habitual. People who lived with others, particularly children, had slightly fewer habits. Still, altogether for all ages, habits represented a little bit more than the 43% of college students.

We learned that you can make pretty much any behavior more habitual, as long as you do it the same way each time. The category of habits has no real boundaries. Habit refers to how you perform an action, not what the action is.

The key feature of habit: it works outside of our conscious awareness.

But the habits you know, especially the unwelcome ones, aren't the most important habits in your life. The habits that are really driving your behavior go largely unrecognized.

Psychologists call this overriding confidence in our own thoughts, feelings and intentions the introspection illusion. We are overconfident that we are acting on our intentions and desires.

Habits are not the only nonconscious influences we overlook when explaining our behavior. We can be primed to fixate on almost anything.

Over-attribution to conscious intentions: If our noisy, egotistical consciousness takes all the credit for the actions of our silent habitual self, we'll never learn how to properly exploit this hidden resource.

Context pervades our understanding of habit. If the context remains stable, then you repeat past actions automatically. These are rich environments for the cultivation and perpetuation of habits.

The invisibility of habit hides a huge amount of power over our behavior. Also hugely important: the kinds of behavior that habit governs are matters of life and sudden death.

All of us can make better use of our 43%. We can sync up the deep and workmanlike pull of habit with our conscious intentions and long-term goals.

Introducing your second self

Habits are a kind of action that is relatively insensitive to rewards.

Goals and reward, it seems, are critical for starting to do something repeatedly. They are what lead us to form many beneficial habits in the first place.

When we act on habit, we are essentially retrieving our practiced answers to previously solved problems. Habit memories are easily put into operation. (chunking, binding together bits of information into a coherent whole).

Working definition of habit: a mental association between a context cue and a response that develops as we repeat an action in that context for a reward.

Shorthand-definition: automaticity in lieu of conscious motivation, automaticity that emerges as we learn from repeated responding.

Habit is only one form of automaticity, others are reflex or Pavlovian conditioning. The habit kind of automaticity is especially important for us because it is a foundation of persistent behaviors.

Your habitual mind is diligently at work. It's not picky about what it learns. Just give it repetition, rewards and contexts.

Habits are a mental shortcut to obtaining that reward again: just repeat what we did in the past.

Automatic scripts that our brains piece together when we repeatedly do the same things in the same way: procedural memory. It's such an important repository of information that only the most frequently repeated patterns get stored like this. It functions somewhat separately from other memory systems, and the specific information encoded isn't accessible to consciousness. We don't know much about our habits; it is to some extent separated from other neural regions. Procedural coding protects information from change. (bike-riding). Past procedural learning is well-preserved. Other kinds of memories, in contrast, are more vulnerable to change.

Acting on habit has additional benefits. It frees our conscious mind to do the tasks it was designed for, like solving problems. The executive system no longer has to manage life routines.

The simple cognitive mechanics behind habits, save lives in disasters (firefighting) and win games.

What about knowledge?

Almost half of food preparation and consumption is habitual.

Merely knowing something won't get in the way of mature habit, it's that procedural coding that protects a habit from abstract knowledge and judgment. That 43% will keep on going, regardless of our fears and our sense of responsibility.

Change begins with self-awareness. The habit-forming process often begins with our decisions.

Our core mental competencies have as much to do with making habits as with making plans.

Habits are crucial for long-term behavioral change. Brainpower is overwhelmingly costly.

Exerting control is inherently draining, making us feel tired, stressed and overwhelmed.

Control also presents an opportunity cost. We can react to only a few things simultaneously, and when controlling one thing, we necessarily overlook others that could be important. Habits, by virtue of their location deep in the rudimentary machinery of our minds, are relatively cheap.

Psychologists have a more descriptive name for this occasional use of cognitive control: the default-interventionist system.

The idea is to use the default mode of autopilot most of the time, unless there is a good enough reason to intervene with conscious thought. Cost-benefit analysis determines whether it's worth for us to do something other than act automatically. Given the costly nature of control, we use it sparingly.

What about self-control?

Experiment Stanford: even young children were capable of self-control – if they used the right strategies.

Self-control is an enduring characteristic.

Delay of gratification seemed to be a fundamental social-cognitive skill, linked inversely to general impulsivity and directly to conscientiousness and executive control, a skill that could provide a lifetime of benefits.

The Stanford studies actually showed the importance of situations. The later-life results backed up this power inherent in situations.

With temptations exposed, people who score higher in self-control enjoy more success in life than those who rank lower.

Unexpected results: Instead, participants who scored highest in self-control seldom reported resisting desires, period. It looked as if they were able to avoid temptations altogether.

Participants who scored low in self-control had the most battles. Effortful self-denial, it seems, is the recourse of people who score low on the self-control scale. They get themselves into difficult situations that require immediate action. But controlling impulses is a short-term solution that works in the moment. These people, in general, do not achieve all of those good long-term goals.

So this study revealed that people high in self-control are not living a life full of self-denial and deprivation. Somehow they are managing their lives better. But how?

Participants who scored high on self-control said that they automatically went out to exercise without thinking much about it (same time and places, become part of routine).

Another research: High 'self-controllers' achieved desired outcomes by streamlining, not struggling. High 'self-controllers' were simply proficient at automating. Researchers concluded that self-control may, in general, operate more by forming and breaking habits. It is thus mainly by establishing and maintaining stable patterns of behavior rather than by performing single acts of self-denial that self-control may be the most effective.

Self-control is simple when you understand that it involves putting yourself in the right situations to develop the right habits.

Habits did something special, and with such simplicity. They had essentially replaced self-control.

If you know how to form a habit, then beneficial actions can become your default choices. Your best self, your habit is uppermost when you are not thinking.

The good effects that we popularly ascribe to 'self-control' are, it seems, more accurately captured by situational control. A mechanism that will undergird every part of habit formation

You, your goals, your will, your wishes, don't have any part to play in habits. Goals can orient you to build a habit, but your desires don't make habits work. Actually your habit-self would benefit if 'you' just got out of the way.

Part II. The three bases of habit formation

Context

Informing smokers of the risks had only a mild impact on smoking rates. In taming habits, knowledge is just not a powerful lever.

Willpower also isn't much help, not when stacked up against nicotine.

If knowledge and willpower weren't the answer, what worked? How did so many normal Americans stop smoking?

Tobacco control laws changed the environment for Americans who smoke.

Bans don't change desires, but they were effective in reducing smoking.

The culprit was habit and habit alone.

The conflict between habit (smoke here) and conscious awareness (it's now illegal) should decrease over time.

Yet another deterrent on smoking habits is cigarette taxes. For each ten percent increase in taxes, adult smoking drops on average four percent.

Disrupt the scenery of smoking and you disrupt smoking.

Tobacco control was a stunning success. It has many lessons for us.

Whether an external force is driving or restraining, imposing friction or removing it, depends on the behavior and forces in question.

There is perhaps no simpler context influence we can engineer in our lives than sheer proximity. Proximity determines the external forces to which we are exposed.

Social forces are created by other people in our contexts. What they do or don't do influences our own behavior.

We tend to underestimate how much our actions are affected by the contexts around us. Instead we focus on our own internal decision-making 'introspection illusion'.

A belief in free will has many advantages. It gives us confidence that we can meet life's

challenges. But it also leads us to overlook the powerful influence of the physical and social worlds we inhabit.

Repetition

Beyond context, there are a couple more critical ingredients. When does the magic happen?

The magic begins silently, and you won't realize when it kicks in. Until we have laid down a habit in neural networks and memory systems, we must willfully decide to repeat a new action again and again, even when it's a struggle. At some point it becomes second nature, and we can sit back and let autopilot drive.

When the action is hardest to do, right at the beginning, your habit memory is learning the most.

A new action is difficult to sustain when the only driving forces are internal motivators of a/ wanting to do it, b/ knowing it's good for you, and c/ wanting to get the study payment.

Participants could miss a day or two without derailing what they had started. Occasional gaps did not erase the emerging habit.

Your habit-in-formation is not so fragile that it requires perfection. It requires persistence, repetition and those savvy context-manipulation tricks from the previous chapter.

In the habit-formation study, different behaviors required different amounts of repetition to become automatic (65 for healthy eating, 59 for healthy drink, 91 for exercise). We learn simple behaviors faster than more complex ones). 40 times is a more optimistic answer than sixty-six. You can lower your magic number by establishing forces that push you to repeat the action in a routine way. With bigger, louder cues, your habit potentially matures faster. Making repetition happen, however, is not always easy. Your own magic number of repetitions you can best determine yourself and it is likely to fall with each piece of context that you engineer for yourself.

A wholesome new habit has to reckon with something else, though. Almost all of our day and the way we fill it is the result of a squabble of contradictory habits, happening just under the surface of our consciousness.

Along with the challenges of adopting new behaviors, you still have to fight off the old ones. There may be backsliding. This is where repetition of the new action becomes especially useful as a tool. After a while, conflict resolution starts to favor the new behavior. Habits come to mind quickly. It gives them an advantage. The speed of habits is a boon when they are what we want to do, but a bane when they are unwanted.

Repetition then, should be thought of not as some kind of magical primer for habits, but rather as a way to induce speedy mental action.

Not that the fast-accessed behaviors are always desirable (suppress unwanted habits).

Speed isn't the only factor at work. It goes hand in hand with another consequence of repetition: streamlined decision-making. We stop considering alternative actions. Most of the time this is efficient and functional. But sometimes we streamline decisions even when we'd benefit from considering more options.

With a consciously arranged context, you can turn the tendency to streamline thought to your advantage. You can make your first choice the best one, always.

Repetition has another important effect for our purposes: it actually changes our experience of an activity, so that it seems easier (example frequency of gym visit). The one third of test people who persisted reported initially that they were in control of their exercise routine. They rated themselves high in perceived behavioral control.

Habits come from repetition. Behavior gets behavior. There isn't a further, more complicated, rare, or special ingredient. That should be liberating and render optimistic. If you just keep doing it, it'll start happening with more and more ease.

Not to oversell the power of repetition, a final caveat. Most of us repeat actions into habits in order to become better people. Repetition can make these things happen more automatically and help us enjoy them more.

Now about Aristotle and the fast track to greatness and top performance.

Excellence and repetition are not the same. Repetition is necessary to excel, but it's less clear that it is sufficient. Is Malcolm Gladwell's 10,000 hour rule a guarantee for success or is more required like innate talent?

With more practice, people did better at games, music and sports, but still 75% or more of their success or failure was due to factors such as native talent, opportunity, and having great trainers. In education and the professions, practice made even less of a difference. However, part of the promise of learning about habits is that it will free up parts of your life that you previously tied up in consciously willing things you didn't need to.

Reward

Context will smooth the way, and repetition will jump-start the engine, you still need a reward. To get that habit starting operating on its own.

Rewards, to have a role in habit formation, have to be bigger and better than what you would normally experience.

In the brain, unexpected rewards spur the release of dopamine. The bigger an unexpected reward, the more dopamine gets released and the more efficient synapses in that pathway become in sending and receiving a signal.

Dopamine also helps us learn from our mistakes.

Dopamine is sometimes called the feel-good chemical because it is involved in our experience of rewards.

With continued processing, dopamine signals the rewards that build habits and energizes and invigorates us to pursue actions that have positive consequences and meet our goals. Dopamine sets a timescale to habit learning. Dopamine seems to promote habit learning for less than a minute. Rewards have to be experienced right after we do something in order to build habit associations in memory. Given this timing, the most effective habit-building rewards are often intrinsic to a behavior, or a part of the action itself (e.g. while reading a story to the kids or doing a good deed). Let the warmth intrinsic to the activity be the reward.

Students who did not experience the rewards that create automaticity from repetition had to keep consciously making themselves get to the track or gym, without a helpful habit taking over.

Rewards can also be extrinsic, meaning that they are not a built-in part of a behavior.

Payment for an activity is the classic extrinsic reward.

There's another reason to question the usefulness of extrinsic rewards. They crowd out, or undermine, our sense that we are acting for any other reason.

In practice most rewards blend the intrinsic and the extrinsic.

The delay between action and reward could explain the limited success of interventions that pay people to be healthier.

If we want to form habits (e.g. losing weight) we need to repeat actions enough so that they become automated.

Single large rewards are not designed to build habits.

Given the way that dopamine works to create habit associations in memory, immediate rewards for lots of repetitions are key.

There's more to the dopamine story than immediacy. Habits depend on surprise. Uncertain rewards matter most. Uncertainty of rewards lures us to casinos. Dopamine may motivate us to keep trying despite infrequent success.

To our conscious minds, larger rewards and more certain rewards, ones that we know are coming, are motivating. But habits thrive on uncertainty.

Gamification builds on these insights about reward. Many videogames, structured with uncertain rewards, establish strong habits.

Educational games also benefit from uncertainty.

In short, uncertainty pulls on reward systems in the brain in ways that may not seem

rational, but nonetheless keep us doing what we're doing.

Rewards are also an excellent way to measure how strong a habit has become.

For scientists, insensitivity to reward is the gold standard for identifying a habit. What happens when the reward changes? If we persist even when we don't value the reward as much, or it's no longer as available, then it's a habit.

A very basic feature of habits: the action is cued regardless of whether it is desired at that moment.

Once you understand the way rewards work to build habits, it becomes easy.

Habits are built in the moment, from our experience of pleasure. The selection rule is simple, what we find enjoyable. In short we learn habitually when our actions repeatedly bring us more pleasure than our neural systems expect.

Consistency is for closers

Your habitual self has different appetites than you do.

Habits thrive on reward uncertainty. Beyond this, habits don't crave variety. In fact they hate it. Variety weakens habits. Variety attenuates its power to direct your behaviors. This is because variety is the enemy of stable contexts, which are the sine qua non of habits.

Only by keeping your life as consistent as possible will your habit grow.

With a change in context cues, you have to think.

For those marriages which are successful, cues and responses run so smoothly that decision-making rarely brings the relationship to mind. Basis for security and trust. A potential but not inevitable downside is boredom and taking one's partner for granted. Variety may be the enemy of your habitual self, but it's still the spice of life.

The cues that activate our habits have out-size influence.

Dopamine also directs our attention. It makes sure we respond to the cues that got us rewards in the past.

We are not, of course, pawns of the cues around us. If we understand the power of stable cues, then we can harness it to more easily form desired habits by controlling the contexts of our lives. Forming habits, it seems, is about establishing stable cues that support your desired actions.

The benefits of consistency and stability can be clearly seen in the achievements of exceptional performers.

There's one more technique of context consistency that is important. It flows from the idea that responses themselves can become cuesfor additional responses. This is a bit like the chunking that musicians do. Example: change smoke alarm batteries when you change the clock for daylight savings time. Call it stack or piggyback.

When you repeat an activity with several components, and you do them in the same way each time, your brain connects the actions together in a unit. The whole sequence is treated as a single item in your mind.

Tying a new behavior to existing cues is a useful life hack for forming a new habit. The new behavior quickly becomes automated. After all the automaticity is already in place. You just have to add a new step. Stacking is most successful when the new behavior is compatible with an existing habit.

A related strategy of building new behaviors onto existing cues involves swapping one behavior for another

Total control

'Mise en place' (Laying everything ready before starting to cook) in the kitchen is a friction-reducing approach. This principle has power beyond the kitchen.

Harnessing friction offers a whole new way to think about changing behavior. The promise is that, by altering contexts that create friction in our lives, we can learn to automatically repeat rewarding actions. But, first, we have to identify these contexts. And they are not always obvious. A lot of up-front investment (through your executive, conscious mind) pays off with passive returns for all time.

A study: behavior change through self-control isn't as successful as behavior change through altering contexts.

People with high level of self-control: We found that these individuals don't attain these admirable outcomes in the expected way, by actively exerting willpower. They are not using control at all. Instead they form habits to automate their behavior. Habits make it easy to accomplish their goals. An important sequel: these people with high self-control do not just have the talents to form beneficial habits. They also seem to understand how to put themselves into contexts with the right forces to achieve their goal. If you control your surroundings, you control your actions too.

High self-control people don't just say the right thing. They do it.

The greatest source of friction in this world are other people. They are both helpful and detrimental forces on our desired selves.

Friction: it's simple and intuitive, and can be manipulated to help accomplish astounding things.

Habits lead to a better life. It's not just about productivity.

Habits are perhaps the most natural and effective way humans have to achieve this nonevaluative state of mind (mindfulness). A habitual mind is a benignly thoughtless mind. It is a mind that sorts tasks into their proper places. It delegates.

Overthinking makes it harder to be positive. And, more to the point, it also might stop habits from forming.

Habits are more likely to form when we act repeatedly without planning and deliberating. Then we are able to relinquish control to the context, allowing our actions to be cued automatically.

Overthinking is beneficial, of course, if you want to stay flexible and not form a habit. You can do the same thing repeatedly, but the thought shields you from habit formation.

Part III. Special cases, big opportunities, and the world around us

.Jump through windows

But in the rush of daily life, we don't often take the time to experiment. We find something that works adequately, and we stick with it. For the sake of ease we settle.

Habits disrupted by changes in context: habit discontinuity. When habitual cues disappear, we can no longer respond automatically. We have to make conscious decisions. We are open to change, even sometimes, serendipitously finding improvement. These discontinuities can disrupt our 'just good enough' habits and make us seek a newer, faster, more effective way of doing things.

Major life changes are stressful times full of uncertainty. But they are also opportunities to reimagine ourselves and restructure our lives.

Double law of habit: repetition strengthens our tendency to act, but it also weakens our sensation of that act. We habituate. It's a deceptively complex process and one that has power to sap force and meaning from our lives. We tend to keep doing things long after they have lost meaning for us.

Habituation is one reason we lose interest in the material stuff we buy. Habituation also occurs in relationships.

You establish behavioral interdependencies.

Discontinuity of habits removes old patterns in our lives and, by making us think, resynchronizes our habits with our goals and plans.

While we stand to benefit from discontinuities, most of us don't welcome them in our lives or seek them out.

Major life changes often sneak up on us. But we have some control, at least in how we respond to the change. Once we understand how discontinuity works, we can use these same dynamics selectively, protecting our valued, beneficial habits and altering unwanted ones.

These personal narratives of change and failure to change provide striking insight into the

power of contexts.

The lesson from all of this is that habit discontinuity is powerful. It alters the balance of habit and decision-making in our lives. Disruption makes us think.

The special resilience of habit

Habits are those safe harbors in stressful times. They aren't affected by stress like our more conscious selves. In fact, they thrive.

Just as habit discontinuities disrupt the cues to habit performance, so too does stress disrupt our conscious selves. It shifts the balance of habit and conscious thought. Under stress, habits stay online despite the fact that consciousness falters. With a habit, you are never left without a response, even when stress, distraction or mental tiredness is derailing your conscious mind.

When we're tired and stressed, we expect to relapse into bad habits.

Under the gun, we act out of habit, whether the behavior is something that brings benefit, brings harm or has no effect.

Mental tiredness, much like stress, boosted habit performance, reflecting the limited capacity of conscious thought and the hardiness of automaticity.

Our capacity to make conscious decisions is far from robust. It deteriorates under stress, it wanes when we are mentally tired, and it gets derailed by social media distractions and our own absentmindedness. Consciousness is simply not always up to the task at hand. The decline in mental acuity is a natural part of aging. Habits are a welcome option for older people. For an aging brain, habitual patterns make it possible to live efficiently despite reduced memory and decision-making ability.

Habit resilience illustrates an important point about the nature of habits in general: they aren't always the most effective option in a given situation, especially when that situation is complex and requires critical thought. Habits are a long-term solution, and we are banking on the prospect that their ultimate results, accumulated over time, will add up to something toward which we would not otherwise have been able to commit ourselves. Habits are what we do to get something done, because it wouldn't otherwise happen. In the present, however, and at any given moment, a habit can be a drag on your performance.

Distractions are simply an opportunity for resilient habits to surface, ones that we might choose to tamp down a bit if we had the ability to deliberate. Habits are not malleable or creative, but they get us to our destinations in the end. Given decision-making strained by stress, tiredness, distraction, or lack of ability, the balance in our lives tips toward habits. Additional reason to establish good habits so that the habitual choice is the right choice.

Contexts of addiction

One significant way that addictions and habits differ is in the commitments they ask from our conscious selves. Habits settle in, and we can more or less forget about them. An addiction settles in, and it takes over our lives. More and more of our waking day is spent in its thrall. More and more of our executive, agentive selves are committed to its flourishing.

But addiction is different still. Many substance abusers do not want to be cured.

For the 5 percent of Vietnam soldiers who continued to use heroin, addiction was tragically all-consuming. For the rest, the results show the power of contexts to influence narcotic use, supposedly one of the most ferocious of addictions.

The more conventional model for drug use is that addiction is a chronic brain disease characterized by compulsive drug seeking and use. I don't want to overstate the differences between this disease model and the context model. In reality these are two sides of the same coin. Where the two views really diverge is when it comes to how we treat addictive dependence on drugs. The disease approach addresses the cognitive, affective, and neural cravings initiated by drug abuse. It medicalizes drug abuse. As a choice of mitigation strategies, the disease model therefore attacks the drug itself.

Prohibition is the most common form this takes. Treatment can also involve detox meds.

(With this approach 40 – 60% relapse. Compare with 5% of Vietnam veterans) Treatment models that change the environments of drug abuse by offering new reinforcements for sobriety might seem a costly alternative to the current disease model. However, policy implementation could take many forms

Under the right circumstances, habits support recovery.

The people who had been successful had practiced recovery behaviors to the point at which they became automatic. They had replaced bad habits with good ones

Happy with habit

But there's an even simpler way to get children to eat more healthfully: just keep trying.

Kids eat all kinds of things when exposed to them often. Adults are usually as impressionable, although we don't usually recognize it. We grow to love the things that we repeatedly do.

There are many reasons why exposure leads to liking. One of these is familiarity.

The exposure effect also signals welcomed predictability.

There's something else that happens as we repeatedly do the same thing: our experiences become fluent and easy on the mind. With repetition, we have little difficulty understanding and evaluating what is happening.

Our preference is for what we are used to seeing.

Efficiency is another reason we like repeated experience.

Past exposure signals safety too (e.g. around your residence)

Mere exposure happens without our realizing it. When we repeat actions, our preferences change. Simply by repeating actions, our desires change. We start to prefer the things we experience over and over. They become what we want to do. Habits, it turns out, are a two-way street. They achieve our goals and they become our goals too (e.g. coming home).

It is 'out of the context of concrete acts of religious observance that religious conviction emerges'.

All rituals are grounded in repetition and rigidly fixed action sequences. But they differ from habits in one important way. Rituals lack a direct, immediate reward. Instead we have to invent a meaning and impose it on them. Rituals are a universal human impulse.

Mere belief is itself pretty powerful, e.g. placebo pills. Ritual practice and repetition of actions have soothing qualities.

Rituals seemed to buffer students against distress at failing. Although they did not react as extremely to mistakes, their performance at the task did not suffer (nor did it improve).

Just performing a ritual, it seems, calms fears and anxiety. The repetitive actions may satisfy our need for order and predictability. Rituals might also distract us, blocking negative thoughts and stopping us from ruminating.

It seems that rituals help people cope in times of stress and loss. It's not only loss that spurs ritual formation; it is also used to face difficult tasks one feels anxious about.

Repetition is characteristic of the rituals in our lives.

The most common superstition is wearing the right apparel.

In stressful times of uncertainty and loss, enacting practiced sequences of behavior helps us cope with our feelings and gives us a sense of control.

The right habits are an often unrecognized launchpad to experience the positive mental state of flow, or the focused enjoyment you feel when immersed in a skilled activity.

This simple effect, from repetition comes liking, contributes to habit persistence.

Through our actions, 'the best thing and the thing we are most comfortable with', maybe, could be virtually indistinguishable.

But there is also a cautionary note to this tale. We may wind up embracing repeated actions that are not good for us. You are

You are not alone.

Many of our challenges are just not all that personal: obesity, drug abuse, savings, etc. The term nudge was coined in 2009 in a book on social policy. They showed how changing the choice options in our collective environments is part of smart social policy. Taxation is the prototypical policy for changing behavior.

But policy solutions don't need to be coercive like taxes. Instead use nudges, which alter people's behavior in a predictable way without forbidding any options or significantly changing their economic incentives. (e. g. opt-out approval for organ donation). Other nudge policies involve simplifying information, giving warnings and highlighting social norms.

Epilogue

•

A huge part of our lives flows through our habit selves. This part of us moves more slowly than our conscious understanding. It takes a while to get going, but then it's pretty resilient. That 'you' has to set the goals. Then you have to use the habit-formation tools in this book to arrange your life into smart contexts full of the right driving forces, frictions and rewards. Your new habit-charged life is going to be better for two reasons. One : you are going to get more done. The second one: it's a simpler, more integrated way to live your life. We're ignoring all the many ways we could be doing things better.

It's exhausting and fruitless to live by motivation and willpower alone.

49.Moral Courage

Rushworth M.Kidder, 2004.

Preface

Moral courage is not restricted to great events and famous individuals; not only in the board room and the war room, also in the kitchen and the school.

What's so often needed is a third step (besides fine values and skill at moral reasoning): the moral courage to put those decisions into action. More broadly, what's needed is the courage to live a moral and ethical life.

Chapter one. Standing Up for Principle

Moral courage doesn't always produce an immediate benefit.

Standing up for values is the defining feature of moral courage. But having values is different from living by values. (e.g. Abu Ghraib). Values count for little without the willingness to put them into practice.

Moral courage comes in a palette of colors.

The three-stranded braid that defines morally courageous action: a commitment to moral principles, an awareness of the danger involved in supporting those principles, and a willing endurance of that danger.

We make no requirement that acts of physical courage be related to principles, values or higher-order beliefs in 'doing the right thing'. Moral courage however is just that: driven by principle. If physical courage acts in support of the tangible, moral courage protects the less tangible.

Acts of moral courage carry with them risks of humiliation, ridicule and contempt, not to mention unemployment and loss of social standing.

Simply put, moral courage is the courage to be moral. And by moral we tend to mean whatever adheres to the five core moral values of honesty, respect, responsibility, fairness, and compassion.

Some evidence for moral courage: Mahatma Gandhi, Nelson Mandela, Vaclav Havel. But more frequently it appears in the deeds of ordinary individuals.

Sometimes, by contrast, the importance of moral courage appears most vividly by its absence.

How can we nurture and promote moral courage, in ourselves and for others? There are seven checkpoints along this path:

- Assess the situation;
- Scan for values;
- Stand for conscience. Which one or two key values stand out in this situation?
- Contemplate the dangers/risks;
- Endure the hardship. What gives me the confidence to persist?
- Avoid the pitfalls. Can I stand firm against the numerous inhibitors of moral courage? Among them are timidity and foolhardiness, which are the opposite and the counterfeit, respectively, of moral courage.
- Develop moral courage. How can it be nurtured, taught, practiced, and attained?

Morally courageous leaders appear to have at least the following five tributes in common:

- Greater confidence in principles than in personalities;
- High tolerance for ambiguity, exposure and personal loss;
- Acceptance of deferred gratification and simple rewards;
- Independence of thought;
- Formidable persistence and determination.

Chapter Two. Courage, Moral and Physical
 Courage without conscience is a wild beast.

Robert Green Ingersoll

'The courage to do the right thing' is about as concise a definition of moral courage as you can find.

Moral and physical courage often coexist. What distinguishes them?

Samuel Johnson opined that courage is 'the greatest of all virtues, because unless a man has that virtue, he has no security for preserving any other'.

Courage is different from other virtues.

Courage makes for better stories than its corresponding vice (cowardice). Most vices 'are better material for gripping attention than their corresponding virtues'. Miller also notes that 'courage and its corresponding vice, cowardice, are more at the mercy of social and cultural context than some of the simpler virtues and vices'. Courage remains such a publicly admired virtue as it lends itself to storytelling.

Mackenzie notes that 'one of the hardest tests of a man's moral courage is his ability to face the disapproval of even his friends...'

'Standing up for what we think is right is not easy, but it may well get easier if we cultivate the habit of doing so' (William Ian Miller).

But perhaps the role of moral courage in military action is manifested most powerfully in cases in cases where it is absent (Boer War, General Sir Redvers Henry Buller). Top leadership can commit catastrophic blunders through a lack of moral courage. It is also true that subordinates can promote those disasters (e.g. fail to speak out with sufficient force). Can also apply outside the military (e.g. NASA).

The point for Dixon is that moral courage is indispensable to military leadership; 'its absence is sometimes obscured by physical courage; and the qualities that take its place – 'moral cowardice, indecisiveness, secretiveness and sensitivity to criticism'- combine to produce supreme incompetence.

The term 'moral courage' has become suddenly popular (20th century).

It would appear that a taxonomy of moral courage is beginning to coalesce under three headings:

- Motives; some deep-rooted impulses for moral courage: firmness of moral principle, duty, etc.;
- Inhibitions; two sorts of restraints: counterfeits and obstacles;
- Risks. Most important, moral courage encounters an entire constellation of hazards, variously described as suffering, opprobrium, unpopularity, etc.

Chapter Three. The Courage to be Moral

At its simplest, moral courage is the courage to be moral.

Honesty, responsibility, respect, fairness, and compassion. The evidence for this five-fingered hand of values to be world-wide applicable is drawn from global interviewing, facilitated discourse (e.g. seminars), survey research and textual analysis.

Journalism is flawed. To get it right three other methodologies are helpful.

Facilitated discourse has its own limitations (loaded questions, suggestions). Two other limitations: seminars typically comprise a self-selected set of participants who already believe that ethics matters. Second, any seminar promotes a group mentality.

Surveys with Gallup Organization. The most successful surveys involve a telephone solicitation followed by the mailing of a questionnaire. Requires a far shorter list of values to choose from (13 to 17) but also tends to limit the responses to the universe of those who can read and write.

Is there then a way to capture a sense of the values already to be seen held in high regard within a particular culture? That's where textual analysis proves useful, e.g. codes of ethics in organizations, universities and more recently in Government.

If everywhere about the same five values preponderant, still two questions: have the five terms same or different meanings in the home language; secondly why is there so much variation among individuals and cultures? First question affirmative but needs further research. Second question pertains to issues of priority and of moral boundaries.

Another explanation for the obvious variations among individuals and cultures lies in the perimeter within which we exercise our values – the invisible but formidable boundaries that constrain our moral sensibilities. One can express the five core values vibrantly and profoundly in a small circle (family, Mafia) but be indifferent to moral dignity of people outside the circle.

The progress towards a greater morality equates with an expansion of that circle of concern. Have we reached – and have our communities reached – beyond our zones of comfort to the point where our moral obligation extends to everyone? Few can say yes! Moral values are aspirational as well as normative. They tell us not only what we are but what we ought to become.

The presence of the five values helps us structure a definition of the term moral. That which is moral is widely seen to be that which is honest, responsible, respectful, fair and compassionate.

Unethical behavior is that which is dishonest, irresponsible, disrespectful, unfair, or lacking in compassion. In order for a behavior to qualify as unethical it need not fail in all five categories. The wholeness of moral action needs all five ideas operating together (integrity!)

A growing desire to add courage to the mix. Without courage the other values are inoperative. But courage alone may or may not constitute a moral force.

Distinction between terminal and instrumental values, between the fundamental, intrinsic virtues of humanity and the strategic, operational values that lubricate human behavior (diligence, patience, perseverance and also courage).

Courage is not important for its own sake but because it leads to higher things. No moral value in itself, because not a moral value.

To describe courage as a virtue, we need an adjective : 'moral' courage.

Moral courage means the positive courage to be ethical. Moral courage means the courage to invoke and practice the core values of honesty, fairness, respect, responsibility and compassion.

So it doesn't work to add courage to the group of core virtues. Whatever the metaphor, courage seems a necessary element in the ethics equation.

One can think of courage as flanked by two alternatives: its opposite, the cowering timidity that dares not act, and its counterfeit, the bravura and foolhardiness that looks a bit like courage, but isn't. The courage that is truly moral has built into it a moderating restraint.

Moral courage can be defined as the quality of mind and spirit (rational and intuitional) that enables one to face up to ethical challenges firmly and confidently, without flinching or retreating.

But moral courage does not, it seems, require fearlessness – at least in its beginnings.

Moral courage may be a means whereby one overcomes fear through practical action.

Think of moral courage then, as lying at the intersection of three conceptual fields; principles, danger and endurance. At the center stands moral courage. Without an awareness of danger, just a foolhardiness that a person of greater prudence would probably have avoided. Nor is there courage without the willingness to endure.

Chapter Four. The First Circle: Applying the Values

When you see what is right, have the courage to do it

Chinese proverb

In situations involving whistle-blowing, values trump fears – otherwise the whistles would remain silent.

Dana Gold: the moral courage required to decide to blow the whistle is rooted in values.

Moral courage is an alignment of outward acts with inner principles. This alignment is not necessarily easy.

Alignment follows following three phases:

- Focus on one or two key values;
- Dismantling the right versus-wrong arguments;
- Recognize that that no higher right value ought to draw us into a different course.

The most difficult of moral decisions known to humanity: the choice between right and right.

All ethical issues arise from one of two sources:

- Right versus wrong
- Right versus right, when two of our core values come into conflict with each other. These are the toughest decisions of the two; requires some deep ethical reasoning.

There is not an infinite number of dilemmas, only four broad patterns or paradigms:

- Truth versus loyalty;
- Individual versus community;
- Short term versus long term;
- Justice versus mercy (justice in conflict with compassion, empathy, love).

These paradigms are not mutually exclusive (sometimes one, sometimes more or all apply). They are better understood as lenses that provide different ways of seeing deeply into our dilemmas. They are tools, not restraints.

The apparent simplicity of the paradigms vanishes as the issue is subjected to proper analysis.

But analysis is not resolution. Another step is needed: the application of decision-making principles to the right versus the right issues defined. The goal is to seek the higher right, the choice that most satisfies, rationally and intuitionally.

The three most commonly used principles:

- The ends-based principle of utilitarianism, the greatest good for the greatest number (consequentialist or teleological);
- The rules-based principle, by contrast, takes no account of consequences (categorical imperative, Immanuel Kant) deontological;
- Care-based principle. Rooted in the Golden Rule. The principle of reciprocity or reversibility; is what we do to others acceptable if done to us?

So it is with moral courage. Bold actions in support of values and conscience do not cease to be regarded as morally courageous simply because they lead to failure.

Moral courage typically involves an adherence to one or two core values. Moral courage depends on an ability to elevate one or more key values above others. May come naturally . At the other extreme it may require an anguished and sleepless right-versus-right

analysis that finally leads to a choice of the higher right.

It would seem that much of what we choose to regard as morally courageous owes more to Kant (deontological) than to Mill (consequentialist).

The commitment to core principles remains a defining characteristic of moral courage.

Nevertheless, crucial to any expression of moral courage is an awareness of the risk and its consequences.

Chapter Five. The Second Circle: Recognizing the Risks

Where there's no danger, there's no courage. So it is with moral courage, where danger is endured for the sake of an overarching commitment to conscience, principles or core values.

Here, too, the key lies in properly assessing the 'measure' of peril', otherwise imprudence on the one hand and bluster, bravura and rant on the other hand.

A proper assessment of risk is an essential component of moral courage. Any assessment of danger rests heavily on an understanding of outcomes.

In assessing risk, the consequences must be taken into account.

There is a distinction to be made between expressing moral courage (a non-consequential act) and assessing moral risks (a consequentialist process).

Ask people to share their personal stories of moral courage, and they are apt to single out experiences that ended on a positive note (built-in subjectivity).

Risk and principle are not confined to publicly acclaimed leaders. Sometimes the most telling stories are from those at the other end of the spectrum. It can also take courage to correct a technical mistake or a financial one, for example.

Expressing moral courage means enduring moral risk. Facing it frequently involves a willingness to tolerate three things: ambiguity (perplexity, obscurity and lack of clarity), exposure (danger of being open, unprotected, and vulnerable), and loss (losing something essential, important, or desirable, also financial).

Instances requiring moral courage often arise out of ethical dilemmas that demand a wrenching moral choice between two rights.

Exposure: expressing moral courage is not simply a trait of leadership: it is often the thing that creates leaders.

Developing a tolerance for exposure and prominence, like developing a tolerance for ambiguity, is a key to building a capacity for morally courageous action.

If moral courage is to be met, the leader must:

- Penetrate the mists of confusion, complexity and uncertainty;
- Accept the prominence and public exposure that often accompanies courageous action; and
- Willingly risk the loss of prosperity or reputation that this action may bring.

Chapter Six. The Third Circle: Enduring the Hardship

A sense of trust is vital to morally courageous decision making, some powerful benefit what will inspire you to take a morally courageous stand.

Two elements of it are confidence and reliance.

Trust comprises two subsidiary concepts:

- Trustfulness, whereby an individual expresses a sense of confidence in others;
- Trustworthiness (applies also to organizations)

One of the best ways to create trustworthiness is to act with trustfulness, first extending a sense of trust to others, so that they will trust you, wherein an individual acts so as to engender trust and merit the confidence of others.

In moral courage the trust is in principles and values, not in persons.

Warren Bennis: integrity is 'the basis of trust'.

We can recognize three aspects of the trustfulness that enables us to express moral courage:

- Confidence, including aspects of faith, belief and reliance;

- The qualities or attributes in which one has such confidence; and
- An active application of those attributes to self and others.

Trustworthy behavior is predictable, clear, honorable and honest.

Four attributes stand out as the deepest sources of our willingness to trust:

- Experience
- Character
- Faith
- Intuition.

Moral courage is not reserved for those who, having led impeccably ethical lives, earn the right to base their decisions on a core of moral values. If values are the compass points of our lives, nothing prevents us from suddenly picking up a compass and finding our way out of a morass.

Moral courage and trust are closely linked. You don't get the former without the latter.

Moral courage arises out of a confidence that goodness will flow – in some way, however small – from taking a bold stand. It may not arrive immediately. It may not come personally to the one taking the stand. And it may show itself in unforeseen ways. But it comes about because the actor trusted something.

Understanding the sources of our trust, we can strengthen them by:

- Expanding the range and depth of our experience so that new activities begin to fall into patterns we recognize as familiar, manageable, and less threatening;
- Building and enhancing our sense of our own character, shaping it so that our actions will be consistent, responsible, and appropriate to the circumstance;
- Maturing our faith in a power beyond ourselves until we recognize its presence as a reliable and accessible guide to our actions, attitudes and choices; and
- Grooving our intuitions through practice, so that the spontaneity of our gut impulse grows increasingly sure-footed and reliable.

The methodologies for developing these sources of trust are manifold. Not everyone will choose to develop all four, but the most well-rounded actors will have in their quiver more than one of these arrows.

Chapter Seven. Fakes, Frauds and Foibles: What Moral Courage Isn't.

There are arenas where the only satisfactory standard is perfection.

A dysfunctional culture creates barriers that require moral courage to surmount them.

Moral courage has a defining role when organizational cultures are in disrepair.

Successful organizations must require moral courage in their leaders and then work assiduously to make sure it is rarely needed.

A rotting culture is one of the great inhibitors of moral courage.

The three most powerful contraries to moral courage:

- Timidity, occurring when principle and risk are present but the will to endure is missing;
- Foolhardiness, occasioned when endurance and principle coincide without due regard to the dangers involved; and
- Physical courage, arising when risk and endurance come together without regard to moral principle.

Moral courage, for most people, is a kind of courage that is right, proper and virtuous, It is, in other words, courage in the service of not just any principle but of a particularly elevated principle.

Honor is an operational value – useful not so much as an end in itself as for attaining or characterizing high values.

Like bystander apathy, three other challenges can pose significant complications to moral courage: 'groupthink', the redefining of deviancy as normalcy and a misplaced sense of altruism that forces others to act with courage.

Groupthink typically takes over when a group is under significant pressure to arrive at a

decision, Its symptoms include:

- a conviction in the inherent morality of the group, with no interest in exploring the ethics of its actions;
- a sense of unanimity;
- an unwillingness to examine alternative points of view or seek expert opinion;
- a deliberate refusal to gather information that could be contrary to the group's predilections;
- an illusion of invulnerability, producing overly optimistic views that overlook danger and downplay risk;
- pressure to conform;
- collective rationalization, in which the group explains away warnings and failures contrary to its position.

Groupthink differs from bystander apathy, in part, because of its reflective component (bystanders for the moment, groups over time).

Another force undercutting moral courage is a tendency to redefine deviant behavior as acceptable.

Altruism can be manipulative generosity. Genuine altruism can create real harm if taken past its useful limits, creating situations so damaging that moral courage must come to the rescue (e.g. student from poor country in U.S.). But altruism can also be misapplied (Haas football prestige).

A summary of the great inhibitors of moral courage:

- Organizational culture (NASA);
- A too-ready sense of political compromise flowing from a need to be liked, to get reelected or to balance intransigent demands from constituents (Kennedy);
- A foolhardy ignorance of danger, a timid unwillingness to endure hardship, or an insistence on physical courage, at times in defense of honor;
- Too much reflection, leading away from an impulse to act and toward a rationalization for inaction;
- Bystander apathy, where responsibility is diluted by the presence of other bystanders;
- The illusory unanimity of groupthink, the apparent normalizing of deviancy and the excesses of manipulative altruism.

There is, finally, one more inhibitor: different appraisals of the value of an individual.

Defining people differently is surely one of the great inhibitors of courage, moral or physical. If a moral boundary separates us from others, we may conclude that we have no obligation to help. The larger the radius of our moral concern, the more apt we are to act in a morally courageous way. It means that those who have the most expansive sense of ethics (e.g. all humanity), are most apt to be courageous. True morality begets courage, which reminds us of the self-evident fact that, conversely, one of the great inhibitors of moral courage is a lack of morality itself.

There is a courage of denial needed to escape these pitfalls. But there's also a courage of affirmation that requires proactive, engaged, and positive steps. Avoiding detours doesn't necessarily prove I chose the best road in the first place.

Chapter Eight. Learning Moral Courage

Moral courage can be nurtured, taught, practiced and attained on a broad scale.

Two things are important: the substance or idea of what's taught and the pedagogy or methodology through which it's learned.

To turn the conceptual into the practical requires a hands-on, street-corner pedagogy. That training can come in many ways. But it appears to be undergirded by three modes of learning and teaching:

- Discourse and discussion
- Modeling and mentoring
- Practice and persistence

In determining whether and how to express moral courage, discussion is a hugely important tool. Ethics and morality describe interpersonal qualities, typical in the relations of an individual to the surrounding group.

Aristotle: 'We become just by doing just acts, temperate by doing temperate acts, brave by doing brave acts'.

Predictably, much about courage takes place in the class room. Youngsters from six to nineteen are probably the single largest target audience for training in courage throughout the world.

Efforts to teach moral courage extend into the home as well.

Beyond the corporate setting, athletics has also long been seen as a great proving ground for courage.

There is the what, the how and the why.

Three tests are useful why one wishes to act with moral courage in the first place:

– The first of these is the ends-based risk-benefit test. Is the risk incurred proportionate to the benefit received?

– The self-righteous test asks whether as I consider doing something that seems morally courageous, is it a high horse or a deep conviction (looks like Kant at the principles). This is not an easy test. The line between proper self-regard and intellectual or moral vanity is often blurred.

– The care-based innocent parties test who asks who else will be affected by my actions. What impact will my bold stand have on those around me (neighbors, family, community, world at large)?

These three tests are important because the idea of being a morally courageous actor can be appealing. For that reason we need to check our thinking to be sure that our action is proportionate, that we're not being driven by selfish emotion and that nobody around us is getting hurt unnecessarily.

The very doing of moral courage is, in some way, the teaching of it.

Chapter Nine. Practicing Moral Courage in the Public Square

Moral courage is usually seen as a personal rather than a public attribute. Yet moral courage can be viewed through the lens of public and civic responsibilities of a community. Topics: segregated public schools, bureaucratic delays, international drug trafficking, human rights in wartime.

Reserves of ethical decision-making and moral courage will become more necessary because of: media hype, global technology and international terrorism. Behind these issues lurks another trend: a public indulgence of fear.

Two global themes: plagiarism, or the courage to avoid appropriating others' creative work, and forgiveness, or the courage to forego blame.

There's a straight line it would seem, from morality through courage to forgiveness. There are four ways to combine forgetting and forgiving, and the last is the (only) best: forgive and forget; neither forgive nor forget; forget but don't forgive and (last) forgive but don't forget. Forgiving without forgetting requires most moral courage.

Your individual moral courage can make a real difference in the face of so much that violates the ethical canons of humanity. The enormous power of a single right example!

The parable of the candle. Light is not the opposite of darkness, but the absence of darkness. We seize on light and dark as our principal metaphor for good and bad. We imagine that they are too, opposites. Wrong is not the opposite of good, it is the absence of good.

A single candle can destroy a whole closet of darkness, so a single life, lived in the light of goodness and moral courage, can make an enormous difference in overcoming the reverberating void that calls itself evil, blackness, doubt, cowardice, fright, or mere bravado. If wrong really is, in some fundamental way, the absence rather than the opposite of right, is it any wonder that each one of us – expressing our highest sense of moral

courage, living it to the fullest, and passing it along to others – really can change the world?

[Home](#)

50. Kate Swoboda 2018

Foreword

Courage can be epic and life changing, but we can also call upon it in subtle moments too. Getting vulnerable is brave. And, sometimes merely asking ourselves what we really want, takes super-heroic guts.

Kate says that courage is a habit. It's a muscle we can strengthen for each small or big victory at a time.

This endeavor must be a gentle one, though.

Foreword from Bari Tessler, financial therapist, author of 'The art of money'.

Introduction

Discontent and unhappiness are signals worth listening to.

Going after what we desire will always involve some sort of fear and self-doubt.

If we want to make bold, courageous life changes, we need to also understand how our habitual ways of being are either supporting or stopping us from change.

Understanding the role of fear in habitual routines, breaking them down and creating different, courageous habits is how you change your life.

Courage absolutely can be cultivated. Courage isn't something you're born with; it's a specific set of strategies you can learn and choose to practice until a courageous way of being becomes your habitual way of being.

When the brain is confronted with the challenge of trying to choose new behavior, the older and more familiar behaviors are the much less stressful option. This is precisely why change is so difficult.

Your brain likes predictability and it's primed to 'reward' you for choosing the familiar responses and routines.

Habits run on a 'cue-routine-reward' loop in the brain. Understanding this loop will help you to stop responding to fear and self-doubting the same ways, so that new change is possible.

The Four Parts of the Courage Habit:

- Access the body
Accessing the body is a powerful tool for counteracting feelings of self-doubt that arise. Mindfulness-based interventions alleviate stress and anxiety, something that's critical when making big life changes. (Kabat-Zinn et al. 1992). You'll be slowing down and getting mindful to get smarter about how your fear is operating and what you can do to keep it from running you.
- Listen without attachment
When you learn to listen without attachment, you'll be taking radically different action with that Inner Critic. Instead of trying to fight against or ignore the Critic, you'll create a relationship with it. That's based in respectful communication and setting boundaries.
- Reframe Limiting Stories
Once you have slowed down enough to recognize the fear cues through accessing the body and you're listening to fear without attachment, you're ready to shift out of 'I can't' and into 'I can'. You do that through reframing Limiting Stories. Noticing those moments when a fear-based Story comes up and consciously deciding to reframe it as something that counteracts that fear and story.

- Reach out and create community

The number one factor that can reinforce a habit is being among people who practice the same habit.

The most courageous work you'll ever do is being willing to look squarely at who you are, the life you are creating, and to change course if you aren't happy.

We can learn how to have the courage to speak up, creating change in our relationships, in our communities and in our world. Chapter 1. Your most courageous self We need to ask the questions that require us to take an honest look at ourselves and our lives.

In coaching, we try to get as specific as possible about what a person desires so that we can start creating a map for how to get there.

Courage psychology, an emerging discipline that seeks to understand how people cultivate and practice courage in their lives. In 2007, researchers even developed a theoretical model of what a person's courageous mindset looks like, and it includes all these states and traits collectively pulled together (Hannah, Sweeney and Lester, 2010). With that said, your most courageous self isn't just a compilation of traits; she's how those traits are expressed.

Shay and Ellen were both cultivating the same courageous qualities, just in different ways (the expression for each woman was different).

Liberated day: sit down and map out a bold, full-tilt day where you're living in exactly the way that you wish you were living. As you do the exercise, be careful of 'dreaming big' while also trying to 'be realistic'.

This is an opportunity to think outside the box while honoring the value of courage.

When you're honoring the value of courage, you're regularly and routinely asking yourself 'If my most courageous self was making the decision here, what would I choose?'

Doubt, uncertainty, and wondering if 'you're doing it right' is par for the course.

Establish, to limit the field, three Primary Focus areas for change. If you need help to select from a large field, you can use the following questions:

- Curiosity, excitement and delight
- Where do you want to be?
- Consult your most courageous self
- The stop-doing-list

The desire to live with more courage in one's own life doesn't have to come down to a choice between benefitting the self versus benefitting others. Chapter 2. Habits and Courage

'You can't selectively shut down emotion' (Dr René Brown)

Fearlessness is a myth. Trying to become fearless is a wasted effort on the path to making your deepest desires come to fruition.

Paradoxically, it's fully understanding and claiming your fear that stops it from having power over any part of your life.

How will you successfully work through fear? A desire for change and willpower alone isn't enough. Habit formation is predominantly a three-part process. There's a cue, which is like a trigger that sets things off. There is a routine which is a set of behaviors or responses to that trigger. Routines are designed to get to the reward, which is the relief you feel when the tension dies down. We work through cue-routine reward loops all day long (The Power of Habit, Charles Duhigg). Many of our emotional experiences in life follow that same cue-routine-reward pathway, including how we experience fear and then respond to that fear. Every time we follow the basal ganglia's impulses and act out those same routines, we reinforce the entire cycle.

The basal ganglia's automation of behavior through cue-routine-reward has a positive purpose: automation saves brain power.

If we want to change something, the most effective point of change is to change the routine, how you respond to the cues you encounter.

Your experience of fear may show up in ways that one wouldn't label as 'fear' (for example forgetfulness, irritation).

Everyone fears something. What are your most common fears?

You're going to need to go into the fear and look at it clearly. Gentleness with yourself!

There are four fear routines that are the most common: the Perfectionist, the Saboteur, the Martyr, and the Pessimist. One is usually the predominant routine. If you understand your fear routine, it's harder for that routine to be repeated unconsciously.

Perfectionist

Ruled by the drive to do it better. There's a chronic dissatisfaction with results, critique everything around her, feeling irritated and unable to go with the flow of life because it's not perfect. Will do more than their fair share to look good or to receive external approval. High standards. They consistently take on way too much. Nitpicking about small issues or getting disproportionately upset about small things, overworking, trying to control, and judging others or themselves.

Saboteur

An inability to make sustained progress due to a pattern of taking two steps forward and one step back. Bouncing from thing to thing, having difficulty with commitment. Tends to change homes, jobs and relationships frequently. 'Shiny object syndrome', always being seduced by the next big thing or the thing that looks better.

Martyr

Relentless in their self-sacrifice and people pleasing. Focus on service for others and don't make time for their own dreams and desires. Overhelpful when not necessary (money, time). They overwhelm themselves by stockpiling obligations they feel to everyone else. Probably secretly hoping to be noticed for their good deeds and selflessness.

Saying yes even when one really wants to say no, people pleasing, and excessively worrying about what others think.

Pessimist

Someone stuck in a pessimist routine fundamentally believes that things won't work out for them. This then becomes the reason not to act or take responsibility. Not possible to change something, insist on their own incapability, futile hopelessness in relation to their dreams, sees the world through a lens of doubt, make things personal, not systemic.

We don't always fit into just one routine

If you can shift the routine part of the cue-routine-reward pattern, then you can shift the entire pattern itself.

Chapter 3. Accessing the body

Fear isn't logical and change is a process.

To change the fear routine, you've got to get present to the feeling of fear and have ways of handling what you feel (accessing the body).

Slowing down to breathe took me out of fear, worry and doubt, and into feeling like I could handle what arose. The more I meditated, the more I felt calm, clear and aligned with my most courageous self. I can't underscore enough how important a body-based practice is to aid you in stopping the sensations of fear getting you stuck.

Mindfulness-based practices help you to access the body to work through challenging moments with presence.

In the long term, trying to logic your way through fear doesn't work. That's because fear isn't logical; it's primal. Why doesn't it work to logic your way through fear? Using logic is an attempt to control the cue, the fear itself, rather than change the routine. It's away of trying to avoid the cue of fear altogether.

Since fear is going to come up, let's find ways to work through it. Consciously choosing to access the body is a powerful tool for getting present and clear right in the moment when

you're about to go into a fear routine by default. Mindfulness-based practices lessen the impact of fear sensations in your body and bring you to clearer thinking about your next, most courageous move.

Body scan, less than five minutes. From the toes up. The body scan is just one way of accessing the body, there are others.

Whatever you do, keep your approach to accessing the body small and doable, and take as few as five minutes.

Access your body for five minutes a day, you'll gain many benefits. You'll come to recognize your fear and how it takes control, which gives you the knowledge to get present and make alternative choices.

One other benefit central to the Courage habit process: it will create more room to start noticing what any inner, critical voices are saying, and how those voices tend to run unchecked (internal critic).

Chapter 4. Listening without attachment

We all have these critical inner voices, the internalized voices of criticism, blame, judgment, condescension, defeat, put-downs and downplaying or abandoning progress. We try to survive our interactions with the Inner Critic in the same ways. I call it avoiding, pleasing, and attacking

Avoiding, (Saboteurs, Pessimists) trying to tune out the Critic's words (procrastination, distraction, or resistance to following through).

Pleasing, common for Perfectionists and Martyrs translates as trying harder to 'do it right', so that the critic won't have anything to say. Problem: the critic is never satisfied.

Attacking is arguing with it or responding to its voice aggressively. It is fighting back with words. Ultimately exhausting and futile.

Learning to listen without attachment to the critic will be the game changer. Directly facing that fearful voice within. Listening without attachment is very conscious.

Listen to what the critic has to say, without giving power (listen like to a drunk).

Difference between yourself and your critic, two things:

- the voice of the Critic mirrors your fear routines
- where do you end up when you ask yourself 'Is this helpful?'

When it's extremely difficult to tell the difference between the Critic and the 'real you', this means that a process called 'fusion' has taken place. Fusion comes from Acceptance and Commitment Therapy (ACT), is what has happened when what we think is synonymous with who we are, and we behave accordingly. (allowing our thoughts to dominate our behavior)

Nearly all of us are fused with our Critics, until we stop to ask ourselves what the critic is saying.

The Critic is invested in a fear routine, and it won't go away just because we want it to. It thinks that by criticizing you it's protecting you.

Underneath all its comments, the critic is scared. Scared of change. The critic is not out to get you.

Change starts with having a different relationship with the Critic.

It's the mixture of the two – compassion and boundaries – that is so radically transformative when working with the Critic.

'Re-do, please' When the Critic drops its defensiveness, you're speaking in need of healing, rather than the armor that keeps the old routine in place.

'What are you really, truly afraid of?' That's the question that you want to ask your Critic once the defensiveness has dropped. If the critic will tell you what it's afraid of, then you can start to build resilience in that area.

This is a powerful practice for creating respectful communication from your Critic. You are drawing a boundary line. You won't allow the critic to be disrespectful. Expect this process

to be one that you repeat regularly and return to any time things are challenging. Through processing each of the critic's fears, you find freedom from the fear.

Chapter 5. Reframing limiting Stories

After accessing our body and questioning the power of the Critic, we have still to work uncovering our limiting assumptions about ourselves assuming that we can't do something because 'that's the way it is'.

If we assume our limiting stories are true, we will continue to limit what we believe we are capable of.

It's absolutely possible to consciously choose your Stories.

Stories are internal narratives and assumptions that we make about how the world operates. Stories might not be objectively true. They are your lens on life and can change how you see the world. The story you put on your experience has everything to do with whether you see yourself as a victim or a survivor, etc. Some stories are more helpful than others, e.g. if other people are selfish or altruistic. They color the entire outlook of people who carry them, and affect how they view the world and interact with other human beings. It's important to examine the Stories that we inherently assume to be true, in particular negative stories. It is possible to consciously choose your Stories. It is a matter of where you put your attention and what you decide to make things mean.

The Stories we assume to be true will parallel someone's fear routine. Keep in mind the connection between your most dominant fear routine and the Stories that you tend to hold. These Stories are protective mechanisms that are parallel to our fear routines.

Bringing Stories to your consciousness and reframing them so that you can see life differently is an empowering act.

Stories are with many people related to:

- Stories how we were raised, the past;
- Stories about circumstances, external circumstances limiting progress;
- Stories about what's possible, about an inherent, unalterable lack of capability or assumptions that things won't work out. Reframing limiting Stories helps you to pragmatically address where you limit yourself and pushes you to see what's possible, even if that's hard to imagine;
- Choosing to find the positive amid difficult circumstances is the real aim;
- To reframe your story, start with what's authentically true. It's the combination of what is true and a more positive stretch that is important;
- Once you have reframed any Story, you start reminding yourself of your choice to believe something different. You get to decide which Story you want to choose;
- Being willing to identify your limiting Stories, question them and then reframe them, is a game changer. This is where you start seeing the power that you've always held to create what you've always wanted. Changing old fear-based habits and ways of thinking is possible. Chapter 6. Reach out and create community

To truly live courageous lives, we need other like-minded people around us who are also trying to honor the values of courage.

Creating courageous communities in our lives gives us the support we need to face challenges.

The research into habit formation (Charles Duhigg, *The Power of Habit*) also confirms the need for social support.

In courage-based relationships, you're being with one another in the process of practicing courage.

Reaching out and creating community you've got to know who you can reach out to.

Make a list of people from those you deal with regularly who seem also to be interested in courageous living. Refine the list and earmark the star players, the people who honor the value of courage through their way of being.

Criteria:

Vulnerability, instead of upholding an image

Optimism instead of complaining

Empathy instead of advice

Compassion over critique

Kindness over tough love.

Practice the above behaviors as a start.

You'll need to actively practice reaching out, not just on paper, but out in the real world.

Identify a 'practice' person.

Reaching out is the tool that really and truly brings all the Courage Habit steps together.

Feeling weird, cheesy, a little anxious, or outright fearful is just part of the process.

Remember that Stories are very, very convincing. They represent our assumptions and beliefs about 'the way things are'.

Difficult relationships

Unhooking from what other people think

Hiding out

The degree to which someone hides her most courageous self from the relationships in her life is directly related to how much and how often trust has been broken in

relationships. This doesn't mean that it always takes an extreme experience of broken

trust for someone to want to hide out (avoid criticism, being made fun of, taken seriously, responses painful).

In our relationship with ourselves and others, we can practice behaviors that promote trust, or we can practice behaviors that create mistrust. The behaviors that create mistrust will

emerge as a kind of dance (vicious circle)

To stop hiding out, we need to identify, question and reframe the Stories that might prompt us to hide out, and then start practicing 'reaching out' behaviors.

Reaching out behavior that you could practice:

Practice vulnerability

Optimism

Empathy

Compassion

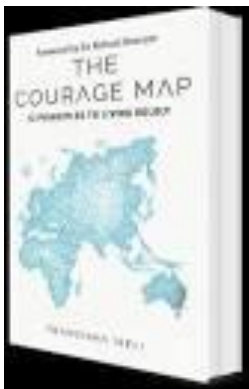
Confrontation with kindness

Ripple effect. Give the example.

Chapter 7. Reflecting on your courageous life.

51. The Courage Map

Franziska Iseli



Introduction

Courage is one of the most powerful forces you can use to shape your life. It allows you to stay true to yourself, lead by example, make a positive impact, and live without regrets.

Your courage boundaries, or the borders of your comfort zone, define the level of risk or uncertainty you are comfortably with. Risks always have potential costs, but they also come with potential rewards. As we get older we tend to allow our courage boundaries to

shrink as we begin to avoid potentially painful and risky things. But as your boundaries shrink, so do your possibilities. The good news is that your boundaries are flexible, and you can intentionally develop the courage

As you apply the principles explained throughout the book, you will expand your boundaries.

Developing more courage is an ongoing process, not a one-time procedure.

Courage is not about being fearless; it's about making brave decisions despite fear.

Courage is a skill. It's the ability to overcome your habitual responses to fear and to react consciously in your best interest and the interest of others.

Courage is not about being reckless. Recklessness is about taking risks that aren't worth it – irresponsible risks. Courage is about taking risks that are worth it – worthwhile risks.

Courage is not about proving yourself to anyone; it's about being your true self and living life without regrets.

Four things (key behaviors) courageous people do:

- **Stay true to yourself** . They have strong values and a belief system that supports them as they stand in their truth with conviction;
- **Take more risks**; step out of their comfort zone;
- **Face difficulties head-on**; boldly confront problems, situations and challenges;
- **Lead by example**.

Have the courage to question anything that doesn't make sense to you. And do so with love.

Becoming aware of my own mortality and witnessing how quickly life can change has helped me to actively choose the way I live instead of being driven by fear.

When you step into courage, opportunities will come to you. But obstacles will show up as well, but you must be able to navigate road blocks and setbacks without letting fear stop you.

To understand courage, we need to understand fear. If you allow it to pass through you, rather than fighting it or running from it, it will eventually dissipate.

What happens when you have the courage to get past your fears? Freedom!

Fear is one of the safest places you can ever find yourself in. Fear wants you to stay safe. She wants to protect you. The trouble with fear, however, is that sometimes she protects you even when you don't need to be protected, when you need to be pushed out of your comfort zone.

Failures are lessons that can lead you to evolve and reach new heights. Sometimes your 'big failures' turn out to be big blessings.

Fear can become a prison if you ignore her or run away from her; she shouldn't drive your behavior, unconsciously or consciously.

In this book you will find thirteen principles that will help you to develop your courage and expand your boundaries.

THE THIRTEEN PRINCIPLES FOR LIVING BOLDLY

'Whatever you can do, or dream you can do, begin it. Boldness has genius, power and magic in it. Begin it now'

Goethe

PRINCIPLE 1: STORIES

We turn every experience we have into a story, and our stories give meaning to our existence. Stories are what define us as humans.

The stories you tell yourself and others create a lens through which you see the world, and this perspective will determine whether you act out of fear or out of courage. Your stories determine how courageously you will live. And because you are the author of your own stories, you can rewrite the ones that don't serve you.

Stories are like maps: they help you see and understand the incredibly complex world in a much simpler way. Stories shape your belief systems.

The true measure of a personal story's impact isn't necessarily how accurate it is, but how valuable it is.

Drama has also a meaning of irrational human behavior of overreacting or making something out to be bigger than it is.

What causes people to create drama? Drama is driven by the stories you tell yourself.

Disempowering stories are the perfect breeding ground for drama. Without a story, drama can't exist. For some people, it may seem easier to act out in drama than to rewrite their stories. Drama is often a call for someone's attention. Drama requires company.

If you want to help someone rise out of their dramatic story, then respond with kindness, but without rewarding the dramatic behavior or judging it.

Humans are complex, and it takes a certain level of awareness to not feed off drama.

Create your relationships without drama by facing challenges with courage instead of fear, by being conscious about not defaulting into stories that don't serve you and your relationships.

Make sure that when you do get a poop shower (unreasonable emotional comment or outburst), you don't adopt that experience as a disempowering story. Remember you are the author of your own stories and you have the power to transform them.

It is important to pay attention to your stories: they create your beliefs, habits and results.

Three steps to transforming your stories:

– **Observe your thoughts.** Awareness is the first step in transforming your stories, beliefs and habits; don't judge, just observe;

– **Rewrite your stories.** It's maybe time for you to rewrite some stories and feed your mind with stories that support you in becoming more courageous. Do you have the motivation for it? Find a way to remind yourself of your new beliefs. Keep an eye on the stories you choose to let go of, because they may creep back up every now and then to test you;

– **Take consistent action.** A lot of action! The consistency and repetition of your actions will help you form new beliefs that will shape your habits. Your new habits will enable you to tap into your courage every single day.

PRINCIPLE 2: TRUTH

When you know and honor your own truth, you don't have to live according to others' expectations. Which gives you the ability to live more boldly.

How do you find and embrace your truth? What's important for you in your life, your core values. Values are the internal codes that guide you to behave in a certain way that rings true for you.

When you embrace your values, making the brave and difficult decisions becomes a lot easier.

Having clear values gives you the courage to maintain your integrity in situations or relationships that pressure you to act according other people's values, intentionally or not. Respect, both for yourself and for others, is about acceptance without judgment.

The major obstacle standing between you and respect for yourself and others is fear. If you don't respect yourself and your truth, you are undermining your own courage.

Persons who unshakingly and wildly own their truth, are living authentically. Living your truth is extremely powerful.

Respect does not mean agreeing with everything and everyone. In fact, when you stand in your truth, you most likely won't be able to do that. Respect is about treating someone with dignity even if you disagree. Respect comes from love and invites courage. Disrespect comes from fear.

Let's look at **five behaviors** that generally push you away from living your truth. Once you are aware of them, it's a lot easier to avoid them:

– **Entitlement.**

Entitlement can easily pull you out of integrity. It's a behavior some people display that originates from a belief that they deserve certain privileges, often to the detriment of others or their surroundings. And it can come with a level of arrogance, ignorance and disregard. Entitlement will never bring you closer to your truth.

– **Ignorance**

Ignorance is entitlement's best friend! To avoid ignorance and become more conscious, seek to understand. Ask more questions. Turn a lack of understanding into an opportunity to learn and grow.

– **Making assumptions**

Don't make assumptions! A fear of being disliked or not being loved can lead you to interpret someone else's actions as if they mean something about you.

If you come from a place of fear, you might have a tendency to take things personally.

– **Lack of appreciation**

Gratitude and appreciation help you to remember your truth, which is usually not found in more stuff.

– **Inconsistency**

Staying consistent in your thoughts, decisions and actions will help you build a strong foundation for truth. Courage loves consistency.

PRINCIPLE 3: INTENTIONS

'Intention is the mother of all change'

Abhijit Naskar

Intentions are thoughts with direction. The desire to live more courageously starts with an intention followed by action.

Think of life as a road trip. Your vision is your ultimate destination, the place you are travelling toward. Your values are the compass. Your intentions are your style of travelling, e.g. a vehicle. Your actions are the path you choose. Your intentions are derived from your values.

Your intentions inspire your actions.

Intentions are incredibly powerful. They set the tone and influence your thoughts, actions and results.

Intentions are fluid, which means you can change and adjust them often. Intentions are not linear, like goals, with specific outcomes expected.

You should frame your intentions in a positive way. Intentions fueled by courage are more powerful and sustainable than those fueled by fear.

When you set your intentions, push yourself a bit. You want to feel a sense of excitement when you set your intentions (butterflies in your belly), a sense of infinite (but realistic) possibilities.

Your intentions must be in line with your values and support you in attaining your vision.

Your values, vision and intentions all play together like a beautiful piece of art.

Lastly and most importantly, make sure your intentions come from courage instead of fear.

Get yourself first in a peaceful state of mind.

Unconditional-ness means that you (strive to) act in line with your intentions and behave

according to your truth, independent of anyone else's actions and behaviors. You choose to love even when you are not loved back. You are kind even if you are met with rudeness. You give without expecting to receive. You strive to leave people and places better off. Also unconditional-ness in courage.

I would love to invite you to join on the quest to unconditional-ness.

PRINCIPLE 4: TRUST

Trust is one of the biggest key drivers to living boldly. Without trust, your actions and decisions are more likely to be guided by uncertainties and fears.

When it comes to living boldly, we are looking at three types of trust: trust in yourself, trust in others, and trust in the process, or 'universe'.

If people trusted others more than themselves, there would be more uncertainty, imbalance and less authenticity in the human experience.

When you have clarity on your truth, you will have the courage to trust yourself, your decisions, and actions.

Trust in yourself, first and foremost. And the trust that the universe always has your back.

Don't be naïve or negligent. Trust is rooted in experience, information and intuition.

Courage is not recklessness. Courage is about trusting yourself and your abilities and making brave decisions in line with what you can do, not in line with what others are saying or doing.

Learn to trust yourself. The more you do, the more you will come from a place of courage.

Trust in your ability to live boldly.

If you believe the universe has your back, you will find it easier to step into courage because you know that things will always work out

Trust in others. But trust in yourself first, so you know when to follow strangers. Many of my most magical moments along my adventures happened because I trusted myself and others.

People generally mean well and do the best they can with what they have.

Trusting is not being silly or tempting faith; trusting is acting in accordance with your intuition and doing so boldly. When people see you place your trust in them, they automatically want to step up and do their best to live up to your unspoken expectations. It's as if you lead them by example, showing them that they are trustworthy.

When you believe that people mean well, they will often rise up to your belief. On the other hand, if you act as if someone is not trustworthy, they'll probably live up to that expectation too.

Metaphor of the eye in the storm. Imagine yourself being the calm in the center and try to stay grounded instead of joining the chaos around you. From this place of calm, you can make more intelligent and courageous decisions.

PRINCIPLE 5: INTUITION

The only real valuable thing is intuition

Albert

Einstein

The ability to tap into your intuition allows you to stay true to yourself, take risks and make courageous decisions.

Because intuition comes from your unconscious mind and the unconscious mind processes information much faster than your conscious mind, it allows you to make decisions faster and with certainty.

Intuition supports you in living more effortlessly and courageously because you feel certain despite the presence of fear.

Intuition is based on the subconscious processing of information you have gathered throughout your lifetime of experiences. Intuition is the bridge between the conscious and unconscious mind, between the logical and the illogical, the analytical and the

unsystematic. Intuition can be your most powerful guide if you listen to it.

Intuition is something you are born with.

When you are living in fear instead of courage, you will be more prone to questioning your intuition or even distrusting it. As a result you will be more likely to trust everyone else's opinion.

Five ways to tap into your intuition:

1. Tune in and observe.

The more you practice self-awareness, the more you will be able to trust your intuition.

Learn to tune into your body, sensations, thoughts, and feelings.

Get really good at observing. Observe yourself, your environment, and other people.

Observe how your sensations respond to different situations and people.

Pay attention to your physical reactions (e.g. heartbeat, body pain, sweaty palms). Also observe your emotions.

2. Connect with your heart

Your heart is your most powerful organ. It's full of nerve cells that contain knowledge.

Listen to it. Put your hand on your heart often to connect with it. A lot of unconscious information and memories are stored in this organ.

The more you consciously keep your heart open, the more you will tap into your intuitive being.

3. Practice mindfulness

One benefit of mindfulness practice is that you perceive signals from your intuition. It cuts out the noise that may be clouding your intuition. A calm and present mind allows your conscious mind to feel, hear, and see the signals from your unconscious.

4. Embrace solitude

Consciously find solitude by spending more time alone. This is a great way to learn to reconnect with yourself and tune in to your sensations, thoughts and emotions.

Embracing solitude might be more challenging for extroverts, who love to be surrounded by people and get their energy from others. For introverts, spending time alone comes a lot easier.

5. Make decisions faster

A great way to practice becoming more intuitive is to force yourself to make decisions faster (unconscious mind processes information a lot more rapidly).

As you learn to tap into your intuition, you will also learn to feel more empathy. When you commit to showing up for yourself and the world with empathy, you will make brave decisions with integrity.

Trust yourself to pursue your wildest dreams. Trust in your ability to live boldly.

PRINCIPLE 6: LOVE

'Being deeply loved by someone gives you strength, while loving somebody deeply gives you courage'.

Lao Tzu

It takes courage to live with an open heart and it takes even more courage to keep it open. When you act from fear, you are more likely to close your heart to protect it. When you come from courage, you can choose to keep it open no matter what.

Fear-driven responses may manifest as frustration, anxiety, jealousy, rudeness, or anger.

Love-driven responses show up as courage, kindness, generosity, respect, graciousness, tolerance, understanding, thoughtfulness and compassion. (N.B. If you feel sympathetic or love for a person or group, you are not afraid and it is easier to be courageous TV).

Making a brave decision becomes easier when you come from love.

The first step in embracing the power of love on your journey to living boldly starts with connecting to yourself. A connection to yourself is the ultimate driver of confidence and courage.

Start with the intention to keep an open heart. To open it may take more or less time. When you drop into your heart, you'll feel a deeper love for yourself and others. A great way to do the heart drop-in is to close your eyes, put your hands on your heart, and imagine energy flowing through it, feeling love and connectedness. Breathe deeply and slowly as you focus on the sensations in your heart. After a few minutes, a sense of calm and peacefulness takes the place of any fear-based emotion. You can do this drop-in technique anywhere.

Consciously dropping into my heart and delivering content (e.g. lecture) from that space is incredibly authentic, real and raw. The drop-in is also very effective after you've received a poop shower. It helps you to wash it off without shutting down or stalling the energy flow. If you have someone in your life who needs a bit of extra support, dedicate your drop-ins to them (compare to praying for others in traditional catholic religion TV).

When you keep an open heart, energy can flow through you. Instead of feeling lethargic or heavy, you will feel alive.

Drop into yourself and you will feel a sense of groundedness. From these feelings of groundedness, love and connectedness, courage can flourish.

Love is infinite. If you approach love with courage, you see love as infinite, and the relationships you form are based on abundance. If you approach love with fear, you will see scarcity and your relationships will trigger emotions that are taking you away from courage, such as jealousy, frustration or even possessiveness. What if we just loved unconditionally. We could get hurt. It's safer to love conditionally and fearfully, guarding our hearts instead of surrendering. When love is rooted in fear, some of the common emotions that can come up are jealousy, frustration, unworthiness, or anxiety. Jealousy comes from a fear of potential loss, and it's those fears that will make you want to close your heart. Love more boldly and unconditionally. Lead by example, not by pointing the finger. Let your behavior be guided by your truth. Loving boldly and sincerely also leads to fulfilling relationships and friendships.

When you feel deeply connected to yourself, not only does everywhere you go feel like home, but you will also be able to connect with others at a deeper, more meaningful level. Next time you're feeling an emotion you would normally ignore, try to escape from, or fight, try to embrace it instead. It will eventually disappear on its own. But if you ignore your emotions, they will come back even stronger. Ignorance isn't bliss.

PRINCIPLE 7: KINDNESS

Kindness is a practical application of love.

Acting with kindness and courage creates a positive, self-perpetuating cycle. The two elevate one another.

Seemingly insignificant acts of kindness can make a huge positive impact.

Kindness is being considerate no matter the circumstances. Courage enables you to show kindness independent of how people behave. When fear is driving your behavior, kindness can become conditional.

The power of kindness is beyond measure. Kindness can be a life philosophy.

Without a full cup of kindness for yourself, it is a lot more challenging to share unconditional kindness with those around you. 'Always respond with kindness' is a powerful mantra to adopt.

When you feel your blood boil, take a deep breath. Think about something or someone you love, and respond with as much kindness as you can muster.

The cool thing is that responding with kindness does not take any more effort than responding with unkindness.

It takes awareness and courage to respond with kindness when you feel fear. As with any skill, the more you practice unconditional kindness, the easier it will get.

Kindness is not about blindly accepting or excusing others' behavior. Establish clear boundaries so that you don't let anyone trample all over you in the name of kindness.

Base your kindness in courage and expect to be treated kindly. And even if you aren't, have the courage to stay kind.
Unconditional kindness can be learned.

Look at the behaviors and beliefs that will support you into bringing **more kindness in your life:**

1. People are doing the best they can.

Most humans are born with a kind heart that sometimes gets hardened due to painful experiences and disempowering stories. The reason for someone's unkind behavior has most likely nothing to do with you.

Assume that people generally mean well. We all have weak moments that we're not proud of. Unkind behavior is not an identity, it's a behavior, e.g. not being a jerk, but acting like one.

2. Conspire for people's success.

When you come from a place of courage and abundance, conspiring for others' success is not even a question – just do it. It is such a beautiful way to live!. You can apply this on every level.

Conspiring for people's success leads you to live more boldly, because you feel safe when you make friends instead of enemies.

3. Be the observer, not the judger

Blame comes from fear and offers zero benefits, other than taking the load off you and putting it onto someone else without resolving anything.

Blaming is giving your power away to something or someone else. It's not conducive to living boldly.

Being judgement-free is a worthy intention to add to your courage map. As humans, we naturally judge, but you can aim to judge less and be more kind.

4. Pick your flavor

Kindness can come in **different flavors**

- Unconditional kindness, thanks to your courage;
- Presence (if possible with awareness and understanding). Just be present and let the poop shower pass;
- Playfulness. Can come across as not taking the other person seriously, but it can serve to lighten and disarm a situation. The best way to go about it is to use self-deprecation together with kindness;

5. Meet people at their level and then lift them up;

We often fall into the 'rescue' trap, where we think we need to save or, even worse, change someone. You can't change people – ever.

Meet people where they are by putting yourself in their shoes and acknowledging their challenge. Instead of telling someone what to do, lead by example. Lead with kindness.

Lead by example by staying in kindness no matter their reaction. People want to be heard, acknowledged, and understood.

6. Make 'always respond with kindness' a habit.

Kindness is a choice. Kindness is incredibly impactful when it's genuinely unconditional, with no expectation to receive kindness in return. And the more unconditional you become in every area of life, the more empowered you will feel to live boldly.

The world needs more kindness. Kindness unites strangers. Kindness is the fairy dust of life.

PRINCIPLE 8: IMPERFECTION

Nothing in life is perfect, but so many of us let striving for perfection hold us back from taking bold action. The belief that 'everything is imperfect' allows you to live boldly. It frees you to make brave decisions and take courageous action, instead of letting fears of not achieving perfection paralyze you.

We often use 'I'm just waiting for the right moment' as an excuse to not show up and be courageous. But what if the perfect moment never comes?

Perfection is an illusion. Make friends with imperfection and you will be able to step into your courage more and more. Get comfortable with the potential of messing up and making mistakes.

Imperfection is beautiful, interesting and exciting. Imperfection gives something character. Most things in life are imperfect. Also people. It is most likely their imperfections that are endearing and charismatic. 'Perfectly imperfect'. It's the quirks, both external and internal, that makes people interesting.

Trying to be perfect comes from fear. Maybe you compare yourself to others or to an imaginary situation, but that will send you in a downward spiral toward more irrational fears. We often use perfection as an excuse to not take action. We wait for perfection of taking bold, imperfect action. Instead of courageously taking imperfect action, you are left in perfect inaction.

You are not perfect, so get ready to fail.

The mistakes you make support you in becoming better today than you were yesterday. They are your greatest teachers. If you want to step into courage, you must be willing to take risks that have the potential to bring on failure.

A lot of the obsession with perfectionism stems from continuously comparing ourselves with others, thereby allowing a very demanding, irrational inner critic to emerge.

Comparison puts doubt in your mind and pushes you away from living your truth boldly.

Don't compare yourself with others. Compare yourself with yourself. Focus on beating your own personal best.

When you adopt the belief that we are all in this together, you will automatically be more accepting of yourself and others. You will choose kindness and compassion despite your imperfections.

Perfection is in the process, not in the outcome.

Instead of saying no, why not find perfection in tiny moments? And when you manage to go with the flow (e.g. suggestions from others), you will experience so much more momentary perfection. Momentary perfection ensures that we keep taking courageous action and moving forward, rather than staying stuck.

PRINIPLE 9: NON-ATTACHMENT

'Detachment is not that you should own nothing, but that nothing should own you'

Ali Ibn Abi Talib

When you master non-attachment, your decisions and actions will no longer be tied to a certain outcome. As you stop worrying about the outcome and start focusing on the present moment, you will be guided by courage instead of fear. Letting go of a desired outcome is so powerful because it leaves very little room for fear to emerge.

Attachment can come in different versions: possessions, emotions, relationships, ideas, etc. Attachment is at the center of so many fear-driven emotions, like jealousy, anger, hurt, disappointment, and irritation.

Once you detach from a desired outcome, once you let go of control, once you surrender, this incredible feeling of freedom will take the place of fear.

The three steps to non attachment. Can be applied to detachment from outcomes, people, thoughts, objects, emotion, experiences, or circumstances:

1. Find clarity

First, understand what you want by having clarity in your vision, intentions and goals.

Know your truth and own it.

2. Commit

Next pour your entire soul into whatever you are doing, whether that is your job, a relationship, an adventure, a hobby, or a way of being.

3. Detach

Lastly detach from the outcome, because ultimately only you can influence your own behavior (not the economy, movement of sun, etc.). However you can always choose your own decisions and actions.

Unmet expectations often lead to fear-based thoughts, emotions and behaviors.

Having an attachment to the outcome is giving your power away.. You can't control the circumstances or other people's behaviors, but you can choose how you respond.

Your happiness and level of contentment very much depend on your own expectations.

When you can let go of them, it's almost impossible not to feel fulfilled. The more you let go of expectations, the more you will find calm, joy, bliss and contentment.

Don't be afraid to lose everything. Most things in life are impermanent. Yet most of us are resistant to change. Change is unpredictable and can feel uncomfortable.

If you can detach from your desires and get to a place where you know that you'd be OK if you lost everything, you'll have more freedom to live your life courageously.

Unconditional giving with no expectations and zero attachment to an outcome truly makes the world go around. Why, then, are we so used to being conditional with generosity? Or with love and kindness?

Instead of staying stuck in your expectations, come from courage and give love and kindness unconditionally.

It takes courage to practice non-attachment consistently. The more you detach, the more your decisions will be guided by courage instead of fear.

PRINCIPLE 10: FLOW

'You can't stop the waves, but you can learn to surf'

Jon Kabat-Zinn

Flow with life gracefully and let its currents carry you to the most magical, mystical and mysterious places. Don't fight life's flow – dance with it gracefully.

Adaptability is your secret power. It is a virtue that allows you to navigate through life with ease. Adaptability is one of the most important skills in today's fast-paced world.

Staying stuck in fear will make you struggle to adapt to new places, people or situations.

When you encounter an obstacle, imagine being like the water that flows around the rocks.

There are different levels of flow that suit different people. Some people thrive with unpredictability and variety, whereas others prefer a little bit more control and structure.

When you flow and stay flexible, you don't need to know how everything will work out, because you'll learn to enjoy surfing the waves of life instead of fighting them.

Remember, everything is impermanent and nothing remains the same forever.

Many of us fall somewhere in the middle of the 'unpredictability spectrum'. No matter where you are at, you can practice adding more flow to your life.

In a relationship, knowing each other's flow tolerance can avoid misunderstandings and feelings of frustration.

Regardless of where you land on the spectrum, if you want to live more boldly, you must consciously take action to get more comfortable with flow. Remember that change is inevitable, and flow supports you in staying calm and courageous despite change.

Six practices that will help you adopt more flow and expand your courage boundaries.

1. Push gracefully

If you know your truth, you will recognize when it's time to push gracefully, not forcefully.

Even when you need to push, you can do so with grace, playfulness, and a touch of flow.

Be clear in what you want, but stay fluid as you work to get there.

2. Surrender and then surrender some more.

Surrendering is flow's best friend. As much as it takes courage to push, it even takes more courage to surrender.

When you embrace flow, you don't need to know all the steps, because you know you will

figure them out as you go. Trust in the process. That ability to surrender completely allows you to live more boldly.

3. Be a chameleon

Just like a chameleon, you can be fluid and adaptable in the way you talk, dress or behave – without losing yourself. You don't need to compromise who you are.

To feel at ease in most situations, combine the principle of truth with flow.

There are places and communities where you might find it harder to use chameleon wisdom to feel at ease. And there are some you might choose to opt out entirely.

Let go of the need to be liked or to fit in and embrace flow instead. Being a chameleon doesn't mean letting go of your authentic self.

4. Embrace option B

It is very possible that Option A will not work out. Instead of getting upset about it, why not course-correct, flow and come up with Option B.

5. Say goodbye to your inner control freak

Humans have different levels of control freakiness inside of them. The need for obsessive control usually comes from fear.

If you are serious about living more boldly, then don't take your inner control freak so seriously. Learn to flow more.

6. Be present

When you let go of control, you can savor each moment, instead of worrying about the next or the previous one. Flow allows you to be present and find enjoyment in tiny moments.

Be OK with where you are on the flow spectrum right now. Remember that being courageous is a journey, and it is one defined by you.

Know your destination, but be fluid about how you get there. And sometimes you may decide to change your destination.

I invite you to dance with life. Surrender and surf the wild, raw and beautifully powerful waves of life.

PRINCIPLE 11: PLAYFULNESS

Playfulness is a subtle art that can soften difficult decisions, conversations, and actions that require courage. This lightheartedness takes the edge off circumstances or decisions that might otherwise scare you. It invites courage to play.

Playfulness has the incredible power to disarm even the darkest of moods or circumstances. Playfulness brings light to darkness and opens the door to courage.

Playfulness keeps your mind curious. Curiosity is such a wonderful instigator of courage.

Playfulness is a subtle art. It is bordered by silliness on the one hand and rudeness on the other. If done the right way, playfulness will always connect rather than divide.

Playful is not the same as being funny. Someone being funny may make you laugh, but someone being playful will make you feel included. Playfulness is graceful, charismatic, and intelligent. Take play seriously!

Playful + blunt. You can be playfully blunt in a way that is polite and not insulting, kind and not arrogant. Bluntness alone can hit a wall, stir up fear-based emotions, or be perceived as rude.

Next time you need to deliver a blunt message, remember to deliver it with playfulness. Do it with a smile, open your heart without judgment. And let them know that you are not perfect either. We're all in this together.

Playfulness has this almost magical power to disarm people instantly. It's nearly impossible to resist playfulness. Playful words and actions bring a level of innocence and can be endearing as long as your intentions are pure.

Here are **seven approaches to turn up playfulness:**

1. Don't take yourself too seriously

Self-deprecation is very endearing and disarming when it comes from a place of sincerity. You are then able to tap into your courage because you are not too worried about what others think of you or about making mistakes. Embrace your own flaws and imperfections in a humorous, confident way. When you do, you put yourself on the same level as others. Remember that imperfect is interesting and beautiful.

2. Make people feel special

People generally conspire for your success when you show up with playful energy. When you consciously go from thinking and feeling that the world and people are against you to a belief that people generally mean well, your energy will shift.

Every moment of humanity you have is the perfect moment to make someone feel special. All it takes is for you to show that they matter and that you care. Share a smile and be present in those brief moments with strangers.

3. That sparkle in your eyes

Playfulness is reflected in your body language (smirk, gentle nudge, warm voice and open arms). Oh and that sparkle in your eyes. There is nothing more inviting than a mischievous twinkle in someone's eyes. It oozes charisma and playfulness. It invites others into playfulness with you.

4. A gentle invitation

Playfulness diffuses the pressure in human interactions. It helps you to courageously stand up for something or someone without being preachy, and it's a gentle invitation for others to follow you if they want to.

When you share your opinion and you know some people might disagree, do it in a way that does not make you sound superior to them. If you share your thoughts playfully, you will not only be able to connect with people who have completely different views, but you will also build trust very quickly and lead in a subtle way.

5. Lightheartedly serious

Playfulness allows you to be light-hearted even in the face of fears. This doesn't mean not taking a situation seriously. Playfulness brings a lighter shade to challenging situations.

There are different ways of adding lightheartedness and you will find what works best for you. And remember it's all about the intentions behind your behavior.

One way to bring lightheartedness to an interaction is to exaggerate. Exaggerate with a smirk and kindness, not cynicism.

6. Keep a curious mind

Curiosity is such a great driver of playful courage. When you adopt a childlike curiosity and go through life with an open and curious mind, you will naturally feel pulled towards courage. Life will be filled with wonderment.

7. Be playfully unfuckwithable.

When you are unfuckwithable, you have a slight touch of irreverence. You're at peace and in touch with yourself, and nothing anyone says about you bothers you. You do your thing. You don't buy into negativity or drama. When you are playfully unfuckwithable, you are free of inhibiting societal rules that make no sense, and you step into courage instead. You will do what is right and do it your own way.

Do unfuckwithable playfully, not seriously or aggressively.

Fun and playfulness are great company.

PRINCIPLE 12: EVOLUTION

You will welcome evolution by putting yourself into situations where you know you will expand, despite feeling uncomfortable. As you embrace evolution, your courage boundaries will change. Practice making courageous decisions and you will see that they become less scary.

Get uncomfortable! It takes courage to put yourself into situations that are outside your

comfort zone. Yet it is exactly those moments that stretch you that will help you grow and become a more evolved and courageous version of yourself. Every time you feel butterflies (not love butterflies) in your stomach, you are most likely evolving. Say yes to not staying safe, Yes to feeling the fear. Yes to taking action despite the fear.

Three ideas to get uncomfortable:

1. Face the difficult conversations. Get uncomfortable and grasp the courage to face the difficult discussions that help you (and others) evolve;

2. Break (immaterial) things. It takes a lot of courage to let go of something good in order to achieve something great. Get uncomfortable and ask yourself where you need to break something in order for the pieces to come back together even better;

3. Embrace contrast. Get uncomfortable by putting yourself into contrasting and unfamiliar experiences. Contrast inspires creativity and expands your mind. Contrasting situations feed your curious mind and invite new ideas.

There are five main levels you can choose to evolve in, both on your own or with loved ones. You might choose to evolve in all five, or just focus on a few of these areas. The five levels are your mental, emotional, physical, intellectual and spiritual evolution.

Mental evolution

Evolving your mindset is one of the most crucial steps when it comes to expanding your courage boundaries. Your mind is very trainable. Feed your mind consciously with thoughts that help you to be more courageous in any area you choose. Make your mind your best ally in expanding your courage boundaries. Your mental evolution will influence the depth of the other four levels.

Emotional evolution

Your emotional evolution supports you in having the courage to go deeper on an emotional level: to not be afraid of the depth, intensity, and range of emotions you experience.

Evolving emotionally also helps to develop your emotional intelligence and your ability to truly connect with others on an emotional level with compassion.

To advance your emotional evolution, observe how certain situations or people make you feel – but don't judge them.

Physical evolution

Physical evolution is about looking after yourself so you can perform at your optimum.

Intellectual evolution

Evolving intellectually gives you the ability to have deeper discussions that push your boundaries. Dare to have an opinion. Dare to disagree gracefully. Dare to challenge and be challenged intellectually. Feed your intellect.

Spiritual evolution

Your spiritual evolution will help you trust and feel a sense of connection to something bigger than yourself. It will help you make brave decisions from your intuition. You might choose to tap into consciousness through a ten-minute daily meditation, the occasional contemplation, an immersion into nature, or any other practice that works for you.

Spiritual evolution may also include experiences you can't explain with logic.

The five levels of evolution can also be applied to the evolution of your relationships.

Different relationships will support you in evolving on different levels.

Relationships are the spice of life. When you have the courage to go deep on some or all of the five levels with your loved ones, you will feel an even deeper sense of connection.

With most friends, you are likely to cover one or two of the five levels.

A song is usually made up of various parts and different instruments, each elevating the others to create a union of sounds. For me, a song is the perfect analogy for a great romantic relationship.

Every relationship is an opportunity to learn and evolve. Let evolution support you in expanding your courage boundaries.

PRINCIPLE 13: COMMITMENT

Courage is a skill; the more you practice courage, the more courageous you become.

Let's craft your **commitment plan by going through the four stages** outlined below:

1. Identify your goals. Where in your life would you like to have more courage?

2. Take your pick. Rather than trying to be more courageous in every area of your life, pick one or two, and focus. Once you've created a new habit, move to the next one.

Prioritize as you see fit. Have fun. There are times your commitment levels will be tested.

3. Get lucky. Once you have clarity on where you want to be more courageous, commit to taking bold action and stay consistent. Patience is a virtue. Your Courage Map might take time to design and implement. There is no rush. Let go of control, be adaptable and be consistent.

4. Zigzag and course-correct. Life is a beautiful dance between light and darkness. Have the awareness, flexibility and courage to adjust your direction. Course-correct with grace rather than force. Gracefulness is powered by courage, playfulness and detachment.

I invite you to play a bigger game!. Go big enough so that you are stretching your courage boundaries and feeling a little bit uncomfortable, but not so big that you don't believe you can achieve those dreams.

By playing a bigger game, you will inspire others to step up as well.

Impossible is an opinion, and it doesn't have to be yours. Commit to courage and see 'impossible' as a challenge. Remember everything is impermanent, including impossible.

The better you get at leading yourself, the better you will be able to lead and inspire others – by walking the walk. A courageous leader is someone who can lead with kindness, compassion, and empathy.

Commit to being courageous, standing in your truth, and doing so with grace, integrity, and dignity. Lead yourself and others with courage.

THE END

Daring Greatly.

How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live , Love, Parent, and Lead

Brené Brown. Penguin Books, 2015.

Foreword

Vulnerability is not knowing victory or defeat, it's understanding the necessity of both; it's engaging. It's being all-in (p.2)

Vulnerability is not weakness..... Our willingness to own and engage with our vulnerability determines the depth of our courage and the clarity of our purpose; the level to which we protect ourselves from being vulnerable is a measure of our fear and disconnection (p.2-3).

Rather than sitting on the sidelines and hurling judgment and advice, we must dare to show up and let ourselves be seen. This is vulnerability. (p.3)

Introduction. My Adventures in the Arena.

By middle school most of us begin to wrestle with vulnerability.

Connection is why we're here. We are hardwired to connect with others, it's what gives purpose and meaning to our lives, and without it there is suffering (p. 8).

Wholehearted Persons, to which Brown refers often, work to cultivate (and let go off):
– authenticity, letting go of what people think;

- self-compassion, letting go of perfectionism;
- a resilient spirit, letting go of numbing and powerlessness;
- gratitude and joy, letting go of scarcity and fear of the dark;
- intuition and trusting faith, letting go of the need for certainty;
- creativity; letting go of comparison;
- play and rest, letting go of exhaustion as a status symbol and productivity as self-worth;
- calm and stillness, letting go of anxiety as a lifestyle;
- meaningful work, letting go of self-doubt and ‘supposed to’;
- laughter, song, and dance, letting go of being cool and ‘always in control’(p. 8-9).

–

The definition is based on these fundamental ideals:

- Love and belonging are irreducible needs of all men, women and children. The absence of love, belonging, and connection always leads to suffering;
- Those who feel lovable, who love, and who experience belonging, simply believe they are worthy of love and belonging;
- A strong belief in our worthiness doesn’t just happen, it’s cultivated when we understand the guideposts as choices and daily practices;
- The main concern of Wholehearted men and women is living a life defined by courage, compassion and connection;
- The Wholehearted identify vulnerability as the catalyst for courage, compassion and connection. They attribute everything to their ability to be vulnerable (p. 10- 11). What we know matters, but who we are, matters more. Being, rather than knowing requires showing up and letting ourselves be seen. It requires us to dare greatly, to be vulnerable (p. 16).

Chapter 1. Scarcity: Looking Inside Our Culture of ‘Never Enough’.

Authors of the book ‘The Narcissism Epidemic’ argue that the incidence of NPD has more than doubled in the US in the last ten years (p. 20).

Every level of severity in the diagnosis of narcissism is underpinned by shame (p. 21).

I find it far more helpful to look at the patterns of behaviors through the lens of vulnerability. Looking at narcissism through the lens of vulnerability, you may see the shame-based fear of being ordinary (p.22).

This environment I’m talking about is our culture of scarcity (p. 24). (never enough money, time, beauty, love, etc.)

We get scarcity because we live it (p. 25).

This internal condition of scarcity, this mind-set of scarcity, lives at the very heart of our jealousies, our greed, our prejudice, and our arguments with life (p. 26).

Worrying about scarcity is our culture’s version of post-traumatic stress (p. 27).

The counterapproach to living in scarcity is not about abundance; they are two sides of the same coin. The opposite of scarcity is ‘enough’ or Wholeheartedness (p. 29).

The greatest casualties of a scarcity culture are our willingness to own our vulnerabilities and our ability to engage with the world from a place of worthiness (p. 29).

Chapter 2. Debunking the vulnerability myths.

Yes, we are totally exposed when we are vulnerable. Yes we are in the torture chamber that we call uncertainty. And, yes, we’re taking a huge emotional risk when we allow ourselves to be vulnerable (p.32).

The perception that vulnerability is weakness is the most widely accepted myth about vulnerability and the most dangerous (p. 32).

Vulnerability isn’t good or bad. Vulnerability is the core of alle emotions and feelings. To feel is to be vulnerable. To believe vulnerability is weakness is to believe that feeling is weakness (p. 33).

Vulnerability is the birthplace of love, belonging, joy, courage, empathy and creativity. It is the source of hope, empathy, accountability and authenticity. For example, love is

uncertain. It's incredibly risky. And loving someone leaves us emotionally exposed. Yes, it is scary and yes we're open to being hurt, but can you imagine your life without loving or being loved? (p. 33 – 34).

The profound danger is that, as noted above, we start to think of feeling as weakness. With the exception of anger, we're losing our tolerance for emotion and hence for our vulnerability (p. 33 – 34).

Vulnerability sounds like truth and feels like courage (p.37).

There is no equation where taking risks, braving uncertainty, and opening ourselves up to emotional exposure equals weakness (p.37).

To better understand vulnerability? Being naked! (p.39).

We love seeing raw truth and openness in other people, but we're afraid to let them see it in us (p. 41).

I want to experience your vulnerability, but I don't want to be vulnerable (p. 41).

Vulnerability is courage in you and inadequacy in me (p.42).

The willingness to show up changes us. It makes us a little braver each time (p. 42).

Vulnerability is life's great dare (p.43).

Experiencing vulnerability isn't a choice – the only choice we have is how we're going to respond when we are confronted with uncertainty, risk, and emotional exposure (p.45).

Vulnerability is based on mutuality and requires boundaries and trust (p.44).

Vulnerability is about sharing our feelings and our experiences with people who have earned the right to hear them. Being vulnerable and open is mutual and an integral part of the trust-building process (p.45).

The result of this mutually respectful vulnerability is increased connection, trust and engagement (p. 46).

We need to feel trust to be vulnerable and we need to be vulnerable in order to trust (chicken-or-the-egg dilemma!) (p.46).

Like trust, most experiences of betrayal happen slowly. In fact the 'overt' or big betrayals are more likely to happen after a period of disengagement and slowly eroding trust (p. 52).

Trust is a product of vulnerability that grows over time and requires work, attention and full engagement. Trust is not a grand gesture, it's a growing 'marble connection' (p. 53).

The vulnerability journey is not the kind of journey we can make alone. We need support (p. 53).

Vulnerability begets vulnerability; courage is contagious.

We simply can't learn to be more vulnerable and courageous on our own. Sometimes our first and greatest dare is asking for support (p. 56).

Chapter 3. Understanding and Combating Shame (Gremlin Ninja Warrior Training)

Shame derives its power from being unspeakable. That's why it loves perfectionists (p.57).

If we cultivate enough awareness about shame to name it and speak to it, we've basically cut it off at the knees. Language and story bring light to shame and destroy it (p.58).

Shame resilience is key to embracing our vulnerability. Often 'not being good at vulnerability' means we're damn good at shame (p.60).

We all have shame. We all have good and bad, dark and light, inside of us. If we want to be fully engaged, to be connected, we have to be vulnerable. In order to be vulnerable, we need to develop resilience to shame (p. 60 – 61).

Vulnerability and love are the truest marks of courage (p. 61).

We have to be vulnerable if we want more courage. (p.62)

With an awareness of shame and strong shame resilience skills, this scenario is completely different (from tying your self-worth to how others appreciate your product). You still want folks to like what you did, but your self-worth is not on the table (you are more than a product or painting). The effort is about what you do, not who you are (p.64).

When our self-worth isn't on the line, we are far more willing to be courageous and risk sharing our raw talents and gifts (p.64).

A sense of worthiness inspires us to be vulnerable, share openly, and persevere. Shame keeps us small, resentful, and afraid (applies to larger cultures as well) (p. 64).

Shame derives its power from being unspeakable (p. 66).

Shame: 1/ We all have it. Shame is universal and one of the most primitive human emotions. The only people who don't experience shame, lack the capacity for empathy and human connection; 2/ we're all afraid to talk about shame; 3/ the less we talk about shame, the more control it has over our lives (p.68).

A couple of helpful ways to think about shame: 1/ Shame is the fear of disconnection, that something makes us unworthy of connection. We are psychologically, emotionally, cognitively, and spiritually hardwired for connection, love, and belonging (p.67 – 68).

Definition: shame is the intensely painful feeling or experience of believing that we are flawed and therefore unworthy of love and belonging (p. 68 – 69).

Twelve shame categories have emerged from my research (e.g. sex, work, appearance (p.68 – 69).

Shame is real pain.the pain that results from social rejection and disconnection is real pain (research suggests that as far as the brain is concerned, physical pain and intense experiences of social rejection hurt in the same way (p.70 – 71).

Difference between shame and guilt: guilt = I did something bad; shame= I am bad (p. 72).

When we feel shame, we are most likely to protect ourselves by blaming something or someone, rationalizing our lapse, offering a disingenuous apology, or hiding out (p. 72).

Guilt is an uncomfortable feeling, but one that's helpful. Psychological discomfort, something similar to cognitive dissonance, is what motivates meaningful change. Guilt is just as powerful as shame, but its influence is positive, while shame's is destructive. I found that shame corrodes the very part of us that believes we can change and do better. Shame is highly correlated with addiction, violence, aggression, depression, eating disorders, and bullying (p. 71 – 72).

People believe they deserve their shame; they do not believe they deserve their humiliation. Humiliation feels terrible and makes for a miserable work or home environment, and if it is ongoing it can certainly become shame if we start to buy into the messaging. (p.73)

Embarrassment is the least serious of the four emotions. It's normally fleeting and it can eventually be funny. When we do something embarrassing, we don't feel alone. It will pass rather than define us (p. 74).

What do we do about shame? Shame resilience! Shame resistance is not possible. Men and women with high shame resilience have four things in common (p.74).

Shame resilience is the ability to practice authenticity when we experience shame, to move through the experience without sacrificing our values and to come out on the other side of the shame experience with more courage, compassion and connection, than we had going into it. Shame resilience is about moving from shame to empathy – the real antidote to shame (p.73 – 74).

If we share our story with someone who responds with empathy and understanding, shame can't survive. Self-compassion is also critically important, but because shame is a social concept it also heals best between people (p. 74).

The four elements of shame resilience:

- Recognizing shame and understanding its triggers. Shame is biology and biography;
- Practicing critical awareness;
- Reaching out; we can't experience empathy if we're not connecting;
- Speaking shame (p. 75).

Shame resilience is a strategy for protecting connection (ourselves, others). But resilience requires cognition, or thinking, and that's where shame has a huge advantage. When shame descends we are almost always hijacked by the limbic system (primitive fight-or-flight part of our brain) (p. 75 – 76).

Moving toward (appease and please), moving against (trying to gain power over others, being aggressive, using shame to fight shame), and moving away (withdrawing, hiding, silencing ourselves, and keeping secrets) to outline the strategies of disconnection we use to deal with shame. Most of us are all of these at different times with different folks for different reasons. Yet all of these strategies move us away from connection, they are strategies for disconnecting from the pain of shame. (p.77 – 78)

The three Ninja warrior gremlin moves that are the most effective path to the author to shame resilience:

- Practice courage and reach out;
- Talk to myself the same way I would talk to someone I really love;
- Own the story. Don't bury it and let it fester and define you. 'If you own this story you get to write the ending.

The research team found that the act of not discussing a traumatic event or confiding it to another person could be more damaging than the actual event (p. 81-82).

The healing power of expressive writing (p.82).

Men and women are equally affected by shame (p.85).

The primary shame trigger for women is, in terms of its power and universality: how they look! (p.84). Motherhood is a close second (p.85).

... the real struggle for women is that they are expected to be perfect, yet they are not allowed to look as if they are working for it (p. 87).

Shame resilience is a prerequisite for vulnerability (p.90)

Basically, men live under the pressure of one unrelenting message: do not be perceived as weak (p.92).

When it comes to men, there seem to be two primary responses: pissed off or shut down. Of course like women, as men develop shame resilience, this changes and men learn to respond to shame with awareness, self-compassion and empathy (p. 96).

Shame is being afraid, showing fear or being vulnerable (p.97).

We're hard on others, because we're hard on ourselves (p. 98).

Finding someone to put down, judge or criticize becomes a way to get out of the web or all attention away from the box (p. 98)

The same is true for women and the shame web. We're so desperate to get out and stay out of shame that we're constantly serving up the people around us as more deserving prey (p. 99).

What's ironic (or perhaps natural) is that research tells us that we judge people in areas where we're vulnerable to shame, especially picking folks who are doing worse than we are (p. 99).

Empathy requires some vulnerability (e.g. mind your own business!) (p.10).

There is no intimacy without vulnerability. Yet another powerful example of vulnerability as courage (p.103).

Shaming someone we love around vulnerability is the most serious of all security breaches. Serious damage because we have demonstrated our willingness to use sacred information as a weapon (p.105).

Definition of love: We cultivate love when we allow our most vulnerable and powerful selves to be deeply seen and known, and when we honor the spiritual connection that grows from that offering with trust, respect, kindness, and affection. Love is not something we give or get; it is something that we nurture and grow, a connection that can only be cultivated between two people when it exists in each one – we can only love others as much as we love ourselves of them (p. 105 – 106).

Chapter 4. The Vulnerability Armory

Vulnerability is the last thing I want you to see in me, but the first thing I look for in you (p.113).

Our armor and our masks are as individualized and unique as the personal vulnerability,

discomfort and pain that we are trying to minimize (p. 114).

... we all share a small array of common protection mechanisms (p.114).

...it appears that believing that we're 'enough' is the way out of the armor – it gives us permission to take off the mask (p. 116).

... every single person I interviewed spoke about struggling with vulnerability (p. 116).

Common vulnerability arsenal:

- Foreboding joy, the paradoxical dread that clamps down on momentary joyfulness;
- Perfectionism, or believing that doing everything perfectly means you'll never feel shame;
- Numbing, the embrace of whatever deadens the pain of discomfort and pain

Foreboding joy

...when we lose the ability or willingness to be vulnerable, joy becomes something we approach with deep foreboding (117).

In a culture of deep scarcity – of never feeling safe, certain and sure enough – joy can feel like a setup (p.118).

... the concept of foreboding joy as a method of minimizing vulnerability is best understood as a continuum that runs from "rehearsing tragedy" to 'perpetual disappointment' (p. 120).

Softening into the joyful moments of our lives requires vulnerability (p. 121).

When we spend our lives (knowingly or unknowingly) pushing away vulnerability, we can't hold space open for the uncertainty, risk and emotional exposure of joy (p. 121).

Practicing gratitude:

Gratitude emerged from the data as the antidote to foreboding joy (p. 123).

If the opposite of scarcity is enough, then practicing gratitude is how we acknowledge that there's enough and that we're enough (p. 124).

Three joy statements:

- Joy comes to us in moments – ordinary moments. We risk missing out on joy when we get too busy chasing down the extraordinary (p. 124);
- Be grateful for what you have;
- Don't squander joy (p. 124 – 125).

Perfectionism

Perfectionism is not the path that leads us to our gifts and to our sense of purpose; it's a hazardous detour (p.128).

Perfectionism is not the same thing as striving for excellence. Perfectionism is a defensive move. It's the belief that if we do things perfectly and look perfect, we can minimize or avoid the pain of blame, judgment and shame (p. 128).

Perfectionism is not self-improvement. Perfectionism is, at its core about trying to earn approval (p.128).

Please, perform, perfect. Healthy striving is self-focused: how can I improve?

Perfectionism is other-focused: what will they think? (p. 129).

Perfectionism is not the key to success. Research shows that perfectionism hampers achievement; is correlated with depression, anxiety, addiction, and life paralysis or missed opportunities (p. 129).

Perfectionism is not a way to avoid shame. Perfectionism is a form of shame (130).

Perfectionism is a self-destructive and addictive belief system that fuels this primary thought: If I look perfect and do everything perfectly, I can avoid or minimize the painful feelings of shame, judgment and blame (130).

Perfectionism is self-destructive simply because perfection doesn't exist (130).

The beauty of cracks:

Like with foreboding joy, most of us fall somewhere on a perfectionism continuum (p.131).

We are not perfect and should realize the cracks. According to Neff (Research Lab) self-

compassion has three elements: self-kindness, common humanity, and mindfulness (p. 131).

Don't let the perfect be the enemy of the good (Voltaire)

Numbing

One of the most universal numbing strategies is what I call crazy-busy (137).

Numbing vulnerability is especially debilitating because it doesn't just deaden the pain of our difficult experiences; numbing vulnerability also dulls our experiences of love, joy, becoming and empathy. We can't selectively numb emotion (137).

Anxiety and disconnection also emerged as drivers of numbing in addition to shame (138). ... the most powerful need for numbing seems to come from combinations of all three: shame, anxiety and disconnection (137 – 138).

People will do almost anything to escape this combination of condemned isolation and powerlessness (140).

Shame often leads to desperation (140).

Let's look at the Daring Greatly strategies for numbing: setting boundaries, finding true comfort, and cultivating spirit (141).

If we want to fully experience love and belonging, we must believe that we are worthy of love and belonging (145).

Less frequented shelves in the armory:

Viking or victim (win or lose, succeed or fail paradigm):

With this lens, there are only two possible positions that people can occupy – power over or powerless (155).

Redefining success, reintegrating vulnerability, and seeking support(155):

The men and women who made the shift from this paradigm (Viking or victim) to Wholeheartedness all talked about cultivating trust and connection in relationships as a prerequisite for trying on a less combative way of engaging with the world (156).

Trauma and daring greatly:

The people with the most shame resilience intentionally cultivated the four elements (Recognizing shame and understanding its triggers; Practicing critical awareness; reaching out and; speaking shame). Further, how can we expect someone to give up a way of seeing and understanding the world that has physically, cognitively, or emotionally kept them alive? You are not able to part with your survival strategies without significant support and the cultivation of replacement strategies.

Help from a professional; groups are also helpful; spirituality important (156 – 158).

Letting it all hang out; Two forms of oversharing: floodlighting and smash & grab.

Oversharing is not vulnerability. It often results in disconnection, distrust and disengagement (158 – 159).

Floodlighting: The response is normally the opposite of what we are looking for: people recoil and shut down, compounding our shame and disconnection (159).

When it comes to vulnerability, connectivity means sharing our stories with people who have earned the right to hear them. (cultivated relationship, trust, etc. (159).

Using vulnerability is not the same thing as being vulnerable; it's the opposite – it's armor(160).

Judgment exacerbates disconnection (161).

Smash and grab:

If floodlighting is about misusing vulnerability, the second form of oversharing is all about using vulnerability as a manipulation tool (163).

The smash and grab used as vulnerability armor is about smashing through people's social boundaries with intimate information, then grabbing whatever attention and energy you can get your hands on. We see this most often in celebrity culture, where sensationalism thrives. What has emerged so far is attention seeking (163).

The shield:

Serpentining is the perfect metaphor for how we spend enormous energy trying to dodge vulnerability when it would take far less effort to face it straight on (164 – 165).

Serpentining means trying to control a situation, backing out of it, pretending it's not happening, or maybe pretending that you don't care. We use it to dodge conflict, discomfort, possible confrontation, the potential for shame or hurt, and/or criticism.

Serpentining can lead to hiding out, pretending, avoidance, procrastination, rationalizing, blaming and lying (165).

Chapter 5. Mind the Gap: Cultivating Change and Closing the Disengagement Divide
Minding the gap requires both an embrace of our own vulnerability and cultivation of shame resilience (172).

'aspirational values' reside in our best intentions; versus practiced values (175 – 176).

We disengage to protect ourselves from vulnerability, shame and feeling lost and without purpose (175 – 176).

Besides politics, religion is another example of social contract disengagement (176).

Chapter 6. Disruptive engagement: Daring to rehumanize education and work

Honest conversations about vulnerability and shame are disruptive (p.184).

Learning and creating are inherently vulnerable. There's never enough certainty. People want guarantees (186).

No corporation or school can thrive in the absence of creativity, innovation and learning, and the greatest threat to all three of these is disengagement (187).

Shame breeds fear. It crushes our tolerance for vulnerability, thereby killing engagement, innovation, creativity, productivity and trust (188).

Shame can only rise so far in any system before people disengage to protect themselves.

When we're disengaged, we don't show up, we don't contribute, and we stop caring (192).

From blame, comes shame. And then hurt, denial, anger, and retaliation. Blame is simply the discharging of pain and discomfort (194 – 195).

In an organizational culture where respect and dignity of individuals are held as the highest values, shame and blame don't work as management styles (195-196).

The four best strategies for building shame-resilient organizations are:

- Supporting leaders who are willing to dare greatly and facilitate honest conversations about shame and cultivate shame-resilient cultures;

- See where shame might function in an organization;

- Normalizing is a critical shame-resilient strategy;

- Training all employees on the difference between shame and guilt... (196 – 197).

A 'daring greatly' culture is a culture of honest, constructive and engaged feedback (197).

Without feedback there can be no transformative change (197).

People are desperate for feedback, we all want to grow (197).

Feedback thrives in cultures where the goal is notbut 'normalizing discomfort' (198).

... we need to cultivate the courage to be uncomfortable and to teach the people around us how to accept discomfort as a part of growth (199).

... by first enabling us to inventory our strengths, it suggests ways we can use those strengths to address the related challenges (199 – 200).

Vulnerability is at the heart of the feedback process. This is true whether we give receive or solicit feedback (201).

Like most of us, Susan is more comfortable with anger than vulnerability, so she ratchets up her confidence with a little self-righteousness (201-202).

For leaders, vulnerability often looks and feels like discomfort (210).

Feedback is a function of respect (212).

Chapter 7. Wholehearted Parenting: Daring to Be the Adults We Want Our Children to Be.

Ironically, parenting is a shame and judgement minefield precisely because most of us are wading through uncertainty and self-doubt when it comes to raising our children (215).

Who we are and how we engage with the world are much stronger predictors of how our

children will do than what we know about parenting (216).

Vulnerability lies at the center of the family story (217).

Knowing as we do that shame is positively correlated with addiction, depression, aggression, violence, eating disorders, and suicide, and that guilt is inversely correlated with these outcomes, we naturally would want to raise children who use more guilt self-talk than shame. This means we need to separate our children from their behaviors (223 -224). Shame corrodes the part of us that believes we can do and be better (224).

...childhood experiences of shame change who we are, how we think of ourselves and our sense of self-worth (226).

Hope is a function of struggle (238).

Hope is a combination of setting goals, having the tenacity and perseverance to pursue them, and believing in our own abilities. Hope is Plan B (239).

53. Rob Smits (oefenmeester in durf) **Happy Fuel**

‘Durven is niet eng, je kunt het leren’

ROB Smits, oefenmeester in durf

– ‘Durven is niet fantastisch’. Mensen maken durven vaak veel groter dan het is. Durven is meestal niet eng en groot, maar zit al voor het grootste deel in jezelf.

– Durven is een proces. Ik bereid mensen voor op het belangrijke ‘durf moment. Dat proces noem ik ‘oefenen in durven’. Veel oefenen geeft succes.

– Organisatieprincipes: Zo hangt het er vanaf hoe op welk niveau het ‘durfprobleem’ ligt. Is dat op visieniveau of op omgevingsniveau?

– Gedragsmodel van Bateson en Dilts

Visie/missie

Identiteit

Waarden

Competenties

Gedrag

Omgeving

Eerlijkheid,, authenticiteit, ethiek, effectiviteit, integriteit zijn allemaal competenties die ‘durven’ makkelijker kunnen maken. Je moet daarin de waarden van je organisatie meenemen, wat zij belangrijk vindt. Er moet een heldere lijn zijn tussen de visie, identiteit en waarden, via competenties naar het gedrag op omgevingsniveau.

Laagdrempelige experimenten

Ik bepaal in workshops altijd eerst welke mate van durf er al is. Als ik ergens al durfgedrag zie, dan is dat gedrag in die organisatie dus belangrijk. Er is wel durf maar die heeft nog geen richting. Ik maak onbewust bekwame mensen dan bewust bekwaam. (vaak toffe eye-opener). Dat ze al meer durfden dan ze dachten.

Geen abstracties.

Om dat verder te prikkelen kun je mensen laten experimenteren met durven. Dat kunnen hele simpele dingen zijn. Neem zoiets abstracts als klantvriendelijkheid, bepaal dan eerst samen wat de criteria zijn. En welke concrete keuze iemand daarna ook maakt, als zijn gedrag voldoet aan de criteria dan is het goed.. Zo prikkel je iemands keuzevrijheid en krijg je durf. Zeker als je opdracht een uitdaging en wat ruimte bevat, voelen mensen wat we noemen ‘morele keuzevrijheid’. Het moet af en toe gewoonlijk een beetje moeilijk zijn.

Gain of pain?

Je kunt vanuit het groeiprincipe werken om en stap verder te komen. In sommige gevallen werkt het beter als je de andere kant ernaast zet: niets doen dan pijn die moet bekend zijn, wil je kwijtraken en in dat geval een prima motivator.

Waarden delen

Zonder een goede omschrijving van het doel/activiteit geef je de verandering geen richting. Dan pas krijgt zo'n waarde betekenis. Als je zo'n waard benoemt, moet je het ook kunnen oefenen. Dan komt het aan op leiderschap.

Durffactoren

De basis om te durven is moed. Moed is een attitude. Durven is gedrag dat voortkomt uit competenties. Het activeren van durven is afhankelijk van de plaats in de organisatie. Dat kan zitten op waardenniveau, visieniveau, competentieniveau, gedragsniveau, omgevingsniveau.

De typische durfcompetenties zijn de competenties op communicatief vlak en degenen die zorgen voor vasthoudendheid. Daarnaast zijn er competenties die onze zelfcontrole reguleren, integere verzorgende competenties, initiërende competenties en pragmatische competenties die helpen om durven daadwerkelijk toe te passen (zie inzet).

COMPETENTIES DIE DURVEN KUNNEN VERGEMAKKELIJKEN

1. Communicatieve competenties: extravert, dominantie, overtuigingskracht;
2. Vasthoudende competenties: volhardendheid, doorzettingsvermogen, geldingsdrang;
3. Competenties t.b.v. zelfcontrole en -behoud: zelfbeheersing, zelfvertrouwen, onafhankelijkheid, ruggengraat;
4. Integere zorgende competenties: zorgvuldigheid, loyaliteit, galantheid, toewijding;
5. Initiërende competenties: intuïtie, verlangen, commitment, passie, nieuwsgierigheid;
6. Pragmatische competenties: inzicht en implementatievaardigheid.

Als die competenties er nog niet zijn, kun je ze ontwikkelen.

Op het kantelmoment komt het aan op durven. Er zijn heel wat factoren die invloed kunnen hebben in het kantelmoment.

1. De factor zelfvertrouwen

Durven vindt plaats op een kantelmoment. En het is lastig om zonder vertrouwen naar dat kantelpunt te gaan. Een tekort aan zelfvertrouwen, bij jezelf of in de organisatie, is belemmerend. Je kunt het zelfvertrouwen verhogen, zodat je beter met angst kunt omgaan, of leren risico's anders in te schatten. Dat is niet makkelijk want je zelfvertrouwen hangt samen met je zelfperceptie: hoe jij jezelf percipieert en wat je aan jezelf toeschrijft.

Op het kantelmoment heb je drie Z's nodig: zelfvertrouwen, zelfacceptatie en zelfperceptie. Dat blijkt uit talloze onderzoeken.'

Rustig uit je comfortzone.

Ook als je al jaren lekker op je plek zit, kan dat belemmerend werken. Om iets te durven moet je uit je comfortzone komen. Maar niet rigoreus! Voorbeeld: als jij gezonder wilt leven, ga je misschien met van alles en nog wat beginnen, en stop je met veel gewoontes. Zo'n radicale stap uit je comfortzone maakt dat veel goede voornemens sneuvelen. Je denkt dan 'Ja, dat was nou ook weer niet de bedoeling...' Het is makkelijker én effectiever als je één ding tegelijk aanpakt. Voor mij werkt bijvoorbeeld VAMEB: Van Alles Minder En Bewust. Je moet kleine triggers vinden die het brein kan signaleren: 'O ja, dit is anders dan anders'. Dat kan op fysiek, mentaal of emotioneel niveau.

Gevoelens, gedachten en intuïtie

Je kunt op een aantal elementen reflecteren waarom je doet wat je doet. Door middel van oefening kun je leren wat puur uit je gevoel komt en wat vanuit je gedachtes. Die bezinning is essentieel, want intuïtie gaat vooraf aan voelen en denken. Als je een gebeurtenis afpelt, geef dan eens voor jezelf antwoord op: wat voel ik erbij, wat denk ik erover en wat doe ik daar mee? Het veranderen van gewoontes en routines heeft ook met het herhalen van gedrag te maken. Je moet blijven oefenen en oefenen is doen, proberen is niet genoeg!

4. Aanleg en karakter

Natuurlijk ontwikkel je jezelf ook vanuit een bepaald temperament. Waar richt je je op? Waar ben jij in bepaalde situaties gevoelig voor? Dat bepaalt de eerste beweging die je

maakt. Sommige mensen zijn actief, sommigen afwachtend. Ieder temperament kan een nadeel hebben. Als je te actief bent, zit je wat meer aan de lefkant en dat kan leiden tot roekeloosheid of dominantie. Als je eerder vermijdend bent, kan dat leiden tot stilstand. Dat zit in je en dat kun je leren reguleren. Je kunt leren dingen om te buigen. Dat geeft een prettig gevoel van zelfcontrole

5. Soorten motivatie

Wat ook meespeelt in durven is je eigen motivatie. Is die intrinsiek of extrinsiek? Word jij van binnenuit gemotiveerd of daar factoren van buiten? Intrinsieke motivatie kun je niet triggeren.

6. Jouw mentale model

Al die onderliggende factoren vormen bij elkaar jouw mentale model, de mindset waarmee jij om je heen kijkt. Wat je meemaakt en waarneemt, al die ervaringen sla je op in je brein en bij elkaar zorgen die voor bepaalde gevoelens en gedrag. Als dat vooral positieve connotaties zijn, kun je iemand makkelijker motiveren en laten durven. Dus: als ik denk dat ik het kan, dan kan ik het. Optimisme. Pippi Langkous. Dat basistemperament maakt hoe je een situatie interpreteert. Zelfs optimisme kun je ontwikkelen door elke keer bij een positief resultaat een bewuste terugkoppeling te geven.

7. Nieuwsgierigheid kun je trainen

Verder heeft durven ook te maken met herkaderen. Nieuwsgierigheid helpt daarbij. Dat wekt dopamine op en dat werkt onmiddellijk. Dopamine is zó lekker voor de hersenen...! Nieuwsgierigheid is één van de fijnste competenties om mensen in te trainen.

8. Magisch denken

Wat ook kan helpen bij durven is magisch denken en bijgeloof. Volgens onderzoek werken symbolen goed, maar ook objecten zoals stenen en kettingen of rituele zoals een kruisje slaan.

9. Belangrijk maken

Sport is sowieso leerzaam. Een paar jaar geleden wonnen de Japanse vrouwen opeens alle schaatsachtervolgingen. De Nederlandse vrouwen wonnen altijd individueel. Maar bij de achtervolging waren de Japanners veel sneller dan de rest. Ze kwamen wel kotsend over de meet... Zij hadden dat onderdeel samen belangrijk gemaakt

10. Durven is oefenen

In de essentie gaat het om nieuwe handelingen laten inslijpen. Opnieuw doen wat je eerder deed. Als je repeteert, zal er effect volgen. Dus durven is een stapsgewijs proces. 'Durf' is dus niet iets absoluuts buiten jezelf. Durven is een bewuste handeling vanuit jezelf.

11. Bezinning en zingeving

Ze zeggen wel eens: dromen, denken, durven, doen. Dat is niet voor niks. Mijn thesis heeft als ondertitel: durf is lef met voorbedachten rade. De bezinning uit jullie paradox is niet alleen denken, het is ook reflecteren op wat je hebt gedaan. 'Dromen, denken, durven, doen' lijkt lineair, maar het is misschien eerder een cirkel. Als je een keer iets hebt gedurfd, dan nodigt dat uit naar meer. Het is een leerproces.

12. Moraliteit

Eerst is er de impuls en dan je reflectie op de situatie, waarin je omgevingsinvloeden, normen en waarden en de mate van gevaar en risico meeweegt. Dat creëert bij elkaar een attitude. Soms is dat lef tonen en soms is het durven. Je hebt dus beide nodig: impuls en reflectie. Daarom helpt een morele doelstelling enorm bij durven: als je iets wilt bereiken waar mensen zich deugdelijk bij voelen, dan zijn ze nog meer gemotiveerd om te durven. In het kleine zit het grote

Als je de kleine beweging niet maakt, kun je de grote ook niet maken. Als je alleen in abstracties blijft hangen en zoekt naar grote meeslepende verhalen, dan gaat het vaak nergens meer over.

Leestips

- Moed, over gedurfd leiderschap, Andor de Rooy
- Factor Moed, Marinka Lipsius en Remco Claassen
- Originals, Adam Grant
- Ready, Begin!, Practical Strategies for Cultivating Courage, L.M. Kryske
- Eigenaarschap. De sleutel tot professionele succes
- Een kwestie van karakter, Paul Tough
- De moed van imperfectie, Brene Brown
- Get your Guts, je instinct als kompas, Hilde A.J. Bolt