

ESSAY MOED

Toon Vissers
5 april 2021

Moed



Ik heb ineens weer moed gevat
Begin van voren af aan
Je vraagt je af hoe gaat zo iets
Waar komt die moed vandaan?

Ik leef weer, lach weer, fluit en zing
Geen zucht meer en geen traan
En ach, die moed, naar wáár hij ging
Komt hij ook weer vandaan.

Toon Hermans

Inhoud

Voorwoord	4
Inleiding.....	5
Hoofdstuk 1. Definitie en kenmerken	9
Hoofdstuk 2. Angst	15
Hoofdstuk 3. De Moedige Persoon.....	24
Hoofdstuk 4. Speciale omstandigheden voor moeds-uitoefening	35
Hoofdstuk 5. Samenvatting en opdracht.....	41
Annex 1: Overzichtsrecept moedig gedrag.....	49
Annex 2. Literatuurverwijzing	50

Voorwoord

Het lijkt erop dat we allemaal angstig in het leven staan. De één meer, de ander minder. En we willen allemaal moediger zijn. Dat zou niet alleen ons als individu goed uitkomen, het zou ook de maatschappij goed doen. In allerlei opzichten, meer en betere initiatieven, vertrouwen in elkaar en meer eerlijkheid in de communicatie.

Al onze angsten, gebrekkige durf en veel voorzichtigheid, hebben ons en onze verantwoordelijkheden waarschijnlijk beschermd. Misschien ons wel in leven gehouden! Maar als je veel wilt bereiken, moet je de moed hebben om initiatieven te nemen, je medemens te vertrouwen en de waarheid te spreken. In onze meritocratische maatschappij zijn er maar weinig mensen die het ver schoppen zonder moedig te zijn. In het algemeen zou je zelf, je omgeving en de maatschappij baat hebben bij stoutmoediger gedrag, individueel en collectief. En een angstervaring, als je die probeert te overwinnen met moed, is bijna altijd een gelegenheid om van te leren. De enige manier om je leven ten volle te ervaren en te benutten is om dapper te zijn en te onderzoeken welke mogelijkheden je hebt.

Met meer moed zijn we doortastender, initiatief-rijker, schenken we anderen vaker en meer vertrouwen. Omdat ikzelf de nadelen van een tekort aan moed op bepaalde terreinen ervaren heb, wil ik dat anderen dat niet overkomt en dat zoveel mogelijk medemensen, onbevreesd, stoutmoedig, vertrouwensvol en oprecht door het leven gaan. Er is ook een noodzaak om ons en onze moed in te zetten voor een betere wereld. Dit essay en zijn compagnon 'Avontuur Moed' willen proberen daar een bijdrage aan te leveren.



Moedige Hollandse leeuwen!?

Inleiding

'Everything you want, is on the other side of your fear'

George Addair

In dit essay behandelen we één van de vier kardinale deugden, namelijk MOED.

De traditie van de deugdeethiek leert dat er enkele deugden zijn die niet alleen altijd belangrijk blijven, maar die ook naar elkaar verwijzen: de zogenaamde kardinale deugden. Als de vier kardinale deugden gelden: moed, verstandigheid, maat en rechtvaardigheid (Hoekstra). Verder zijn er ook de drie theologale, christelijke deugden van geloof, hoop en liefde. Dit zevental is toonaangevend geweest gedurende de hele Middeleeuwen. Ook daarna is er vaak naar verwezen, zelfs nu nog.

In de behandeling van de deugden volgen we in dit essay niet de klassieke indeling van kardinale en theologale deugden maar de 'leer van Seligman', een wetenschappelijke methode voor de classificatie van deugden. Zijn classificatie (VIA, Values in Action; www.viacharacter.org) kent zes deugden, onderverdeeld in 24 karaktersterktes. Moed (courage) is één van de zes VIA deugden. De andere vijf zijn: kennis & wijsheid, rechtvaardigheid, menselijkheid, transcendentie en gematigdheid.

De VIA-deugd moed (courage) kent vier karaktersterktes, te weten, dapperheid/durf, volharding, integriteit en vitaliteit. Bij de huidige bespreking van deze vier karaktersterktes houden we de term dapperheid aan, maar later gaan we over op het algemene begrip moed. Soms gebruiken we ze ook door elkaar.

Dapperheid/durf - (VIA: Bravery)

Dapperheid is uitzonderlijk gedrag. Het historische prototype van deze karaktersterkte is de fysieke dapperheid getoond door strijders op het slagveld. De Oude Griekse beschaving eerde dapperheid als een ideaal van de soldaat, denk aan Odysseus in het epos van de Odyssee.

Dapperheid en het ideaal van het heroïsche heeft een belangrijke plaats ingenomen in de mythologie en volkswijsheid van velerlei culturen. Ook heeft het een blijvende plaats verworven in de westerse filosofie, tenminste sedert de vroege Griekse filosofen en zelfs langer in Oosterse religieuze filosofieën. Thomas van Aquino, één van de westerse filosofen het meest begaan met dapperheid, had veel te danken aan

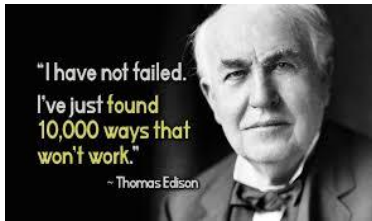
de ideeën van Aristoteles. Hij vond dat de term dapperheid speciaal van toepassing was op martelaren, die hun leven gaven voor hun geloofsovertuiging.

Toen het begrip dapperheid in de loop der eeuwen evolueerde, veranderde het langzaam van een nadruk op zichzelf te bewijzen in oorlog naar het aangaan van sociaaleconomische en morele uitdagingen.

Dapperheid, moed in de huidige betekenis, is de bekwaamheid om te doen wat gedaan moet worden, ondanks angst. Deze kijk op dapperheid laat toe om deze sterkte toe te passen buiten het domein van het gevecht, bijvoorbeeld om een impopulaire maar correcte verklaring af te leggen, een ongeneeslijke ziekte te verduren met gelijkmoedigheid en om groepsdrang te weerstaan voor het nemen van een twijfelachtige, morele binnenbocht.

Volharding of doorzettingsvermogen – (VIA: Persistence)

Deze karaktersterkte heeft met dapperheid gemeen dat je bij tegenslag, de moed moet hebben om vol te houden. Afmaken wat je bent begonnen, volhouden ondanks hindernissen, aan de gang blijven en dingen afmaken. Ze verwijzen allemaal naar de karaktersterkte doorzettingsvermogen. Die is niet zo sprankelend als dapperheid, maar volharding heeft met dapperheid evenwel gemeen het versterken van de wil om dingen te doen ondanks tegenstrijdige impulsen. Hier is het niet vrees die actie bedreigt, maar verveling, eentonigheid, frustratie en moeilijkheid aan de ene kant en de verleiding om iets wat misschien gemakkelijker en aangenamer is om te doen, aan de andere kant. Thomas van Aquino, de Middeleeuwse kerkleider en deugdethicus, kende grote waarde toe aan deze karaktersterkte onder de naam 'perseverantia'.



Volharding overlapt sterk met de karaktersterkte zelfbeheersing. Toepasselijk is hier het bekende spreekwoord van Thomas Edison ' dat genialiteit 1% inspiratie en 99 % transpiratie is'.

Integriteit - (VIA: Integrity)

Spreek steeds de waarheid, dan hoef je nooit te herinneren wat je gezegd hebt

Mark Twain

Integriteit omvat waarheidsliefde, maar ook het nemen van verantwoordelijkheid voor hoe men zich voelt en wat men doet. Zij houdt ook authenticiteit en oprechtheid in, evenals het innerlijke gevoel dat men een moreel coherent wezen is. Integriteit, authenticiteit en eerlijkheid worden hooglijk gewaardeerd, vooral bij nauwe en intieme relaties.

Vitaliteit – (VIA: Vitality)



Vitaliteit is een andere karaktersterkte van de VIA-deugd 'moed'; het is evenzeer een eigenschap van de geest als van het lichaam. Vitaliteit verwijst naar zich actief en begeistert voelen, zich enthousiast tonen voor welke activiteit dan ook. VIA classificeert het als een karaktersterkte omdat vitaliteit vooral opvalt onder moeilijke en uitputtende omstandigheden. Vitaliteit is een manier om betrokkenheid en bevlogenheid te beleven. Het geeft kracht aan andere karaktersterktes, zoals nieuwsgierigheid, leergierigheid, vriendelijkheid en volharding.

Na deze introductie van de VIA-deugdenclassificatie, willen we aangeven dat er een apart 'avontuur' over 'moed' op de website (www.deugd.net) staat (komt), dat zich presenteert in 11 taferelen. Die behandelen ieder een aspect van de mogelijkheid moed te vergroten. Dit essay behandelt de deugd 'moed' uitgebreider. Het is daarom nuttig om dit verhaal eerst te lezen alvorens het 'avontuur' aan te vangen.

Indeling essay

In dit essay gaat Hoofdstuk 1 over de Definitie van Moed en haar kenmerken, inclusief voor- en nadelen ervan. Hoofdstuk 2 gaat over 'Angst', het belangrijke persoonlijke en sociale verschijnsel dat ons leven voor een groot deel beheerst en door 'moed' overwonnen moet worden. Na de definitie van angst, worden de belangrijkste oorzaken van angst besproken, evenals typische angsttroutines. Vervolgens worden de mogelijkheden voor angstbestrijding besproken.

In hoofdstuk 3 'De Moedige Persoon' spreken we over de rol van 'verhalen', 'comfort' en 'ongemak' voor een moedig leven. De rol van genen, en de kenmerken van moedige personen komen daarna aan de beurt. Er is vervolgens een sectie 'Faciliterende factoren', voor de beoefening van moed, zoals liefde, vriendelijkheid en speelsheid. Daarna komt een korte sectie over 'Belemmerende factoren' voor het uitoefenen van morele moed. Hoofdstuk 4 gaat over 'speciale omstandigheden voor moeds-uitoefening'. Dat behandelt 'moed in organisaties', het 'omstander fenomeen', 'anderen aanspreken op onoorbaar gedrag' en grote 'heldhaftigheid'.

Hoofdstuk 5 bevat conclusies en aanbevelingen. 'Conclusies' gaan over hetgeen besproken is in de eerste vier hoofdstukken. De 'Aanbevelingen' hebben drie onderwerpen: 'Plan opstellen', 'Vorming (in het onderwijs)' en 'Kidder en de kaars'. De eerste twee zijn kort. 'Kidder en de kaars' is uitgebreider en gaat niet alleen over persoonlijke moed, maar ook over collectieve moed. En hoe we onze nieuw verworven moed kunnen inzetten om de wereld een betere plek te maken. Er is daarbij een voorstel om taken daarvoor onder leden van de 'Werkgroep onderwijs' te verdelen.

Annex 1 geeft een beknopt recept over de factoren die een rol spelen bij het versterken van je moed. Annex 2 geeft literatuurverwijzingen.



Hoofdstuk 1. Definitie en kenmerken

Definities

Een eenvoudige definitie, van 'character.org', zegt dat 'moed' een mentale of morele kracht is om gevaar, angst of moeilijkheid te confronteren, te weerstaan en daarin te volharden.

Volgens Values in Action (VIA), onze wetenschappelijke deugdclassificatie, verandert de vorm en betekenis van moed/dapperheid naar gelang context en uitdaging. Er is evenwel een kern van het begrip die geldt voor meerdere sociale taferelen, culturen en wetenschappelijke indelingen. Shelp (1984) ontwikkelde een uitgebreide definitie van dapperheid, als volgt: 'De instelling om vrijwillig te handelen, mogelijk met vrees, in een gevaarlijke situatie waar de toepasselijke risico's redelijk beoordeeld zijn, in een poging om een waargenomen goed te krijgen of te houden, voor zichzelf of voor anderen, zich ervan bewust dat het gewenste resultaat niet per se gerealiseerd zal worden'.

Kidder, de auteur van het degelijke 'Moral Courage', definieert morele moed als de kwaliteit van geest en ziel die ons in staat stelt om ethische uitdagingen vastberaden en met vertrouwen aan te gaan, zonder terug te deinzen of op te geven.

Indeling/soorten van moed

Je kunt onderscheid maken tussen fysieke en morele moed aan de ene kant en tussen individuele en collectieve moed aan de andere kant. Fysieke moed, dapperheid, was de oorsprong van het huidige begrip 'moed'. Fysieke moed is wel waarden-gerelateerd, maar wordt niet gedreven door waarden zoals bij morele moed. Morele moed heeft volgens Kidder betrekking op vijf kernwaarden, die wereldwijd gelden: eerlijkheid, respect, verantwoordelijkheid, mededogen en rechtvaardigheid. De drie elementen die moreel moedige actie definiëren, zijn: een engagement met morele principes, een bewustzijn van het gevaar dat bestaat in het steunen van die principes en 'stamina', een bereidwillige acceptatie van de negatieve gevolgen. Daarover later meer. Morele en fysieke moed kunnen samengaan; voorbeelden daarvan zijn top- en extreme sporten.



Bill Treasurer onderscheidt in zijn boek 'Courage goes to Work' drie primaire soorten morele moed: de moed nieuwe dingen uit te proberen, initiatief; de moed anderen te vertrouwen en; de moed de waarheid te spreken:

- *Initiatief*, het meest geassocieerd met actie, nieuwe dingen uitproberen en traagheid overwinnen;
- *Vertrouwen*, de moed om (controle) los te laten en anderen te vertrouwen. Omdat dit een zeker risico met zich brengt, is moed vereist.
- *De waarheid spreken*, de moed om zich openhartig en overtuigend te uiten, vooral als de verkondigde meningen tegen die van de groep ingaan. Als je jezelf eerlijk en moedig uitspreekt, vergroot je je macht, als je klaagt degradeer je jezelf tot slachtoffer!



Moed kan ook getoond worden bij het ondergaan van diep persoonlijk leed, zoals bij terminale ziektes. Patiënten kunnen dan positief-moedig reageren op omstandigheden die ze niet onder controle hebben. Een kwalitatief onderzoek door middel van interviews bij mensen met terminale ziektes onderzocht factoren die de ontwikkeling van dapperheid bevorderden. Een sterk waardensysteem, hoop, optimisme en zelfvertrouwen bleken de belangrijkste psychologische factoren te zijn die dapperheid bij het doorstaan van deze

ziektes bevorderden.

Kenmerken moed

Moed wordt soms de 'moeilijke deugd' genoemd omdat het veel meer is dan het tonen van lef voor een edel doel of standvastigheid ten aanzien van ongemak of tegenspoed.

Als ouder is deze deugd ook moeilijker te modelleren en te versterken dan sociale deugden, zoals dankbaarheid en vrijgevigheid (Schwartz).

Pury zegt dat het niet altijd makkelijk is om gedrag objectief als moedig aan te merken. De karakterisering kan afhankelijk zijn van degene die dat gedrag beoordeelt.

Moed is vrijwillig van aard. Het houdt ook oordelen in, dat wil zeggen bewustzijn van risico's en bewuste aanvaarding van de gevolgen van de actie. Zonder een gevoel van gevaar, risico, of kwetsbaarheid, zit er geen moed in een handeling.

Emoties zoals woede, bezorgdheid, liefde, angst en verlegenheid kunnen moed stimuleren. Moed heeft ook een sociale kant: hij is aanstekelijk!

Men maakt onderscheid tussen eindwaarden en instrumentele waarden. Moed, net als ijver, geduld en volharding zijn instrumentele, operationele waarden die het menselijk gedrag faciliteren. Moed heeft zijn betekenis omdat het naar hogere dingen leidt. Bij moed gaat het niet per se om de deugd of de strijd zelf, maar om het goede, hogere doel waar die voor ingezet wordt. Om productief en heilzaam te zijn, heeft moed dus behoefte aan richting en discipline. Moed wordt volgens Pury eerder getoond als iemand een waardevol doel voor ogen heeft en gelooft de capaciteit te bezitten dat doel te bereiken. Voor het juiste gebruik van moed heb je verstandigheid, moraal, focus en discipline nodig.

Moed is dus op zich geen morele waarde. Voor moed om deugd te zijn, moet het 'morele' moed zijn. Ze moet daarvoor in dienst staan van morele doeleinden en accorderen met de andere 'kardinale' deugden, wijsheid, rechtvaardigheid en maat. Het verdedigen van waarden is de karakteriserende eigenschap van morele moed. Misdadige handelingen kunnen met moed gepaard gaan, maar in die gevallen is moed geen deugd.

Iseli en Roumen geven aan dat er naast specifiek moedige daden of projecten, ook een algemeen moedige levenshouding kan bestaan, die de bezitter in staat stelt min of meer continu, moedige, mogelijk kleinere, initiatieven te nemen: 'met moed door het leven gaan'!

Volgens Swoboda is moed een gewoonte, en bestaat ze, net als alle gewoontes, uit een prikkel-routine-beloning circuit. Moed kun je vergelijken met een spier die we telkens door kleine of grote oefeningen kunnen versterken. De rol van angst begrijpen in gebruikelijke routines, die overwinnen en vervangen door nieuwe moedige gewoontes is hoe je je leven verandert.

Indachtig het criterium van Aristoteles dat de deugd het midden is van twee tegengestelde extremen, wordt moed geflankeerd door handelingsverlegenheid en lafheid aan de ene kant en door onbezonnenheid en roekeloosheid aan de andere kant.

Moed is niet overdraagbaar van de ene situatie naar de andere. Onze moedige gedragingen komen niet voort uit een onveranderlijke, inwendige kern, maar zijn situatie-afhankelijk (Schwartz). Echte moed blijkt, net als andere deugden, een uitgebalanceerd geheel. Hoe de situationele beoordeling uitvalt, hangt af van een andere deugd: de verstandigheid.

Moed zonder verstandigheid is dwaasheid, een wild beest!

Robert Green Ingersoll

Moed, inclusief morele moed, is inspirerend, aantrekkelijk, ambitieus en aanstekelijk; Het is een vaardigheid die, zonder twijfel daarover van de kant van de deskundigen, ontwikkeld, aangemoedigd en versterkt kan worden. We hebben allemaal een zekere ongebruikte capaciteit om moediger te worden. Moedig worden is geen eenmalige gebeurtenis, maar een proces. Men kan op een laag niveau beginnen en zich langzamerhand opwerken. Morele waarden zijn normatief, ze geven aan hoe we ons zouden moeten gedragen.

Moed wordt in het algemeen bekeken als een individueel verschijnsel. Maar morele moed is ook een collectieve eigenschap van succesvolle beschavingen. In sommige culturen wordt dapperheid verwacht van ieder lid van de maatschappij. Dapperheid is dan een plicht, eerder dan iets buitengewoons. En om zeker te stellen dat dapperheid in deze culturen de norm is, worden individuen gesocialiseerd om zich dapper te gedragen. Het gedrag van Japanse soldaten en burgers in de Tweede Wereldoorlog is daar een voorbeeld van.



Er is nog een andere interpretatie van het begrip moed en wel in de Chinese filosofie. Mencius ontwikkelde die al in de vierde eeuw vóór Christus. Evenals latere westerse filosofen verwierp hij het militaire ideaal van dapperheid en verschoof zijn aandacht naar de wereld van zelfkennis en religie. Daarbij ontwikkelde hij als de ideale vorm van dapperheid, de vastberadenheid die inspanningen van mensen steunt om een deugdzaam leven te leiden. Waarlijk zelfrespect, volgens Mencius, is gebaseerd op de waarden van goedheid, plichtsbetrachting, nauwgezetheid, waarheidsliefde en vreugde over het goede. Dapperheid, in die filosofie, is de kwaliteit die mensen in staat stelt die waarden hoog te houden.

Voor- en nadelen van moed

Voordelen

Zoals Iseli het zegt, is moed de bron van een betekenisvol en voldoening gevend leven. Moed, zegt ze, is de aanstichter van de grootste ervaringen in het leven. Deze gedenkwaardige momenten hebben de kracht om de richting van je leven ten goede te veranderen. Moed ondersteunt je als je belangrijke uitdagingen in je leven tegen komt, als je belangrijke beslissingen maakt en als je trouw blijft aan jezelf wanneer je de neiging hebt op te geven. Met moed kun je praktisch alles realiseren (Lachlan). Moed stelt je in staat jezelf te blijven, anderen te leiden door goed voorbeeld, een positieve invloed te hebben en te leven zonder spijt. Moed is vrijheid, psychologische en morele vrijheid, omdat je, na confrontatie, uit de gevangenis van angst ontslagen bent. Swoboda stelt dat een leven, geleefd in het teken van moed, een vreugdevol leven is. Aristoteles, de Vader van de Deugden noemde dapperheid de eerste deugd omdat ze alle andere deugden mogelijk maakte.

Ton Roumen zegt dat angst en onveiligheid intrinsiek verbonden zijn met ons leven. Angst betekent dat je niet alles uit het leven haalt. Het leven moedig en liefdevol aanpakken kan helpen de angsten te vervangen door vrijheid, zelfliefde, groei en compassie met anderen.

Moed is bang zijn iets te ondernemen, maar het toch te doen. Als je met moed te werk gaat, krijg je meer kansen. Moed stelt je in staat om actie te nemen in plaats van te wachten op zelfvertrouwen. Met moed leef je zonder of met minder angst en ervaar je een grote mate van vrijheid. Als je leven door moed geïnspireerd wordt, ben je meer betrokken, sterker geëngageerd, optimistisch, loyaal en veranderingsgezind. Angst aan de andere kant verzwakt het moreel, beschadigt relaties en holt vertrouwen uit.

Het uitoefenen van morele moed is niet slechts een kenmerk van leiderschap, de uitoefening ervan kan ook leiderschap promoten voor degene die zijn nek uitsteekt.

Moed is niet alleen heilzaam voor degenen die het beoefenen, maar voor hun omgeving: 'Moed werkt aanstekelijk'!

Moed heeft ook een heilzame invloed op organisaties en op de samenleving in zijn geheel.

Het leven krimpt of zet uit naar de mate waarin men moedig is.

Anais Nin

Nadelen

Elk voordeel heeft zijn nadeel, zegt men. Zo ook bij de deugd 'moed'. De angst die je met moed wilt overwinnen heeft te maken met risico's die je moet nemen, kwetsbaarheden die je moet overwinnen, comfort wat je op moet offeren, negatieve gevolgen die je moet ondergaan, zoals potentieel verlies van relaties, baan of materiële zaken. Klokkenluiders lopen dergelijke risico's in grotere mate. In uitzonderlijke gevallen, bijvoorbeeld bij aanspraak op straat, kan het tot zinloos geweld, zoals handtastelijkheden, verwonding of zelfs de dood leiden. Het is dus zaak risico's goed te beoordelen en niet onbezonnen te werk te gaan.

In een omgeving die 'goede' fouten tolereert, kan te veel genomen risico positief uitwerken. Daar geeft men de gelegenheid van fouten te leren. Moed is een voorloper van succes, geen garantie. Doorzetten is belangrijk. Het zijn niet alleen succesvolle resultaten, maar vooral moedig gedrag dat beloond zou moeten worden (Treasurer).

Hoofdstuk 2. Angst



Definitie en kenmerken

Angst is alom tegenwoordig. Een groot deel van het leven van veel mensen wordt beheerst door angst. Daar kunnen diverse oorzaken voor zijn, want je kunt je overal zorgen over maken en bang voor zijn. Veel angsten komen voort uit instabiliteit en onzekerheid.

Het angstniveau kan zo hoog zijn, dat er weerstand is om moedige acties te ondernemen, anderen vertrouwen te schenken of de waarheid te spreken. Zelfs als er nog ruimte bestaat voor moedige handelingen of projecten, kan de (overdreven) vrees bestaan dat de nadelen ervan groter zijn dan de voordelen.

Moed gaat per definitie gepaard met angst. Afhankelijk van omstandigheden kan die angst groter of kleiner zijn. Om moedig te zijn moet je die angst overwinnen. Angst is niet rationeel, maar primair biologisch. We voelen die in ons lichaam voordat we rationeel kunnen redeneren met de innerlijke stemmen van twijfel en kritiek. Zoals de titel al suggereert kunnen er lichamelijke veranderingen bij angst optreden die soms in fleurige taal uitgedrukt worden. 'In je broek doen van angst' is een bekende uitdrukking. Behalve misschien op korte termijn word je met verstand en wilskracht alleen de innerlijke stemmen van twijfel en kritiek niet de baas. De basale ganglia en het prikkel-routine-beloning circuit nemen tijd om een gewoonte te veranderen. Als je het routine deel kunt veranderen dan kun je het gedragspatroon zelf veranderen.

Proberen het gevoel van angst te ontwijken, houdt in dat angst jou of je reacties beheerst. Die kunnen dan een gevang worden of zich elders, en mogelijk in hevigere vorm, manifesteren. Om de angstroutine te neutraliseren moet je je bezinnen op, en vereenzelvigen met, het angstgevoel. Deze lichamelijke bezinning is de eerste stap in

de opbouw van moed. Het gaat erom lichaamsprocessen te vertragen om bewuster te worden van het heden, alles wat je voelt in je lichaam en alle gedachten die door je hoofd gaan, en ze alleen maar te constateren, zonder te oordelen. Door te kalmeren via ademhalingsoefeningen, breng je er het lichaam toe zich te ontspannen. Het hoeven niet per se formele mindfulness of meditatieoefeningen te zijn. Je hebt alleen eenvoudige manieren nodig om je met je lichaam te identificeren. Dat geeft je de macht om te pauzeren voordat de angst te groot wordt en voordat je angstroutine moeilijker te controleren valt. Het schept ook ruimte om met je inwendige kritische stemmetjes om te gaan.

Angst maakt vreemden van mensen die anders vrienden zouden zijn.

Shirley Maclaine

Angst heeft, basaal biologisch, een functie om de eigenaar ervan te beschermen, hoewel dat soms overbodig is. Wat dan ook de oorzaak van die angst mag zijn, je moet jezelf blootstellen aan je diepste angsten en die accepteren, zo niet verwelkomen. Dan verdwijnen die op den duur vanzelf. Daarna ben je vrij. En hoe meer je je angsten confronteert, hoe makkelijker dat wordt. Gerechvaardigde angst heeft de functie om ons te beschermen. Angst is evenwel niet altijd legitiem en is soms meer opwindend en sensatie dan een waarschuwing dat je op het punt staat iets gevaarlijks te doen. Nodeloze angst brengt ons eerder aarzeling dan daadkracht (Christine Carter).

Risico als oorzaken van onze angsten

Een essentieel onderdeel van morele moed, en dus ook van angst, zijn risico's.

Risico nemen is moed in actie! Moed is niet hetzelfde als roekeloos zijn, het moet gaan om ingecalculeerd risico. Om de risico's van de voorgenomen daden te bepalen, moet je de gevolgen inschatten.

Morele moed stelt een individu in staat om te doen wat hij of zij juist vindt. Het risico van morele moed houdt vaak een bereidheid in om drie dingen te tolereren: dubbelzinnigheid, blootstelling en verlies. Bij dubbelzinnigheid gaat het dikwijls over morele ontwrichting vanwege het dilemma te moeten kiezen tussen twee positieve oplossingen. Bij blootstelling hebben we te maken met kwetsbaarheid en schaamte. Het derde aspect is verlies van diverse materiële en immateriële zaken.

Iets wagen is je evenwicht kortstondig verliezen. Niets wagen is jezelf verliezen.

Dubbelzinnigheid

Morele waarden zijn ambitieus en normatief. Morele moed hangt af van de geschiktheid om één of twee waarden boven anderen te stellen. Kiezen tussen goede en slechte initiatieven is niet moeilijk. Dat is het wel als je tussen twee of meer goede waarden moet kiezen. Je kunt dan een keuze maken door ze te vergelijken op basis van de vier meest voorkomende paradigma's, die elkaar niet uitsluiten:

- Waarheid versus loyaliteit;
- Individueel versus gemeenschappelijk;
- Korte versus lange termijn;
- Rechtvaardigheid versus clementie/barmhartigheid.

Bovenstaande paradigma's zijn niet allesbepalend. Je dient nog besluitvormingsprincipes toe te passen om het meest hoogstaand goede te kunnen vaststellen. Dat kan op grond van drie methoden: het deontologisch principe, *de wet of het gebod* (Kant); *nutsmaximalisatie*; *het grootste goed voor het grootste aantal mensen* (Bentham, Stuart Mill) en; *waarden- en zorgen ethiek: welke onschuldige groepen worden beïnvloed door mijn daden?* (Max Scheler).

In het dagelijks leven hoef je waarschijnlijk maar zelden deze paradigma's en besluitvormingsprincipes expliciet te gebruiken. Bij veel voorkomende en complexe morele kwesties zijn er mogelijk al standaardoplossingen beschikbaar.

Blootstelling

Kwetsbaarheid

Kwetsbaarheid is een belangrijk aspect van onze angsten; in feite is het een combinatie van angst en moed. Brené Brown zegt dat kwetsbaarheid de kern, het hart en het centrum van betekenisvolle menselijke ervaringen is. Het heeft vooral te maken met onze relaties met anderen. Brown definiëert kwetsbaarheid als onzekerheid, risico en emotionele blootstelling. We zijn allemaal kwetsbaar; de enige keuze die we hebben is hoe we erop reageren. Er is een wijdverspreide mythe dat kwetsbaarheid een zwakte is. Bewust kwetsbaar worden is, volgens haar, moedig.



Zonder kwetsbaarheid is er geen intimiteit. Omdat openhartigheid en eerlijkheid samengaan met het risico om gekwetst en afgewezen te worden, kan moed helpen om nauwere relaties aan te knopen en te onderhouden. We houden ervan rauwe waarheid en openheid bij anderen te zien, maar zijn bang die in onszelf te tonen: kwetsbaarheid is moed in jou en onvolkomenheid bij mij. Het resultaat van wederkerige, respectvolle kwetsbaarheid is een diepere band, vertrouwen en engagement. Het omgekeerde, op zichzelf overgelaten worden door anderen wordt gevoeld als een vorm van verraad; het leidt tot schaamte en tot onze grootste angsten: in de steek gelaten te worden, onwaardig en onbeminnelijk te zijn.

‘Als je kwetsbaar bent, zien mensen je kracht. Als je louter kracht uitstraalt, bouw je een muur om je heen...’

voorpositiviteit.nl

Kwetsbaarheid is dus een positief iets. Maar vanwege haar onzekerheid, risico's en emotionele gevoeligheid heeft men de neiging kwetsbaarheid te mijden. Het gebruikelijke verweer tegen kwetsbaarheid bestaat uit:

- *Een negatief voorgevoel over potentiële toekomstige vreugde*, een paradoxale angst die een einde maakt aan kortstondige vreugde. Het gezegde wat er bij past: ‘De beste manier om door het leven te gaan is het slechtste te verwachten’;
- *Drang tot perfectionisme*; dit is niet hetzelfde als het streven naar uitmuntendheid. Het is een defensieve beweging om de pijn van blaam, veroordeling en schaamte te vermijden of te minimaliseren. Het idee is daarbij dat als je alles perfect doet, je je nooit hoeft te schamen. Het is geen manier om schaamte te vermijden, maar een vorm van schaamte; advies: ‘Wees perfect imperfect!’
- *Verdoving*, het gebruik van methoden die de pijn van kwetsbaarheid verdoven. Je kunt gevoelens niet selectief verdoven. Er zijn weinig mensen die niet op de een of andere manier verslaafd aan iets zijn. De meest voorkomende vorm is

overmatig druk zijn. Stress en isolement zijn, evenals schaamte ook oorzaken van verdooving. De meest krachtige behoeften komen van een combinatie van die drie.

Naast de drie bovenstaande vormen van verweer, zijn er nog enkele andere, minder gebruikelijke, wapens tegen kwetsbaarheid, zoals '*Viking or victim*' (macht over of machteloos); '*floodlighting*' (misbruik van kwetsbaarheid door overdosis vertrouwelijke informatie); '*smash and grab*' (kwetsbaarheid gebruiken om te manipuleren en aandacht te zoeken); '*serpentineing*' (slingeren, metafoor van hoe we veel moeite doen om kwetsbaarheid te ontduiken, terwijl het veel minder moeite zou kosten de zaak rechtstreeks aan te pakken).

Schaamte

Schaamte is het intens pijnlijke gevoel of de ervaring dat we tekortschieten en daardoor onwaardig zijn voor liefde of inclusie (erbij horen). Schaamte ontleent zijn kracht aan het feit dat het onbespreekbaar is. En hoe minder we er over praten, des te meer controle het over ons heeft. We hebben allemaal, in meer of mindere mate, last van schaamte, één van de meest primitieve menselijke emoties. Ze beschadigt onze veerkracht voor kwetsbaarheid en vernielt daardoor engagement, innovatie, creativiteit, productiviteit en vertrouwen. Schaamte kweekt angst, angst leidt tot risicomijding en risicomijding verstikt innovatie. Schaamte scheidt angst om onwaardig te zijn voor binding met anderen. Schaamte houdt ons klein, ontstemd en angstig. Om gewenst kwetsbaar te zijn moeten we veerkracht ontwikkelen tegen schaamte (Brown).

Schaamte is sterk gecorreleerd met negatieve verschijnselen, zoals verslaving, geweld, agressie, depressie, slechte eetgewoonten en pesten. Van blaam komt schaamte. En vervolgens belediging, ontkenning, woede en wraak. Blaam is simpelweg het ontladen van pijn en ongemak.

Wat kun je tegen schaamte doen? Weerbaarheid ontwikkelen! Dat houdt in om zich bij schaamte authentiek te gedragen, de ervaring te ondergaan zonder eigen waarden te compromitteren en er aan de andere kant van de schaamte-ervaring uit te komen met meer moed, mededogen en binding. De transitie van schaamte naar empathie is het ware tegengif. Mensen met een grote weerbaarheid tegen schaamte hebben vier dingen gemeen: het herkennen van schaamte en het kennen van de oorzaken; oefenen in kritische gewaarwording; zelfcompassie en steun van anderen; en; openlijk praten over schaamte (Brown).

Mannen en vrouwen zijn gelijkelijk bevattelijk voor schaamte, maar de terreinen waarop verschillen. Bij vrouwen gaat het meestal om uiterlijk, ouderschap en perfectie, bij mannen om stoer zijn. Mannen en vrouwen kunnen beiden hard zijn tegen hun

seksgenoten. We zijn hard tegen anderen, omdat we hard tegen onszelf zijn. We beoordelen anderen vooral op terreinen waar we zelf kwetsbaar zijn voor schaamte en dan pikken we er vooral diegenen uit die het slechter doen dan wij zelf.

Een schuldgevoel is iets anders dan schaamte; bij het eerste heb je een foutieve handeling of foutief gedrag gepleegd, maar blijft de persoon 'heel'; bij schaamte voelt de persoon zich als geheel onwaardig. Een schuldgevoel geeft een ongemakkelijk gevoel, maar is nuttig omdat het kan motiveren om betekenisvolle veranderingen aan te brengen.

Blootstelling kan ook de vrees inhouden te veel publieke aandacht te krijgen, in het bijzonder als je aan de schandpaal genageld wordt vanwege onheus gedrag.

Verlies

Het derde, en meest gewichtige, te tolereren element bij morele moed is het verlies bij voorgenomen daden. Daden van morele moed dragen niet alleen het risico in zich van verlies van aanzien, vernedering, bespotting, minachting en uitsluiting, maar eventueel ook het verlies van geld, materiële zaken en werkgelegenheid. De waarheid vertellen kan je een vrij, maar niet noodzakelijk gelukkig, gevoel geven. In uitzonderlijke gevallen, bijvoorbeeld bij aanspraak op straat, kunnen moedige daden tot zinloos geweld, zoals handtastelijkheden, verwonding of zelfs de dood, leiden. Anticipeer op potentieel negatieve gevolgen, zoals uitsluiting.

Angstpatronen

Volgens Swoboda bestaan er vier typische angstpatronen:

- *Perfectionist*, beheerst door de drang om het beter te doen; chronische ontevredenheid met resultaten, altijd kritisch;
- *Saboteur*, onvermogen om stelselmatig vooruitgang te boeken vanwege de gewoonte om twee stappen vooruit en één stap terug te doen; heeft moeite zich te engageren;
- *Martelaar*, niet aflatend in hun zelfopoffering en andere mensen plezier; geen tijd voor eigen dromen en verlangens;
- *Pessimist*, gelooft steevast dat de dingen niet goed uitwerken, de reden om niet te handelen of verantwoordelijkheid te ontlopen.

Bovengenoemde angst-routines worden gewoonlijk vergezeld door een Innerlijke Criticus. Iedereen heeft die. Deze kritische stemmetjes zijn de geïnternaliseerde stemmen van kritiek – schuld, veroordeling, verslagenheid, minachting en het bagatelliseren of loslaten van vooruitgang. Leren om naar deze criticus te luisteren, zonder gehechtheid, is een belangrijke stap om angst de baas te worden. Je moet de relatie met de criticus aanpakken. Hij is noch je vijand noch de persoon die jou moet adviseren. Het is een mengsel van respectvolle communicatie, mededogen en grenzen aangeven dat zo radicaal transformerend is wanneer we constructief met de criticus gaan werken. Je kunt op drie verschillende manieren met de criticus omgaan: hem proberen te vermijden, hem plezieren of hem aanvallen. Luister zonder gehechtheid naar deze Criticus, dat wil zeggen dat je bewust besluit niet gehecht te raken aan wat hij zegt (niet kletsen I.C.!). De stem van de criticus weerspiegelt waarschijnlijk jouw angst-routine(s) en is meestal negatief.

De criticus denkt dat door je te bekritisieren, hij je beschermt. Hij is namelijk bang voor verandering en wil je terug hebben naar je oorspronkelijke, ‘veilige’ gewoontes. Je hersens houden van voorspelbaarheid en zijn er op gericht je te belonen voor het kiezen van traditionele routines. Maar als je je daarvoor door de criticus laat overtuigen, dan geef je je kansen op om te veranderen en je dromen waar te maken. Je kunt de criticus ‘vragen’ waarom hij zich zorgen maakt en of zijn kritiek constructiever en vriendelijker geformuleerd kan worden: van confronterend naar constructief overleg!

Andere bronnen van angst

Mensen onthouden zich soms van moedige daden vanwege de angst voor pijnlijke herinneringen en emoties.

Er kan ook drempelvrees bestaan bij een overweldigend probleem, zoals wereldarmoede, of bij grote aantallen slachtoffers. Altruïsme toont zich makkelijker in individuele gevallen, vooral als die fysiek dichtbij zijn.

Morele moed houdt vaak verband met de vrees voor de mening van anderen. Belachelijk overkomen bij leeftijdsgenoten bijvoorbeeld, is oorzaak van een veel voorkomende angst. De grote hindernis die er is tussen jou en respect voor jezelf en anderen, is angst. Angst dat er niet van je gehouden wordt, angst om beoordeeld te worden, angst dat je niet goed genoeg bent, angst niet waardig te zijn, angst om er niet bij te horen.

Angstbestrijding

We zijn in het voorgaande al enkele manieren tegen gekomen om de pijn en negatieve effecten van angst te verzachten: identificatie met je lichaam, luisteren zonder hechting, Innerlijke Criticus, veerkracht tegen kwetsbaarheid en tegen schaamte. Er zijn diverse andere mogelijkheden om met angst om te gaan:

- *Stel je bloot aan je diepste angsten*, ze maken deel uit van je leven, maar zet desondanks door. Mensen die bang zijn om iets te doen, hebben vaak weinig of geen vertrouwen. Het gebrek daaraan manifesteert zich op verschillende manieren, zoals uitstel, perfectionisme en oplichterssyndroom. (oplichterssyndroom is een term om mensen te beschrijven die, ondanks externe bewijzen van hun competentie, ervan overtuigd zijn dat ze bedriegers zijn en hun succes niet verdienen). Benoem je angsten, bestudeer en ga er tegen in. Je raakt er dan vertrouwd mee; ze worden minder dreigend, verliezen hun kracht en worden handelbaarder;
- *Schep veiligheid door waarborgen en vangnetten in te zetten* tegen potentieel negatieve gevolgen zoals financieel risico, reputatiebeschadiging of groepslidmaatschap. Hoe veiliger men zich voelt, hoe meer risico men durft te nemen. Als je te veel aandacht schenkt aan wat fout kan gaan, neem je de aandacht weg van alle dingen die goed moeten gaan. Je moet ook ruimte scheppen voor het maken van 'goede' fouten (= beste inspanningen, slechte resultaten). De grotere veiligheid kan ook komen door opgedane vertrouwdheid met de situatie, betere kennis van het probleem en steun van anderen.
- De bereidheid om angst te confronteren hangt niet alleen af van waarborgen en vangnetten. Het hangt ook af van de beschikbaarheid van *een beschermend kader, een 'tijgerkooi' die om de angst heen gebouwd kan worden*. Dit kan, bijvoorbeeld door informatie te vergaren, advies van ervaringsdeskundigen in te winnen, obstakels te evalueren, en vaardigheden te ontwikkelen. Deze tijgerkooi is een mechanisme om angst te oogsten. Beschermende kaders zijn geen vangnetten. Vangnetten maken de tijger kleiner. Beschermende kaders, aan de andere kant, versterken de capaciteit om met groter gevaar om te gaan. Je kunt angst in plezier omzetten, net als op de kermis; dit werkt als de kooi waar de tijger in zit, maar sterk genoeg is. Er is neurologische overeenkomst tussen intense gevoelens van angst en intense gevoelens van opwinding (neurologische correlaten). Wat plezierig of onplezierig is, wordt bepaald door de sterkte van de kooi. Het doel om angst te 'oogsten' is om van de angstenergie gebruik te maken ten gunste van moedig zijn.
- *Ontwikkel mentale veerkracht* door continu negatieve gedachten uit te dagen. Mensen kijken angst in de ogen als ze voldoende inwendige kracht hebben, in de vorm van fysieke en psychologische voorbereiding.

- Volgens de dankbaarheids-goeroe Brother David Steindl-Rast, kent een dankbaar persoon weinig of geen angst. *Dankbaarheid ontwikkelen* voor alle goede dingen die op je pad gekomen zijn is op zich al heel heilzaam; het promoot dus ook moed;
- *Je kunt angst ook temmen door die te normaliseren*. Als angst erkend en openbaar gemaakt wordt, verliest hij zijn potentie. Je kunt angst normaliseren door die aan moed te koppelen. Per slot van rekening is er geen moed zonder angst. Als angst een integraal onderdeel van de definitie van moed gemaakt wordt, kunnen angstwekkende situaties omgezet worden in gelegenheden om moed te demonstreren;
- *Moed is een vaardigheid*. Universeel advies van alle deskundigen op het gebied van angst: doe precies datgene waar je bang voor bent en blijf het doen (Treasurer). Gebrek aan daadkracht kweekt twijfel en angst. Weersta de neiging om gebrek aan actie te rechtvaardigen en doe alvast wat je meteen kunt ('Do it Now!').

'Als je waagt, groeit je moed. Als je aarzelt, groeit je vrees'

Voorpositiviteit.nl

Hoofdstuk 3. De Moedige Persoon

Bang

Ik ben niet bang voor stroppen
Voor floppen ben 'k niet bang
Voor klappen noch voor schoppen
Voor kleunen op mijn wang

Ik wil geen woord meer horen
Van angst voor zorg en pijn
'k heb al te veel verloren
Met botweg bang te zijn

Mijn moed was maar héél pover
Mijn lef was valse schijn
'k heb nu geen tijd meer over
Om bang voor iets te zijn

Nu wil ik vrijuit leven
Als 't effen kan héél lang
'k ben niet kapot te krijgen
Dat komt: ik ben niet bang.

Toon Hermans

Verhalen

Als mensen kijken we naar onszelf en naar de wereld door de lens van verhalen. Verhalen zijn innerlijke vertelsels en aannames die we maken om het functioneren van de wereld verklaarbaar te maken. Die bepalen of we met moed of met angst naar de wereld kijken en ermee omgaan. Wij zetten elke ervaring om in een verhaal en onze verhalen geven betekenis aan ons bestaan. Verhalen hebben veel invloed als je daadkrachtig wilt leven omdat een verhaal of herhaalde gedachte in een mening kan veranderen. Je meningen beïnvloeden je gedrag. Je gedrag vormt je gewoontes en je gewoontes bepalen de resultaten. De 'held' is in de meeste culturen een ingeburgerd begrip. Als je jezelf als een antiheld zou zien op het gebied van moed, zou je aan je identiteit kunnen sleutelen. Het opbouwen van moed, van korte of langdurige aard, kun je als een heldenreis beschouwen, zoals Franziska Iseli dat doet in haar glorieuze boek *'The Courage Map'*.

Sommige verhalen kunnen je hele kijk op de medemens kleuren, bijvoorbeeld of die mens egoïstisch of sociaal van aard is. Het is belangrijk de verhalen die we van nature geloven, op hun waarheidsgehalte te onderzoeken. Verhalen kunnen beschermingsmechanismen zijn die parallel lopen aan onze angst routines. Veel angstverhalen gaan in het algemeen over drie dingen: opvoeding, moeilijke levensomstandigheden en persoonlijke ontwikkeling.

De kracht van verhalen geldt ook, of misschien wel vooral, voor alledaags gedrag. Het kan daarbij gaan over simpele handelingen en gewoontes. Als we ervan uitgaan dat onze beperkende verhalen juist zijn, bijvoorbeeld iets niet durven of kunnen, dan blijven we in onze (nauwe) grenzen geloven.

Na de lichamelijke angstconfrontatie en het 'gesprek' met de Interne Criticus, is het moment gekomen, volgens Swoboda, beperkende verhalen naar eigen inzicht te herformuleren. Je moet nagaan of die verhalen inherent juist zijn, vooral negatieve verhalen. Na die bevraging en na verandering van inzicht kun je een bewuste keuze maken voor een veerkrachtiger en moediger verhaal. Om je verhaal te herformuleren moet je beginnen met wat authentiek waar is. Verruim het verhaal dan lichtelijk in een positieve richting. Herhaal die uitbreidingen totdat je een geherformuleerd verhaal hebt dat geloofwaardig voor je is. Een moediger houding krijg je door van het nieuwe verhaal uit te gaan.

'Iedereen is noodzakelijk de held van zijn eigen levensverhaal'

John Barth

Comfort

Een andere, hoogst wenselijke, zo niet noodzakelijke manier, om moediger te worden, is je comfortzones te verleggen. Evolutie van de wereld brengt verandering mee en met verandering komt onzekerheid en kwetsbaarheid. Je grenzen bepalen het niveau van risico of onzekerheid waarmee je op je gemak bent. Als je te lekker in je vel zit, doe je vaak geen extra moeite meer: 'liever lui dan moe'! Comfort-modulatie houdt in dat je jezelf of je medewerkers scherp houdt en voortdurend nieuwe uitdagingen biedt: 'Bore-out is worse than burn-out'. Maak die uitdagingen geleidelijk, in toenemende sterkte. Je dient eventueel tussen comfort en ongemak te moduleren door de uitdagingen meer of minder intensief te maken, naar gelang situatie en capaciteit. Weinig zaken scheppen zoveel positieve energie als een verdienstelijke uitdaging. En hoe groter de uitdaging, hoe meer energie die oproept.

Drie ideeën om je comfortgrenzen te verleggen: uitdagende gesprekken aangaan, goedlopende zaken 'ombouwen' en creatieve tegenstellingen verwelkomen.

Waarden

Het is belangrijk na te gaan welke kernwaarden, bijvoorbeeld economische, politieke of artistieke, een rol spelen in de gegeven situatie. Een van de sleutelgedragingen bij moed is het respecteren van je eigen principes en waarden. (Kidder, Iseli). Moed is niet bedoeld om je tegenover anderen te bewijzen, maar gaat over je ware zelf zijn. Moed houdt een engagement in met je wezenskern, die de meest duurzame waarden en idealen bevat, maar ook de meest diep verankerde doelen, voornemens en ambities (Kohut).

Er zijn vijf soorten handelingen die je van je waarheid verwijderd houden: aanspraak op eigendom, privileges en macht (ze kunnen integriteit compromitteren); onwetendheid (gebrek aan kennis of oplettendheid); veronderstellingen en dingen persoonlijk opnemen; gebrek aan waardering van de wereld om je heen (waarvoor dankbaarheid tegengif is); onverenigbaarheid; (je waarden niet kennen of je ermee identificeren, wat leidt tot onzekerheden, angsten en twijfel: moed staat voor rechtlijnigheid). Als je je beslissing formuleert met inbegrip van je waarden, is het waarschijnlijker dat je in overeenstemming ermee handelt. Bij morele moed staan uiterlijke handelingen en innerlijke waarden op één lijn.

De waarden van moedige personen zijn vaak geconditioneerd door rolmodellen in hun jeugd. Ze denken vaak onafhankelijk en hebben gewoonlijk sterke principes en overtuigingen (Kidder).

Motivatie

Engagement voor moedig gedrag is van wezenlijk belang. Je waarden bepalen deels je motivatie. Ben doelbewust over stoutmoedig willen leven. Daar zijn vier stadia voor: doeleinden formuleren, prioriteiten selecteren, geduld oefenen en aanpassingen regelen. Je moet ook het perspectief van de tijd in de gaten houden. Naast verhalen zijn er ook voornemens. Die, zegt Iseli, zijn krachtig en staan aan de oorsprong van de ontwikkeling van grotere moed. Voornemens helpen je om je energie te kanaliseren. Zij geven de toon aan en hebben invloed op je gedachten, handelingen en resultaten. Voornemens dienen positief geformuleerd te zijn, op één lijn te staan met je waarden en je te ondersteunen in het realiseren van je visie.

Moed kan aangewakkerd worden door emoties zoals woede en empathie. Zich bewust zijn van de eindigheid van het leven, kan de wil vergroten voor moedige projecten.

Jezelf vergelijken met anderen, veroorzaakt twijfel en verwijderd je van het stoutmoedig omgaan met je eigen waarden. Wedijver alleen met jezelf door de lat hoger te leggen.

Streef niet naar perfectie, want die bestaat niet of nauwelijks. Als je voor imperfectie gaat wil dat niet zeggen dat je voor middelmatigheid gaat: je kunt jezelf steeds verbeteren.

Intention is the mother of all change

Abhijit Naskar

Eigenschappen moedige personen

Erfelijkheid

In *How to Find and Practice Courage*, zegt Kets de Vries dat moed, net als onze persoonlijkheid, een product is van zowel natuur (genen) als cultuur, van zowel het individu als de samenleving, van zowel de persoon als de situatie.

Wat de natuur betreft toont onderzoek in de neurowetenschappen aan dat sommige mensen een sensatiebeluste, of 'Type T', persoonlijkheid hebben. De hersenstructuur van deze sensatiebeluste mensen schijnt lichtelijk verschillend te zijn van de hersenstructuren van mensen die risico mijden. Type T individuen kunnen minder dopamine receptoren in hun hersens hebben om prikkels van plezier of voldoening te

registreren en hebben als zodanig hogere niveaus van stimulerende, endorfine-activiteit nodig om zich goed te voelen. Hun hogere gehalte aan testosteron, een hormoon dat samenhangt met ongeremd gedrag, kan leiden tot een riskantere levensstijl

Fysieke moed

Er zijn weinig bewuste pogingen om fysieke dapperheid te cultiveren, behalve bij de padvinderij, het leger, de politie en de brandweer. Atletiek, gevechts- en topsporten zoals auto- en motorracen, bergbeklimmen en skischansspringen zijn ook gelegenheden voor het tonen en ontwikkelen van fysieke en morele moed.

Bij brandweren schijnt er een algemene formule te bestaan voor het cultiveren van dapperheid: 'blussen zonder angst': instrueer wat gedaan moet worden als angst optreedt en het zal gedaan worden! De gezamenlijke bevindingen van de diverse studies suggereren dat persoonlijkheidskenmerken het gedrag van een individu kunnen beïnvloeden wanneer er behoefte of gelegenheid is voor dapper gedrag. Uitzonderlijke uitdagingen blijken vaak volharding, vindingrijkheid, wederzijdse hulp, cohesie en sociale ondersteuning in een gemeenschap op te roepen.

Diverse typen boeddhistische oefeningen zijn ontworpen met veelal dezelfde visie om dapperheid te cultiveren. Een voorbeeld is de Tonglen oefening, ontworpen om ademhalingstechnieken te gebruiken om mensen te helpen bewust te worden van hun gedachtenpatronen; daarbij ademen ze angst in en ademen ze dapperheid en vriendelijkheid uit. Er is verder een tiental types yoga die moed schijnen te stimuleren.

Stamina

Om de beproevingen van morele moed en de gevaren van de risico's aan te kunnen heb je stamina, een bewuste weerstand nodig. Dat is volgens Kidder het fundament van een ethisch bestaan en van het nemen van moedige morele beslissingen. Morele moed en vertrouwen zijn nauw verbonden. Je krijgt het eerste niet zonder het tweede. Vertrouwen ontstaat in de verwachting dat uit een moedige daad goedheid zal voortvloeien. Bij morele moed gaat het niet alleen om vertrouwen in mensen, maar ook om vertrouwen in principes en waarden. De vier bronnen van je stamina zijn: ervaring, karakter, vertrouwen in een grotere macht (overkoepelende idealen en waarden) en intuïtie. Ze zijn niet exclusief.

Specifieke karaktereigenschappen

Moedige personen hebben vaak specifieke karaktereigenschappen. Ze hebben gewoonlijk sterke overtuigingen. Ze zijn gepassioneerd over hun meningen en waarden

en hebben consequent en voorspelbaar gedrag (Sonnenberg). Ze gedijen bij tegenslag en zoeken een probleem eerder op dan dat ze zich er vanaf keren. Ze gaan makkelijker buiten hun comfortzones en hebben de neiging problemen doortastend aan te pakken. Ze beschikken over een grotere zelfredzaamheid, grotere tolerantie voor stress, voor imperfectie en voor dubbelzinnigheid. Ze leren van hun fouten en geven vaak het goede voorbeeld. Ze maken zich ook minder druk over het resultaat van een actie.

Moreel moedige mensen hebben een altruïstisch perspectief en voelen zich met anderen verbonden door een gezamenlijke menselijkheid: anderen zien ze daarbij niet als buitenstaander of vreemdeling maar als medemens. Ze hebben aanleg voor een uitgebreid netwerk van relaties door binding met anderen en gevoelens van verantwoordelijkheid. Verder vind je onder hen relatief vaak de volgende eigenschappen: integriteit, zelfvertrouwen, leiderschap, empathie, intuïtie, objectiviteit, positivisme, volharding, veerkracht en openstaan voor nieuwe ervaringen (Sonnenberg; Kidder; Kets de Vries).

Moedige personen kunnen goed tegen uitgestelde beloning, tegen iets loslaten en ze zijn niet of minder gehecht aan resultaten. Door je op een bepaald resultaat vast te leggen, geef je je macht weg en maak je jezelf kwetsbaar. Je laat iets los waar je toch



geen zeggenschap over hebt. Voor dat loslaten kun je de volgende drie stappen zetten: eerst heldere bedoelingen formuleren, vervolgens je er totaal mee engageren en tenslotte loslaten. Onbewust blijft men dan op het bereiken van de doeleinden gericht. Hoe meer je je verwachtingen opgeeft, hoe meer rust, vreugde en tevredenheid je ervaart.

Naast de eerder genoemde redenen, zijn de volgende technieken nuttig voor het vinden en beoefenen van moed:

- *Besteed aandacht aan je lijf*; angst mat fysiek af en fysieke gevolgen beïnvloeden de geestelijke; zorg voor gezond eten, voldoende slaap en beweging; ontspanningstechnieken zoals meditatie en yoga kunnen behulpzaam zijn in het scherpen van de geest, nodig voor moedige actie; regelmatig tussendoor lichamelijke oefeningen voor tonus, fitheid en energie, bijvoorbeeld push-ups;
- *Beoordeel de situatie en ontwikkel scenario's*; vraagt de situatie moed?; aard van mijn motivatie; welke potentiële remmingen zijn er om niet te handelen; welke risico's zijn er en voor wie; ben ik het meest geschikt voor deze actie?; ben ik bereid de negatieve gevolgen te accepteren? Beeld je in wat het ergste is dat er kan gebeuren en wat het gevolg zou zijn als je geen actie zou ondernemen;
- Wees je bewust van de neiging tot negativisme; en help die te corrigeren, bijvoorbeeld door resultaten van onderzoek bekendheid te geven. Geef gelijkje

aandacht aan positieve scenario's. Als je in negatieve scenario's zit, probeer die positiever te herformuleren;

FACILITERENDE FACTOREN

Sociale steun

Om een moedig leven te kunnen leiden, hebben we mensen om ons heen nodig die ook moedig zijn. Dat geeft extra kracht om uitdagingen aan te gaan. Je moet daarvoor mensen hebben die kwetsbaar, optimistisch, vriendelijk, empathisch en mededogend zijn. Net zoals je je niet van angst moet vervreemden, moet je ook geen afstand nemen van de natuurlijke menselijke reactie om je gekwetst te voelen wanneer iemand je niet helemaal accepteert. In plaats daarvan confronteer je je geraaktheid frontaal en ontwikkel je een houding die het minder waarschijnlijk maakt dat je 'verslaafd' raakt aan het zoeken van andermans lof of goedkeuring. Confronteer zo nodig anderen op een vriendelijke manier. Luister zonder hechting naar wat de ander te zeggen heeft. Streef er tenslotte voortdurend naar om anderen de hand te reiken in plaats van je af te zonderen. Maak je niet druk over je imago en ben bereid kwetsbaar te zijn. Biedt empathie alvorens advies te geven. Behandel mensen zoals jezelf behandeld wilt worden.

Vertrouwen

Eén van de drie onderdelen van morele moed bij Kidder is 'vertrouwen in anderen'. Zelfvertrouwen, vertrouwen in anderen en in de 'voorzienigheid' zijn een belangrijke stimulans, zo niet voorwaarde voor moed.

Je kunt onderscheid maken tussen vertrouwen in anderen aan de ene kant en zelf betrouwbaar zijn aan de andere kant. Het is makkelijker anderen te vertrouwen als je er van uit gaat dat mensen het in het algemeen goed bedoelen. Jouw betrouwbaarheid voor anderen kun je promoten door zelf vertrouwen in anderen te stellen, een zichzelf waarmakende voorspelling.

Betrouwbaar gedrag is voorspelbaar (standvastig, betrouwbaar), duidelijk in zijn communicatie, eerbaar (beloften nakomen) en eerlijk. Eerlijkheid is het allerbelangrijkste van de vier.

The only way to make a man trustworthy is to trust him.

Liefde en vriendelijkheid

Iseli beveelt aan dat je intenties onvoorwaardelijke liefde en ruimhartigheid bevatten. Want met angst sluit je je hart af, terwijl een door liefde gedreven hart open staat. Liefde met moed betekent overdaad, moed, vriendelijkheid, ruimhartigheid, respect, charme, verdraagzaamheid, begrip, bedachtzaamheid en mededogen; met angst betekent het gebrek en negatieve emoties. Dappere beslissingen zijn makkelijker als ze vanuit het hart komen. Als je van anderen houdt of positieve relaties met ze hebt, is er geen sprake van angst, integendeel, dan is moed overbodig. Als je volmaakt lief hebt, hoef je voor niets en niemand bang te zijn.

‘Bemin en doe wat je wilt!’

St. Augustinus

Als je in angst leeft, zit je hart op slot; soms is het makkelijker om je hart af te sluiten voor anderen, vooral als er de kans is dat je gekwetst zou kunnen worden. Het is belangrijk dat je jezelf positief waardeert. De eerste stap in het omhelzen van de liefdeskracht op je weg naar stoutmoedig leven begint bij jezelf.

Vriendelijkheid is een praktische toepassing van liefde en geeft alle betrokkenen een kick. Vriendelijkheid en moed versterken elkaar. Moed stelt je in staat vriendelijkheid te tonen in negatieve omstandigheden. Vriendelijkheid, zegt Iseli, zou een levensfilosofie moeten zijn: ‘onvoorwaardelijke vriendelijkheid, ook voor jezelf!’ Mensen doen in het algemeen hun best; zet je in voor hun succes. Observeer, maar oordeel niet. Anders geef je je macht weg. Ga met mensen om op hun niveau en stimuleer ze. Veranderen kun je ze niet en vriendelijkheid vergt niet meer inspanning dan onvriendelijkheid. En als je je dicht bij hen voelt, net als bij liefde, zijn angst en moed overbodig.

Being deeply loved by someone gives you strength, while loving someone deeply gives you courage.

Lao Tzu

Intuïtie

Gebruik intuïtie, het scheidt empathie. Intuïtie is sneller dan je verstand. Er zijn vijf manieren om intuïtie te stimuleren: mindfulness; waarneming; grotere verbondenheid met je hart; met jezelf zijn en; snelle beslissingen maken. Een grotere mate van intuïtie, geeft meer empathie. Als de vereiste informatie niet beschikbaar is om een goede beslissing te maken, volgen moedige personen hun instincten (Sonnenberg).

Speelsheid

Speelsheid nodigt moed uit om mee te doen. Speelsheid ontwapent; brengt licht in de duisternis; houdt je geest scherp en zorgt voor insluiting van anderen. Wees speels-direct, maar beleefd en niet beledigend, vriendelijk en niet arrogant. Je kunt met harde waarheden makkelijker weggomen als je ze speels presenteert. Geef aan dat jezelf ook niet perfect bent. Doe het met een lach. Open je hart zonder te oordelen en maak jezelf kwetsbaar. Speelsheid heeft de magische kracht om mensen te ontwapenen.



Er zijn volgens Iseli diverse manieren om speelsheid te stimuleren: jezelf niet te serieus nemen; ervoor zorgen dat andere mensen zich speciaal voelen (speelse energie geeft aanmoediging en steun); guitig, uitnodigend lichamelijk gedrag, zoals vonkjies in de ogen; anderen vriendelijk uitnodigen om mee te doen; luchthartig ernstig zijn (bijvoorbeeld door schertsend te overdrijven); nieuwsgierig zijn en liefdevol vragen stellen (nieuwsgierigheid is een stimulans van speelse moed). En het laatste: speels ongenaakbaar zijn; een vleugje oneerbiedigheid tegenover de buitenwereld. Je doet je eigen ding, hebt vrede met jezelf en wat anderen zeggen raakt je niet of amper. Je doet wat juist is en op je eigen manier.

Bevlogenheid



Probeer bevlogen te zijn. Dat bevordert aanpassingsvermogen. Het is een geheime kracht, een manier om met zwier door het leven te gaan. Vast zitten in angst is een gevecht om te overleven. Hoe afstandelijker van angst, hoe meer moed en flow in je leven. Ga met de stroom en de golven mee, zoals Kabat-Zinn het hieronder zo speels uitdrukt. Wees flexibel, vooral in uiterlijke en onbelangrijke zaken maar zonder je belangrijke principes en authentieke zelf te compromitteren. En als optie A niet lukt, switch naar optie B. Neem je innerlijke controlestemmetje met een korreltje zout. Voor oriëntatie en aanmoediging, zet mijlpalen uit op de weg naar grotere moed. Overtref je eigen verwachtingen!

'You can't stop the waves, but you can learn to surf'

Jon Kabat-Zinn

Voorbeeldfiguren

Identificeer rolmodellen. Het is makkelijker moedig te zijn als iemand anders het voorbeeld geeft. Moed werkt aanstekelijk!

Je kunt ook jezelf als voorbeeld stellen. Niets is zo krachtig dan als rolmodel te fungeren voor het moedige gedrag dat je van anderen verwacht. Het geeft je eerstegraads kennis van het probleem en je krijgt grotere geloofwaardigheid. Goede managers zijn rolmodellen. Door zelf eerst te springen, geef je een houding- en gedragstoon aan, die anderen de neiging geeft te volgen. Leidt met moed, vriendelijkheid en empathie. Een rolmodel zijn is een mengeling van leiderschap, voorbeeld geven en initiatief.

'Each person must live their life as a role model for others'

Rosa Parks

BELEMMERENDE FACTOREN

Kidder poneert dat er drie elementen zijn die moreel moedige actie definiëren: een engagement met morele principes, een bewustzijn van het gevaar dat bestaat in het steunen van die principes en 'endurance', stamina, een bereidwillige acceptatie van de

negatieve gevolgen. Alle drie deze elementen dienen aanwezig te zijn om van morele moed te kunnen spreken. Bijgevolg zijn de drie sterkste tegenwerkende krachten voor morele moed de afwezigheid van een of meer van deze elementen. Bij *'bedeesdheid'* ontbreekt stamina, de bereidwillige acceptatie van de negatieve gevolgen. Bij *roekeloosheid* wordt er niet naar het risico/gevaar gekeken en bij puur fysieke moed ontbreken *de morele principes*.

Andere remmers van morele moed:

- overmoedige culturen/organisaties met weinig of geen discussie;
- te makkelijke politieke compromissen;
- omstander apathie;
- illusoire unanimiteit van groepsdenken;
- de schijnbare normalisering van afwijkend gedrag;
- de excessen van manipulatief en misplaatst altruïsme;
- culturele verschillen. Door mensen anders te waarderen, stel je morele grenzen in, die ons van anderen (onder)scheiden;
- rauwe moed, negeert het principiële hart van morele moed, vervangt die door een misplaatst eergevoel of simpele fysieke dapperheid;
- halfslachtige ethiek die voldoende intensiteit en reikwijdte ontbeert om boven het puur plichtmatige en verdraagzame uit te stijgen;
- over-reflectie.

Hoofdstuk 4. Speciale omstandigheden voor moeds-uitoefening

Organisaties

In *'Courage Goes to Work'* spreekt Treasurer over de rol van moed in het arbeidzame leven. Met een hoge graad van 'managementmoed' krijg je te maken met engagement, enthousiasme, motivatie en overtuiging, zegt hij. Werknemers zijn dan optimistisch, loyaal en veranderingsgezind. Met moed presteren ze beter, wat ook goed is voor de organisatie. Volgens Treasurer moeten succesvolle organisaties moed eisen van hun leiders en daarna hard blijven werken om er voor te zorgen dat die maar zelden gebruikt hoeft te worden.

Hij spreekt over drie 'vaten' moed, die corresponderen met zijn indeling van morele moed, met name Initiatief, Vertrouwen en de Waarheid Spreken. Je hebt typisch bemoedigend of demotiverend gedrag van leiders op ieder van die terreinen. Je bent een 'Vatenvuller' (Filler Manager) als je het zelfvertrouwen van je medewerkers vergroot door hen aan te moedigen uitdagingen aan te gaan. Je bent daarentegen een 'Vaten-leegmaker' (Spiller Manager) als je het zelfvertrouwen van je medewerkers ondermijnt. Een Filler Manager gaat uit van het goede in mensen, moedigt aan om risico's te nemen, is tolerant bij het maken van 'goede' fouten, kijkt met optimisme naar de toekomst en maakt dat mensen zelfvertrouwen hebben en moedig zijn. Spiller managers doen het omgekeerde. Managers zijn vaak Filler op één gebied en Spiller op een ander.

TRY moed is het meest geassocieerd met initiatief. De meesten van ons zijn zowel lefgozers als angsthazen, dat wil zeggen moedig op één terrein en niet moedig op een ander van de drie terreinen.

Vertrouwensmoed is de moed die het vraagt om controle af te staan en van anderen afhankelijk te zijn. Bij die moed geven mensen elkaar het voordeel van de twijfel, in plaats van de motieven en voornemens van degenen om hen heen in twijfel te trekken. Dit is riskant, want als je anderen vertrouwt, wordt je kwetsbaar voor dingen waar je geen controle over hebt. Werknemers geven hun bedrijven overigens slechts die mate van vertrouwen die de bedrijven hun zelf geven. Onder de dingen die vertrouwen opbouwen is eerlijkheid het belangrijkste. Je moet eerlijkheid wel met hoffelijkheid serveren. Mensen zijn meer geneigd vertrouwen te schenken als ze voelen dat er naar hen geluisterd wordt. Anderen vertrouwen is veel makkelijker wanneer je hun hoop, dromen en angsten kent. Ook wanneer je bekend bent met hun waarden en als die overeenkomen met de jouwe. Mensen vertrouwen elkaar wanneer ze bereid zijn kwetsbaar voor elkaar te zijn. Anderen vertrouwen is altijd riskant, maar dat niet te

doen kan gevaarlijker zijn vanwege het opwekken van wantrouwen en achterdocht. De moed van vertrouwen geeft je toegang tot de grootste voordelen die relaties te bieden hebben, zoals vriendschap, steun, vreugde en liefde.

Voor het type moed van 'waarheid spreken', dien je niet bevreesd te zijn voor interpersoonlijk conflict; daar kun je een zekere ongevoeligheid voor ontwikkelen. Het is wenselijk een confrontatie met begrip en vriendelijkheid aan te pakken. Veel organisaties belemmeren hun medewerkers om open en eerlijk te zijn en zijn niet democratisch. Het risico van de moed om de waarheid te vertellen is sociale uitsluiting. Van de drie 'vaten' heeft dit vat het meest behoefte om opgevuld te worden. Vaak zijn de moedigste gesprekken degene die onder vier ogen plaatsvinden. Toegeven dat je fout bent en je excuses aanbieden is een vorm van waarheid spreken. Je moet bij jezelf nagaan wat de risico's zijn om niet de waarheid te zeggen. Als je het wel doet, moet je dat confidencieel doen en nauwkeurige taal gebruiken. Oefening en precies woordgebruik verminderen de vrees voor een openhartig gesprek. Het vermijden van persoonlijke confrontaties is een grotere belemmering voor teamresultaten dan verkeerd opgestelde doelen, fouten in de planning of gebrekkig leiderschap.

Omstanders

De moed van omstanders bij noodtoestanden heeft regelmatig aandacht gekregen. Een voorbeeld daarvan is de moord op Kitty Genovese in New York in 1964, waarbij geen van de 38 omstanders een hand uitgestoken zou hebben (Kidworth; Rutger Bregman in *'De Meeste Mensen Deugen'* betwijfelt dit). Er zijn sterke sociale normen die dat soort gedrag bevestigen. Het is uiteindelijk pijnlijk om degene te zijn die zijn kalmte en daardoor zijn gezicht verliest als er uiteindelijk geen gevaar blijkt te zijn (Jason Marsh). Verwarring scheidt onzekerheid. In ambigue situaties kijkt iedereen naar de ander en omdat iedereen afwacht, gebeurt er niets: de imaginaire onzekerheid van groepsdenken. Mensen zijn eerder geneigd in actie te komen bij een duidelijk ongeval.

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom passieve omstanders niet interveniëren: bang, verward, gedwongen of bewust onverschillig, en zichzelf kunnen overtuigen dat het niet hun verantwoordelijkheid is om tussenbeide te komen. De kenmerken van het slachtoffer spelen bij deze gebeurtenissen een belangrijke rol. Mensen zijn eerder bereid slachtoffers te helpen die op hun lijken, met inbegrip van ras of etnische achtergrond. Passieve omstanders redeneren meer in termen van groepsidentiteit, terwijl actieve omstanders anderen als deel van een gemeenschappelijke mensheid zien.

Er is een gecompliceerde interactie tussen persoonlijke bereidheid en de eisen van de omstandigheden. We denken allemaal graag dat de grens tussen goed en slecht ondoordringbaar is. Onderzoek heeft uitgewezen dat dezelfde mensen in andere

omstandigheden zowel moedig als laf kunnen zijn. Sommige mensen staan alleen maar aan de goede kant, omdat omstandigheden ze nooit gedwongen of verleid hebben om over te steken (Franco, Zimbardo).

Groepsdenken krijgt typisch de overhand als een groep onder aanzienlijke druk staat om een beslissing te nemen. Symptomen zijn onder meer:

- Een overtuiging van de inherente moraliteit van de groep, geen belangstelling om de ethiek van de acties te onderzoeken;
- Een gevoel van unanimiteit;
- Gebrek aan bereidheid om alternatieve gezichtspunten te onderzoeken of om advies van deskundigen te vragen;
- Een bewuste afwijzing om informatie te verzamelen die tegengesteld zou kunnen zijn aan het groepsgevoel;
- Een illusie van onkwetsbaarheid met extra optimistische gezichtspunten die gevaar over het hoofd zien en risico minimaliseren;
- Pressie om te conformeren;
- Collectieve rationalisatie, waarin de groep toepasselijke waarschuwingen en mislukkingen opzij zet.

Als omstanders zich door het groepsgebeuren afzijdig en laf opstellen, kan ook het omgekeerde plaatsvinden: door aanmoediging en voorbeeld, inspringen en moedig zijn: de banaliteit van het heroïsme! Het omgekeerde van Hannah Ahrendt's 'de banaliteit van het kwaad'. Dat heroïsme suggereert dat we allemaal potentiële helden zijn, die op zeker moment heldhaftige daden kunnen verrichten.

Mensen als verschillend afschilderen van zichzelf of eigen groep is een van de grootste belemmeringen van moed, moreel en fysiek. Dit heeft belangrijke implicaties. Als een morele grens ons van anderen scheidt, kunnen we concluderen dat we geen verplichting hebben om te helpen. Hoe groter de radius van onze morele betrokkenheid, geografisch, geslachtsmatig en anderszins, des te meer zijn we geneigd te handelen op een egalitaire en moreel moedige manier. Dat wil zeggen dat degenen die het ruimste idee van ethische verantwoordelijkheid hebben (zeg de hele mensheid) het meest geneigd zijn iedereen hetzelfde te behandelen. Dit is de kern van een betere wereld bouwen!

In haar artikel '*How to Be an Active Bystander When You See Casual Racism*' beschrijft Ruth Terry het verschijnsel 'actieve omstander'. Om stilzwijgende medeplichtigheid te vermijden, kunnen mensen leren actieve omstanders te worden, d.w.z. personen die discreet beslissen om te reageren op het negatieve gedrag in kwestie. Vaak zijn het maar subtiele verschillen die passieve van actieve omstanders onderscheiden.

Een relatief frequent aanspreekbaar verschijnsel in het sociale leven is discriminatie, vooral racistische en seksuele discriminatie. De oorzaak daarvan is angst. Eén van de meest effectieve manieren bij verbaal racistische opmerkingen is de kunst van 'comeback'. Door het twijfelachtige gezegde te retourneren naar de spreker krijgt het een humoristische of sarcastische lading, een terechtwijzende boodschap. Je kunt de 'boosdoener' ook rechtstreeks aanspreken, zonder agressief of confronterend te zijn. Een andere mogelijkheid om de aandacht uit een benarde situatie af te leiden, is voorstellen om iets anders, mogelijk urgents, te gaan doen. Of een leugen om bestwil vertellen. Je kunt ook steun zoeken bij andere omstanders voor de door jou geïnitieerde reactie of die delegeren, bijvoorbeeld door de hulp van een vriend in te roepen.

Het confronteren van negatieve uitlatingen door actieve omstanders, kan helpen de samenleving een meer gelijkwaardige plek te maken. Goed voorbeeld werkt aanstekelijk en als je geen corrigerend initiatief neemt, denkt de boosdoener waarschijnlijk dat je het met hem/haar eens bent. Actieve omstanders dienen het risico van een escalerende reactie in te schatten als gevolg van hun opmerking of andere interventie. Het komt namelijk voor dat daarbij 'zinloos geweld' wordt gebruikt, waarbij zelfs dodelijke slachtoffers kunnen vallen. Als je de onmiddellijke gelegenheid om te reageren mist, kun je later altijd persoonlijk met de boosdoener praten of schriftelijk/digitaal contact hebben.

Aanspreken op onoorbaar gedrag

Moed hoeft niet altijd spectaculair te zijn. Op simpele, onoorbare gedragingen, kun je mensen aanspreken. Dat werkt preventief. Er is meer moed voor nodig dan voor het doen van een (anonieme) aangifte. In het aanspreken van anderen op hun gedrag zijn de deugden moed en verstandigheid van belang. Moed om vrees voor negatieve reacties te overwinnen en verstandigheid omdat je er gevoel voor moet hebben, hoe en wanneer je iemand aanspreekt.

Suggesties voor het aanspreken van anderen op onoorbaar gedrag zijn de volgende:

- *Gebruik een korte, duidelijke manier om afkeuring uit te drukken.* Doe het kalm en rechtstreeks;
- *Veronderstel dat aanstootgevend commentaar sarcastisch bedoeld is en identificeer het als zodanig;*
- *Doe het 'speels';* een harde boodschap wordt veel makkelijker geaccepteerd als hij met een lach of speelse opmerking gebracht wordt; geef eventueel aan dat jezelf ook niet perfect bent;

- *Noem eigen ongemak* door een persoonlijke connectie met onoorbare opmerking of gedrag aan te geven. Plaats je op hetzelfde niveau als de 'boosdoener', niet superieur;
- *Zoek de steun van een omstander* die er hetzelfde over denkt;
- *Leef je in de situatie van de ander in* (Sanderson).

Heldhaftigheid

Heldhaftigheid is het aanwenden van uitzonderlijke moed voor een nobel doel en de bereidheid de gevolgen te accepteren van het strijden voor dat doel, zeggen Franco en Zimbardo. Dit kan een vorm van fysiek gevaar zijn of een betekenisvol sociaal offer. De heldendaad kan actief of passief (geweldloos verzet) zijn. En tenslotte kan een heldendaad óf momentaan zijn óf zich over een langere periode uitstrekken.

De basis van sociale heldhaftigheid zijn karaktertrekken als altruïsme, empathie en sociale verantwoordelijkheid. Helden en altruïsten hebben enkele diepe persoonlijkheidstrekken gemeen, zoals hun capaciteit voor een uitgebreid netwerk van sociale relaties, hun sterkere gevoel van gemeenschappelijke menselijkheid, en hun 'altruïstische perspectief'. Redders van Joden, geallieerde piloten en politieke activisten in de Tweede Wereldoorlog spreidden een grote empathie ten toon ten gunste van al die groepen. De altruïstische eigenschap wordt bij kinderen vaak gestimuleerd door voorbeeldig gedrag van ouders. (Sam Oliner, *The Altruistic Personality*, 1988).

Terwijl altruïsme de nadruk legt op belangeloze handelingen die anderen helpen, bezit heldendom potentieel voor grotere persoonlijke opofferingen. Ze komen wel beide voort uit dezelfde motivatie, anderen helpen ten koste van zichzelf, zodat de verschillen tussen de twee, deels, een kwestie van gradatie zijn. Alledaags altruïsme is een voorloper van heldhaftigheid en als we onze 'altruïsme spier' versterkt hebben, is het waarschijnlijk dat we heldhaftig handelen als de gelegenheid daarvoor geboden wordt. Heldhaftigheid heeft traditioneel vooral een militaire betekenis gehad, bijvoorbeeld Achilles in de Griekse mythologie, maar er zijn ook niet-militaire heldendaden geweest, zoals het ledigen van de gifbeker door Socrates of, volgens Thomas van Aquino, martelaarschap.

Franco en Zimbardo geloven dat een belangrijke factor die heldhaftigheid bevordert het stimuleren van heroïsche verbeelding is. Dat houdt de bekwaamheid in om zich een heroïsch ideaal in te beelden, om te worstelen met de hypothetische problemen die dat oproept en om daden en gevolgen onder ogen te zien. Er zijn talloze mogelijkheden voor dergelijk gedrag in de sociale sfeer zoals we later zullen zien,

bijvoorbeeld vrouwen- en rassendiscriminatie, mensenrechten, mensenhandel en drugs. Er zijn concrete stappen die we kunnen nemen om de heroïsche verbeelding te stimuleren, onder meer door mindful te blijven, niet bang te zijn voor interpersoonlijk conflict en ons bewust te blijven van een grotere tijdshorizon.

Onze samenleving moet proberen manieren te vinden om heldhaftige verbeelding in al zijn burgers te stimuleren, vooral onder jongeren (zie ook onder 'aanbevelingen').

Hoofdstuk 5. Samenvatting en opdracht

Samenvatting

Na het gedicht 'Moed' van Toon Hermans, geven we in het Voorwoord aan dat we allemaal, meer of minder, met angst in het leven staan. We willen allemaal, bewust of onbewust, van die angst af en daar hebben we moed voor nodig. Na het voorwoord geeft de Inleiding een korte uiteenzetting van het door ons gebruikte, wetenschappelijke deugdclassificatiesysteem 'Values in Action' (VIA).

Vervolgens bespreken we in hoofdstuk 1 de definitie, de kenmerken en de voor- en nadelen van de karaktersterkte 'moed.' Daarbij verwijzen we naar het indrukwekkende boek van Kidder over 'morele moed'. Volgens hem heeft morele moed betrekking op de vijf belangrijke, wereldwijd-geldende, ethische kernwaarden: eerlijkheid, respect, verantwoordelijkheid, mededogen en rechtvaardigheid.

Moed is inspirerend, aantrekkelijk, ambitieus en aanstekelijk. Iseli beschrijft het als de bron van een betekenisvol en voldoening gevend leven. Maar moed gaat per definitie gepaard met angst. Een belangrijk gegeven daarbij is dat angst primair biologisch is. Proberen angst verstandelijk te neutraliseren werkt dus niet en je dient haar biologisch aan te pakken, door confrontatie en door je lichaam met het angstgevoel te vereenzelvigen. Je kalmeert je met ademhalingsoefeningen en mindfulness, of andere meditatiemethoden. Het geeft de gelegenheid om te pauzeren voordat je angst te groot wordt.

Er zijn meerdere manieren om angst te helpen bestrijden. Allereerst zorgen voor een puike, energieke lichaamsconditie, en jezelf regelmatig van nieuwe lichamelijke opkickers voorzien. Je kunt je angst verminderen door waarborgen en vangnetten in je initiatieven in te bouwen. Nog sterker, je kunt een kooi om je 'angsttigger' zetten. Als die kooi sterk genoeg is kun je van je angst sensatie maken, net zoals in de dierentuin of op de kermis. Een frequent advies voor angstbestrijding is, precies datgene te doen waar je bang voor bent.

We kijken naar onszelf en naar de wereld door de lens van verhalen. Die beïnvloeden successievelijk ons gedrag, onze gewoontes en onze resultaten.

Om moediger te worden, helpt het ook om je comfortgrenzen verder te verleggen.

Bij morele moed staan uiterlijke handelingen en innerlijke waarden op één lijn. Naast je waarden heb je motivatie en voornemens voor verandering nodig.

Echt moedige personen hebben een hele serie goede eigenschappen. Enkele daarvan zijn: zelfredzaamheid, stresstolerantie, integriteit, veerkracht, belangstelling en loslaten.

Je hebt ook faciliterende factoren voor het ontwikkelen en aanwenden van moed: sociale steun van mede-moedigen, vertrouwen in jezelf, de ander en het universum, liefde en vriendelijkheid, intuïtie, speelsheid, bevlogenheid en voorbeeldfiguren. Bij veel mensen komt angst om de hoek kijken, vanwege onzekerheid, concurrentie, afgunst en discriminatie. Daarom zijn de fenomenen verdraagzaamheid, vriendelijkheid, empathie, mededogen en liefde zo belangrijk. Deze transformeren vijanden of vreemden in partners en medespelers, waar je geen angst voor hoeft te hebben.

Uitermate belangrijk is het vergroten door mensen van hun 'cirkel van betrokkenheid', waarbij je belangstelling en verantwoordelijkheid zich uitbreidt naar verder gelegen of anders-georiënteerde groepen, en uiteindelijk naar de hele mensheid.

Moed kan beoefend worden in speciale omstandigheden. Vaak zien we moed als persoonlijk, maar die eigenschap is ook hard nodig in organisaties en de bredere samenleving. Treasurer schreef daar een boeiend boek over: 'Courage Goes to Work', waarin hij zegt dat met een hoog niveau van 'management-moed' je te maken krijgt met engagement, enthousiasme, motivatie en overtuiging.

Het fenomeen 'omstanders' heeft de nodige aandacht in de media gekregen, het passief blijven van aanwezigen bij een ernstige ongeregelde situatie. Er zijn diverse redenen waarom omstanders passief zijn: bang, verward, gedwongen, bewust onverschillig en zichzelf wijs gemaakt dat het niet hun verantwoordelijkheid is.

Waar we mogelijk vaker mee te maken hebben is ongepast publiek gedrag zoals hondenpoep opruimen of lichte, hinderlijke verkeersovertredingen. Er zijn diverse suggesties van hoe je dit aan kunt pakken, de belangrijkste dat je de 'dader' kort, kalm en rechtstreeks aan moet spreken en, als het kan, speels. Wijs eerder op jouw ongemak dan op de fout(en) van de dader.

Een laatste situatie is die van grote heldhaftigheid. Daar hebben we niet vaak en, vergeleken met vroeger in mindere mate, mee te maken. Maar er zijn nog volop grote maatschappelijke problemen waar moed voor nodig is om die op te lossen. Dat bekijken we uitvoeriger in de hiernavolgende sectie 'Aanbevelingen' met concrete suggesties voor de inzet van de werkgroep 'onderwijs' van de Buitenkamer.

Aanbevelingen

Onder aanbevelingen hebben we drie onderwerpen:

- plan opstellen voor moediger gedrag;
- vorming van moed (in het onderwijs) en;
- Kidder en de kaars (van micro naar macro)

Plan opstellen

Als je moediger wilt worden is het raadzaam om een plan op te stellen, hoe summier dan ook, om je voornemens te expliciteren en te organiseren. Een van de meest effectieve methoden om resultaten te boeken, is namelijk om doelen te formuleren. Je moet ze eerst allemaal identificeren. Vervolgens ga je prioriteiten aanbrengen. Je moet dat plan met die prioriteiten dan uitwerken, in tijd, ruimte en met de beschikbare persoonlijke en andere middelen. Realistisch en met kleine stapjes beginnen. Wees geduldig! Angst en moed zijn primair-biologische fenomenen die, net als andere gewoontes, tijd nodig hebben om te veranderen. Evalueer regelmatig de voortgang en zigzag of stuur, zo nodig, bij.

Voor suggesties over de uitvoering, zie Annex 1

Deugdvorming (in het onderwijs)

Een belangrijk kenmerk van de deugdenbenadering is de aandacht voor continue vorming. Voor moedig worden moet je vooral oefenen en actie ondernemen. Moed wordt soms voorgesteld als een spier die geleidelijk ontwikkeld kan worden door vorming en praktijkervaring.

Er zijn drie hoofdmanieren hoe je morele moed eigen kunt maken:

- Dialoog en discussie;
- Modelleren en mentoring;
- Oefening en volharding.

De elementen die voor de deugd 'moed' onderwezen zouden moeten worden zijn de volgende:

- Begrip van de kernwaarden
- De drie cirkels van principes, gevaar en 'stamina';

- De vier elementen van vertrouwen (ervaring, karakter, geloof en intuïtie) voor 'stamina', de bereidwillige acceptatie van de negatieve gevolgen;
- De obstakels voor het innemen van moreel moedige posities.

Het waarom van de vorming is gebaseerd op de drie besluitvormingsprincipes van: de wet of het gebod (Kant); nutsmaximalisatie, het grootste goed voor het grootste aantal mensen (Bentham, Stuart Mill) en; waarden- en zorgen-ethiek: welke onschuldige groepen worden beïnvloed door mijn daden?

In het onderwijs wordt aandacht besteed aan burgerschaps- en persoonsvorming. Onlangs is een 'wetsvoorstel om burgerschapsonderwijs te versterken' aangenomen, dat waarschijnlijk in werking gaat treden rond september 2021. Die wet verduidelijkt de burgerschapsopdracht voor het onderwijs. Het voorstel zorgt ervoor dat de regels voor het burgerschapsonderwijs in zowel het basis- en middelbaar onderwijs verplichtender worden. Voor persoonsvorming, dat eerst samen met burgerschap in de curriculumvernieuwing zat, worden, door een beslissing van de Tweede Kamer, de scholen nu zelf verantwoordelijk gehouden. Die hebben daar dan wel hulp bij nodig. Het SLO (Stichting Leerplan Ontwikkeling) heeft een ondersteunende rol, des te belangrijker omdat persoonsvorming dus niet meer in het curriculum is opgenomen. Karakter- en deugdvorming zou daar deel van uit kunnen maken. Er is hier mogelijk ruimte voor de Buitenkamer om een bijdrage aan de ontwikkeling van materiaal voor persoonsvorming aan te dragen, inclusief vorming van de deugd moed. Er is her en der materiaal beschikbaar, inclusief op Angelsaksische onderwijs- en andere instanties. In plaats van de deugd moed separaat aan te leren, is het waarschijnlijk praktischer dat onderdeel te maken van een geheel karakter- en deugdvormingsprogramma.

Kidder en de kaars

Dit is de parabel waarmee Kidder zijn boek 'Moral Courage' afrondt. Hij gelooft dat er een enorme invloed kan uitgaan van een enkel, sterk (voorbeeld)figuur. Hij gebruikt daarbij deze parabel. Licht, zegt hij, is niet het tegengestelde van donker, maar de afwezigheid ervan. We gebruiken licht en donker als onze belangrijkste metafoor voor Goed en Kwaad. Wij denken dat die ook tegengesteld aan elkaar zijn. Maar Kwaad is niet het tegengestelde van Goed, maar de afwezigheid ervan. Totdat we helder denken over Kwaad, zullen we het nooit succesvol overwinnen. De vereiste helderheid begint met te begrijpen dat, hoe massaal de verschijnselen van het Kwaad ook mogen zijn, ze alleen maar getuige zijn van de afwezigheid van het Goede, niet van een tegenstelling. Net als een kaars, is Moed een licht dat het duister van het Kwaad verdrijft. Daarom moet je je niet laten weerhouden van moedige daden. Integendeel er is nog zoveel duister te overwinnen dat je kaars veel licht kan geven.

“When the whole world is silent, even one voice becomes powerful.”

Malala Yousafzai

Sociaal heldendom

Door moedige daden kunnen individuen een belangrijke bijdrage aan de samenleving leveren. Morele moed kan betrokkenheid stimuleren door deel te nemen en verantwoordelijkheid te helpen dragen voor het oplossen van maatschappelijke problemen, zoals milieu, seksueel misbruik, mensenrechten en discriminatie. Mandela heeft daarbij een enorm voorbeeld gegeven. Door zijn moedige, vergevingsgezinde gedrag heeft hij de vrede in Zuid-Afrika weten te bewaren na het afschaffen van de apartheid. In de sociale omgang komen verontschuldigingen voor ongewenst gedrag, spijt en vergeving regelmatig voor. Daar is moed voor nodig, zoals ruimschoots gedemonstreerd is in Zuid-Afrika, na de verkiezing van Mandela, de opheffing van de apartheid en de instelling van verzoeningscommissies. Van de vier mogelijke opties die er in dergelijke situaties zijn: niet vergeven en niet vergeten, vergeten en niet vergeven, vergeven en vergeten, en **vergeven en niet vergeten**, is de laatste en tevens de beste.

Franco en Zimbardo vinden dat het idee van sociaal heldendom in de loop van de tijd afgezwakt is. We adopteren uitvinders, atleten, acteurs, politici en wetenschappers als ‘helden’. Deze individuen zijn voorbeeldfiguren die belangrijke kwaliteiten bezitten, zoals naastenliefde, fysieke kracht, volharding en nieuwsgierigheid, maar in feite demonstreren ze geen uitzonderlijke moed of vastberadenheid. Door het ideaal van heldhaftigheid te verwateren, maakt onze samenleving volgens hen twee fouten. Ten eerste reduceren we de bijdrage van echte helden, of ze nu uitblinkers zijn zoals Abraham Lincoln, of de held in de straat verderop. Op de tweede plaats, houden we ons ervan af de meer veeleisende vormen van dit ideaal te confronteren. In vroegere generaties, brachten begrippen als dapperheid, vastberadenheid, hoffelijkheid en heldhaftigheid de zielen in beroering. Kinderen lazen over de prestaties van oorlogshelden en ontdekkingsreizigers en bereidden zich vaker mentaal voor om in hun voetstappen te volgen. Maar tegenwoordig spenderen we weinig tijd met het denken over de diepere betekenissen die deze woorden ooit hadden. We besteden minder aandacht aan hoe we onszelf bezig zouden kunnen houden met heldhaftige projecten in de sociaaleconomische sfeer. Sinds onze samenleving heldhaftigheid infantiliseert, slagen we er niet in heldhaftige verbeelding te promoten.

Dapperheid van personen vergroot het morele, sociale geweten van een samenleving. Wanneer je mensen bijvoorbeeld eerlijk aanspreekt op hun gedrag, wordt niet alleen aan de concrete misstand gewerkt, het werkt preventief en heeft een meer integere omgeving tot gevolg.

Samenlevingen kunnen, net als individuen, meer of minder moedig zijn. En in alle landen, organisaties en instellingen is er ruimte voor meer moed.

Er zijn instituties en organisaties die belangrijke politieke en maatschappelijke waarden promoten. Allereerst de democratie, die met zijn Trias Politica en mensenrechten probeert relatieve rechtvaardigheid in het politieke en maatschappelijk leven te organiseren. Vrijheid van meningsuiting (media), van vergadering en van organisatie (vakbonden, NGO's) zijn voorbeelden van instellingen die de burger beschermen en hem de gelegenheid geven om, eventueel moedig, zijn rechten te laten gelden. De overheid moet met sectorale belangen rekening houden en kan door wetgeving en andere regels waarborgen in het leven roepen voor moedig, integer gedrag, zoals klokkenluidersregelingen. Er zijn ook moedige niet-gouvernementele organisaties, die misstanden aan de kaak stellen. Zij spelen een belangrijke rol en worden in de toekomst waarschijnlijk nog invloedrijker. Enkele ervan zijn Transparency International, Amnesty International, en SOMO (Stichting Onderzoek Multinationale Ondernemingen). Ook op internationaal niveau zetten organisaties zich moedig in tegen financiële en andere misstanden, zoals de Verenigde Naties, de Wereldbank, de OECD en de Europese Unie. Religieuze instellingen zijn ook van kapitaal belang.

Regeringen hebben zonder twijfel een sleutelpositie. En hier wordt belangrijk hoe

**SAMEN DELEN zal
de WERELD redden**



volmondig en moedig de burgers zijn. Als die pertinente meningen hebben, moedig hun mening uitdragen, goed georganiseerd zijn (o.m. politieke partijen en NGO's) dan kunnen zij een stempel drukken op overheidsbeleid in eigen land en internationaal.

Als één kaars al zoveel licht kan scheppen, dan kan een batterij van kaarsen een zee van licht scheppen in de donkere oorden van land en wereld. Zijn we er klaar voor onze kaars aan te steken? Dit essay heeft de nodige gereedschappen aangereikt om moediger te worden. Als dat gelukt is, kun je die extra moed overal voor in zetten: persoonlijke projecten, gezin, relaties, familie, vrienden en collegae en dat op velerlei terrein, zoals initiatief, vertrouwen en de waarheid spreken. Zoals we aangaven rendeert moed het meest als het richting en discipline krijgt.

En dan moeten we vooral ook naar de wijdere wereld kijken, met zijn onmetelijke problemen. Iedere dag functioneren we als omstander van de wereld om ons heen, niet alleen vanwege behoeftigen in onze nabijheid, maar ook van de grotere sociale,

politieke en milieuproblemen die ons raken. Maar waar we machteloos zijn om ze alleen aan te pakken. Volgens Marsh en Keltner doortrekt het omstander probleem de geschiedenis van de afgelopen eeuw.

We moeten de moed hebben om te durven kijken naar de staat van de natuur en van onderontwikkeling en armoede in grote delen van onze wereld. Er is nog ongeveer een miljard mensen die onder een bestaansminimum leven. Als we die tot onze 'kring van medeburgers' gaan rekenen, gaan we ze als onze verantwoordelijkheid nemen. De wereld kan alleen rechtvaardig worden als we iedereen, ongeacht gender, huidskleur, inkomen, religie of herkomst, in onze kring opnemen.

Niet alleen moeten we de moed hebben om deze macro-problemen onder ogen te zien, we moeten vooral de moed hebben om daar iets aan te doen. En daar moeten we een moedig burger, vooral moedig 'wereldburger' voor zijn of worden. Er is geen reden om negatief te zijn. In de loop van de geschiedenis is er enorme vooruitgang geboekt in de situatie van de medemens. Minder oorlogen en doden door geweld, beter onderwijs, betere gezondheidszorg, minder armoede en ondervoeding en in het algemeen een hogere levensstandaard. De wereld heeft, na de trauma's van wereldoorlogen, slavernij en kolonisatie afgeschaft, wereldwijde organisaties opgericht en mensenrechten geproclameerd wat allemaal tot lofwaardige doelstellingen en resultaten heeft geleid. Maar er is nog ontzettend veel te doen voor we van een redelijk rechtvaardige wereld kunnen spreken. En die heeft daarom onze potentiële superkracht nodig.

Moed voor macro

De bottleneck zit voor een groot deel in onszelf: eigenbelang!!! De welvaart en het comfort wat we hebben willen we niet kwijt, en nog minder aan lieden die buiten onze 'cirkel' vallen. En vanwege ons angstsyndroom willen we ook niet te veel verandering. Hier is heel belangrijk, op de eerste plaats: *hebben wij de moed om onze bevoorrechte positie en comfortabele levensstandaard ter discussie te stellen en ons eventueel opofferingen te getroosten ten gunste van de minder bedeeden in de wereld?* Met een simpeler levensstijl genoeg nemen zou ook klimaatverandering ten goede komen. *Ten tweede moed aanwenden om de 'kring van medeburgers' te verruimen.* Digitale techniek en moderne communicatiemiddelen kunnen dat aanzienlijk vergemakkelijken. *Ten derde kunnen we onze nieuwe moed gebruiken om bovenstaande wenselijkheden te vertalen, via politieke partijen, verkiezingen, overheid en NGO's, in concrete actieprogramma's.* Als het op politiek activisme aankomt, zijn we in Nederland, zacht gezegd, zwakjes. Vergelijk dat met de Verenigde Staten waar deur-aan-deur campagnes worden georganiseerd voor politieke actieprogramma's. We hebben politieke partijen met lofwaardige derdewereld belangen, maar eigenlijk nog

geen met een speciaal programma voor een sterker rechtvaardige wereld. Misschien dat VOLT dat gat kan opvullen. In ieder geval werk aan de winkel!

“Whatever you can do, or dream you can do, begin it. Boldness has genius, power, and magic in it. Begin it now.”

W.H. Murray



Annex 1: Overzichtsrecept moedig gedrag

Intenties

- algehele motivatie
- eigen waarden en principes

Lichamelijke en geestelijke conditie en discipline

- gezonde levensstijl (eten, slaap, beweging, recreatie)
- energiek, frequente lichaams oefeningen
- periodieke en ad hoc ontspanning o.m. door meditatie/yoga

Comfortzones en comfortmodulatie; moedige stapjes

Ontwikkel scenario's: wat in ergste geval; wat als je niets doet

- immuniteit tegen angsten door benoeming risico's
- risico-evaluatie (gevaren, gevolgen, verlies)
- dubbelzinnigheid (paradigma's, etc.)
- obstakels inplannen of vermijden

Angstbestrijding

- onderliggende angsten wegnemen;
- angsten confronteren (benoem, bestudeer, vertrouwd)
- waarborgen, vangnetten en tijgerkooien
- identificatie met lichaam
- mindfulness
- luisteren zonder hechting
- innerlijke criticus tevreden houden
- verhalen herformuleren
- blootstelling (kwetsbaarheid, schaamte)
- angstnormalisatie (openbaar; koppel aan moed)
- vaardigheid moed oefenen
- resultaten loslaten
- dankbaarheid beoefenen

Positief zijn

- vertrouwen in zelf, anderen en universum
- negativisme bestrijden; positieve scenario's; negatieve scenario's herformuleren;
- 'goede' fouten maken
- liefde en vriendelijkheid
- intuïtie
- speelsheid
- bevlogenheid

Voorbeeldfiguren

- zelf voorbeeld zijn

Angsten met anderen delen; je bent niet alleen

Annex 2. Literatuurverwijzing

Boeken

- Gratitude Project. New Harbinger Publications. 2020. Waar? Chapter 25 (p.223) het artikel (conversation) bevat 'Is Gratitude the Path to a Better
- Bill Treasurer. Courage goes to work. How to build backbones, boost performance and get results, 2008.
- Kidder, Rushworth M., Moral Courage, 2004.
- Brown, Brené. Daring Greatly. How the Courage to be Vulnerable Transforms the Way We Live , Love, Parent, and Lead. Penguin Books, 2015.
- Swoboda, Kate. The Courage Habit, 2018
- Swoboda, Kate, What Makes a Hero? The Surprising science of Selflessness. Current, The Penguin group. 2013
- Iseli, Franziska. The Courage Map.
- Kohut, Heinz. On Courage (ref. Moral Courage)

Artikelen

- Terry, Ruth. How to Be an Active Bystander When You See Casual Racism, Oct. 29, 2020
- Schwartz, Arthur. Ethical workplace: Cracking the courage code, character.org. Jun 14, 2016
- Taulbert, Clifton. Courage: A Backpack Necessity for the 21st Century Workplace. Character. org
- Sonnenberg, Frank. Ten Elements of Courage.
- Brown, Lachlan. 5 steps to help you overcome fear. October 28, 2020.
- Brown, Lachlan. How to be brave: 15 steps to let go of fear. June 29, 2018

- Deterline, Brooke. How to Cultivate Ethical Courage. In the face of internal and external pressure, these three tips can help you stand up for your values.
 - Kets de Vries, Manfred F. R. How to Find and Practice Courage.
 - Kelly Kelly McGonigal How to Transform Stress into Courage and Connection. May 13, 2015
 - Navilon, Geneve. 100+ brutally honest quotes on fear that will give you courage
 - Sanderson, Catherine A. Six Tips for Speaking Up Against Bad Behavior. September 30, 2020
 - Franco, Zeno en Zimbardo, Philip. The Banality of Heroism. September 1, 2006
 - Monroe, Kristen Renwick The Roots of Moral Courage Why do some people risk their lives to help others? June 23, 2010
 - Carter, Christine. Three Tricky Ways to Cultivate Courage. | May 21, 2015
 - Keltner, Dacher en Marsh, Jason. We Are All Bystanders. But we don't have to be. September 1, 2006.
 - Pury, Cynthia. When Courage Goes Bad.
 - Suttie, Jill Where do heroes come from? GGSC, August 28, 2013.
-