

## HOMO TIMIDUS

Edwin Zasada volgde de militair-wetenschappelijke opleiding Krijgswetenschappen aan de Koninklijke Militaire Academie. Tijdens zijn loopbaan als officier bij de pantserinfanterie ronde hij in de avonden twee universitaire masters af en verrichtte hij daarnaast als zzp'er coachingswerkzaamheden. Na enkele leidinggevende functies binnen het bedrijfsleven is hij inmiddels actief als zelfstandig human performance specialist. Edwin Zasada is onder andere auteur van het standaardwerk *Over wilskracht*.



EDWIN ZASADA

**HOMO  
TIMIDUS**



*Over angst, onzekerheid  
en vrijheid*

SCRIPTUM

© 2023 Edwin Zasada

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publishers.

ISBN 978 94 6319 263 7 | NUR 770 – Psychologie algemeen

[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)

[Twitter.com/scriptumNL](https://twitter.com/scriptumNL)

Verlichting is de bevrijding van de mens uit de  
onmondigheid die hij aan zichzelf te wijten heeft.

– Immanuel Kant (1724–1804), Duits filosoof

# Inhoud



Inleiding 9

## De angstige mens

---

De Atheners	15	De angst voor verlies	21
Een filosofie van angst en moed	19	De ontmaskering van angst	23

## Evolutionaire kalibratie

---

Meer prooi dan jager?	29	Kan de angstkalibratie een standje lager?	39
Een aanleg voor angst	33	Tunnelvisie	41
Sociale angsten	36	Het verzinnen van argumenten	43
Pathos	38		

## Leren te vrezen

---

Sensitivering	47	Cultuur en omgeving	55
Albert	48	Conditionering	56
Nature en nurture	51	Patiënt SM	59

## Risicoperceptie

---

Risico in perspectief	67	Het verlies van de nuance	82
Emotionele risico-inschattingen	68	Losse problemen zonder context	83
Beschikbaarheidsheuristiek	69	Controle en onzekerheid	87
Polarisatie	74		
Slachtofferschap	75		
Risico en vertrouwen	79		
Objectieve en subjectieve risico's	81		

## Overtuiging door angst

---

Caesar	93	De nadelen van angstmarketing	114
Laat het publiek angst voelen	95	Censuur	115
Religie	95	Desinformatie	119
Democratie na de dictatuur	96	Massavernietigingswapen	124
Angst in reclame	97	Langspeelplaat	126
Beïnvloeding	99	Contraproductieve angstcommunicatie	129
Asimov en de Eeuwigers	101	Angst is geen substituut voor de ratio	130
Gevoeligheid voor angst	102	Humor	131
Zaai angst en oogst de reactie	104	Optimisme	134
Koop!	106	World Without Oil	138
Zelfconcept	108	Ethische overwegingen	139
Kracht van de dreiging	110		
Is angst een effectief overtuigingsmiddel?	112		

## Veiligheid

---

Dierentuin	143	Onveilig door veiligheid	149
Veiligheidsmaximalisatie	145	Durf te leven	155
Objectieve en subjectieve veiligheid	147		

## Onzekerheid en oncontroleerbaarheid

---

Global Change Game	163	Collectieve onzekerheid	175
Vertrouwen en controle	165	Cognitieve dissonantie	179
Democratie	170	Culturele dissonantie	182
Oncontroleerbare risico's	171		

## Controlekramp

---

Auftragstaktik	187	Permanente crisis	200
Geluk is besmettelijk	189	Exposure therapy	201
... angst ook?	191	Selffulfilling prophecy	203
Sterke leider	196	Homo Rationalis	205
Culturele oriëntatie	197	Angstige leiders	209
Dehumanisatie	198	Het einde van de ratio	210

Zachte steen	212	Marketeurs	224
Is het te laat?	213	China als voorbeeld	227
Liberaal democratie	216	Groei door controle en repressie?	232
Hoe groter, hoe minder flexibel	222	Een alternatief	236

### **Moed en hoop**

---

Temüjin	251	Nostos of kleos	258
Veiligheid vraagt moed	253	Wat is moed?	265
Een moedige samenleving	256	Hoop	268

### **Weerbaarheid en veerkracht**

---

Mentale weerbaarheid	273	Een weerbare samenleving	292
Een aap met stress	275	Democratisch vertrouwen	298
Stop het overmatige zelfmedelijden	280	Vertrouwen in media	302
Extinctie	286	Vertrouwen in instituten	306
Veiligheidsgedragingen	289	Het juiste coördinatie-niveau	308
		Transparantie en rechtspraak	314

### **Een einde aan angst**

---

Een einde aan angst	321
---------------------	-----

Bronnen 327

Index 373



# Inleiding



VAN ALLE PLANETEN is Mars ongetwijfeld de planeet die ons, naast de Aarde zelf, het meeste bezighoudt. We zijn gefascineerd door die mysterieuze rode planeet, vernoemd naar de Romeinse god van de oorlog. Het hoorspel *The War of the Worlds* (1938) verhaalt over Martianen die de aarde aanvallen, SpaceX probeert uit alle macht mensen naar Mars te vervoeren en Bally's laatste flipperkast was de 'Revenge from Mars'. Maar terwijl de god van de oorlog alle aandacht trekt, kunnen zijn twee in de negentiende eeuw ontdekte hulpjes in alle stilte hun werk doen.

Op een avond in augustus 1877 zag de Amerikaanse astronoom Asaph Hall de eerste maan van Mars, slechts zes dagen later gevolgd door een tweede. Hij vernoemde ze naar de zonen van Ares, de Griekse god van de oorlog die onder de Romeinen tot Mars hernoemd werd, en Aphrodite, de godin van de liefde. En zijn er toepasselijkere namen voor de zonen van oorlog en liefde, dan Deimos ('paniek' of 'vlucht') en Phobos ('angst')? Een ezelsbruggetje om te onthouden welke maan nu welke is: *when fear is close, flight takes you further away*. Phobos staat het dichtst bij Mars, Deimos het verst.

Met Phobos is iets raars aan de hand. Toen wetenschappers, geholpen door moderne apparatuur, het maantje nog een keer opzochten, ontdekten ze dat het zich niet op de voorspelde plaats bevond, maar zowaar vijf kilometer ervandaan. Dankzij de aantrekkingskracht van Mars kruipt 'angst' langzaam maar zeker steeds dichterbij de rode planeet toe. Wat er gebeurt als Phobos té dichtbij komt, weet men niet zeker. Hij kan tegen de oppervlakte te pletter slaan, met een impact groter dan die van de meteoriet die tot het uitsterven van de dinosauriërs op aarde leidde, maar hij kan ook uiteenvallen in kleine brokstukjes die samen een ring rond Mars vormen, als de ringen rond Saturnus.<sup>1</sup>

Net als Phobos die steeds dichterbij Mars kruipt, wachtend op de onvermijdelijke botsing, lijkt angst in onze westerse samenleving ook steeds meer aan invloed te winnen. Waar moed, wilskracht of zelfcontrole niet meer verwacht of gewenst wordt, beperkt slachtofferschap, veiligheid en risicomijding in toenemende mate onze eigen handelingsruimte. On-

gemerkt worden individuele vrijheid, ontplooiingsruimte, weerbaarheid en autonomie ingeruild voor een symptomatische aanpak van fysieke en sociale onveiligheid. Maar leidt het beperken van het individuele recht tot het nemen van beperkte risico's wel tot meer veiligheid? Is het vermijden van emotionele weerstand wel goed voor onze mentale gezondheid? Is het beperken van de vrijheid van meningsuiting om anderen niet te kwetsen wel goed voor onze democratie? Is méér surveillance, cameratoezicht en controle wel de route naar een gezonde samenleving? Of laten we ons te veel leiden door angst, laten we te vaak een hapje uit onze individuele verantwoordelijkheid en vrijheid nemen om de interne strijd met onze emoties maar niet aan te hoeven gaan?

Jaren geleden woonde ik samen met een hondentrainster die de bewonderenswaardige eigenschap had om de lastigste honden, die vanwege gedragsproblemen nergens meer konden worden geplaatst, zelf te houden. Met een van die honden, een bastaard met het gewicht van een volwassen man en een kop die met gemak twee bovenbenen bedekte, streed ze iedere ochtend weer opnieuw om de dominantie van de dag. Hoewel de aanleiding steeds het bezetten van de bank door de hond vormde, was dit niet te vergelijken met het onschuldige ritueel dat sommige eigenaren herkennen. Het ging hier niet om een goedgetrainde labrador, maar om een reusachtige mengeling van hondentrassen, waarvan een gedeelte inmiddels verboden is, mét agressieproblemen en een historie van serieuze bijtincidenten.

Ze was die dag ziek, of misschien gewoon wat lui. De precieze reden weet ik niet meer, maar ze drukte 's ochtends het trainingslijntje in mijn hand. Of ik hem even van de bank kon afhalen. En terwijl ik het riempje aannam dacht ik aan zijn enorme schedel, zijn bijtkracht en mijn in verhouding iele armpje. Vastberaden zijn, adviseerde ze me. En dat deed ik. Vol goede moed liep ik op hem af, met stevige pas en mijn blik strak op zijn schedel gericht. Hij gromde en rechte zijn nek. Vastbesloten geen angst te laten zien, opende ik de lus van het trainingslijntje en hield die, hoewel nog op afstand, alvast ter hoogte van zijn schedel, zoals ik haar ook had zien doen. Maar hoewel ik mijn angst de hele tijd zo goed als onder controle had gehad, deed hij een plotselinge schijnaanval waardoor ik terugschrok. Dat was voldoende. In volstreekte rust legde hij zijn kop terug op de bank. Hij had gewonnen.

Hij zou nooit meer naar me luisteren, hóefde nooit meer naar me te luisteren. En terwijl zijn ruimte groeide, werd die van mij steeds kleiner. Niet omdat hij gevaarlijker, sterker of sneller was geworden. Maar omdat ik had

*toegegeven* aan mijn angst. Het kiezen van de makkelijke weg zorgt alleen voor een nieuwe plek om de volgende keer vanuit terug te deinzen.

Vrijheid, autonomie, groei en mentale gezondheid bestaan niet zonder ongemak, zonder moeite of weerstand, zonder onze eigen angsten en onzekerheden onder ogen te zien. Met dit boek hoop ik daaraan mijn eigen bescheiden bijdrage te leveren. En meer dan een goede *review*, hoop ik dat iedere lezer die zich in mijn analyse kan vinden een ander helpt om de knellende ketenen van angst iets te versoepelen – ook als dat een inbreuk op mijn auteursrecht betekent.

Laten we angst afstoten, in plaats van aantrekken. Het lot van Mars hoeft niet het onze te zijn.



# De angstige mens



Leven wij slechts negen maanden zonder angst?

– Jan Berghmans (1938–2009), Vlaams schrijver



## De Atheners

VAN DE Perzische Oorlogen zijn niet meer dan flarden overgeleverd. Indrukken van heroïsche Spartanen bij de pas van Thermopylae, triremen die op Perzische schepen inbeukten en Grieken die wanhopig hun levensstijl probeerden te verdedigen tegen de tiran uit het Oosten. Het zijn niet meer dan schimmen, niet eens schaduwen, van een roemrucht verleden. Ze verhalen over goed en kwaad, over vrijheid en onderdrukking, over gelijkheid en overheersing. Maar of dat klopt, is maar de vraag.

Feitelijkheid kent een optimum, een tijd waarin ze het meest gehoord en gezocht wordt, maar helaas voor ons is dat noch tijdens de strijd, noch duzenden jaren later. Tijdens de strijd wordt iedere nuance gewantouwd, en enkele honderden jaren later is er al bijna niemand meer die zich er nog in wil verdiepen. Nee, de zoektocht naar wat er werkelijk gebeurd is, kent maar een korte bloeiperiode, enkele jaren, misschien decennia, maar dan vervliegt met de tijd ook de interesse van het publiek. Wat overblijft zijn hetzelfde soort stereotypen en karikaturen die tijdens de strijd ook gebezigd worden. De Spartaan wordt in de film *300* een superheld, met Xerxes als kwade schurk. En dat is jammer, want er valt nog veel meer te leren uit de Perzische Oorlogen en de gevolgen daarvan, de Peloponnesische Oorlogen. Waarin de Atheners en Spartanen niet meer zij aan zij vochten, maar tegenover elkaar stonden.

Herodotus beschrijft hoe de Spartanen bij Thermopylae tot op de laatste man doorvochten, sommigen zelfs met niet meer dan hun blote handen en gebit als wapen. En met de laatste Spartaan, viel ook de weg naar Athene open. Gelukkig kon de Atheense bevolking grotendeels op tijd geëvacueerd worden, op een klein groepje na dat stand probeerde te houden op de Acropolis. Kansloos, zo moeten ze zelf ook wel geweten hebben, tegenover de enorme Perzische overmacht. De stad werd met de grond gelijk gemaakt, maar de Atheners waren nog niet verloren. Ze hadden hun vloot nog.

Themistocles, de Griekse politicus, wist de Perzen te verleiden tot de beroemde zeeslag bij Salamis, waar het begin van het einde voor Xerxes ingeluid werd. Xerxes zelf keerde terug naar het Oosten en liet Mardonius achter om de Perzische belangen te behartigen. Enige tijd later werd echter ook dit laatste Perzische contingent door een Griekse coalitie van stadstaten, Spartanen en Atheners zij aan zij, verslagen in de Slag bij Plataea.

Na het verslaan van een van de machtigste rijken uit die tijd, zou je misschien verwachten dat de Atheners en Spartanen dichter bij elkaar ston-

den dan ooit. Strijd verboedert, toch? Helaas bewijst de geschiedenis dat dit slechts zelden het geval is. Al snel liepen de spanningen tussen Sparta en Athene op. Themistocles bouwde zijn vloot verder uit, tot de machtigste van de Griekssprekende wereld, terwijl de gelegenheidscoalitie die Athene gevormd had om tegen de Perzen te vechten steeds meer een Atheens imperium werd. Toegetroden steden mochten de Delische Bond niet meer verlaten en moesten grote sommen contributie aan Athene betalen. Beschermingsgeld, zo je wilt.

Sparta keek de groeiende macht van Athene met lede ogen aan en vormde een tegenmacht, de Peloponnesische Bond. Met ieder haar bondgenoten, stonden de twee machtigste steden van de Griekse wereld nu lijnrecht tegenover elkaar. Zo mondden de Perzische Oorlogen rechtstreeks uit in de Peloponnesische Oorlogen.

De Peloponnesische Oorlogen draaiden voor Athene uit op een ramp. Hun expeditielegers in Sicilië werden zó vernietigend verslagen dat er nauwelijks nog een hopliet in leven was. Sparta rook zijn kans en zette een land-offensief tegen Athene in. En terwijl Spartaanse troepen het buitengebied vernietigden, sloegen tienduizenden op de vlucht, huis en haard achterlatend, om zich binnen de Atheense stadsmuren in veiligheid te brengen. Het duurde niet lang voordat in de overvolle stad de pest uitbrak. Een kwart van de bevolking stierf, maar de stad herstelde en zette de oorlog voort totdat ze vijfentwintig jaar later alsnog verslagen werd door Sparta.

Wat de Atheners misschien wel het meeste typeert in deze periode is niet dat ze door bleven vechten, ook al hadden ze tussentijds een paar keer de kans gehad om vrede te sluiten. Ook niet dat ze zich na haar nederlaag tegen Sparta toch weer wist op te richten tot lokale supermacht. Nee, wat de Atheners het meest typeert is hoe ze met *angst* omgingen. Terwijl de Spartanen aan de poort stonden en de pest door de stad waarde, ging het leven gewoon door. Ja, één keer lieten ze zich verleiden om hun democratie tijdelijk in de handen van een paar oligarchen te leggen om de besluitvaardigheid te stimuleren. Maar al snel zagen ze in dat macht tegenmacht nodig had, ook in een crisis. Voorál in een crisis.

Het standaardwerk *The Greeks* van Humphrey Kitto uit 1951 geeft ons een intrigerend inkijkje in het Griekse vermogen om door te leven, ondanks angst en dreiging: