

Het voordeel van de twijfel 3

Jezelf kennen

Existentialisme

- Ik beschik over een leven - wat moet ik ermee?
 - Camus: waarom maak je er geen eind aan?
- Heidegger: wij zijn in het leven geworpen
- Sartre:
 - Être en soi (dieren) - leven is handelen
 - Être pour soi (mensen) - het leven heeft een betekenis
 - We zijn tot vrijheid veroordeeld

Existentiele twijfel

- Hoe bepaal je je levensweg?
- Kiezen uit bestaande alternatieven?
- Verder kijken?
- Nieuwe mogelijkheden creëren?

Twijfel aan jezelf

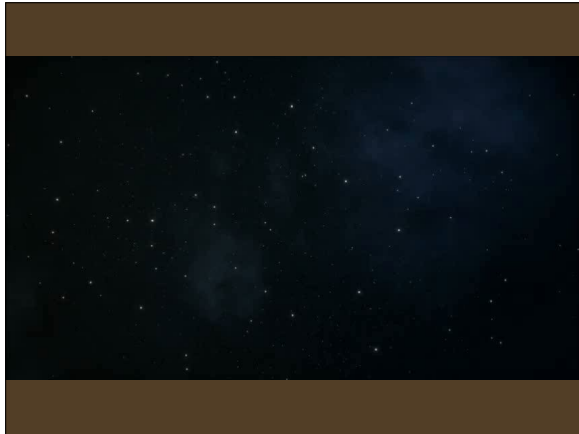
- Wie ben ik?
- Wat wil ik?
- Wat kan ik?
- Wat moet ik doen?

Wie ben ik?

- Is er iets dat ik 'mezelf' kan noemen?
 - Zo nee, leef ik in een illusie?
 - Zo ja, wat maakt mij tot mij?
- Authenticiteit = jezelf zijn
 - Hoe doe je dat?
- Wie zou ik zijn als mijn moeder met een ander was getrouwd?

Identiteit

- Wie ben jij?
- Wat bepaalt jouw identiteit?
 - Uniek individu
 - Lid van een of meer groepen
- Is identiteit een optelsom van kenmerken?
- Kun je jezelf een andere identiteit aanmeten?



Jezelf zijn

- "Wees jezelf" - maar hoe moet dat?
- Is je identiteit een gegeven, een raadsel dat je op moet lossen?
 - Zo ja, hoe bepaal je je identiteit?
- Of is het iets dat je zelf maakt?
 - Naar welk voorbeeld?

Zelfbeeld en imago

- Hoe zie je jezelf?
 - Hoe realistisch is dat?
- Hoe presenteer je je?
 - Hoe realistisch is dat?
- Hoe beïnvloedt je zelfbeeld je prestaties?
 - Durf je waar je bang voor bent?
 - Kun je mensen overtuigen?

Wat wil ik?

- Heb ik een vrije wil?
 - Zo nee, wat zijn de consequenties?
 - Zo ja, hoe ga ik daarmee om?
- De wetenschap kent geen vrije wil
 - Hoe ga je daarmee om?
 - Kun je wel handelen alsof je niet vrij bent?

Vrije wil

- Is er iets wat je **moet** willen?
- Is er iets wat je **niet** moet willen?
- Is er iets wat je zou willen willen, maar niet wilt (hogere orde wil)?
 - Bijvoorbeeld: stoppen met roken

Wat kan ik?

- Wat heb ik wel eens gedaan?
- Wat kan ik leren?
- Wat kan ik bereiken?
- Kan ik altijd mezelf overtreffen?
 - D.w.z. er is geen vaste grens

Wat moet ik doen?

- Wat?
 - verbetering, verandering (andere houding, omstandigheden, doelen)
- Waartoe?
 - betere prestaties, meer zelfvertrouwen, betere positie
- Waarvoor?
 - berusting, acceptatie, geluk

Wat doet twijfel met jou?

- Zonder overtuigingen kun je niet leven
 - Ben je je bewust van al je overtuigingen?
- Zonder twijfels kun je niets leren
 - Moet je soms leren twijfelen?
- Wat is het juiste midden?

Overtuigingen

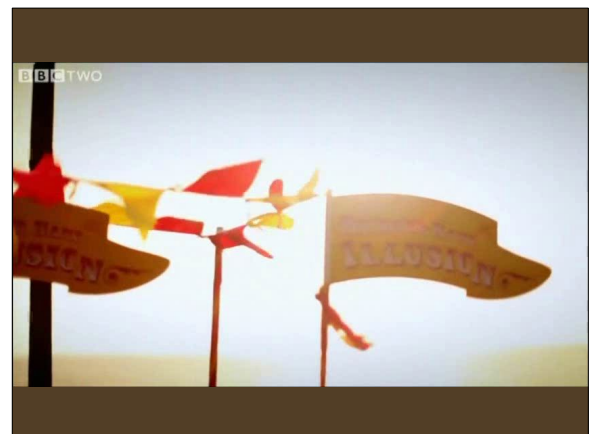
- Wat moet ik geloven?
- Wat mag ik niet geloven?
- Wordt wat ik geloof beïnvloed door wat ik graag wil?

Het lichaam

- Wat je bent is lichaam en geest
- Wederzijdse beïnvloeding
 - Lichaam → geest: alcohol, ziekte, vermoeidheid
 - Geest → lichaam: motivatie, uithoudingsvermogen, psychosomatische ziekten
- Beperkte vermogens
 - Je ziet niet wat er is / je ziet wat er niet is

Ken je je lichaam?

- Je lichaam denkt ook
 - Reflexen
 - Aangeleerd gedrag (fietsen, zwemmen, jongleren)
- Lichaamsillussies
 - Rubberen hand illusie
 - Fantoempijn
 - Verandering van lengteperceptie door geluid



Vragen

- Kan een ander jou beter kennen dan jezelf?
- Hoe ga je om met illusies?
- Is vrije wil een illusie?
- Hoe onderken je wanneer twijfel schadelijk is?