



Tem uzelf!

In een maatschappij vol overvloed en keuzestress is **wilskracht** belangrijker dan ooit. Maar wat is wilskracht, en kun je het leren? Een goed getimed en hoogst interessant boek geeft antwoord.

Hendrik Spiering

■ **John Tierney en Roy Baumeister:**
Willpower. Rediscovering the Greatest Human Strength.
Penguin, 304 blz. € 25,-

Uitgebreid en onverstoortbaar stond de ontdekkingsreiziger Henry Morton Stanley zich iedere ochtend te scheren. In het hart van het laat 19de-eeuws Kongowoud, te midden van verschrikkelijke ontberingen, in een junglekamp vol zieke en stervende kameraden. Vaak met een bot mes, soms met koud water, maar iedere morgen: vaste prik.

Waarom? Direct nut had dat scheren echt niet.

Die dagelijkse scheerbeurt was belangrijk omdat wie de kleine doelen in het leven negeert, nooit toekomt aan de grote wilsdaden. Orde en netheid maken het hoofd leeg voor andere dingen. Wilskracht en doorzettingsvermogen ontstaan niet uit heroïsche inspanningen, maar uit ordelijkheid en routine. Wilskrachtige mensen blijken vooral superieur

in het automatiseren van hun eigen gedrag ten behoeve van hun doel.

Wilskracht is dus vooral een proces, geen diepe morele eigenschap. Dat is de conclusie van journalist John Tierney en psycholoog Roy Baumeister in hun boek *Willpower. Rediscovering the Greatest Human Strength*. Stanley verrichtte zijn bovenmenselijke prestaties niet omdat hij zich schoor en zijn tent opruimde, maar omdat hij zich een ijzeren regelmaat oplegde en daarmee wilskracht 'spaarde' voor de zaken die hij echt belangrijk vond. Zoals het vinden van de bronnen van de Nijl. Of het net op tijd bereiken van Dr. Livingstone (*I presume*, al heeft hij dat in werkelijkheid nooit gezegd). Over datzelfde belang van routine vertellen kampgevangenen en overlevenden van andere rampen. In zware omstandigheden houden regelmaat en rituelen een mens op de been.

Dat geldt ook voor gewone mensen die iets willen bereiken. Het verklaart bijvoorbeeld het succes van een organisatie als Anonieme Alcoholisten: alleen al het stellen van één duidelijke regel (niet drinken) met

als stok achter de deur sociale steun en controle houdt mensen op het rechte pad, en slijpt een voornemen in als gewoonte.

Want, zo heeft Baumeister eind jaren negentig ontdekt, een mens heeft geen eindeloze voorraad wilskracht. De een heeft van nature misschien meer zelfcontrole dan een ander, maar als je die beperkte vermogens tot zelfcontrole vooral besteedt aan dagelijkse beslissinkjes ('zal ik dan toch maar géén chocola eten?' 'wel scheren? niet scheren?', 'zal ik nu of straks de vuilnis buiten zetten?' 'nu nog hardlopen?') houdt je minder mentale energie over voor grootsere daden. En tegen nieuwe, belangrijkere zaken ga je enorm opzien. Liever nog even tv. Of de krant lezen. En dus niet eindelijk die schuur eens opruimen, laat staan een nieuwe hobby beginnen.

Andersom werkt het ook: studenten die al hun aandacht besteden aan een tentamen worden veel slordiger in andere aspecten van hun leven. Ze wassen zich minder, de vuilnis gaat te laat naar

buiten. Niet omdat ze er geen tijd voor hebben, maar doordat ze hun wilskracht aan de studie besteden en nog geen routine van persoonlijke hygiëne hebben.

Doorzettingsvermogen is nog net zo belangrijk als vroeger. Maar wat is het? Het oude idee van de heroïsche wilskracht die voortkomt uit de diepte van de ziel is helemaal verdwenen. Het waren vaak simpele experimenten die Baumeister aan het denken zetten. Wie in een proef een tijdje geen chocola mocht eten (die wél op tafel stond), of naar een lachfilm moest kijken zonder te lachen, kon daarna moeilijker verleidingen weerstaan dan anderen. De wilskracht was al verspild. Het effect is in allerlei andere experimenten herhaald. Simpel, maar herkenbaar.

Het verlies van zelfcontrole ('ego-depletion') door 'overbelasting' van de wil gebeurt ongemerkt. Er hoort geen bijzonder gevoel bij, de mens heeft geen speciaal bewustzijn voor wilszwakte. En helaas: behalve de zwakkere zelfregulatie is



Kunt u de marshmallow weerstaan?

Vervolg van pagina 1

het enige merkbare bij-effect van het opgebruiken van wilskracht, dat je intensiever je gevoelens ervaart, zo ontdekte Baumeister. Dat is dubbele pech: minder controle én sterkere verleidingen. Dus adviseren Tierney en Baumeister: 'Beleef je ineens het leven intenser? Pas maar op!' Alleen routine en gewoonte kunnen je dan nog redden. Baumeisters ideeën sluiten nauw aan bij het moderne bewustzijn-onderzoek van Antonio Damasio en anderen, waarin het menselijk zelfbewustzijn extreem belangrijk is voor de planning van gedrag. De doelen worden vastgesteld door het bewustzijn, maar de kunst is om het onbewuste het nodige gedrag uit te laten voeren. Ongeveer zoals je leert autorijden, of pianospelen.

Nergens zijn de beperkingen van de menselijke wil zo duidelijk als in het onvermogen van de westerse mens om af te vallen. Niet voor niets besteden Tierney en Baumeister een heel hoofdstuk aan het beschermen van hun lezers tegen de grootste fouten. Ze geven drie basisregels. Ga nooit op dieet, want honger is vrijwel altijd slecht voor wilskracht. (Een van de weinige biologisch getinte adviezen van Baumeister en Tierney is: neem geen belangrijke beslissingen op je nuchtere maag, want een laag glucoseniveau in je bloed is vernietigend voor je zelfcontrole en je lange-termijndenken.) Twee: zweer nooit dat je chocola of een ander favoriet voedsel op zult geven, dat kost je te veel wilskracht. En drie: zie overgewicht nooit als een gevolg van een te geringe wilskracht. De wil is vrijwel machteloos tegen miljoenen jaren evolutie: het lichaam wil gewoon te graag eten, en in de moderne consumptiemaatschappij zijn er te veel verleidingen. Het enige dat echt helpt, is een geleidelijke verandering van gedrag. Wie gewicht wil verliezen, kan het beste beginnen met alleen maar het dagelijks noteren van zijn of haar

gewicht. Verder niks. Dat spaart je wilskracht. Dat alleen al heeft vaak een gunstig effect.

Een klassiek en veel ouder onderzoek naar wilskracht is het *Stanford Marshmallow Experiment* uit 1972. Dat gaat zo. Zet een kind van een jaar of vier, vijf, alleen in een kamer. Leg een snoepje op tafel. Vertel dat hij (of zij) dat snoepje mag opeten wanneer hij maar wil, maar als dat snoepje er over een kwartier nog steeds ligt, krijgt het kind er nog een. Een klein aantal graait onmiddellijk het snoepje van tafel. Ongeveer een derde slaagt erin een kwartier te wachten, meestal door zich te dwingen niet naar het snoepje te kijken en zich op diverse manieren af te leiden. Hoe ouder het kind, hoe makkelijker dat gaat. Het experiment is vaak herhaald. Maar de grootste verrassing kwam toen bijna twintig jaar later de kinderen uit het oorspronkelijke experiment werden nagetrokken. De kinderen die het indertijd een kwartier hadden volgehouden bleken vrijwel allemaal succesrijker op school en in hun werk dan de anderen. Het effect van wilskracht is daarmee sterker dan dat van intelligentie.

Baumeister begon zijn wetenschappelijke carrière in de jaren tachtig nog in de overtuiging dat aanmoediging en eigenwaarde de

belangrijkste factoren waren voor succes. Kinderen moesten toen overal voor geprezen worden, hoe gering de prestatie ook. In de loop van de jaren negentig werd duidelijk dat dat een waanidee is. Al hadden toen veel ouders de adviezen al opgepikt en werden aan kinderen steeds minder hoge eisen gesteld.

Bijna grappig is dat Tierney en Baumeister signaleren dat juist in computergames de beste opvoedingstechnieken worden toegepast. En waarschijnlijk daarom zijn kinderen er gek op: duidelijke regels, hanteerbare en steeds stij-

De wil is vrijwel machteloos tegen de evolutie

gende heldere doelen en een nadruk op beloning van echte prestaties. Het zijn dezelfde basisregels als de beruchte Chinese tijgermoeders toepassen, en ook de wonder nanny's die in tv-programma's chaotische gezinnen te hulp schieten. En passant behandelen Baumeister en Tierney ook de vaak geconstateerde positieve effecten van religie (betere gezondheid, meer maatschappelijk succes). Mis-

schien werkt religie ook wel sils-versterkend, denken ze. Religie is een geweldige kapstok voor regemaat, regels en de automatisering van wilskracht. Wie gelooft, stelt niet steeds de regels ter discussie.

Wilskracht is een modern probleem geworden. Vroeger hadden mensen weinig keuzes, nu komen ze erin om, in een maatschappij vol overvloed en vertier en zonder veel rituelen. Voor de kleinste aanschaf moeten vele keuzes gemaakt worden. Uit hoeveel vervolgoopleidingen moet een kind tegenwoordig niet kiezen? Met internet en smartphones is er meer afleiding dan ooit. En zonder religie of de victoriaanse karaktervorming.

Mede daarom is Willpower een fascinerende en hoognodige verkenning geworden van de nieuwe kennis van menselijke wil. Het barst van de intrigerende voorbeelden. Zoals de concentratietechnieken van het levende standbeeld en zangeres Amanda Palmer ('doe maar één ding tegelijk') tot de alcoholverslaving van Eric Clapton die hij overwon door de wekelijkse sessies van Anonieme Alcoholisten. En natuurlijk het verbluffende succes van time-managementgoeroe David Allen, met zijn ingewikkelde mappensysteem en zijn simpele regel: neem je alleen iets voor als er een concrete actie bij hoort. Niet: 'cadeau moeder', maar: 'ga naar boekwinkel'.

En neem de ongelofelijke boeienskoning David Blaine, die 16 minuten zijn adem kan inhouden, die in 2000 63 uur in een blok ijs op Times Square verbleef en een paar jaar later 44 dagen zonder eten in een kooi boven de Theems hing. Hij heeft dat allemaal geleerd door oefenen, oefenen, oefenen. Maar ook Blaine laat dingen versloffen, vooral als hij niet met een project bezig is. Dan kan hij niet van de chips afblijven. En zijn ijsavontuur kwam nooit in het *Guinness Book of World Records* terecht – hij vulde de formulieren niet op tijd in.

Hendrik Spiering

Waar geen wil is, is een boek

Afvalboeken, managementboeken, zelfhulpboeken, gidsen voor 'succesvol leven', misschien zelfs heilige boeken – hele genres gedijen bij onze dappere pogingen greep op onszelf te houden of te krijgen. Ook filosofen en non-fictieschrijvers houden zich op diverse manieren met het thema bezig. In *Nudge* (Boeken, 01-01-08) werd bijvoorbeeld uiteengezet hoe overheden omgevingen zó kunnen inrichten dat verstandig kiezen eenvoudiger wordt – en de wilskracht dus een handje wordt geholpen. **Eerder dit jaar verschenen**

drie boeken die zoeken naar een antwoord op ons vermeende gebrek aan wilskracht. Amy Chua's opvoedkroniek *Strijdlied van een tijgermoeder* (Boeken, 23-06-11) houdt oosterse disciplineren én westerse pampering tegen het licht. Alain de Bottons *Religie voor atheïsten* (09-06-11) ziet in religieuze gebruiken een raamwerk om wilskracht te trainen. En Peter Sloterdijk gebruikte in *Je moet je leven veranderen* (19-05-11) de metafoer van de gedisciplineerde sporttraining voor een zoektocht naar doorzettingsvermogen. (MS)