

Wilskracht

*De herontdekking van de grootste kracht
van de mens*

Roy F. Baumeister
en
John Tierney



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, The Penguin Press, New York, 2011. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with The Penguin Press, a member of Penguin Group (USA) Inc.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Brenda Mudde, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2011, 2012, Roy F. Baumeister, John Tierney

Nederlandse vertaling © 2012, Uitgeverij Nieuwezijds

Excerpt from “Holy Mother” by Stephen Bishop and Eric Clapton.

Reprinted by permission of Stephen Bishop and Eric Clapton.

Excerpt from *Lit: A Memoir*. Copyright © 2009 by Mary Karr. All rights reserved.

Reprinted by arrangement with HarperCollins Publishers.

ISBN 978 90 5712 347 4

NUR 770



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval systeem worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding	I
1. Is wilskracht meer dan alleen een metafoor?	19
2. Waar komt de kracht in wilskracht vandaan?	39
3. Een korte geschiedenis van de to-do lijst, van God tot Drew Carey	60
4. Beslissingsmoeheid	85
5. Waar is al het geld gebleven? Vraag het je 'quantified self'	105
6. Kan wilskracht versterkt worden? (Liefst zonder al te veel pijn en moeite)	120
7. Jezelf te slim af zijn in het hart der duisternis	137
8. Heeft een hogere macht Eric Clapton en Mary Karr van de drank afgeholpen?	162
9. Sterke kinderen opvoeden: zelfwaardering of zelfbeheersing	182
10. Afvallen, de moeder aller uitdagingen	209
Conclusie De toekomst van wilskracht: 'more gain, less strain' (zo lang je maar niet alles blijft uitstellen)	232
Dankwoord	255
Noten	257
Index	279

Inleiding

Hoe je succes ook omschrijft – een gelukkig gezin, goede vrienden, bevredigend werk, een goede gezondheid, financiële zekerheid, de vrijheid om de dingen te doen waar je hart naar uitgaat – het gaat meestal gepaard met een aantal eigenschappen. Psychologen die proberen de vinger te leggen op de persoonlijkheidskenmerken die ‘goede resultaten’ in het leven voorspellen, komen altijd bij twee eigenschappen uit: intelligentie en zelfbeheersing. De wetenschap heeft nog niet ontdekt hoe intelligentie duurzaam vergroot kan worden. Wel is ontdekt, of eigenlijk herontdekt, hoe mensen hun zelfbeheersing kunnen versterken.

Vandaar dit boek. Wij vinden dat voor de psychologie onderzoek naar wilskracht en zelfbeheersing de meeste hoop biedt op een bijdrage aan het menselijk welzijn. Met behulp van wilskracht kunnen we onszelf en onze samenleving op grote en kleine schaal veranderen. Zoals Charles Darwin schreef in *De afstamming van de mens*, ‘De hoogste graad van morele cultuur die kan worden bereikt, is wanneer wij erkennen dat wij onze gedachten zouden moeten beheersen...’¹ De victoriaanse opvatting over wilskracht zou later uit de gratie raken, en sommige twintigste-eeuwse psychologen en filosofen twijfelden zelfs aan het bestaan ervan. Baumeister zelf stond aanvankelijk redelijk sceptisch tegenover wilskracht, tot hij in het laboratorium waarnam dat het mensen de kracht geeft vol te houden, dat zij hun zelfbeheersing verliezen als hun wilskracht uitgeput raakt, en dat deze geestelijke energie wordt gevoed door suiker (glucose) in het bloed. Hij en zijn medewerkers ontdekten dat wilskracht, net als een spier, moe wordt bij overbelasting, maar ook

dat deze door oefening op den duur sterker kan worden. Sinds Baumeisters experimenten het bestaan van wilskracht voor het eerst aantoonde, is het een van de meest bestudeerde onderwerpen in de sociale wetenschappen geworden (en zijn experimenten behoren inmiddels tot het meest geciteerde psychologische onderzoek). Baumeister en collega's van over de hele wereld hebben ontdekt dat je wilskracht vergroten de zekerste manier is om je leven te (ver)betere

Zij zijn tot het inzicht gekomen dat het bij de meeste grote maatschappelijke en persoonlijke problemen draait om een gebrek aan zelfbeheersing: dwangmatig geld uitgeven en lenen, impulsief geweld, achterblijvende schoolprestaties, uitstelgedrag op het werk, alcohol- en drugsmisbruik, ongezond eten, te weinig bewegen, chronische angst, woede-uitbarstingen. Er bestaat een correlatie tussen gebrek aan zelfbeheersing en vrijwel alle vormen van persoonlijke tegenslag: je vrienden kwijtraken, ontslagen worden, scheiden, in de gevangenis terechtkomen. Het kan je een tennistitel kosten, zoals Serena Williams' driftbui bij de *us Open* liet zien, en het kan je carrière verwoesten, zoals overspelige politici steeds weer ontdekken. Het heeft bijgedragen aan de epidemie van riskante leningen en beleggingen die het financiële stelsel onderuit hebben gehaald, en aan de onzekere vooruitzichten van al die mensen die (net als hun falende politieke leiders) niet genoeg geld opzij hebben gezet voor later.

Vraag mensen naar hun beste eigenschappen en ze zullen zichzelf eerlijkheid, vriendelijkheid, humor, creativiteit, moed en andere deugden toeschrijven – zelfs bescheidenheid. Maar zelfbeheersing, nee. In een onderzoek naar deugden, waarvoor wetenschappers meer dan twee miljoen mensen over de hele wereld ondervroegen, kwam zelfbeheersing op de allerlaatste plaats. Van de meer dan twintig goede eigenschappen uit de vragenlijst van de onderzoekers was zelfbeheersing degene die de mensen het minst bij zichzelf herkenden.² Omgekeerd werd een gebrek aan zelfbeheersing het meest genoemd als mensen naar hun tekortkomingen werd gevraagd.

Mensen voelen zich overweldigd doordat er meer verleidingen zijn dan ooit. Je lichaam mag dan braaf op het werk aanwezig zijn,

je geest kan met slechts een muisklik of telefoontje op elk moment ontsnappen. Je kunt elke taak voor je uit schuiven door je mail, Facebook of Hyves te checken, naar roddelsites te surfen of een computerspelletje te spelen. De doorsnee computergebruiker bezoekt meer dan dertig websites per dag. Je kunt met tien minuten onmatig online shoppen je hele jaarbudget erdoorheen draaien. Er zijn altijd verleidingen. We beschouwen wilskracht vaak als een bijzondere kracht waarop we in noodgevallen een beroep doen, maar dat is niet wat Baumeister en zijn collega's vonden toen ze onlangs ruim tweehonderd mannen en vrouwen uit Midden-Duitsland volgden. Deze proefpersonen droegen piepers bij zich die zeven keer per dag op willekeurige momenten afgingen.³ De proefpersonen moesten dan aangeven of ze op dat moment ergens naar verlangden of dat kort daarvoor hadden gedaan. Dit nauwgezette onderzoek onder leiding van Wilhelm Hofmann leverde ruim tienduizend momentopnamen op, van 's morgens vroeg tot middernacht.

Verlangens bleek de regel te zijn, niet de uitzondering. Ongeveer de helft van de tijd bleken de proefpersonen op het moment dat hun pieper afging ergens naar te verlangen, en nog eens een kwart gaf aan in de minuten daarvoor verlangen gevoeld te hebben. Vaak probeerden ze aan deze verlangens weerstand te bieden. Uit de resultaten blijkt dat mensen ongeveer een kwart van de tijd dat ze wakker zijn, dus minimaal vier uur per dag, bezig zijn verleidingen te weerstaan. Met andere woorden: tik op een willekeurig moment van de dag vier mensen op de schouder en één van hen is bezig zijn of haar wilskracht te gebruiken om een verleiding te weerstaan. De gevallen waarin we onze wilskracht voor iets anders gebruiken, zijn dan niet eens mee gerekend. Want dat doen we namelijk ook: wilskracht gebruiken voor bijvoorbeeld het nemen van beslissingen.

De vaakst weerstane verleiding in het pieperonderzoek was zin in eten, gevolgd door zin in slapen, en daarna zin in vrije tijd, zoals een pauze van het werk om een puzzel of een spelletje te doen in plaats van een memo te schrijven. Zin in seks was de volgende op de lijst met meest weerstane verlangens, net vóór zin in andere vormen van interactie, zoals e-mail en sociale netwerksites checken, over het internet surfen, naar muziek luisteren of televisie kijken.

De proefpersonen gaven aan verschillende strategieën te volgen om de verleiding de baas te blijven. De meest voorkomende was afleiding zoeken of iets anders gaan doen, al probeerden ze soms de aanvechting direct te onderdrukken of domweg niet toe te geven. Daar slaagden ze duidelijk maar half in. Ze wisten hun zin in slaap, seks en geld uitgeven vrij goed te onderdrukken, maar konden de verlokkingen van de televisie of het internet minder goed weerstaan, net als de algemene verleiding om ontspanning te zoeken in plaats van te werken. Proefpersonen die puur op wilskracht probeerden een verleiding te weerstaan, slaagden daar in zo'n 50 procent van de gevallen in.

Een misluktingspercentage van 50 procent klinkt niet best, en is naar historische maatstaven misschien ook vrij veel. We weten niet hoezeer onze voorouders zichzelf beheersten voordat er piepers en experimenteel psychologen bestonden, maar het is waarschijnlijk dat velen van hen onder minder grote druk stonden. De meeste middeleeuwen waren kleine boeren die lange, saaie dagen op het land werkten, vaak onder inname van enorme hoeveelheden bier. Omdat ze niet probeerden om promotie te maken op het werk of de maatschappelijke ladder te beklimmen, hoefden ze niet extra hard te werken (of nuchter te blijven). Hun dorpen boden weinig verleidingen buiten alcohol, seks of gewoon luieren. Deugdzaam gedrag werd doorgaans eerder afgedwongen door sociale controle – men wilde niet in het openbaar te schande staan – dan door enig streven naar menselijke volmaaktheid. In de katholieke kerk van de Middeleeuwen was iemands zielenheil eerder afhankelijk van deel uitmaken van de groep en vaste rituelen in ere houden dan van heldhaftige staaltjes wilskracht.

Maar toen de plattelandsbevolking in de negentiende eeuw in industriesteden ging wonen, vielen dorpskerk, sociale druk en door allen gedeelde opvattingen weg. Door de protestantse reformatie was het geloof individualistischer geworden, en de Verlichting had het geloof in dogma's verzwakt. De morele zekerheden en verstarde instituties van middeleeuws Europa stierven een langzame dood, en de negentiende-eeuwen meenden dan ook in een overgangstijd te leven. Een populair onderwerp van debat was of de moraal zonder godsdienst kon overleven. Veel negentiende-eeuweners twijfelden

op theoretische gronden aan de juistheid van de geloofsbeginselen, maar bleven doen alsof zij trouwe gelovigen waren, omdat zij het als hun publieke plicht zagen de moraal hoog te houden.⁴ Hun hypocrisie en preutsheid, zoals de tafelpoten die ze rokjes aantrokken – alsjeblijft geen blote enkels, je zou mensen op gedachten brengen! – zijn een gemakkelijk doelwit voor onze spot. Maar wie hun ernstige preken over God en plicht leest, of hun excentriekere theorieën over seks, begrijpt waarom zij verstrooiing zochten bij Oscar Wilde's opvatting 'Ik kan alles weerstaan behalve verleidingen.' Gezien de vele nieuwe verleidingen waarmee ze werden geconfronteerd, was hun zoeken naar nieuwe vormen van kracht ook zeker niet neurotisch. In hun bezorgdheid om morele verloedering en de maatschappelijke wantoestanden in de steden zochten de negentiende-eeuwers naar iets tastbaarders dan Gods gratie, naar een innerlijke kracht die zelfs een atheïst zou kunnen beschermen.

De term 'wilskracht' raakte in zwang door het volksgeloof dat er een of andere kracht bij betrokken was, een soort innerlijke tegenhanger van de stoomkracht die de Industriële Revolutie aandreef. Mensen probeerden meer van deze kracht te verwerven door de raad op te volgen die de Engelsman Samuel Smiles gaf in *Self-Help*, een van de meest populaire boeken van de negentiende eeuw⁵, zowel in Europa als Amerika [In het Nederlands vertaald als *Help U zelve*]. Smiles hield zijn lezers voor dat voor karaktervorming geduld oefenen nodig is, en hij wees zelfverloochening en niet-aflattend doorzettingsvermogen aan als de oorzaken van succes, of het nu Isaac Newton betrof of Stonewall Jackson, een generaal in de Amerikaanse Burgeroorlog. Een andere negentiende-eeuwse goeroe, de Amerikaanse predikant Frank Channing Haddock, publiceerde een internationale bestseller die simpelweg *The Power of Will* heette.⁶ Hij probeerde wetenschappelijk te klinken door het 'een energie' te noemen 'die ontvankelijk is voor toename in kwantiteit en ontwikkeling van kwaliteit', maar hij had geen idee wat het zou kunnen zijn – laat staan enig bewijs. Een soortgelijk idee kwam op bij iemand met betere geloofsbrieven, Sigmund Freud. Freud formuleerde de theorie dat het zelf afhankelijk was van geestelijke activiteit waarbij overdracht van energie optrad.

Freuds energiemodel van het zelf werd door latere onderzoekers

echter grotendeels genegeerd. Pas sinds kort wordt er, in Baumeisters lab, weer systematisch wetenschappelijk onderzoek naar deze energiebron verricht. Voor die tijd vonden psychologen, opvoeders en de rest van de kletsende klasse gedurende het grootste deel van de eeuw altijd wel weer een reden om er niet in te geloven.

De teloorgang van de wil

Of je nu de annalen van de wetenschap of de zelfhulpboeken in de boekhandel doorneemt, het is duidelijk dat de negentiende-eeuwse ideeën over karaktervorming al heel lang uit de mode zijn. De fascinatie voor wilskracht ebde in de twintigste eeuw weg. Dat was deels een reactie op de victoriaanse excessen en deels een gevolg van economische veranderingen en twee wereldoorlogen. Het jarenlange bloedvergieten van de Eerste Wereldoorlog leek veroorzaakt door te veel koppige heren die tot aan hun zinloze dood hun 'plicht' deden. In de vs en grote delen van West-Europa bepleitten intellectuelen een meer ontspannen kijk op het leven – maar niet in Duitsland, helaas, waar een 'psychologie van de wil' werd ontwikkeld om het land door het moeizame herstel na de oorlog te loodsen. De nazi's maakten gretig gebruik van dit thema, bijvoorbeeld bij hun partijbijeenkomst in Neurenberg in 1934, door Leni Riefenstahl vastgelegd in de beruchte propagandafilm *Triumph des Willens*. De nationaal-socialistische notie van massale gehoorzaamheid aan een sociopaat was bepaald niet vergelijkbaar met de negentiende-eeuwse opvattingen over persoonlijke morele kracht, maar het onderscheid ging verloren. En als de nazi's de triomf van de wil vertegenwoordigen... Wanneer het op slechte pr aankomt, gaat er niets boven een aanbeveling van Adolf Hitler.

De teloorgang van de wil leek helemaal zo erg niet, en na de oorlog waren er andere factoren die deze neergang in de hand werkten. De techniek maakte goederen goedkoper en (voor)stadsbewoners rijker, en het stimuleren van de vraag bij 'de consument' werd van levensbelang voor de economie. Een geraffineerde nieuwe reclame-industrie spoorde iedereen aan om nu, meteen, te kopen. Sociologen spraken van een nieuwe generatie 'op anderen gerichte' men-

sen die zich meer door de mening van hun burens lieten leiden dan door een sterke innerlijke moraal. De strenge negentiende-eeuwse zelfhulpboeken vond men inmiddels naïef egocentrisch. De nieuwe bestsellers waren vrolijke boeken als *Zo maakt u vrienden en goede relaties* (*How to Win Friends and Influence People*) van Dale Carnegie en *De kracht van positief denken* (*Power of Positive Thinking*) van Norman Vincent Peale.⁷ Carnegie geeft zijn lezers acht pagina's aanwijzingen hoe ze moeten glimlachen. Hij legt uit dat de juiste glimlach zorgt dat anderen gunstig over je denken, en als anderen in je geloven, is succes verzekerd. Peale en andere auteurs kwamen zelfs met een nog eenvoudiger methode.⁸

'De basisfactor in de psychologie is de vervulbare wens', schrijft Peale.⁹ 'De man die uitgaat van succes heeft meestal al succes.' Napoleon Hill heeft miljoenen exemplaren verkocht van *Think and Grow Rich* (*Denk groot en word rijk*) door zijn lezers voor te houden dat ze moesten bedenken hoeveel geld ze wilden hebben, dat bedrag op een papiertje moesten schrijven en vervolgens moesten geloven dat ze het geld al bezaten.¹⁰ De boeken van deze goeroes zouden de hele twintigste eeuw blijven verkopen, en deze *feel-good* filosofie zou worden gedestilleerd tot het devies: *Believe it, achieve it*.

Dat het karakter van de mensen veranderde, werd opgemerkt door de psychoanalyticus Allen Wheelis, die eind jaren vijftig ontulde wat hij als het divangeheim van zijn vak beschouwde: freudiaanse behandelingen werkten niet meer naar behoren. In zijn baanbrekende boek *The Quest for Identity* beschreef Wheelis dat de karakterstructuur sinds Freuds tijd was veranderd.¹¹ Het merendeel van Freuds patiënten waren victoriaanse burgers uit de middenklasse geweest met een enorm sterke wil. Die wil maakte het de therapeut moeilijk door hun ijzeren verdedigingsmechanismen en hun gevoel voor goed en kwaad heen te breken. Freuds behandelmethoden waren erop gericht die doorbraak te bewerkstelligen en de patiënten te laten inzien waarom ze neurotisch en ongelukkig waren. Zodra ze dat eenmaal begrepen, konden ze namelijk vrij gemakkelijk veranderen. Halverwege de twintigste eeuw waren de karakters echter geheel veranderd. Wheelis en zijn collega's ontdekten dat mensen eerder tot inzicht kwamen dan in Freuds tijd, maar dat de behandeling daarna vaak vastliep en mislukte. Zonder het

sterke karakter van de negentiende-eeuwers ontbrak het de mensen aan kracht om hun inzicht in daden om te zetten en hun leven te veranderen. Wheelis beschreef de verzwakking van het superego in de westerse maatschappij in freudiaanse termen, maar in feite had hij het over afnemende wilskracht – en dat alles vóór de jaren zestig en het volwassen worden van de babyboomers, met hun mantra van de tegencultuur: *If it feels good, do it*.

In de populaire cultuur bleef ‘lekker jezelf zijn’ een nastrevenswaardig ideaal voor de ‘ik-generatie’ van de jaren zeventig, en sociale wetenschappers – die eind vorige eeuw enorm in aantal en invloed toenamen – kwamen met nieuwe argumenten tegen wilskracht. De meeste sociale wetenschappers zoeken de oorzaken van wangedrag niet in de persoon zelf, maar in externe factoren als (relatieve) armoede, onderdrukking en andere politieke of economische misstanden of omgevingsfactoren. Externe factoren zoeken is vaak voor iedereen prettiger, vooral voor de vele wetenschappers die bang zijn zich aan politieke incorrectheid te bezondigen en het slachtoffer de schuld te geven door te opperen dat de oorzaken van zijn problemen bij hemzelf gezocht moeten worden. Maatschappelijke problemen laten zich ook gemakkelijker oplossen dan karakterfouten. Tenminste in de ogen van de sociale wetenschappers die er nieuw beleid en nieuwe programma’s voor ontwikkelen.

Het idee dat mensen zich bewust kunnen beheersen, is door psychologen altijd met wantrouwen bekeken. Volgens de freudianen komt het gedrag van volwassenen voor een groot deel voort uit onbewuste krachten en processen. B.F. Skinner had weinig op met het bewustzijn en andere mentale processen, behalve bij bekrachtigingsprocessen. In *Over een wereld zonder vrijheid en waardigheid* (*Beyond Freedom and Dignity*) stelde hij dat we om de menselijke natuur te begrijpen, de gedateerde waarden uit de titel van het boek achter ons moesten laten.¹² Hoewel veel van Skinners specifieke theorieën achterhaald zijn, zijn bepaalde aspecten van zijn benadering een tweede leven begonnen onder psychologen die ervan overtuigd zijn dat het bewuste ondergeschikt is aan het onbewuste. De wil leek op den duur zo onbelangrijk dat hij in moderne theorieën over de persoonlijkheid niet eens meer gedefinieerd of genoemd wordt. Sommige neurowetenschappers beweren dat ze kunnen be-

wijzen dat de wil niet bestaat. Veel filosofen weigeren de term te gebruiken. Bij de behandeling van de klassieke filosofische vraag naar de vrije wil spreken zij liever over vrijheid van handelen, omdat ze betwijfelen dat er zoiets als een wil bestaat. Sommige filosofen hebben het minachtend over 'de zogenaamde wil'. De laatste tijd duiken er zelfs wetenschappers op die pleiten voor herziening van het rechtsstelsel om achterhaalde begrippen als vrije wil en verantwoordelijkheid uit te bannen.

Toen Baumeister in de jaren zeventig zijn carrière als sociaal psycholoog aan Princeton University begon, deelde hij de heersende scepsis over het begrip wilskracht. Zijn collega's hielden zich indertijd niet met zelfbeheersing bezig, maar met zelfwaardering, en Baumeister werd een van de eerste vooraanstaande onderzoekers op dit gebied. Uit het onderzoek dat hij en anderen deden, bleek dat mensen met relatief veel vertrouwen in hun eigen kunnen en gevoel voor eigenwaarde doorgaans gelukkiger en succesvoller waren dan anderen. Dus waarom zou je niet alle mensen helpen om te slagen in het leven door manieren te vinden om meer zelfvertrouwen te krijgen? Een alleszins redelijk doel vonden zowel psychologen als het grote publiek, dat populaire versies van zelfwaardering en 'empowerment' kocht met bestsellers als *Ik ben o.k., jij bent o.k.* (*I'm OK — You're OK*) en *Stap in je grootsheid* (*Awaken the Giant Within*). De uiteindelijke resultaten vielen echter nogal tegen, zowel in het lab als daarbuiten. Terwijl uit internationale onderzoeken bleek dat 13- en 14-jarige Amerikaanse scholieren buitengewoon veel vertrouwen in hun eigen wiskundecapaciteiten hadden, bleven hun toetsresultaten ver achter bij die van Koreaanse, Japanse en andere scholieren met minder zelfvertrouwen.¹³

In de jaren tachtig vatten enkele onderzoekers belangstelling op voor zelfregulatie (een vakterm voor zelfbeheersing). Deze hernieuwde interesse voor zelfbeheersing kwam niet van de theoretici, die er immers nog steeds van overtuigd waren dat wilskracht een curieuze victoriaanse mythe was. Maar andere psychologen die het laboratorium of het veld ingingen, stuitten steeds weer op een fenomeen dat verdacht veel op wilskracht leek.

De comeback van de wil

Briljante theorieën zijn in de psychologie van weinig waarde. Mensen denken vaak dat het vak vooruitgang boekt doordat een denker met een verrassend nieuw inzicht komt, maar zo gaat het meestal niet. Nieuwe ideeën bedenken is niet zo moeilijk. Waarom we doen wat we doen, daarover heeft iedereen zo zijn of haar favoriete theorie en dat is precies de reden dat psychologen zo intreurig worden van opmerkingen als: 'O, maar *dat* wist mijn oma ook al.' Vooruitgang komt meestal niet door een theorie, maar doordat iemand een slimme manier bedenkt om een theorie te *toetsen*. Walter Mischel bijvoorbeeld. Hij en zijn collega's hielden zich helemaal niet bezig met theorievorming over zelfregulatie. Sterker nog, ze zouden hun resultaten pas vele jaren later met zelfbeheersing en wilskracht in verband brengen.

Zij wilden weten hoe kinderen leren weerstand te bieden aan hun impuls tot directe behoeftebevrediging, en ontwikkelden een creatieve nieuwe manier om dit proces bij vierjarige kleuters te bestuderen. Ze brachten steeds één kind naar een kamer, wezen het op een marshmallow en lieten het kind vervolgens alleen in de kamer achter. Voordat ze weggingen, deden ze het kind een voorstel: het mocht de marshmallow eten wanneer het maar wilde, maar als het de marshmallow niet zou opeten voordat de onderzoeker terugkwam, zou het een tweede marshmallow krijgen die het ook mocht opeten. Sommige kinderen schrokken de marshmallow meteen naar binnen, anderen probeerden de verleiding te weerstaan maar hielden dat niet lang vol, weer anderen lukte het de volle vijftien minuten te wachten op de grotere beloning. Die laatste groep slaagde daar meestal in door zichzelf af te leiden, wat ten tijde van dit experiment, in de jaren zestig, een redelijk interessante bevinding leek.

Veel later ontdekte Mischel echter dankzij een gelukkig toeval iets anders.¹⁴ Zijn dochters zaten toevallig op dezelfde school op de campus van Stanford University waar het marshmallow-experiment was gedaan. Lang nadat Mischel de experimenten had afgerond en met andere onderwerpen aan de slag was gegaan, hoorde hij van zijn dochters hoe het met hun klasgenoten ging. Het viel hem op dat de kinderen die niet op de tweede marshmallow hadden kun-

nen wachten, vaker in de problemen leken te komen dan de andere kinderen, zowel op school als daarbuiten. Om te kijken of hierin een patroon te vinden was, spoorden Mischel en zijn collega's honderden oud-deelnemers aan de experimenten op. Zij ontdekten dat de deelnemers die op vierjarige leeftijd de sterkste wil hadden getoond, later betere cijfers en toetsscores haalden.¹⁵ De kinderen die het de volledige vijftien minuten hadden volgehouden, scoorden later 210 punten (8,75% van het totaal aantal te behalen punten) hoger op de Amerikaanse toelatingstest voor het hoger onderwijs (de SAT-test) dan degenen die na een halve minuut waren bezweken. Naarmate ze ouder werden, bleken de kinderen met wilskracht populairder bij hun leeftijdgenoten en docenten. Ze verdienden meer. Ze hadden een lagere bodymassindex, wat erop duidt dat ze met het naderen van de middelbare leeftijd minder snel zwaarder werden. En ze meldden minder vaak drugsproblemen.

Dit was een ongelooflijk resultaat, want het komt slechts zeer zelden voor dat statistisch significante voorspellingen omtrent aspecten van het volwassen leven kunnen worden gedaan op basis van iets wat in de vroege jeugd wordt vastgesteld. Het ontbreken van dit verband had mede de nekslag gegeven aan de freudiaanse, psychoanalytische benadering van de psychologie, met haar grote nadruk op ervaringen uit de vroege jeugd als fundament van de volwassen persoonlijkheid. In een literatuurstudie uit de jaren negentig concludeerde Martin Seligman dat er nauwelijks overtuigend bewijs bestond voor een oorzakelijk verband tussen voorvallen uit de vroege jeugd en de volwassen persoonlijkheid, met ernstig trauma en ondervoeding als mogelijke uitzonderingen. De paar significante correlaties die hij signaleerde tussen metingen bij kinderen en volwassenen, konden grotendeels aan aangeboren neigingen worden toegeschreven, zoals een doorgaans vrolijke of juist chagrijnige aard. De wilskracht om een marshmallow te weerstaan, kon eveneens deels genetisch bepaald zijn, maar leek ook door opvoeding te kunnen worden ontwikkeld. Daarmee zou het zo'n bijzondere voorsprong uit de kindertijd zijn die een leven lang vruchten blijft afwerpen. Die vruchten leken zelfs nog opmerkelijker toen de algehele voordelen van zelfbeheersing geanalyseerd waren, wat Baumeister deed in *Losing Control*, een wetenschappelijk boek dat

hij in 1994 schreef met zijn vrouw Dianne Tice, verbonden aan de Case Western Reserve University, en Todd Heatherton van Harvard.¹⁶

‘Gebrekkige zelfregulatie is de belangrijkste sociale pathologie van deze tijd’, luidde hun conclusie, en ze doelden daarmee op het toenemende aantal aanwijzingen dat gebrek aan zelfbeheersing bijdraagt aan hoge scheidingspercentages, huiselijk geweld, misdaad en een reeks andere problemen. Het boek zette aan tot meer onderzoek en experimenten, waaronder de ontwikkeling van een meet-schaal voor zelfbeheersing bij persoonlijkheidstests.¹⁷ Onderzoekers hebben de cijfers van studenten afgezet tegen ruim dertig persoonlijkheidskenmerken, en zelfbeheersing bleek het enige kenmerk dat het gemiddelde cijfer van een Amerikaanse student significant beter voorspelde dan de kansverwachting.¹⁸ De mate van zelfbeheersing bleek het gemiddelde cijfer van een student ook beter te voorspellen dan diens IQ of SAT-score. Hoewel aangeboren intelligentie uiteraard een voordeel is, liet het onderzoek zien dat zelfbeheersing een belangrijker rol speelt, omdat studenten met zelfbeheersing vaker in de les verschijnen, eerder met hun huiswerk beginnen, meer tijd aan hun werk en minder tijd aan televisie kijken besteden.

Op het werk worden managers die hoog scoren op zelfbeheersing door zowel ondergeschikten als medemanagers gunstiger beoordeeld. Mensen met een goede zelfbeheersing blijken uitzonderlijk goed in staat veilige, bevredigende relaties met anderen te vormen en onderhouden. Zij kunnen zich aantoonbaar beter in anderen verplaatsen en zaken vanuit het perspectief van anderen bekijken. Zij zijn emotioneel stabiel en hebben minder last van angst, depressie, paranoia, psychoses, obsessief-compulsief gedrag, eetstoornissen, drankproblemen en andere kwalen. Ze worden minder vaak kwaad, en als ze wel kwaad worden, gaan ze minder snel over tot verbaal of fysiek geweld. Mensen met weinig zelfbeheersing blijken daarentegen eerder geneigd hun partner te slaan en allerlei andere misdrijven te plegen. En ze doen dat steeds opnieuw. Dit is aangetoond door June Tangney, die met Baumeister samenwerkte aan de ontwikkeling van een zelfcontroleschaal voor persoonlijkheidstests. Zij testte gevangenen en volgde hen na hun

vrijlating jarenlang. Zij ontdekte dat de gevangenen met weinig zelfbeheersing vaker recideerden en weer in de gevangenis terecht kwamen.¹⁹

Het sterkste bewijs tot nu toe is in 2010 gepubliceerd. In een zorgvuldig opgezet langlopend onderzoek, veel groter en grondiger dan alles wat eerder was gedaan op dit gebied, heeft een internationaal onderzoeksteam duizend kinderen uit Nieuw-Zeeland gevolgd, van hun geboorte tot ze 32 waren.²⁰ De zelfbeheersing van elk van deze kinderen werd op verschillende manieren vastgesteld (door waarnemingen van wetenschappers, maar ook aan de hand van meldingen van problemen door ouders, docenten en de kinderen zelf). Dit leverde een bijzonder betrouwbare maatstaf voor hun zelfbeheersing op, en de onderzoekers konden deze afzetten tegen een breed scala aan testresultaten gedurende de adolescentie en de volwassenheid. De kinderen met veel zelfbeheersing waren als volwassenen gezonder: zo hadden zij minder overgewicht, minder soa's en zelfs een beter gebit. (Zelfbeheersing betekent blijkbaar ook dat je je tanden poetst en flost.) Er was geen verband tussen zelfbeheersing en depressie bij volwassenen, maar gebrek aan zelfbeheersing deed mensen wel gemakkelijker naar de fles of drugs grijpen. De kinderen met weinig zelfbeheersing bleken financieel uiteindelijk slechter af. Zij hadden relatief laagbetaalde banen, weinig geld op de bank, bezaten minder vaak een eigen huis en hadden minder vaak voor hun pensioen gespaard. Ook voedden zij vaker kinderen op in eenoudergezinnen, waarschijnlijk omdat ze zich minder gemakkelijk konden schikken in de discipline die nodig is voor een langdurige relatie. Onder de kinderen met zelfbeheersing kwamen later veel vaker stabiele huwelijken en tweoudergezinnen voor. En tenslotte, niet onbelangrijk: de kinderen met weinig zelfbeheersing kwamen later vaker in de gevangenis terecht. Van degenen die laag scoorden op zelfbeheersing was ruim 40 procent op 32-jarige leeftijd veroordeeld voor een strafbaar feit, tegenover 12 procent van degenen die als kind hoog scoorden op de zelfbeheersingsschaal.

Dat sommige van deze verschillen correleren met intelligentie, sociale klasse en etnische achtergrond zal geen verrassing zijn. Maar zelfs als met deze factoren rekening wordt gehouden, blijven

de resultaten statistisch significant. In een vervolgstudie bestudeerden dezelfde onderzoekers samen opgegroeide broers en zussen, zodat ze kinderen uit dezelfde gezinssituatie konden vergelijken. Steeds opnieuw bleek de broer of zus die als kind de minste zelfbeheersing aan de dag legde, als volwassene minder goed terecht te komen: zeker, armer en met een grotere kans in de gevangenis te belanden. De resultaten lieten aan duidelijkheid niets te wensen over: zelfbeheersing is essentieel en een sleutel tot succes in het leven.

Evolutie en etiquette

Terwijl psychologen de voordelen van zelfbeheersing in kaart brachten, probeerden antropologen en neurowetenschappers te achterhalen hoe zelfbeheersing zich heeft ontwikkeld. Het menselijke brein onderscheidt zich door zijn grote, ver ontwikkelde frontaalkwabben. Die verschaffen ons wat lang als het cruciale evolutionaire voordeel werd beschouwd, namelijk de intelligentie om omgevingsproblemen op te lossen. Een slim dier zou, zo werd aangenomen, beter kunnen overleven en zich succesvoller voortplanten dan een dom dier. Maar een groot brein vergt ook veel energie. Het brein neemt 2 procent van het lichaamsgewicht van een volwassen mens voor zijn rekening, maar meer dan 20 procent van het energieverbruik. Extra grijze cellen zijn alleen nuttig als ze een dier in staat stellen genoeg extra calorieën binnen te krijgen om die extra cellen van energie te voorzien, en de wetenschap begreep niet hoe het brein dat deed. Waardoor kon dit steeds grotere brein, met zijn forse frontaalkwabben, zich in de genenpool verspreiden?

Een van de eerste verklaringen had te maken met bananen en ander calorierijk fruit. Grazers kunnen zonder al te veel denkwerk hun volgende maaltijd vinden. Maar een boom die vorige week vol hing met volmaakt rijpe bananen, kan inmiddels zijn leeg geplukt of niet méér bevatten dan een paar snotterige bruine schillen. Een bananeneter heeft grotere hersenen nodig om te kunnen onthouden waar het rijpe fruit hangt, en die hersenen konden worden gevoed met alle calorieën uit de bananen. De theorie van 'het vruch-

ten zoekende brein' was dan ook heel plausibel – maar alleen in theorie. De antropoloog Robin Dunbar vond er geen bevestiging voor toen hij de hersenen en eetgewoonten van verschillende diersoorten onderzocht. Er was geen verband tussen de hersenomvang en het soort voedsel.²¹ Dunbar concludeerde uiteindelijk dat onze grote hersenen geen evolutionaire aanpassing waren aan onze natuurlijke omgeving, maar aan iets wat voor ons overleven van nog groter belang is: ons sociale leven. Dieren met relatief grote hersenen hebben grotere en ingewikkeldere sociale netwerken. Dat bood een nieuw inzicht in *Homo sapiens*. Wij mensen zijn de primaten met de grootste frontaalkwabben, omdat we in de grootste sociale groepen leven, en dat is blijkbaar ook de reden dat wij zelfbeheersing het hardst nodig hebben. Bij wilskracht denken we meestal aan een kracht waarvan wij persoonlijk beter worden – die ons helpt te lijnen, op tijd ons werk af te hebben, te gaan hardlopen of te stoppen met roken – maar dat is waarschijnlijk niet de hoofdoorzaak dat wilskracht zich in onze voorouders zo ver ontwikkeld heeft. Primaten zijn sociale wezens die zichzelf in bedwang moeten houden om binnen de groep te kunnen functioneren. Ze zijn van elkaar afhankelijk voor het voedsel dat ze nodig hebben om te overleven. Bij de verdeling van het voedsel heeft het grootste en sterkste mannetje vaak de eerste keuze, terwijl de anderen hun beurt afwachten, al naar gelang hun status. Een dier dat in zo'n groep wil overleven zonder mishandeld te worden, moet leren zijn aandrang om direct toe te tasten, te onderdrukken. Chimpansees en kleinere apen zouden niet in vrede kunnen eten als ze hersenen zo groot als een eekhoorn hadden. Ze zouden meer energie kwijt zijn met vechten dan ze uit hun maaltijd zouden binnenkrijgen.

Hoewel andere primaten voldoende psychische vermogens hebben om bij de maaltijd enige basale etiquetteregels in acht te nemen, is hun zelfbeheersing naar menselijke maatstaven uiterst gering. Volgens deskundigen kunnen de slimste niet-menselijke primaten misschien twintig minuten vooruit denken – lang genoeg om het alfamannetje te laten eten, maar niet lang genoeg voor uitgebreide plannen na het diner. (Sommige dieren, eekhoorns bijvoorbeeld, begraven instinctief voedsel en graven het later weer op, maar dat is geprogrammeerd gedrag en geen bewust spaarplan.)

Voor een experiment werden apen slechts één keer per dag, rond het middaguur, gevoerd. Ze leerden nooit om voedsel voor later te bewaren. Ze konden 's middags net zoveel eten pakken als ze wilden, maar ze aten tot ze verzadigd waren en lieten de rest liggen of verspilden het in onderlinge voedselgevechten. Ze werden elke ochtend uitgehongerd wakker omdat het nooit bij ze opkwam een deel van hun lunch op te bergen voor het avondeten of het ontbijt.²²

Dankzij het grote brein dat zich twee miljoen jaar geleden in onze voorouders heeft ontwikkeld, weten wij mensen beter. Veel van onze zelfbeheersing is onbewust. Bij een zakenlunch hoef je jezelf niet bewust in te houden om het vlees op het bord van je baas te laten liggen. Je onbewuste brein helpt je voortdurend sociale valkuilen te vermijden, en dat doet het zo vaak en zo subtiel dat sommige psychologen tot de conclusie zijn gekomen dat het brein eigenlijk de dienst uitmaakt. Deze voorliefde voor onbewuste processen komt voort uit een fundamentele fout van onderzoekers die gedrag in steeds kleinere en kortere eenheden onderverdelen, en reacties waarnemen die te snel gaan voor bewuste sturing. De directe oorzaak van dit soort in milliseconden gemeten reacties is een zenuwcel die impulsen van de hersenen naar de spieren stuurt. Daar komt geen bewustzijn bij kijken.²³ Niemand is zich bewust van de werking van zijn zenuwcellen. Maar de wil is wel betrokken bij het leggen van verbanden tussen eenheden in de tijd, bij het plaatsen van de huidige situatie in een algemeen patroon. Eén sigaret is niet slecht voor je gezondheid. Van één keer heroïne gebruiken raak je niet verslaafd. Van één stuk taart word je niet dik, en één opdracht niet doen betekent niet het einde van je carrière. Maar om gezond te blijven en je baan te houden, moet je (bijna) al deze voorvallen zien als voorbeelden van de algemene noodzaak zulke verleidingen te weerstaan. Daar komt de bewuste zelfbeheersing om de hoek kijken, en om die reden bepaalt zelfbeheersing succes of mislukking in vrijwel elk aspect van het leven.

Waarom zou je dit boek willen lezen?

De eerste stap op weg naar zelfbeheersing is jezelf een doel stellen, en we moeten onze lezers dus vertellen wat ons doel bij dit boek is. We hopen de beste sociale wetenschap van onze tijd te combineren met enig praktisch gezond verstand uit de negentiende eeuw. We willen vertellen op welke wijze (een gebrek aan) wilskracht de levens van bekende en onbekende mensen heeft beïnvloed. We leggen uit waarom managers van bedrijven 20.000 dollar per dag betalen om het geheim van de to-do lijst te leren van een voormalige karateleraar, en waarom de ondernemers van Silicon Valley digitale tools ontwikkelen om victoriaanse waarden te bevorderen. We zullen zien hoe een Engelse nanny een krijsende drieling uit Missouri wist te temmen, en hoe bekende mensen als Amanda Palmer, Drew Carey, Eric Clapton en Oprah Winfrey in hun eigen leven met wilskracht omgaan. We vragen ons af hoe David Blaine erin geslaagd is 44 dagen te vasten en hoe het ontdekkingsreiziger Henry Morton Stanley is gelukt jarenlang in de Afrikaanse wildernis te overleven. We willen vertellen hoe wetenschappers zelfbeheersing opnieuw hebben ontdekt en welke implicaties dat buiten het laboratorium heeft.

Toen psychologen eenmaal de voordelen van zelfbeheersing begonnen te onderkennen, stonden zij voor een volgend raadsel: wat is wilskracht eigenlijk precies? Wat is er nodig wil het zelf een marshmallow kunnen weerstaan? Toen Baumeister zich met deze kwesties ging bezighouden, zag hij het zelf op de toen gangbare manier, als een informatieverwerkende machine. Hij en zijn collega's spraken over de geest als over een kleine computer. Deze 'informatiemodellen' van de menselijke geest hielden doorgaans geen rekening met noties als kracht of energie: die waren zozeer uit de mode dat men er niet eens meer tégen was. Baumeister verwachtte niet dat hij zijn eigen ideeën over het zelf plotseling zou veranderen, laat staan die van anderen. Maar toen hij en zijn collega's eenmaal met hun experimenten begonnen, leken de oude opvattingen helemaal niet zo ouderwets.

Tientallen experimenten in Baumeisters laboratorium en honderden experimenten elders, hebben nieuw inzicht opgeleverd in

wilskracht en in het zelf. In dit boek willen wij vertellen wat de wetenschap over het menselijk gedrag heeft geleerd en hoe onze lezers die kennis kunnen gebruiken om zichzelf te verbeteren. Zelfbeheersing aanleren is niet zo supereenvoudig als de technieken in moderne zelfhulpboeken, maar zo moeilijk als men het in de victoriaanse tijd maakte, hoeft het ook niet te zijn. Uiteindelijk maakt zelfbeheersing dat je je kunt ontspannen, omdat het stress wegneemt en je in staat stelt je wilskracht te sparen voor belangrijke zaken. We zijn ervan overtuigd dat je met de inhoud van dit boek je leven niet alleen productiever en bevredigender kunt maken, maar ook gemakkelijker en gelukkiger. En wees gerust, preken over de verderfelijheid van blote enkels zullen we je besparen.