

De kracht van wilskracht

*Hoe zelfbeheersing werkt en
wat je eraan kunt doen*

Kelly McGonigal



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *The Willpower Instinct – How Self-Control Works, Why it Matters, and What You Can Do to Get More of It*, Avery/Penguin Group, New York, 2012. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group (USA) Inc. through Ulf Töregård Agency AB.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Brenda Mudde, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2012, Kelly McGonigal, Ph.D.

© Nederlandse vertaling 2012, Uitgeverij Nieuwezijds

Foto auteur: Mark Bennington

Afbeeldingen brein: Tina Pavlatos, Visual Anatomy Limited

‘Huidig ik vs toekomstig ik’-schaal: Hal Ersner-Hershfield en Jon Baron

ISBN 978 90 5712 365 8

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 system 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: welkom bij wilskracht voor beginners	11
1 Ik zal, ik zal niet, ik wil: wat is wilskracht en waarom is het van belang?	19
2 Het wilskrachtinstinct: je lichaam is gemaakt om cheesecake te weerstaan	40
3 Te moe om weerstand te bieden: waarom zelfbeheersing net een spier is	66
4 Het recht om te zondigen: waarom goed gedrag slecht gedrag rechtvaardigt	92
5 De grote leugen van het brein: waarom we <i>willen</i> verwarren met geluk	118
6 Wat maakt het ook uit! Waarom we zwichten als we ons rot voelen	145
7 De toekomst in de verkoop: de economie van instant bevrediging	169
8 Aangestoken! Waarom wilskracht besmettelijk is	199
9 Lees dit hoofdstuk niet! De grenzen van 'ik zal niet'-kracht	225
10 Tot slot	253
Dankwoord	256
Noten	258
Index	287

Inleiding: welkom bij wilskracht voor beginners

Als ik iemand vertel dat ik een cursus over wilskracht geef, dan is de reactie bijna altijd: 'Daar kan ik ook wel wat van gebruiken.' Wilskracht is het vermogen onze aandacht, emoties en verlangens te beheersen, en het is van invloed op ons werk, onze gezondheid, onze financiële zekerheid en onze relaties. Dit realiseren we ons tegenwoordig sterker dan ooit. We weten dat we geacht worden alle aspecten van ons leven in de hand te hebben, van wat we eten tot wat we doen, zeggen en kopen.

Toch vinden de meeste mensen dat hun wilskracht faalt: het ene moment hebben ze alles onder controle, het volgende raken ze overweldigd en zijn ze de regie volledig kwijt. Volgens de American Psychological Association noemen Amerikanen een gebrek aan wilskracht als belangrijkste oorzaak voor het feit dat zij moeite hebben hun doelen te bereiken. Veel mensen stellen zichzelf en anderen teleur en voelen zich daar schuldig over. Anderen hebben het idee dat ze aan hun gedachten, gevoelens en hunkeringen zijn overgeleverd, dat hun leven door impulsen in plaats van bewuste keuzes wordt beheerst. Zelfs degenen met de meeste zelfbeheersing worden in zekere zin doodmoe van hun pogingen alle ballen in de lucht te houden en vragen zich af of het leven werkelijk zo'n worsteling moet zijn.¹

Als gezondheidspsycholoog en docent bij het programma gezondheidsverbetering van de Stanford School of Medicine is het mijn taak om mensen te leren omgaan met stress en gezonde keuzes te maken. Jarenlang heb ik mensen zien ploeteren om hun gedachten, emoties, gewoontes en lichaam te veranderen, en ik heb

geleerd dat veel van wat ze over wilskracht denken te weten, hun daarbij alleen maar tot last is. Bovendien levert het hun onnodige stress op. Wetenschappelijk onderzoek heeft veel bruikbare en toepasbare inzichten opgeleverd, maar die zijn duidelijk nog niet tot het grote publiek doorgedrongen. En dus blijven mensen achterhaalde strategieën gebruiken om hun zelfbeheersing te vergroten. Steeds weer merk ik dat de meestgebruikte strategieën niet alleen niet werken, maar vaak zelfs averechts uitpakken, waardoor mensen zichzelf tegenwerken of hun zelfbeheersing verliezen.

Daarom heb ik voor het Continuing Studies-programma van Stanford de publiekskursus 'The Science of Willpower' opgezet. Daarin wordt, op basis van de nieuwste inzichten over zelfbeheersing vanuit de psychologie, economie, neurowetenschappen en geneeskunde, uitgelegd hoe we kunnen breken met oude gewoontes en gezonde gewoontes kunnen aanleren, hoe we kunnen stoppen met uitstelgedrag, ons op iets kunnen concentreren, en met stress kunnen omgaan. De cursus laat zien waarom het van belang is de grenzen van onze zelfbeheersing te kennen en wat de beste manieren zijn om wilskracht te trainen.

Tot mijn grote vreugde werd 'The Science of Willpower' al snel een van de populairste cursussen ooit van het Continuing Studies-programma van Stanford. De eerste keer dat de cursus werd gegeven, moesten we vier keer naar een grotere zaal verhuizen, omdat er steeds meer deelnemers bijkwamen. Een van de grootste collegezalen van de universiteit zat vol met managers, docenten, sporters, mensen uit de gezondheidszorg en anderen die nieuwsgierig waren naar wilskracht. De deelnemers begonnen bovendien hun partners, kinderen en collega's mee te nemen, zodat die de cursus ook zouden kunnen volgen.

De groep was zeer divers, met doelen die varieerden van afvallen en stoppen met roken tot schulden afbetalen en de kinderen beter opvoeden – en natuurlijk hoopte ik dat de deelnemers de cursus nuttig zouden vinden. Maar de resultaten waren zelfs voor mij een verrassing. Uit een vragenlijst die de deelnemers in de vierde week van de cursus moesten invullen, bleek dat 97 procent meende meer inzicht in het eigen gedrag te hebben gekregen. Bovendien gaf 84 procent aan dat de besproken strategieën hun al meer wilskracht

hadden opgeleverd. Aan het eind van de cursus vertelden deelnemers hoe ze na dertig jaar van hun snoepverslaving waren afgekomen, eindelijk hun achterstallige belastingaangiften hadden gedaan, niet langer tegen hun kinderen schreeuwden, regelmatig sportten en in het algemeen beter in hun vel zaten en het gevoel hadden bewuste keuzes te maken. Sommigen gaven bij de evaluatie aan dat de cursus hun leven had veranderd. De deelnemers waren het over één ding eens: inzicht in de wetenschap achter wilskracht had hun handvatten gegeven om hun zelfbeheersing te vergroten en meer kracht om hun belangrijkste doelen na te streven. Voor de afkickende alcoholist waren de wetenschappelijke inzichten even nuttig als voor de e-mail-verslaafde, en dankzij de zelfbeheersingstechnieken slaagden deelnemers erin de meest uiteenlopende verleidingen te weerstaan, van chocolade, videogames, winkelen, en zelfs een getrouwde collega. De cursus werd door de deelnemers benut om hun eigen doelen te bereiken, zoals een marathon lopen, een eigen bedrijf starten, het verlies van een baan verwerken of familieruzies oplossen.

Zoals elke eerlijke docent zal beamen, heb ik ook veel van mijn cursisten geleerd. Ze vielen in slaap als ik te lang doorzaagde over de wonderen van een wetenschappelijke vinding zonder uit te leggen wat zij er voor hun wilskracht aan hadden. Ze lieten meteen weten welke strategieën in de echte wereld wel werkten en welke niet (wat je uit een laboratoriumstudie nooit zult leren). Ze gingen uiterst creatief om met hun wekelijkse huiswerk en leerden me nieuwe manieren om abstracte theorie om te zetten in nuttige regels voor het dagelijks leven. In dit boek zijn de beste wetenschappelijke inzichten en praktische oefeningen uit de cursus samengebracht. Het combineert het meest recente onderzoek met de ervaringen van honderden cursusdeelnemers.

**Om zelfbeheersing te laten slagen,
moet je weten waarom dat vaak niet lukt**

De meeste boeken over gedragsverandering, van dieetboeken tot gidsen over financiële vrijheid, leren je welke doelen je moet stellen

en zelfs hoe je die vervolgens moet bereiken. Maar als er bij gedragsverandering niet meer kwam kijken dan aangeven wát je wilt veranderen, zou iedereen zich aan zijn goede voornemens voor het nieuwe jaar houden en bleef mijn klas leeg. Er zijn maar weinig boeken waaruit je leert waarom je dat alles niet al lang doet, terwijl je heus wel weet dat dat zou moeten.

Weten hoe en waarom je je zelfbeheersing *verliest*, is volgens mij de beste manier om je zelfbeheersing te verbeteren. Weten waarom je bezwijkt is niet, zoals veel mensen denken, een recept voor mislukking. Integendeel, je kunt dan juist ruggensteuntjes inbouwen en wilskrachtondermijnende valkuilen vermijden. Uit onderzoek blijkt dat mensen die er het meest van overtuigd zijn dat ze veel wilskracht hebben, juist het vaakst toegeven wanneer de verleiding zich aandient.² Rokers die absoluut zeker weten dat ze de verleiding kunnen weerstaan, maken de grootste kans na vier maanden weer te roken, en overoptimistische lijners hebben de minste kans af te vallen. De reden? Ze bedenken niet van tevoren waar, wanneer en waarom ze bezwijken. Ze stellen zich vaker aan verleidingen bloot, bijvoorbeeld door met rokers om te gaan of lekkers in huis te halen. Voor hen komen tegenslagen ook het vaakst als een verrassing, en ze zijn het meest geneigd op te geven wanneer het moeilijk wordt.³

Zelfbeheersing is gebaseerd op zelfkennis, met name kennis van onze wilswakte. Om die reden behandelen zowel de cursus 'The Science of Willpower' als dit boek de meest voorkomende wilskrachtfouten – fouten die we allemaal maken. In elk hoofdstuk wordt een gangbare misvatting over zelfbeheersing de wereld uit geholpen en krijgt de lezer een nieuwe manier aangereikt om de eigen wilskrachtuitdagingen te lijf te gaan. Elke wilskrachtfout wordt ontleed: wanneer geven we aan de verleiding toe of stellen we dingen uit waarvan we weten dat we ze moeten doen? Waardoor gaan we de mist in? Wat is onze fatale fout en waarom maken we die? En vooral: hoe kunnen we onszelf daar in de toekomst voor behoeden? Hoe kunnen we inzicht in onze fouten omzetten in strategieën voor succes?

Als je dit boek uit hebt, zul je in ieder geval meer inzicht hebben in je eigen onvolkomen, maar volkomen menselijke gedrag. Als de

wetenschap van de wilskracht iets duidelijk maakt, is het wel dat iedereen op de een of andere manier worstelt met verleiding, verslaving, afleiding en uitstelgedrag. Dit zijn geen persoonlijke zwakheden en uitingen van individuele tekortkomingen, het zijn universele ervaringen die horen bij het mens-zijn. Ik ben al tevreden wanneer je aan dit boek slechts de wetenschap overhoudt dat iedereen last heeft van wilskrachtuitdagingen. Maar ik hoop dat je er veel meer aan zult hebben – dat je met behulp van de in dit boek beschreven strategieën je leven wezenlijk en blijvend kunt veranderen.

Een gebruiksaanwijzing voor dit boek

Word een wilskrachtonderzoeker

Ik heb een wetenschappelijke opleiding gedaan en een van de eerste dingen die ik heb geleerd, is: theorieën zijn leuk, maar data zijn beter. Ik ga je daarom vragen dit boek als een experiment te beschouwen. Een wetenschappelijke benadering van zelfbeheersing hoeft tenslotte niet tot het lab beperkt te blijven. Je kunt, en moet, jezelf tot proefpersoon van je eigen onderzoek maken. Je mag bij het lezen van dit boek niets van me aannemen. Nadat ik het bewijs voor een idee uiteen heb gezet, ga ik je vragen dat idee in je eigen leven te toetsen. Ontdek, door zelf gegevens te verzamelen, wat waar is en waar jij iets aan hebt.

Om je te helpen een wilskrachtonderzoeker te worden, staan in elk hoofdstuk twee soorten opdrachten. De eerste heb ik ‘onder de microscoop’ genoemd. Deze zijn bedoeld om je goed te laten kijken naar de rol die elke idee in jouw leven speelt. Voordat je iets kunt veranderen, moet je er namelijk eerst een goed beeld van hebben. Ik vraag je bijvoorbeeld wanneer je het meest geneigd bent aan verleidingen toe te geven, of welke invloed honger heeft op je uitgaven. Ik nodig je uit goed te kijken naar de manier waarop je tegen jezelf zegt als je iets steeds voor je uit blijft schuiven) en waarop je je eigen wilskrachtssuccessen en -mislukkingen beoordeelt. Ik ga je zelfs vragen wat veldwerk te doen, zoals uitzoeken hoe winkeliers

met behulp van hun winkelinrichting proberen je zelfbeheersing te ondermijnen. Stel je bij elk van deze opdrachten als een nieuwsgierige waarnemer op, als iemand die niet oordeelt – ongeveer zoals een wetenschapper die door de microscoop tuurt en iets spannends en nuttigs hoopt te ontdekken. Het is niet de bedoeling dat je jezelf kastijdt wanneer je wil zwak blijkt, of dat je van leer trekt tegen de moderne wereld met al zijn verleidingen.

Verder zijn er in elk hoofdstuk ‘wilskrachtexperimenten’ opgenomen: praktische strategieën om op basis van een wetenschappelijke studie of theorie je zelfbeheersing te vergroten. Deze kun je direct op je eigen wilskrachtuitdagingen toepassen. Ik raad je aan om open te staan voor al deze strategieën, zelfs wanneer ze tegenintuïtief lijken (en dat zal vaak gebeuren). Ze zijn allemaal door deelnemers aan mijn cursus uitgeprobeerd, en hoewel niet alles bij iedereen werkt, zijn dit de strategieën die het meest werden gewaardeerd.

Deze experimenten zijn een uitstekende manier om de sleur te doorbreken en nieuwe oplossingen op oude problemen toe te passen. Ik raad je aan verschillende strategieën uit te proberen en proefondervindelijk vast te stellen wat voor jou het beste werkt. Bedenk dat dit experimenten zijn, geen examens: je kunt er dus niet voor zakken, ook niet als je besluit precies het tegenovergestelde te doen van wat op grond van de wetenschappelijke bevindingen logisch zou lijken (de wetenschap heeft tenslotte kritische geesten nodig). Bespreek deze strategieën met vrienden, familie en collega's en bekijk wat zij eraan hebben. Daar leer je altijd iets van, en je kunt wat je geleerd hebt weer gebruiken om je eigen strategieën voor zelfbeheersing te verfijnen.

Jouw wilskrachtuitdaging

Om het maximale uit dit boek te halen, kun je het beste een specifieke wilskrachtuitdaging kiezen en daaraan elk idee toetsen. Wilskrachtuitdagingen hebben we allemaal. Sommige daarvan zijn universeel. Zo vechten we door onze biologische voorliefde voor suiker en vet allemaal tegen de neiging te veel te eten. Maar veel wilskrachtuitdagingen zijn uniek: jij kunt snakken naar iets wat een ander

smerig vindt. Jij kunt verslaafd zijn aan iets wat een ander saai vindt. En jij stelt misschien iets uit waarvoor een ander met liefde zou betalen. De details kunnen verschillen, maar meestal verlopen deze problemen volgens een vast patroon. Er is niet zo heel veel verschil tussen jouw hunkeren naar chocolade, de hunkering van een roker naar een sigaret of het hunkeren van een shopaholic naar geld uitgeven. Zoals jij voor jezelf goedpraat dat je niet hoeft te gaan sporten, doet een ander dat voor het ongelezen laten van aanmaningen en een derde voor alweer een avond niet studeren.

Jouw wilskrachtuitdaging kan iets zijn wat je uit de weg bent gegaan (een 'ik zal'-uitdaging), of een gewoonte waar je vanaf wilt (een 'ik zal niet'-uitdaging). Ook kun je een belangrijk doel in je leven kiezen waar je meer energie en aandacht aan wilt besteden (een 'ik wil'-uitdaging). Dat doel kan van alles zijn: gezonder leven, omgaan met stress, je kinderen beter opvoeden of carrière maken. Omdat afleiding, verleiding, impulsbeheersing en uitstelgedrag zulke algemene menselijke uitdagingen zijn, zijn de in dit boek besproken strategieën voor elk gewenst doel te gebruiken. Na lezing van dit boek heb je meer inzicht in wat jij moeilijk vindt en beschik je over een reeks nieuwe zelfbeheersingsstrategieën die als steuntje in de rug kunnen dienen.

Neem de tijd

Dit boek kent dezelfde opzet als mijn tienweekse cursus. Het bestaat uit tien hoofdstukken. In elk hoofdstuk wordt één basisidee beschreven, plus het achterliggende wetenschappelijke bewijs en mogelijke manieren om het op je eigen doel toe te passen. De ideeën en strategieën bouwen op elkaar voort, dus wat je in het ene hoofdstuk leert, bereidt je voor op het volgende.

Je kunt dit boek natuurlijk in één weekend uitlezen, maar ik raad je aan de tijd te nemen om de strategieën ook echt in praktijk te brengen. De deelnemers aan mijn cursus hebben een hele week om te bestuderen hoe een bepaald idee in hun eigen leven uitpakt. Zij proberen elke week één nieuwe zelfbeheersingsstrategie uit en doen verslag van wat het beste werkt. Ik adviseer je hetzelfde te doen, vooral als je dit boek wilt gebruiken om een bepaald pro-

bleem te lijf te gaan, zoals afvallen of minder geld uitgeven. Gun jezelf de tijd de om oefeningen te doen en na te denken. Kies uit elk hoofdstuk één strategie – die welke het meest geschikt lijkt voor jouw doel – en probeer niet tien nieuwe strategieën tegelijk.

Je kunt met behulp van de tienweekse opzet van dit boek steeds opnieuw een verandering teweegbrengen of een doel bereiken: sommige van mijn cursisten hebben de cursus meerdere malen gevolgd en zich daarbij steeds op een andere wilskrachtuitdaging gericht. Maar wie eerst het hele boek wil lezen, moet vooral zijn gang gaan en tijdens het lezen niet te lang stilstaan bij de bespiegelingen en oefeningen. Noteer wat jou het meeste aanspreekt en kom erop terug als je klaar bent om de ideeën in praktijk te brengen.

Laten we beginnen

Hier volgt je eerste opdracht. Stel jezelf één doel voor onze reis door de wetenschap van de wilskracht. Ik zie je dan weer in hoofdstuk 1. Daar gaan we terug in de tijd, op zoek naar de oorsprong van wilskracht – en manieren om die wilskracht te vergroten.

Onder de microscoop: kies jouw wilskrachtuitdaging

Voorzover je het nog niet gedaan hebt, is nu het moment gekomen om te bepalen op welke wilskrachtuitdaging je de ideeën en strategieën uit dit boek wilt toepassen:

- 'Ik zal'-uitdaging: wat zou je (meer) willen doen of niet langer willen uitstellen, omdat je weet dat je leven daar beter van zou worden?
- 'Ik zal niet'-uitdaging: wat is je hardnekkigste gewoonte? Wat zou je minder willen doen of helemaal willen laten, omdat het je gezondheid, geluk of succes ondermijnt?
- 'Ik wil'-uitdaging: wat is het belangrijkste doel op lange termijn waar je je energie in wilt steken? Wat, van wat je op kort termijn 'wilt', zal je waarschijnlijk afhouden van het bereiken van dit doel?

Ik zal, ik zal niet, ik wil: wat is wilskracht en waarom is het van belang?

Als je denkt aan iets waar wilskracht voor nodig is, wat schiet je dan als eerste te binnen? Voor de meeste mensen is weerstand bieden aan verleiding de klassieke test voor wilskracht. Die verleiding kunnen koekjes zijn, een sigaret, de uitverkoop of een one-night stand. Als mensen zeggen: 'Ik heb geen wilskracht', dan bedoelen ze meestal: 'Ik vind het moeilijk "nee" te zeggen als mijn mond, maag of hart "ja" wil zeggen.' Beschouw het als 'ik zal niet'-kracht.

'Nee' zeggen is echter maar een deel van wat wilskracht is – en wat het vereist. Chronische uitstellers en bankhangers zeggen tenslotte ook voortdurend 'nee'. Soms is het juist van belang om 'ja' te zeggen. Alles wat je tot morgen of sint-juttemis uitstelt? Wilskracht helpt je het op de to-do lijst voor vandaag te zetten, ook als zorgen, duizend afleidingen of je favoriete televisieprogramma je daarvan dreigen te weerhouden. Je kunt dit beschouwen als 'ik zal'-kracht – het vermogen om te doen wat je moet doen, ook als je daar eigenlijk geen zin in hebt.

'Ik zal'- en 'ik zal niet'-kracht zijn de twee kanten van zelfbeheersing, maar die twee samen maken nog geen wilskracht. Om 'nee' te kunnen zeggen wanneer je 'nee' moet zeggen en 'ja' wanneer je 'ja' moet zeggen, is nog een derde kracht nodig: weten wat je werkelijk wilt. Ja ik weet het, je *denkt* dat je het die brownie, die derde martini of het dagje vrij is, wat je werkelijk wilt. Maar wanneer je voor een verleiding staat of weer eens uitstel overweegt, bedenk dan wat je *echt* wilt: in je skinny jeans passen, die promotie krijgen, van je creditcardschulden afkomen, je huwelijk redden of uit de gevangenis blijven. Wat belet je anders om nu meteen aan je verlangens toe te

geven? Om jezelf te kunnen beheersen, moet je op kritieke momenten je motivatie kunnen vinden. Dat is 'ik wil'-kracht.

Bij wilskracht gaat het erom de drie krachten van 'ik zal', 'ik zal niet' en 'ik wil' in te zetten om je doelen te bereiken (en niet in de problemen te raken). Zoals we nog zullen zien, zijn wij mensen de gelukkige bezitters van een brein dat ons daarbij helpt. Het is misschien zelfs zo dat de evolutie van deze drie krachten – ik zal, ik zal niet en ik wil – ons tot mensen heeft gemaakt. Maar voordat we met het vuile werk beginnen en analyseren waarom we deze krachten zo vaak niet gebruiken, is het goed even te bedenken waarom we blij mogen zijn dat we ze hebben. We nemen daarom een kijkje in ons brein en bestuderen waar deze magische krachten precies zitten en hoe we ons brein kunnen trainen om onze wilskracht te vergroten. Verder onderzoeken we waarom wilskracht soms onvindbaar lijkt, en hoe we met behulp van een andere voor mensen unieke eigenschap – zelfbewustzijn – wilskrachtfalen kunnen voorkomen.

Waarom we wilskracht hebben

Stel je voor, je leeft 100.000 jaar geleden en je bent een eersteklas model van de meest recent geëvolueerde versie van *homo sapiens*. Neem even de tijd om te genieten van je opponeerbare duimen, rechte rug en tongbeen (waarmee je een soort spraak kunt produceren, al heb ik geen flauw benul hoe die klonk). Je hebt ook het vermogen om vuur te gebruiken (zonder jezelf in brand te steken) en hypermoderne stenen werktuigen te maken waarmee je bizons en nijlpaarden aan reepjes snijdt.

Nog maar een paar generaties geleden waren je verantwoordelijkheden extreem simpel: 1) eten vinden, 2) je voortplanten en 3) confrontaties met de mensenetende krokodil vermijden. Maar omdat je in een hecht stamverband leeft en voor je overleven afhankelijk bent van andere *homo sapiens*, moet je nog een vierde punt aan je prioriteitenlijstje toevoegen: zorgen dat de anderen niet de pik op je krijgen. Samenleven betekent samenwerken en samen delen: je kunt dus niet gewoon pakken wat je hebben wilt. Stel dat je eten of

de partner van een ander afpakt. Daarvoor kun je uit de groep gestoten worden of zelfs gedood worden. Bovendien heb je de stam nodig om voor je te zorgen als je ziek wordt of gewond raakt en het jagen en verzamelen er voor jou niet meer in zit. Waarschijnlijk waren zelfs in de steentijd de regels voor het maken van vrienden en het onderhouden van relaties niet anders dan vandaag: wees behulpzaam als je buurman onderdak nodig heeft, deel je eten, zelfs als je nog honger hebt, en beledig anderen niet. Met andere woorden: een beetje zelfbeheersing is belangrijk.

Niet alleen jouw leven staat op het spel. Het overleven van de hele stam hangt af van jouw vermogen selectief te werk te gaan bij het vechten (niet met een stamgenoot) en paren (niet met een nauwe bloedverwant, want je moet de genetische diversiteit vergroten, zodat niet de hele stam ten prooi valt aan één enkele ziekte). En als je al het geluk hebt een partner te vinden, dan wordt er nu een verbintenis voor het leven van je verwacht, in plaats van een eenmalig samenzijn. Ja, er zijn voor jou, de (bijna) moderne mens, allerlei manieren bijgekomen om door de aloude instincten eetlust, agressie en seks in de problemen te komen.

Dit was nog maar het begin van de behoefte aan wat we nu wilskracht noemen. In de loop van de (pre)historie zijn onze sociale verbanden almaar complexer geworden en moest onze zelfbeheersing daarmee gelijke tred zien te houden. Doordat we in de groep moesten passen, samenwerken en langdurige banden onderhouden, werd ons vroegmenselijke brein gedwongen strategieën voor zelfbeheersing te ontwikkelen. Wie we nu zijn is een resultaat van die noodzaak. Ons brein wist de achterstand in te halen en voilà, we hebben wilskracht: het vermogen de impulsen te beheersen die bijgedragen hebben aan ons mens-zijn.¹

Wat we er nu aan hebben

Terug naar het heden. Was wilskracht vroeger wat ons mensen van andere dieren onderscheidde, tegenwoordig is het wat ons van elkaar onderscheidt. Wilskracht is weliswaar een aangeboren eigenschap waarover iedereen beschikt, sommige mensen maken er

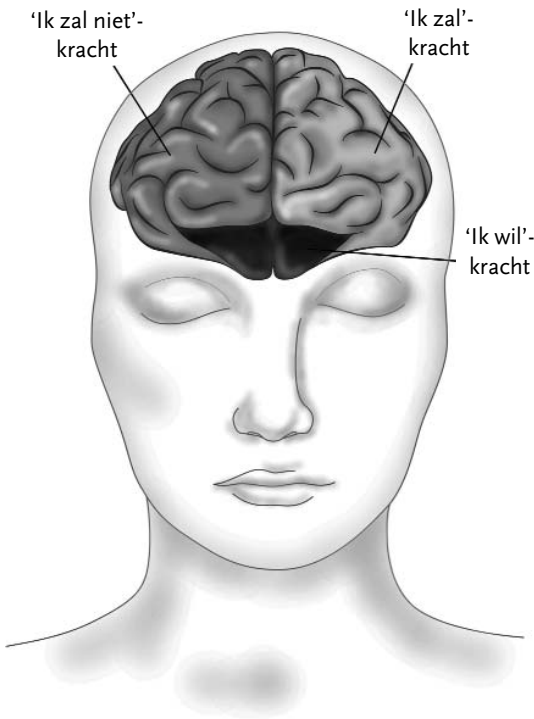
meer gebruik van dan anderen. De mensen die hun aandacht, emoties en handelen goed weten te beheersen, zijn vanuit vrijwel elk oogpunt beter af. Ze zijn gelukkiger en gezonder. Hun relaties schenken meer bevrediging en duren langer. Ze verdienen meer en doen het beter op hun werk. Ze kunnen beter met stress, conflicten en tegenslag omgaan. Ze leven zelfs langer. Afgezet tegen andere goede eigenschappen komt wilskracht op de eerste plaats.² Zelfbeheersing voorspelt beter dan intelligentie of iemand het goed doet op school, bepaalt sterker dan charisma of iemand goed leiding kan geven en is belangrijker voor een gelukkig huwelijk dan inlevingsvermogen (misschien is het geheim achter een goed huwelijk dus het vermogen je mond te houden).^{3,4,5} Als je je leven wilt beteren, is wilskracht geen gek startpunt. Wilskracht vraagt echter nogal wat van ons arme standaardbrein. Laten we daarom eerst eens dat brein nader bekijken.

De neurowetenschap achter 'ik zal', 'ik zal niet' en 'ik wil'

Onze huidige zelfbeheersing is, in een ver verleden, ontstaan vanuit de noodzaak een betere buur, ouder en partner te zijn. Maar hoe heeft ons brein dat precies voor elkaar gekregen? Het antwoord lijkt te liggen in de prefrontale cortex, het deel van het brein pal achter ons voorhoofd en onze ogen. De prefrontale cortex was het grootste deel van de evolutionaire geschiedenis vooral belast met de beheersing van beweging: lopen, rennen, reiken en duwen – een soort oerzelfbeheersing. In de loop van de menselijke evolutie werd de prefrontale cortex groter en werden de verbindingen met andere breingebieden beter. Mensen hebben nu een verhoudingsgewijs grotere prefrontale cortex dan andere soorten – een van de redenen dat honden nooit brokjes sparen voor hun pensioen. De prefrontale cortex groeide niet alleen, maar ging ook nieuwe functies vervullen: de beheersing van aandacht, gedachten en zelfs van stemmingen. Daardoor kon hij ook ons handelen beter beheersen.

Volgens Robert Sapolsky, neurobioloog aan Stanford University, is het de belangrijkste taak van de huidige prefrontale cortex om

ons brein – en daarmee onszelf – zo te beïnvloeden dat we niet voor de weg van de minste weerstand gaan. Als het gemakkelijker is op de bank te blijven zitten, zorgt onze prefrontale cortex ervoor dat we willen opstaan om te gaan sporten. Als het gemakkelijker is ‘ja’ te zeggen tegen een toetje, bedenkt onze prefrontale cortex waarom het beter is toch maar thee te bestellen. En als het gemakkelijker is het werk tot morgen uit te stellen, helpt onze prefrontale cortex ons het bestand te openen en desondanks aan de slag te gaan.⁶



Figuur 1: Wilskracht in het brein

De prefrontale cortex is niet één uniforme grijze massa, maar bestaat uit drie belangrijke gebieden waarover de taken voor ‘ik zal’, ‘ik zal niet’ en ‘ik wil’ verdeeld zijn. Eén gebied, aan de linker bo-

venkant van de prefrontale cortex, is gespecialiseerd in ‘ik zal’-kracht. Dat gebied helpt je om met saaie, moeilijke of stressvolle taken te beginnen en ze vol te houden, zoals op de loopband blijven doorrennen terwijl je liever zou gaan douchen. Aan de rechterkant bevindt zich daarentegen de ‘ik zal niet’-kracht. Die voorkomt dat je aan elke impuls of hunkering toegeeft. Het is dankzij dit gebied dat je achter het stuur je ogen op de weg houdt en het binnengekomen sms’je niet meteen gaat lezen. Deze twee gebieden samen beheersen wat je *doet*.

Het derde gebied, iets lager en precies in het midden van de prefrontale cortex, houdt je doelen en verlangens bij. Het bepaalt wat je *wilt*. Hoe sneller de cellen daar vuren, hoe gemotiveerder je bent om actie te ondernemen of een verleiding te weerstaan. Dit deel van de prefrontale cortex onthoudt wat je *werkelijk* wilt, zelfs als de rest van je brein roept: ‘Eet dit! Drink dit! Rook dit! Koop dit!’⁷

Onder de microscoop: wat is de moeilijke weg?

Elke wilskrachtuitdaging vereist dat je iets moeilijks doet. Dat kan weglomen voor een verleiding zijn, of juist *niet* weglomen voor een moeilijke situatie. Stel je jouw specifieke wilskrachtuitdaging voor. Wat is de moeilijke weg? Wat maakt die optie zo moeilijk? Hoe zou je je voelen bij de gedachte dat je die optie zou kiezen?

Een geval van wilskrachtverlies

Hoe belangrijk is de prefrontale cortex voor onze zelfbeheersing? Eén manier om die vraag te beantwoorden, is door te kijken wat er gebeurt als we zonder komen te zitten. Het beroemdste geval van schade aan de prefrontale cortex is het verhaal van Phineas Gage. En wees gewaarschuwd: dit is een bloederig verhaal.⁸

In 1848 was Phineas Gage 25 jaar oud en voorman van een ploeg spoorwegaarbeiders. Zijn werkgevers vonden hem hun beste voorman, en zijn collega’s mochten en respecteerden hem. Zijn vrien-

den en familie noemden hem rustig en respectvol. Zijn arts, John Martyn Harlow, beschreef hem als uitzonderlijk sterk, zowel lichamelijk als psychisch: 'In het bezit van een ijzeren wil en een ijzeren gestel'.

Maar dat veranderde allemaal op woensdag 13 september om half vijf 's middags. Gage en zijn mannen gebruikten explosieven voor de aanleg van de Rutland and Burlington Railroad in Vermont. Gage moest de explosieven installeren. Dit was al duizend keer goed gegaan, maar dit keer ging er iets mis. De explosie kwam te snel, en door de knal schoot een ijzeren staaf recht door de schedel van Gage, doorboorde zijn linkerwang en zijn prefrontale cortex, en plofte een kleine dertig meter achter hem weer neer, met een stuk van zijn brein eraan geplakt.

Je ziet Gage nu waarschijnlijk voor je: plat op zijn rug, op slag dood. Maar hij ging niet dood. Volgens ooggetuigen verloor hij niet eens het bewustzijn. Zijn collega's zetten hem op een kar en brachten hem naar de herberg waar hij logeerde, ruim een kilometer verderop. De dokter lapte hem zo goed mogelijk op: hij zette de grootste stukken schedel, die op de plaats van het ongeluk waren teruggevonden, weer terug en rekte de hoofdhuid op om de wonden te bedekken.

Het duurde ruim twee maanden voordat Gage lichamelijk geheel hersteld was (dat het niet sneller ging, was misschien evenzeer te wijten aan de geestdrift waarmee dokter Harlow klyasma's voorschreef als aan de schimmel die hardnekkig groeide op Gage's blootliggende brein). Maar op 17 november was hij voldoende hersteld om zijn oude leven weer op te pakken. Zelf zei Gage zich 'in alle opzichten beter te voelen' en geen pijn meer te hebben.

Eind goed al goed? Helaas voor Gage was het verhaal nog niet ten einde. Hij mocht aan de buitenkant genezen zijn, in zijn brein was iets vreemds aan de hand. Volgens zijn vrienden en collega's had hij een andere persoonlijkheid gekregen. Harlow beschrijft deze veranderingen in een vervolg op zijn oorspronkelijke medische rapport over het ongeluk:

Het evenwicht tussen zijn verstandelijke vermogens en zijn dierlijke neigingen lijkt totaal verstoord. Hij is nukkig, oneerbiedig,

geeft zich soms over aan het meest schunnige taalgebruik (wat voorheen niet zijn gewoonte was), toont slechts weinig achting voor zijn medemens, duldt geen beperkingen of advies dat tegen zijn wensen ingaat... bedenkt vele toekomstplannen, die nauwelijks zijn gemaakt of ze worden alweer opgegeven... In dit opzicht was zijn psyche zo radicaal en zo overduidelijk veranderd, dat vrienden en bekenden zeiden dat hij 'Gage niet meer was'.⁹

Met andere woorden: met zijn prefrontale cortex verloor Gage zijn 'ik zal'-kracht, zijn 'ik zal niet'-kracht, en zijn 'ik wil'-kracht. Zijn ijzeren wil, die onlosmakelijk met zijn karakter verbonden leek, was weggerukt door de staaf die door zijn schedel was geschoten.

Wij hoeven hoogstwaarschijnlijk niet bang te zijn om door een ontijdige explosie aan een spoorlijn van onze zelfbeheersing te worden beroofd, maar we hebben allemaal iets van een Phineas Gage in ons. Onze prefrontale cortex is niet altijd zo betrouwbaar als we wel zouden willen: hij wordt tijdelijk in zijn werking belemmerd als we hebben gedronken, te weinig hebben geslapen of gewoon afgeleid zijn. In zulke omstandigheden, die lijken op de hersenschade van Gage, kunnen we onze impulsen minder goed beheersen, ook al zitten onze grijze cellen nog veilig in onze schedel. Maar zelfs als we goed uitgerust en nuchter zijn, is het gevaar nog niet geweken. Want we zijn weliswaar allemaal in staat om voor de moeilijke weg te kiezen, maar we verlangen er ook naar om het tegenovergestelde te doen. Deze impuls moeten we onderdrukken, maar zoals we nog zullen zien, heeft die vaak een eigen wil.

Het probleem van twee psyches

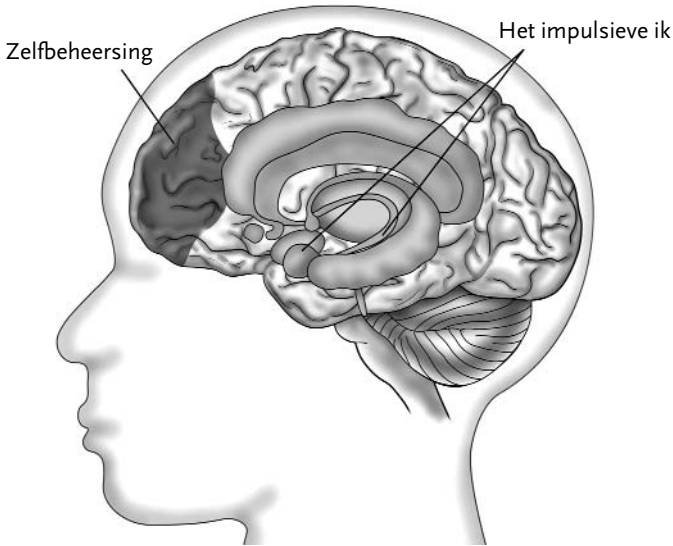
Wie zijn wilskracht ziet bezwijken – te veel geld uitgeven, te veel eten, je tijd verlummelen en je geduld verliezen – vraagt zich wel eens af of hij wel een prefrontale cortex heeft. Natuurlijk is het mogelijk verleidingen te weerstaan, maar er is geen garantie dat we dat ook doen. Natuurlijk is het denkbaar dat we vandaag doen wat erom schreeuwt tot morgen te worden uitgesteld, maar in de meeste gevallen wordt het toch echt morgen. Voor dit onontkoombare feit

mogen we eveneens de evolutie danken. In de loop van de evolutie is ons brein niet zozeer veranderd als wel gegroeid. De evolutie begint nooit bij nul, maar bouwt voort op wat al voorhanden is. Toen mensen nieuwe vaardigheden leerden, werd ons primitieve brein niet vervangen door een volledig nieuw model, maar werd het zelfbeheersingssysteem op het oude systeem van instincten en driften geplaatst.¹⁰

Dit betekent dat instincten die ons ooit goede diensten hebben bewezen, bewaard zijn gebleven, hoewel ze ons nu in de problemen brengen. Het mooie is dat de evolutie er ook voor heeft gezorgd dat we met deze problemen kunnen omgaan. Neem bijvoorbeeld onze smaakpapillen. Die zijn gek op juist het eten waar we dik van worden. Een onstilbare trek in zoetigheid hielp ons overleven toen voedsel schaars was en extra lichaamsvet een levensverzekering. Maar spoel de film door naar onze moderne tijd van junkfood, fastfood en overdadig gevulde supermarkten, en er is meer dan genoeg voedsel voor iedereen. Extra gewicht is inmiddels een gezondheidsrisico, geen levensverzekering, en het is voor onze overleving op termijn belangrijker om verleidelijke eetwaren te kunnen *weerstand*. Maar omdat een instinct voor zo veel mogelijk vet en zoetigheid nuttig was voor onze voorouders, is ons brein daar nog steeds mee uitgerust. Gelukkig beschikken we over een zelfbeheersingssysteem van recenter datum, waarmee we deze hunkeringen kunnen onderdrukken en onze vingers uit de snoep-trommel kunnen houden. Kortom: we zitten opgescheept met een impuls, maar zijn ook toegerust met impulsbeheersing.

Sommige neurowetenschappers gaan zelfs zo ver te beweren dat mensen één brein, maar twee psyches hebben, of zelfs twee personen in hun hoofd. Er is een versie van ons die impulsief handelt en onmiddellijke bevrediging zoekt, en een versie die onze impulsen bedwingt en bevrediging uitstelt ten behoeve van langetermijndoelen. Ze zijn allebei 'wij', maar we schakelen tussen beiden heen en weer. Soms vereenzelvigen we ons met de persoon die wil afvallen, soms met de persoon die gewoon dat koekje wil eten. Dit is wat een wilskrachtuitdaging bepaalt: één deel van jou wil iets, een ander deel wil iets anders. Of je huidige ik wil iets, terwijl je toekomstige ik beter af zou zijn als je iets anders deed. Als het ene ik het oneens is met het

andere ik, moet een van de twee de overhand krijgen. Het ik dat wil toegeven is niet 'slecht', het vindt gewoon andere dingen belangrijk.¹¹



Figuur 2: Het probleem van onze twee psyches

Onder de microscoop: ken je twee psyches

Een wilskrachtuitdaging is altijd een conflict tussen twee delen van onszelf. Beschrijf deze twee botsende psyches voor de wilskrachtuitdaging waar jij mee worstelt. Wat wil je impulsieve ik? Wat wil je verstandige ik? Sommige mensen vinden het handig hun impulsieve ik een naam te geven, zoals 'het koekjesmonster' voor dat deel van jezelf dat altijd op onmiddellijke bevrediging uit is, 'de criticaster' voor dat deel van jezelf dat graag over alles en iedereen klaagt, of 'de uitsteller' voor het ik dat maar niet wil beginnen. Door deze versie van jezelf een naam te geven, herken je eerder wanneer die het heft in handen neemt en kun je gemakkelijker een beroep op je verstandige ik doen voor wat wilskrachtondersteuning.