Wilskracht moet je sparen voor

In zware omstandigheden houden regelmaat en rituelen een mens op

▸ In een maatschappij vol overvloed en keuzestress is wilskracht belangrijk.

▸ Maar wat is wilskracht en kun je het leren? Een goed getimed boek geeft antwoord.

Door HENDRIK SPIERING

ROTTERDAM. Onverstoorbaar, iedere ochtend, stond de ontdekkingsreiziger Henry Morton Stanley zich uitgebreid te scheren. In het hart van het laat negentiende-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

▸ Ga nooit op dieet, want honger is vrijwel altijd slecht voor wilskracht ◂

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 ontdekte Baumeister eind jaren negentig al, 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?') houd 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 het enige merkbare bijeffect 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 (o.a. *De Vergissing van Descartes – Gevoel, verstand en het menselijk brein* (1994). Uit dat onderzoek blijkt dat 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 langetermijndenken.) 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 mo-

▸ Het effect van wilskracht is sterker dan dat van intelligentie ◂

derne 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 eenderde 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.

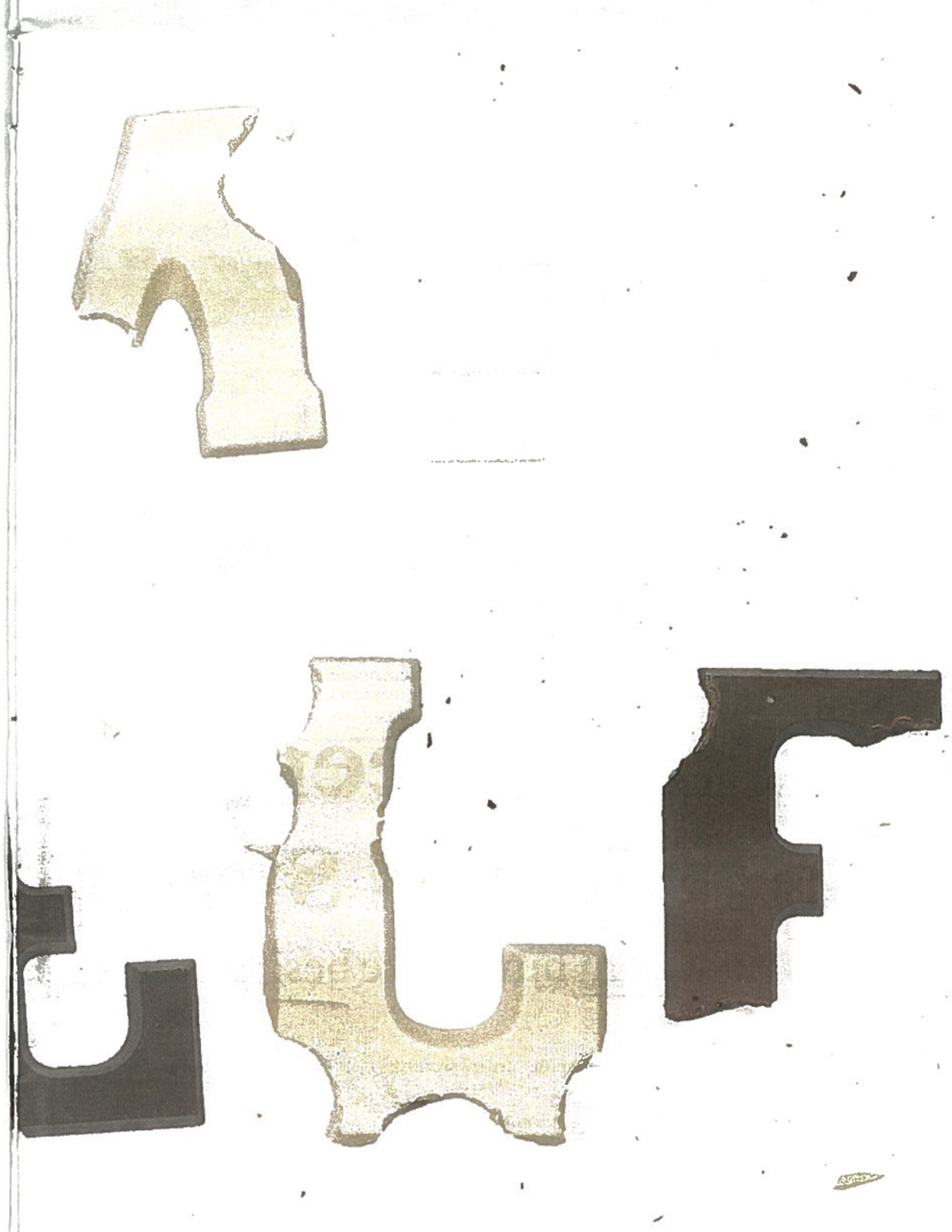
Het experiment is vaak herhaald. Maar de grootste verrassing kwam toen bijna twintig jaar later de kinderen uit het oorspronkelijke experiment werden nagetrokken. De kinderen die het indertijd een kwartier hadden volgehouden bleken vrijwel allemaal succesvoller op school en in hun werk dan de anderen. Oftewel: het effect van wilskracht is 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 worden geprezen, 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 dáárom zijn kinderen er gek op: duidelijke regels, hanteerbare en steeds stijgen-

het echte werk

de been, staat in een nieuw boek



Beeld Fotodienst NRC

de heldere doelen en een nadruk op beloning van echte prestaties. Het zijn dezelfde basisregels als de beruchte Chinese 'tijgermoeders' toepassen, en ook de 'eerste-hulp'-nanny's die in tv-programma's wonderen verrichten in chaotische gezinnen.

En passant behandelen Baumeister en Tierney ook de vaak geconstateerde positieve effecten van religie (betere gezondheid, meer maatschappelijk succes). Misschien werkt religie ook wel wilsversterkend, denken ze. Religie is een geweldige kapstok voor regelmaat, duidelijke regels en de automatisering van wilskracht. Wie gelooft, stelt niet voortdurend 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 vervolgopleidingen moet een kind tegenwoordig niet kiezen? Met internet en smartphones is er meer afleiding dan ooit te voren. 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 timemanagementgoeroe 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 boeienkoning David Blaine, die 16 minuten zijn adem kan inhouden, die in 2000 63 uur in een blok ijs op Times Square verbleef en die in 2003 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.

JOHN TIERNEY EN ROY BAUMEISTER: Willpower. Rediscovering the greatest human strength. Penguin, 304 blz. € 25,-

Tips uit het boek: niet uitstellen en goed slapen

• **Detectiveschrijver Raymond Chandler had een perfect regime om te schrijven. Vier uur per dag waren voor schrijven apart gezet en de regel was: of je schrijft, of je doet niets.** Hij mocht wel uit het raam kijken maar *leuke* dingen, of echt afleiding was verboden.

• Baumeister en Tierney noemen het als een uitstekend voorbeeld van een werkregime dat rekening houdt met de onvermijdelijke uitputting van wilskracht. Je *hoeft* niet te schrijven, maar veel alternatieven zijn er niet. **Een duidelijke regel doet wonderen.** Voor koopverslaafden bijvoorbeeld: betaal alleen met contant geld.

• Baumeister en Tierney hebben meer praktische tips:

• **Stel haalbare doelen** en zet die daarna om in routines om weer wilskracht te sparen voor nieuwe doelen.

• **Stel niet te veel doelen tegelijk,** want dat put de wil te snel uit (de meeste nieuwjaarslijstjes zijn te lang).

• **Zet duidelijke tijdsgrenzen** voor saaie taken, anders begin je er nooit aan.

• **Stel het zwichten voor verleidingen een tijdje uit.** Dat kost minder wilskracht en in de praktijk worden uitgestelde ondeugden vaak afgestelde ondeugden.

• **En houd jezelf in de gaten: als je vindt dat je te veel geld uitgeeft, schrijf dan iedere dag al je uitgaven op.**

• **Besteed altijd een beetje wilskracht aan opruimen.** Ook al interesseert het je niet, een opgeruimd huis is goed voor je daadkracht.

• **En slaap goed, eet gezond.**

Het knagende belastingformulier

• **Iedereen kent het, het energievretende effect van een voornemen dat je niet uitvoert.** Het knagende belastingformulier in het achterhoofd, de onrust van het niet gerepareerde achterlicht.

• **Het blijkt een naam te hebben: het Zeigarnik-effect.** Genoemd naar een Russische psycholoog die in de jaren twintig in Berlijn aan het denken was gezet door een ober in zijn favoriete café die superefficiënt werkte maar alle bestellingen na de bezorging onmiddellijk vergat. **Zou het menselijk geheugen soms onderscheid maken tussen voltooide taken en onvoltooide taken?** Dat effect zou zelfs de oorwurm kunnen verklaren: het liedje waarvan altijd een stukje in je hoofd blijft zingen. Als je het helemaal in je hoofd zou uitzingen, zou je het kwijt zijn.

• **Roy Baumeister ontdekte dat een onvoltooide taak vooral een knagend gevoel oproept als er geen concreet plan bestaat om de taak uit te voeren.** Het bewuste voornemen iets te gaat doen wordt door het brein doorgeschoven naar het onbewuste, geautomatiseerde gedeelte. Dat onbewuste heeft geen haast, want plannen kan alleen maar bewust. Maar precies daarom 'zeurt' het onbewuste bij het bewuste om een plan. **Als het bewuste besluit volgende week dinsdagavond apart te zetten voor de belastingen eenmaal genomen is, houdt het knagen onmiddellijk op.**

Advertentie

CREATED BY vesteda

De hoogste woontoren van Nederland
Super-de-luxe penthouses en appartementen met privé balkon gelegen op de bruisende Wilhelminapier. Wonen tot op 150 meter hoogte. Elke dag de meest adembenemende uitzichten over Rotterdam. Een Health club met sauna, zwembad en fitnessruimte (exclusief voor bewoners). Eigen parkeerplaats(en) in de onderliggende garage. Gastenverblijven voor logés. Uitgaan op de Wilhelminapier (o.a. LantarenVenster, Nieuwe Luxor Theater en Hotel New York).

neworleans.nl

Koop:
Ca. 60 tot 211 m²
€220.000 tot €1.759.500 v.o.n.
Atta Makelaars 010 - 433 57 10

Huur:
Ca. 103 m²
Vanaf €1.345,- per maand
Vesteda woongalerie Rotterdam
010 - 404 46 11

NEW ORLEANS
wonen in pure elegantie
WILHELMINAPIER • ROTTERDA