

# Wilskracht

Onlangs was ik op een conferentie over de aansluiting tussen mbo en hbo. Studenten zeiden daar dat ze meer discipline in het onderwijs willen. Daar valt iets voor te zeggen. Laat ik beginnen met het 'Stanford Marshmallow Experiment' uit 1972, een klassiek psychologisch experiment dat vaak herhaald is. Kinderen worden alleen gelaten in een kamer met een heerlijke lekkernij en de boodschap: 'Als je het niet opeet en wacht tot ik terugkom, krijg je er straks twee.' Sommige kinderen zijn impulsief en eten vrijwel meteen het snoepgoed op. Andere kinderen kun je op YouTube aandoenlijk zien worstelen met de verleiding waaraan ze na enkele of wat meer minuten toegeven. Tot slot zijn er ook kinderen die het een kwartier of halfuur volhouden, totdat de proefleider terugkomt om de traktatie te verdubbelen. Duidelijk is dat oudere kinderen gemiddeld beter in staat zijn om zich te beheersen dan jongere kinderen. Duidelijk is ook dat kinderen van vier jaar soms hun impulsen al heel goed in de hand kunnen houden. Het interessantst is wat men jaren na 1972 ontdekte, toen men de zelfbeheersing op vierjarige leeftijd ging vergelijken met hoe het de kinderen toen verging. Het aantal minuten dat het kind op vierjarige leeftijd de verleiding kon weerstaan, bleek sterk te correleren met de latere schoolprestaties. En zelfs met persoonlijke en interpersoonlijke competenties in de volwassenheid. Deze eenvoudige proef heeft een hogere voorspellende waarde dan een intelligentietest!

Ook bij oudere kinderen en volwassenen worden de laatste tijd veel vergelijkbare experimenten uitgevoerd. Hongerige proefpersonen moeten bijvoorbeeld de verleiding weerstaan van heerlijk geurend gebak. Of moeten hun lachen inhouden bij een komische film. Een interessante uitkomst van dit soort onderzoek is, dat zelfbeheersing een beetje lijkt op een spier. Als je je een tijdje sterk moet beheersen, dan wordt de spier moe en ben je veel minder goed in staat een daarop volgende verleiding te weerstaan. In de vakliteratuur staat dit fenomeen bekend als 'ego-depletion'. Denk bijvoorbeeld aan wetenschappers die een hele saaie lezing hebben moeten uitzitten en het vervolgens niet kunnen laten om veel te veel eten op te scheppen bij de lunch. De vergelijking met een spier suggereert dat je deze kunt oefenen en sterker kunt maken, maar hier gaat de vergelijking enigszins mank. Zelfbeheersing is helaas met



de nu bekende oefenmethoden slechts in beperkte mate te versterken. Erfelijkheid en opvoedingspraktijken in de vroege jeugd spelen een belangrijke rol. Dat verklaart waarom de prestaties op vierjarige leeftijd zo voorspellend zijn.

Hetzelfde hersengebiedje (voor de liefhebbers: de rechter ventrolaterale prefrontale cortex) dat we gebruiken voor zelfbeheersing, hebben we ook nodig voor het maken van keuzes. Ook hier zien we het verschijnsel van moeheid en uitputting. Bijvoorbeeld proefpersonen die in een experiment keuzes moeten maken uit huishoudelijke producten, houden daarna minder lang vol bij het

## Zelfbeheersing lijkt een beetje op een spier

oplossen van puzzels. Begrijpelijk. Iets kiezen betekent dat zelfbeheersing nodig is om de mogelijkheden te vergelijken en om 'mentaal afscheid te nemen' van wat je niet kunt kiezen. Omdat we onze wilskracht niet wezenlijk kunnen veranderen kunnen we er maar beter handig mee omgaan, zegt de bekende zelfkennisexpert Baumeister. Als je je beperkte vermogens tot zelfcontrole besteedt aan allerlei dagelijkse kleine beslissingen ('zal ik mijn zwarte of mijn blauwe broek aantrekken?', 'nu of straks twitteren?', 'bij Tim of bij Anna in het groepje?') houd je minder mentale energie over voor belangrijker keuzes en grootsere daden. Ordelijkheid en routine helpen om economisch om te gaan met de beschikbare wilskracht. Misschien dat daarom veel schrijvers een monnikenleven leiden. En misschien dat daarom Nederland, waar orde en discipline op de achtergrond zijn geraakt, qua onderwijsprestaties zakt op internationale ranglijsten ten faveure van Aziatische landen. Moeten we nu van scholen een soort kloosters maken en moeten we willen dat Nederlandse moeders ook tiggermoeders worden? Nee. Maar wat meer orde en discipline kan op veel scholen beslist geen kwaad.

*Tom Luken is arbeids- en organisatiepsycholoog en werkt als onafhankelijk onderzoeker en adviseur bij loopbaanvraagstukken.*

