

# Wilskracht

Tom Luken



*De herontdekking van de grootste kracht van de mens*

Roy F. Baumeister & John Tierney  
Nieuwezijds, 2012  
ISBN: 978 90 571 2347 4

**Wat is 'wilskracht'? Hoe werkt het? Wat is het belang ervan? Kun je het oefenen? Wanneer raakt wilskracht uitgeput? Het boek *Willpower* van Baumeister en Tierney beschrijft een spraakmakende theorie over dit onderwerp en een grote hoeveelheid research. Tom Luken bespreekt het.**

Roy Baumeister is een grote naam in de psychologie. Hij publiceerde interessante en veel geciteerde werken over onderwerpen als zelf en identiteit, het kwaad in de wereld en de vrije wil. De laatste jaren is hij vooral bekend vanwege zijn research rond de begrippen wilskracht en 'ego-depletie'. Samen met journalist John Tierney schreef hij daarover de internationale bestseller *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Het boek werd in negentien talen vertaald, waaronder het Nederlands. Ik las de Amerikaanse versie uit 2011.

## De theorie

Volgens Baumeister zijn er twee kwaliteiten die voor een groot deel bepalen of je een succesvol leven zult leiden: intelligentie en zelfcontrole. Aan intelligentie is niet zoveel te doen, maar aan zelfcontrole wel. Zelfcontrole of wilskracht – deze termen zijn bij Baumeister vrijwel synoniem – kun je oefenen, als was het een spier. Hij denkt dat research op dit gebied "psychology's best hope for contributing to human welfare" levert (p. 1). Zelfcontrole ziet hij als sleutel voor succes in het leven.

Omgekeerd is een gebrek aan zelfcontrole volgens Baumeister een van de grootste problemen van onze tijd. Het is een belangrijke factor bij schuldproblemen, huiselijk geweld, misdaad, drugsgebruik en nog een heleboel andere maatschappelijke narigheid.

De theorie van Baumeister is geworteld in het ener-

getische model van de psyche van Sigmund Freud. In zijn kernbegrip ego-depletie komt Freuds ego terug. Ego-depletie is het opraken van de energie van mensen om hun gedachten, gevoelens, impulsen en prestaties te reguleren. In de hersenen gaat het om een bepaald gebiedje (de cortex cingularis anterior). Bij ego-depletie waarschuwt dat minder goed als wat je doet, niet meer klopt met wat je wilde doen. Het glucosegehalte in het bloed, de "brandstof voor de hersenen" (p. 43), speelt daarbij een belangrijke rol. "Geen glucose, geen wilskracht" (p. 49).

Verraderlijk is dat je ego-depletie, het opraken van je wilskrachtenergie, alleen maar op een indirecte manier kan merken. Je voelt het niet rechtstreeks, maar je kunt het wel afleiden uit een intensivering van andere gevoelens. Bijvoorbeeld je trek in iets lekkers neemt toe, terwijl je niet merkt dat je wilskracht afneemt.

### De research

Het belang van zelfcontrole is duidelijk aangetoond in de zogenaamde marshmallow-experimenten van Mischel en navolgers. In de jaren 60 van de vorige eeuw liet Mischel peuters alleen met een spekkie. Als ze de verleiding konden weerstaan om die direct op te eten, zouden ze een extra spekkie krijgen. Als je op YouTube zoekt op de term 'marshmallow', kun je vermakelijke filmpjes vinden over de tweestrijd van de peuters. Een robuust onderzoeksresultaat is dat de peuters die de verleiding konden weerstaan, het later op allerlei fronten beter doen dan de peuters die de marshmallow direct opaten: betere schoolresultaten, populairder dan leeftijdsgenoten, hogere salarissen, minder problemen met lichaamsgewicht, minder drugsgebruik, et cetera. De voorspellende waarde strekt zich uit tot ver in de volwassenheid en is nog sterker dan bijvoorbeeld de waarde van intelligentie.

Een van de klassieke experimenten van Baumeister zelf en collega's gaat als volgt. Studenten worden alleen gelaten in een kamer waar zowel heerlijke koekjes als armzalige radijsjes staan. De ene helft krijgt de instructie dat ze mogen eten wat ze willen.

De andere groep mag alleen maar van de radijsjes eten. Daarna krijgen ze puzzels te maken die onoplosbaar zijn (maar dat weten ze niet). Steevast blijkt dat de groep die zichzelf moest beheersen door geen koekjes te eten, het puzzelen veel minder lang volhoudt.

Van deze proefopzet bestaan talloze geraffineerde varianten. De zelfcontrole wordt bijvoorbeeld uitgeput door de opdracht om geen emotie te tonen bij een schokkende film. Of door de proefpersonen allerlei kleine beslissingen te laten nemen. Keuzes maken kost namelijk ook veel mentale energie. De hoeveelheid overgebleven wilskracht wordt bijvoorbeeld gemeten door de proefpersonen te vragen zo lang mogelijk een handgreep dicht te knijpen of een arm in ijskoud water te houden. Uit de resultaten concluderen Baumeister c.s. dat het verschijnsel ego-depletie onomstotelijk is aangetoond.

Dat zelfcontrole door oefening versterkt kan worden is bewezen door proefpersonen te laten oefenen met links schrijven (door rechtshandigen), rechtop zitten, sportschool workouts, spreekgewoonten veranderen (bijvoorbeeld studenten mogen niet meer 'you know' zeggen) en betere studiegewoonten. Proefpersonen die hiermee aan de slag zijn geweest, blijken daarna bijvoorbeeld zich beter te kunnen concentreren op een saaie taak en zich minder af te laten leiden door een humoristisch televisieprogramma.

### Zelfcontrole en ego-depletie: een paar voorbeelden

Het boek van Baumeister en Tierney staat vol interessante en grappige anekdotes, bijvoorbeeld:

- Morton Stanley was volgens de auteurs in de 19e eeuw in staat om onder de moeilijkste omstandigheden zijn ontdekkingsreis in Afrika door te zetten, omdat hij altijd vasthield aan zeer vaste gewoonten, zoals zich elke dag scheren. Daardoor verspeelde hij geen mentale energie aan kleine beslissingen, maar kon hij die bewaren voor grotere.
- Studenten laten allerlei goede gewoonten schieten in hun examenperiode. Zij sporten

minder, roken meer sigaretten, drinken meer alcohol, eten meer junkfood en ... trekken minder vaak schone sokken aan. De verklaring volgens de auteurs: zij hebben al hun wilskracht nodig voor het studeren.

- Stuntman David Blaine had in zijn werk voldoende wilskracht om de meest extreme stunts uit te halen. Zo stond hij eens 35 uur in een park op een 24 meter hoge, smalle pilaar zonder enige veiligheidsmaatregel. Een andere keer liet hij zich begraven in een kist, waar hij een week verbleef zonder iets te consumeren behalve een beetje water. Maar kennelijk hield hij geen wilskracht over voor zijn vrije tijd, want hij stelde het steeds uit om de formulieren in te vullen voor opname in het Guinness Book of Records, zodat dat nooit gelukt is. En elke keer na een stunt verliest hij elke controle op zijn gewicht.

## Diëten en gewicht

Over gewichtsschommelingen gesproken: bij talkshow-koningin Oprah Winfrey zijn die nog spectaculairder dan bij Blaine. Vroeg in haar carrière vond zij zichzelf met haar zeventig kilo eens te zwaar. Met een flinke dosis discipline en een dieet verloor zij in een maand acht kilo. Helaas bleek haar zelfbeheersing op gegeven moment op te zijn en kwam ze maar liefst 44 kilo aan, zodat ze 106 kilo woog. Oprah nam drastische maatregelen en leefde vier maanden lang op vloeibaar voedsel. Zo bracht ze haar gewicht terug tot 73 kg. Helaas ook daarna ging het weer mis en een paar jaar daarna woog ze 116 kg. "How did I let this happen again?", vraagt zij zichzelf vertwijfeld af (p. 217).

Baumeister spreekt van de Oprah Paradox. Wilskracht lijkt weinig vat te hebben op gewicht. Een deelverklaring is dat diëten het glucosegehalte en daarmee de wilskracht verminderen, terwijl eetlustwekkende prikkels juist sterker doorkomen. Een vicieuze cirkel. Een andere interessante deelverklaring voor dit soort eet- en gewichtsproblemen vind ik het 'What-the-hell'-effect. Mensen op dieet

leggen zichzelf regels op, maar als het dan een keer niet lukt, is het hek van de dam en eten ze veelal nog meer dan waar ze trek in hebben. Als mensen op dieet gevraagd wordt of ze honger hebben, zijn ze geneigd naar de klok te kijken of het al etenstijd is. Al doende loopt de interne sturing door signalen van trek en voldoening steeds meer spaak.

## Tips

Het boek zou geen Amerikaanse bestseller zijn als er niet allerlei tips in zouden staan. Vele daarvan hebben nogal een open deur gehalte, maar andere zullen ongetwijfeld van nut zijn, bijvoorbeeld:

- gebruik zelfcontrole niet om crisissen te doorstaan maar om ze te voorkomen; bijvoorbeeld door niet uit te stellen maar bijtijds aan een project of klus te beginnen;
- zeg af en toe bij verleidingen: 'ik kan dit later hebben'; bijvoorbeeld: ik drink nu geen borrel, maar als ik straks thuis ben (en wie weet heb je er dan geen zin meer in);
- ontwikkel goede gewoontes, die besparen veel wilskracht;
- ga niet te veel verplichtingen aan en pas op voor de valkuil om op een magische manier te verwachten dat je in de toekomst meer tijd zult hebben.

## Tot slot

*Wilskracht* is niet altijd overtuigend, maar het is een interessant boek dat vlot en met humor geschreven is. Zoals de laatste tijd helaas bij wel meer psychologische theorieën en experimenten gebeurt, is er inmiddels veel discussie ontstaan over de bevindingen rond ego-depletie. Zo blijken de veronderstelde verbanden tussen zelfcontrole en de hoeveelheid glucose in het bloed niet te bestaan (Kurzban, 2010). Bij een gestandaardiseerde uitvoering van experimenten in verschillende laboratoria is weinig van het ego-depletie effect overgebleven. Kortom: het gaat om interessante en belangrijke fenomenen, maar het fijne hebben we er nog niet van begrepen. ■

## Literatuur

- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin. In Nederland in 2012 door Uitgeverij Nieuwezijds (Amsterdam) uitgebracht als *Wilskracht: De herontdekking van de grootste kracht van de mens*.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2016). A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 546–573.
- Kurzban, R. (2010). Does the Brain Consume Additional Glucose During Self-Control Tasks? *Evolutionary Psychology*, 8(2), 1–16.

Tom Luken is arbeids- en organisatiepsycholoog en zelfstandig onderzoeker en adviseur bij loopbaanvraagstukken.



### Post HBO Register opleiding tot loopbaancoach

- \* Geregistreerd bij de Stichting Post Hoger Beroeps Onderwijs Nederland
- \* Individueel coachtraject bij de start van de opleiding
- \* Tien tot twaalf deelnemers per lichter garandeert persoonlijke aandacht

*Meer weten, of nieuwsgierig  
naar ons overige aanbod?*

*Kijk dan op:*

[www.annetbrinkhuisopleidingen.nl](http://www.annetbrinkhuisopleidingen.nl)

