

Vrijwillig

Wetenschappers permitteren zich met enige regelmaat uitspraken over het vraagstuk van de vrije wil. Hun aanpak zou ik willen aanduiden als de Gagarin-methode: het uitvoeren van een concreet experiment teneinde een oordeel te kunnen uitspreken over een abstract concept waarvan de wijsgerige subtiliteiten hen klaarblijkelijk ontgaan. Het concept van de vrije wil is immers een oorzaakloze oorzaak die binnen het causale referentiekader van wetenschappers niet eens begrepen kan worden. Dat een kijkje in de hersenpan zou kunnen uitwijzen dat de vrije wil niet bestaat is dan ook even absurd als de veronderstelling dat kwantummechanische onzekerheid daar juist enige ruimte voor laat. Toch is wetenschappelijk onderzoek niet volledig irrelevant voor de menselijke vrijheid, maar dan moeten we wel het terrein van de metafysische speculaties willen verruilen voor de praktische wijsbegeerte, de ethiek. Zoals de creativiteit van filosofen vaak blijkt uit hun gedachte-experimenten zo zijn psychologen vaak vindingrijk in het opzetten van empirische experimen-

ten die onze zelfkennis kunnen vergroten en in die zin relevant kunnen zijn voor de menselijk vrijheid, niet als een absoluut gegeven maar als een relatief streven.

De psycholoog Baumeister was betrokken bij het befaamde marshmallowexperiment. Vierjarige kinderen werd de keuze voorgelegd om ter plekke de duidelijk zichtbare marshmallow te verorberen of een kwartiertje de verleiding te weerstaan en er als beloning nog een tweede bij te krijgen. Omdat de kinderen in het onderzoek van dezelfde leeftijd als zijn eigen dochter waren, bleef Baumeister op een terloopse wijze op de hoogte van de levensloop van veel van de proefkonijntjes. Toen hij daar vervolgens gericht vervolgonderzoek naar deed, bleek dat het experiment een krachtige voorspeller was voor een veelheid van factoren, iets wat bij sociaalwetenschappelijk onderzoek zeer uitzonderlijk is. Hij ging beseffen dat wilskracht belangrijker is voor een gelukkig leven dan positieve zelfwaardering, zoals destijds algemeen werd verondersteld.

Samen met de wetenschapsjournalist Tierney heeft Baumeister de belangrijkste resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar wilskracht op een toegankelijke wijze op een rij gezet. Wilskracht is een vermogen dat in vele opzichten op een spier lijkt. Wilskracht kan bijvoorbeeld door overbelasting uitgeput raken (*ego depletion*), mogelijk door vertraging van het conflictmonitoringsysteem tussen planning en uitvoering (*cortex singularis anterior*). Mensen beschikken over slechts één reservoir aan wilskracht, zodat de wilskracht die aan de ene activiteit wordt gependend niet meer aan andere bezigheden kan worden besteed. Wie al zijn energie in zijn werk steekt, houdt niets meer over voor zijn privéleven, en dat is een eenvoudige verklaring voor veel relatieproblematiek. Veel wilskracht wordt vooral verbruikt bij het nemen van beslissingen, reden waarom shoppen zo uitputtend kan zijn. Wanneer de wilskracht uitgeput raakt, dan zijn mensen geneigd beslissingen te omzeilen of uit te stellen dan wel de keuzemogelijkheden te simplificeren. Mensen zijn ook geneigd hun eigen wilskracht te overschatten. Iemand met overgewicht kan met een volle maag extreme dieetplannen ontwikkelen die bij een lege maag niet vol te houden blijken te zijn (*hot-cold empathy gap, hyperbolic discounting*). Mensen onderkennen ook onvoldoende de symptomen van verminderde wilskracht, niet alleen verminderd oordeelsvermogen en toename van besluiteloosheid, maar ook verheviging van emoties en toename van irritatie, impulsiviteit en onredelijkheid.

Zelfregulering vereist daarom een verstandige inzet en dosering van de beperkte voorraad wilskracht. De beste strategie is het ontwikkelen van goede gewoonten, zodat het bijbehorende gedrag op den duur geen wilskracht meer vereist. Een onderdeel van deze gewoontevorming is verleidingen zoveel mogelijk uit de

weg te gaan, omdat het weerstaan van verleidingen in directe confrontatie een onnodig grote wilspanning vergt. Gewoontevorming is een vorm van oefening waardoor het uithoudingsvermogen van de wilskracht toeneemt, ook voor andere toepassingen. Gewoontevorming leidt er dus toe dat van de wilskracht het langdurige uithoudingsvermogen toeneemt en het directe verbruik afneemt, zodat de buffer voor noodgevallen groeit.

Wilskracht bezit zowel psychosociale als biochemische wortels. Wilskracht wordt bevorderd doordat mensen zich binden aan een specifiek doel, bij voorkeur van een hoogstaand karakter en zowel ambitieus als realistisch, doordat ze daaruit een concreet handlingsplan afleiden en doordat ze het eigen gedrag en de effecten daarvan monitoren, en dit alles bij voorkeur met ondersteuning van anderen. Wilskracht is echter ook afhankelijk van voldoende nachtrust en gezonde voeding. Vooral glucose speelt een belangrijke rol, zowel het niveau in het bloed (*glucosespiegel*) als de opnamecapaciteit van het weefsel (*glucosetolerantie*), die door slaapttekort lijkt te verminderen. Zelfregulering berust via wilskracht dus vooral op gewoontevorming en zorg voor jezelf, twee aspecten die reeds door Socrates en Aristoteles werden benadrukt.

Baumeister & Tierney bestrijken een breed terrein van menselijk handelen. Ze verschaffen inzicht in oorzaken van criminaliteit en het premenstrueel syndroom. Ze geven tips voor een opgeruimd bureau en een serene geest en helpen u desgewenst af van hinderlijk uitstelgedrag. Ze adviseren wat te doen bij verkoudheid en wanneer u het beste voor de rechtbank kunt verschijnen met een verzoek om vervroegde vrijlating. Ze verhelderen discipline als een urgent opvoedingsideaal en wijzen op de positieve rol die computergames kunnen vervullen. En dat allemaal op basis van wetenschappelijk onderzoek.

Het boek van de wetenschapsjournalist Duhigg leest als een prima aanvulling op Baumeister & Tierney. De mens is een gewoontedier, zo kan zijn standpunt worden samengevat. Ons handelen berust in hoofdzaak niet op bewuste beslissingen maar op ingesleten gewoontepatronen (opgeslagen in de basale ganglia). Een zogeheten gewoontelus start met een signaal dat tot een mechanisch uitgevoerde routine (*chunking*) leidt en resulteert in een beloning. Het signaal en de beloning gaan gepaard met verhoogde hersenactiviteit en kunnen zeer divers zijn. De routine wordt juist gekenmerkt door verminderde hersenactiviteit; ze kan een fysiek, emotioneel of mentaal karakter bezitten en eenvoudig maar ook zeer complex zijn. De motor achter de gewoontelus is een neurologisch gefundeerde hunkering (*craving*), het anticiperen op de beloning, wat bij het uitblijven daarvan tot frustratie leidt. Krachtige gewoonten zijn dan ook in veel opzichten vergelijkbaar met verslavingen.

Toch zijn mensen niet zonder meer de slaaf van hun gewoonten. Gedragsverandering kan tot stand komen door nieuwe gewoonten te creëren of door oude gewoonten te veranderen. Nieuwe gewoonten worden vooral verankerd in gedragspatronen door het opwekken van hunkering, dus het verlangen naar de nieuwe beloning. Doelgerichte verandering van oude gewoonten begint met bewustwording van de bestaande gewoontelust. Mensen zijn zich vaak niet bewust van hun gewoonten, laat staan van de aard van het signaal dat de routine in gang zet en de specifieke beloning die wordt nagestreefd. Experimenteren door middel van het toetsen van hypothesen kan uitkomst bieden: hangt het signaal samen met plaats of tijd, met gedrag of gevoel, met mezelf of met anderen? Verandering van oude gewoonten betekent overigens niet dat de oude gewoontelust verdwijnt maar dat een nieuwe gewoontelust wordt ontwikkeld die sterker is dan de oude. Dit is mogelijk door het oude signaal en de oude beloning te koppelen aan een nieuwe routine (*habit reversal training*).

Sleutelgewoontes bezitten de potentie een transformatieproces in gang te zetten. Door het behalen van kleine successen verandert de mentale instelling waardoor grotere veranderingen als reële mogelijkheid worden ervaren. Voorbeelden van zulke sleutelgewoonten zijn elke ochtend je bed opmaken of gezamenlijk de avondmaaltijd nuttigen, dagelijks sporten of specifiek gedrag nauwkeurig vastleggen. De cruciale sleutelgewoonte voor doelgericht handelen en daarmee voor individueel succes is wilskracht, dat wil zeggen zelfcontrole en impulsbeheersing. De basis voor de ontwikkeling van wilskracht is het ontwerpen van concrete gedragsscenario's op basis van signaal en beloning voor cruciale momenten waarop een signaal een ongewenst maar ingesleten gedragspatroon in gang dreigt te zetten. Gedragsverandering wordt bevorderd door een sociaal ingebed geloof in iets groters en hogers, als basis voor het vertrouwen dat verandering mogelijk is. Bovenal vereist verandering verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven, dat wil zeggen een doelbewuste beslissing voor wie je wil zijn en de vastberadenheid daar werk van te maken.

Ed de Jonge

Roy F. Baumeister & John Tierney: *Wilskracht: De herontdekking van de grootste kracht van de mens*. Nieuwezijds, Amsterdam 2011. (€ 19,95)

Charles Duhigg: *Macht der gewoonte: Waarom we doen wat we doen en hoe we dat kunnen veranderen*. Ambo, Amsterdam 2012. (€ 24,95)