

Wilskracht

Professioneel functioneren vereist een complex evenwicht tussen sterke zelfregulering en een grote mate van openheid en ontvankelijkheid, zoals we ook van Gerard Donkers kunnen leren. Baumeister & Tierney laten in dit boek zien dat zelfregulering berust op wilskracht, een vermogen dat in veel opzichten op een spier lijkt. Wilskracht kan bijvoorbeeld door overbelasting uitgeput raken. Mensen beschikken over slechts één reservoir aan wilskracht, zodat je de wilskracht die je aan de ene activiteit spendeert, niet meer aan andere bezigheden kan besteden. Wie al zijn energie in zijn werk steekt, houdt niets meer over voor zijn privéleven. Bij relatieproblemen moet u wellicht niet langer doorwerken maar juist eerder huiswaarts keren. Wanneer de wilskracht uitgeput raakt, dan zijn mensen geneigd beslissingen te omzeilen of uit te stellen, dan wel keuzemogelijkheden te simplificeren. Mensen overschatten hun eigen wilskracht en onderkennen niet goed de symptomen van verminderde wilskracht, zoals verheving 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 wilsinspanning 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 wanneer mensen zich binden aan een specifiek doel (bij voorkeur van een hoogstaand karakter en zowel ambitieus als realistisch), door daaruit een concreet handlingsplan af te leiden en door het eigen gedrag en de effecten daarvan te 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 als de opnamecapaciteit van het weefsel. Zelfregulering berust via wilskracht dus vooral op zorg voor jezelf en gewoontevorming, twee aspecten die in de klassieke filosofie reeds door Socrates en Aristoteles werden benadrukt. Baumeister & Tierney 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 op welk tijdstip 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. Bovenal blijkt zelfregulering een goede voorspeller voor een gelukkig leven te zijn. Reden genoeg om het boek zorgvuldig te lezen.

door Ed de Jonge



- Roy F. Baumeister & John Tierney
(2011), *Wilskracht: De herontdekking van de
grootste kracht van de mens*. Amsterdam:
Nieuwezijds, 294 pp. ISBN 978-90-5712-
347-4.