

# OVER WILSKRACHT



EDWIN ZASADA

**OVER  
WILSKRACHT**



*Een zoektocht naar  
zelfdiscipline*

SCRIPTUM

© 2021 Edwin Zasada

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from the publishers.

ISBN 978 94 6319 235 4 | NUR 770 – Psychologie algemeen

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

[Twitter.com/scriptumNL](https://twitter.com/scriptumNL)

Laat elkeen er nota van nemen hoe eerst,  
toen de discipline geleidelijk haar vaste  
grond verloor, de moraal als het ware begon  
af te brokkelen, vervolgens meer en meer  
wegviel en eindelijk in versneld tempo  
ineenstortte; en dat brengt ons dan in onze  
tijd, waarin we onze kwalen zomin kunnen  
verdragen als de geneesmiddelen.

– Livius<sup>1</sup>

# Inhoud



Inleiding	13
<b>BOEK 1 Het vertrekpunt</b>	
<b>1 Wat is zelfcontrole?</b>	21
De herontdekking van zelfcontrole	22
Het nut van zelfcontrole	24
Gevolgen van een tekort aan zelfcontrole	25
<b>2 Evolutie</b>	28
De evolutie kent geen perfectie, alleen 'goed genoeg'	29
We zijn niet de enige dieren met zelfcontrole	29
Dierlijke zelfcontrole kent beperkingen	31
Is ons brein de oorzaak van onze relatief sterke zelfcontrole?	32
Evolutie van zelfcontrole: de sociale hypothese	33
Evolutie van zelfcontrole: de voedselhypothese	38
Evolutie van zelfcontrole: gedreven door de omstandigheden?	40
Randvoorwaarden voor een sterk ontwikkelde zelfcontrole	41
De invloed van cultuur op zelfcontrole	43
De invloed van onze moderne wereld op zelfcontrole	45
<b>3 De controleketen</b>	48
De controleketen: een model voor zelfcontrole	50
Het verschil tussen zelfcontrole en wilskracht	53
Waarom we steeds terugvallen in onbewust gedrag	55
Onze beperkte capaciteit tot bewustzijn	57
Wat er gebeurt als meerdere doelen tegelijkertijd geactiveerd worden	60
De controleketen naar analogie van een fictief bedrijf	61
Een gevulde rugzak	62
<b>4 Vier krachten die ons gedrag sturen</b>	63
De eerste kracht: ons brein is één grote voorspellingsmachine	63
De tweede kracht: we verbruiken het liefst zo min mogelijk energie	79
De derde kracht: we houden van controle	82
De vierde kracht: ons zelfstellend mechanisme	105
<b>6 Over wilskracht</b>	

<b>5 Geheugen</b>	112
De rol van het geheugen in de controleketen	112
Onbewuste herinneringen beïnvloeden ons gedrag	113
Emoties vertellen ons welke herinnering relevant is	116
Conditioneren is automatiseren	118
Het stellen van vragen roept impulsen op	119
Doe geen moeite, prime jezelf	120
Subliminale en supraliminale beïnvloeding	124
Ook attitudes zijn te primen	125
Priming kun je controleren	126
Niet iedere ervaring wordt een even sterke herinnering	128
Geheugendistortie zorgt voor een veranderlijk verleden	129
De wonderde werking van het werkgeheugen	134
Er is een relatie tussen het werkgeheugen en gecontroleerde aandacht	141
Wat heeft het werkgeheugen met zelfcontrole te maken?	142
Is het werkgeheugen te trainen?	147
Zijn we wie we denken dat we zijn?	149
Het ontstaan van onze Zelf	151
Zonder vrije wil geen wilskracht	154
Het zelfconcept is te veranderen	161
Van mij, dus beter	165
Ons zelfconcept is als een rots in de branding	166
Controle van buitenaf verandert ons zelfconcept	167
Stereotypering beïnvloedt ons zelfconcept, ten goede en ten slechte	168
De moeite die het kost om normaal te zijn	176
Wij hebben morele boter op ons hoofd	177
Zelfbewustzijn helpt niet altijd	180
<b>6 Impulsen</b>	182
Is het leven beter zonder impulsen?	182
Kiezen tussen tulp en ratio, tussen Semper Augustus en Marcus Aurelius	185
Leuk zo'n impuls, maar wat is het nu precies?	187
Emoties	188
Fysieke drijfveren	190
Attitudes	191
Verlangen	191
De kracht van een impuls	194
Veranderen van referentiepunt is het veranderen van de impuls	197
Vergroot de afstand en verklein de impuls	201
Een groep gooit makkelijker de remmen los	205
Tijd heelt alle impulsen	205
De perceptie van controle leidt tot verbeterde impulsbeheersing	209

Niet iedere impuls laat zich even makkelijk beheersen	214
Versterkte impulsen en een verlaagde zelfcontrole zorgen voor populaire televisie	217
Opdringerige gedachten en obsessies de baas worden	219
Waarom niet iedereen verslaafd is	220
<b>7 Emoties</b>	233
Een emotie is perceptie, waardering en aanzet tot actie in één	235
Het ontstaan van een emotie	237
Het vuur der woede	240
Emoties voorkomen	241
Omgaan met emoties	243
Er bestaat een situatie-afhankelijk optimum in fysiologische opwinding	245
Het beïnvloeden van emoties	247
Emoties kunnen wilskracht versterken óf verzwakken	250
Hoe wij niet alleen ons humeur beïnvloeden, maar er ook door beïnvloed worden	251
Wapen jezelf tegen stress	256
<b>8 Verlangen</b>	258
Verlangen is cognitief geladen	259
Verlangen naar verlangen	261
Hoe verlangen tot teveel jukeboxes kan leiden	262
Een verlangenwekkend plekje in ons brein	264
Waar verlangen we eigenlijk naar?	267
Een getemd verlangen is een lust voor het leven	268
<b>9 Fysieke drijfveren</b>	272
Een leven zonder pijn klinkt prettiger dan het is	272
De kracht van slaap wordt pas duidelijk bij een tekort	280
<b>10 Attitudes</b>	286
Attitudes zijn veranderlijk	287
Attitudes voorspellen onze keuzes	288
Van ambivalentie tot attitude	289
Attitudes kennen een cognitieve en affectieve component	294
Het versterken van een attitude	296
De invloed van context op een attitude	298
Het effect van ons gedrag en humeur	299
Overtuiging en weerstand	301
Alpha- en Omega-strategieën	303



## BOEK 2 **Deroute**

<b>11 Doelen stellen</b>	313
Zonder doel, geen zelfcontrole	313
Het opstellen van doelen	315
Bewuste en onbewuste doelen	318
Wat is motivatie?	322
Het type doel dat we kiezen heeft invloed op het behalen ervan	328
Doelen kunnen versterkt worden door ze te specificeren en prioriteren	330
Tussendoelen vormen de stappen richting het hoofddoel	332
De bron van het doel heeft invloed op de kracht ervan	337
De impact van de inhoud van een doel	341
Nabijheid is kracht	345
Uitdaging kent een optimum	348
Vertrouwen is noodzakelijk	349
Een mindset voor groei	350
Intelligentie is veranderlijk	354
Eenheid van inspanning	357
De impact van onze neiging tot controle op het stellen van doelen	360
<b>12 Planfase</b>	362
Waarom plannen?	362
De rol van voorspellingen en aannames in de planfase	365
Door te simuleren wordt de kans op succesvol gedrag groter	372
Het opstellen van een plan	378
Het effect van de status quo bias	381
Plannen en tijd zijn tot elkaar veroordeeld	384
Een verkeerde planning is menselijk	389
Energie besparen met implementatie-intenties	391
<b>13 Doelen nastreven</b>	399
De treuzelaar	399
Uitstellen kan passief, maar ook actief	403
Het bestrijden van uitstelgedrag	413
Het effect van temporele verdiscontering op uitstelgedrag	416
<b>14 Monitoring</b>	422
Navigeren op een gegist bestek	422
Hoe de error-related negativity ons helpt monitoren	424
Feedback doet er toe	429

15	<b>Verschillende doelen</b>	434
	Het blokkeren van alternatieve doelen	435
	Met meerdere doelen tegelijk jongleren	437
16	<b>Loslaten</b>	442
	De kracht van loslaten	443
17	<b>Evaluatie</b>	446
	Leren door te evalueren	447
	Zonder uitdaging, geen groei	449
	Ook onbewust evalueren we	450

## BOEK 3 **De strijd**

18	<b>Wilskracht</b>	455
	Alle executieve functies kosten energie	457
	Is cognitieve energie maar beperkt beschikbaar?	458
	De spieranalogie van wilskracht	460
	Een (wils)krachtig brein	461
	Het overschatten van wilskracht	463
	Nature of nurture	464
	Genetische invloed	466
	Opvoeding	468
	School	472
	De wijk of buurt	474
	Taal	476
	Eigen invloed	476
19	<b>Cognitieve vermoeidheid</b>	478
	Wilskracht in de strijd	478
	Wat is cognitieve vermoeidheid?	480
	De gevolgen van cognitieve vermoeidheid	482
	Het 'hoe' achter de negatieve effecten van cognitieve vermoeidheid	487
	Vermoeiende cognitieve activiteiten, en wat we er aan kunnen doen	489
	Reserve wilskracht	492
	Door de vermoeidheid heen breken	497
	Fysieke en mentale vermoeidheid	499
	Herstellen van cognitieve vermoeidheid	503
	Het vermoeide brein	505
	Tijdsbeleving onder cognitieve vermoeidheid	507
	Energiebesparende maatregelen	509

Energieverdeling als tactiek	513
Onze gepercipieerde cognitieve capaciteit	519
Een fysieke cognitieve capaciteit	521
Hoe het doel beïnvloedt of we ons vermoeid voelen	521
Training vermindert cognitieve vermoeidheid	524
<b>20 Mentale energie</b>	<b>527</b>
Wat is mentale energie?	527
Andreas Sigismund Marggraf	529
Ons lichaam draait op glucose	530
De invloed van glucose op ons brein	534
De invloed van glucose op executieve vaardigheden	536
De invloed van glucose op ons cognitief uithoudingsvermogen	538
Wilskracht en glucose	541
Twijfels aan de glucosehypothese	545
Zijn ketonen een alternatief voor glucose?	547
Wat is nu onze mentale energiebron?	548
<b>21 Onderdrukking</b>	<b>549</b>
Het gevaar van onderdrukking	551
Het verschil tussen tijdelijke en chronische onderdrukking	555
De effectiviteit van onderdrukken	555
Ironische processen	558
Het onderdrukken van intrusieve gedachten	561
De fysieke en sociale impact van onderdrukken	563
Wat kunnen we doen aan stereotypering?	565
Er zijn alternatieven voor het onderdrukken van impulsen	567
<b>22 Terreinkeuze</b>	<b>572</b>
De invloed van de omgeving op zelfcontrole	576
Hoe we zelf onze omgeving kunnen aanpassen	579
De invloed van nabijheid	582
Kies je vrienden zorgvuldig	587
Drinking the Kool-Aid	595
Hoe groepen ons beïnvloeden	599
De kracht van een goede relatie	604
Sterker door samenwerking	610
Hoe rolmodellen ons vormen	612
Waarom we zoveel tijd kwijt zijn aan zelfpresentatie	614
Maak gebruik van het terrein	620

23	<b>Beperk de bewegingsvrijheid</b>	621
	Waarom we ons graag onderwerpen aan wetten en regels	622
	Waarom de toekomstige 'ik' soms beperkt moet worden	624
	De krachtigste precommitment is Dr. Strangelove's doomsday machine	626
	Er zijn regels en er zijn goede regels	635
	Uiteindelijk komt het neer op handhaving	637
24	<b>Omtrekkende beweging</b>	638
	Zoek de kwetsbaarheden voorafgaand aan de omtrekking	638
	Een goede omtrekking heeft een stevige 'focus' als fundament	641
	Taal als onverwacht wapen in een succesvolle omtrekking	651
	Een goed strateeg kent de gereedschapskist van een illusionist	659
	Vraagt goede zelfcontrole ook om betrouwbare zelfkennis?	662
	Word succesvoller, geef jezelf een 'license to fail'	669
	Een schouderklopje voor jezelf doet wonderen	671
	Bouwen aan zelfvertrouwen	673
	Denken dat je meer wilskracht hebt, zorgt voor meer wilskracht	675
	Neem afstand en creëer een ander perspectief	677
	Meditatie en mindfulness	679
	Een beetje zelfcompassie en zelfdeceptie kan geen kwaad	684
	Zet een andere bril op door cognitieve representatie	688
	Cognitief herwaardenen kun je leren	691
25	<b>Krachttraining</b>	695
	Oefening baart kunst	696
	Het trainen van zelfcontrole	698
26	<b>Ervaring</b>	706
	Onderschat de kracht van gewoonten niet	707
	Hoe we van een ongewenste naar een gewenste gewoonte komen	709
	Gecontroleerde blootstelling verbetert onze zelfcontrole	712
27	<b>Teveel zelfcontrole</b>	715
	Op zoek naar het betere leven	716
	Als het rationele brein op hol slaat	720
	Nawoord	722
	Bronnen	723
	Index	805

# Inleiding



*Ik noem hem dapperder die zijn verlangens overwint dan hij  
die over zijn vijanden zegeviert; want de moeilijkste overwinning  
is de overwinning op zichzelf. – Aristoteles*

KÁROLY TAKÁCS WAS EEN magistraal pistoolschutter. Dankzij een hard trainingsregime stond hij als jonge twintiger al bekend als een van de beste schutters van Hongarije, misschien zelfs van de wereld. Maar ‘misschien’ was niet genoeg voor Takács. Hij wilde de onbetwiste nummer één zijn. En daarvoor moest hij naar de Olympische Spelen van 1936 in Berlijn. Voor Takács, sergeant in het Hongaarse leger, onmogelijk. Alleen officieren mochten deelnemen. Wat hij ook probeerde, hij werd niet toegelaten. Uiteindelijk ging een Duitser, Cornelius van Oyen, er met de prijs vandoor.

Pas na de Olympische Zomerspelen werden de restricties die hem belemmerden om aan de Spelen deel te nemen opgeheven. Daarmee werd de route naar Tokio, in 1940, opengegoid. Al in 1938 had Takács zich ontwikkeld tot dé favoriet op het meest prestigieuze onderdeel van de olympische schietsport, de 25 meter snelvuurpistool. Maar een nieuwe tegenslag gooide roet in het eten. Tijdens een militaire oefening ontplofte een handgranaat in zijn hand. Zijn rechterhand. Voor ieder ander zou dat het einde van een olympische droom betekend hebben. Niet voor Takács.

Na een maand in het ziekenhuis pakte hij zijn pistool weer op. Onwennig, met zijn linkerhand. Een hand waarmee hij tot op dat moment nog niet eens kon schrijven. Een hand die zelfs op een amateurwedstrijd nog geen indruk zou maken. Ieder ander had het pistool direct weggelegd. Maar niet Takács. Hij hield vast. Hij hield vast aan zijn droom en focuste zijn aandacht op wat hij nog wel had. Zijn linkerhand en een bijna bovenmenselijke hoeveelheid zelfdiscipline en doorzettingsvermogen.

In 1939, een jaar na het ongeluk, ontmoetten andere schutters Takács weer op het Hongaars Nationaal Kampioenschap Pistoolschieten. Niet als toeschouwer, zoals velen van hen dachten, maar als deelnemer. Hij won met een overweldigende afstand tot de nummer twee. Hij was klaar voor de Spelen van 1940 in Tokio.

Opnieuw wachtte hem een teleurstelling. De Spelen van Tokio werden wegens de Tweede Wereldoorlog geannuleerd. Maar Takács legde zich er niet bij neer. Hij bleef trainen en kwalificeerde zich voor de Olympische Spelen in Londen, in

1944. Gezien zijn leeftijd zou dit een van zijn laatste kansen zijn; reflexen, spiercontrole en zicht nemen met de jaren af en in een hoog competitieve sport als pistoolschieten zouden jongere schutters hem ongetwijfeld voorbijschieten. Het afgelasten van de Spelen van 1944 moet dan ook een enorme ontgoocheling voor hem geweest zijn. Maar nog steeds wist Takács niet van opgeven.

In 1948, op 38-jarige leeftijd, kreeg Takács eindelijk de kans waar hij al twaalf jaar op gewacht had. Hij won de gouden medaille en verbeterde en passant het wereldrecord. Vier jaar later, al begin veertig, pakte hij nóg een keer het goud tijdens de Spelen van 1952. Hij was de eerste schutter die twee olympische titels achter elkaar wist te bemachtigen.

Het verlies van zijn hand betekende voor Takács niet het verlies van zijn droom. Zijn succes berustte niet op talent, op toeval of op geluk. Zijn succes beruste op zijn vermogen om door te zetten bij tegenslagen, op zelfdiscipline en zijn ongekende vermogen om afleidingen te weerstaan en zich te focussen op dat éne einddoel. Was Takács dan vrij van verlangens, vrij van de gevoelens die ons mens maken? Geenszins. Plato zei ooit dat de menselijke ervaring eigenlijk bestaat uit een constante strijd tussen de ratio en het verlangen. Zelfs al weten we wat de beste keus is, toch volgen we die niet altijd.

Waarom doen we niet altijd wat goed voor ons is? Hoe kan het dat we opgeven, dat we plannen maken maar ze niet uitvoeren? Dat we verleidingen niet weten te weerstaan, ook al beseffen we op het moment zelf dat het niet goed voor ons is eraan toe te geven? Hoe kan het dat sommigen de Mount Everest proberen te beklimmen in niet meer dan een korte broek en sandalen, terwijl anderen al schrikken bij het idee aan een koude douche? Waarom is stoppen met roken zo moeilijk? Waarom mislukt diëten zo vaak? Waarom zou een student die arts wil worden zijn studie staken en waarom geven we zoveel geld uit aan nieuwe kleren en auto's? Waarom lukt het ons niet om ogenschijnlijk eenvoudige doelen, zoals sparen, afvallen of studeren, te halen?

Mijn persoonlijke zoektocht naar zelfcontrole en wilskracht begon jaren nadat ik Defensie had verlaten. Mijn herinneringen aan van regen doordrenkte oefeningen, ijskoude of snikhete dagen, vaak doorbroken door nachten zonder slaap, lagen nog vers in mijn geheugen. Ik kon de momenten nog zien, zelfs nog voelen, waarop ik mentale barrières doorbrak. Fysiek tot op het bot gesloopt, met te weinig kracht om de kwijl van mijn gezicht te vegen, letterlijk vasthoudend aan een musketonhaak van mijn voorganger, eeuwig dankbaar dat hij mijn vermoeide benen over de finish hielp. Momenten waarop ik hallucineerde van slaapttekort, waarop ik mijn ogen niet meer kon fixeren door de uitputting, waarop ik de dag niet in uren, maar in seconden telde. Momenten van pijn, van uitputting, van verlangen naar simpele genoegens zoals een pakje gedroogde noedels en een mok warm water. Maar ook van doorzettingsvermogen, van doorbroken grenzen, van wilskracht.

Ik kon die momenten nog zien, nog voelen, maar ze waren er niet meer. Die man was verdwenen, vervangen door een ander. Iemand die in de winter zijn voorruit niet schoonkrabde, maar ontdooide door geduldig met draaiende motor en de verwarming op max in zijn auto te zitten. Iemand die *snoozede* zodra zijn wekker ging. Iemand die een extra rondje op parkeerplaatsen reed om maar zo min mogelijk te hoeven lopen. Iemand die al bij de gedachte aan een pull-up moest zuchten. Hoe kon ik zo veranderd zijn? Ik moest opnieuw op zoek naar het geheim van wilskracht. Maar deze keer wilde ik het niet op brute kracht doen, deze keer wilde ik niet doorgaan tot op mijn tandvlees. Nee, deze keer wilde ik een andere manier ontdekken. Een slimmere manier, een manier die niet alleen op de strijd van Plato berustte, maar het meebuigen uit het Japanse Jū eraan toevoegde. Ik wilde mijn impulsen en verlangens niet vernietigen, maar juist gebruiken en naar mijn persoonlijke doelen richten. Net als Takács. En daarvoor moest ik niet alleen op wilskracht focussen, maar ook op het meer omvattende begrip zelfcontrole.

Mijn zoektocht bestond uit een onderzoek van jaren, het lezen van honderden boeken en meer dan achthonderd wetenschappelijke publicaties. Van filosofen tot legenden en experimenten; er waren geen grenzen aan mijn honger naar kennis, tijd was de enige beperking. Tussen de vijftien- en twintigduizend vellen papier, vele cartridges en stapels markeerstiften zijn er doorheen gegaan. Nog steeds vind ik door het hele huis gekleurde plakkertjes, gebruikt om interessante passages makkelijk terug te vinden. Tijdens het lezen ontstonden er verbanden, tekende zich in mijn hoofd een logica af, ontstond er een model. Een manier om de complexe wereld van zelfcontrole te begrijpen, om het tastbaar te maken. Soms waren mijn vragen filosofisch van aard, soms wetenschappelijk. Soms kwam het inzicht van een antieke denker, soms van een moderne onderzoeker. Is het dan een filosofische of een wetenschappelijke zoektocht? Geen van beide en allebei. Het is mijn intellectuele zoektocht naar de diepste wortelen van het menselijke succes; onze capaciteit om aangeboren impulsen te beheersen en te richten naar doelen die de grenzen van ons voorstellingsvermogen uitdagen.

Als we onze zelfcontrole willen verbeteren, moeten we de achterliggende processen begrijpen. Hoe diep we ook moeten graven. Verwacht dan ook geen boek met *one-liners*, tips voor aan de keukentafel of kant-en-klare oefeningen voor op de bank. Dit is geen zelfhulpboek, maar een zelfinzichtboek. Ik verklaar het 'wat' en 'waarom', maar het 'hoe' is aan jezelf. Verwacht geen eenvoudige oplossing voor problemen die de mensheid al millennia plagen, verwacht geen wondermiddeltjes, verwacht geen glans zonder wrijving. Hoeveel Jū we ook gebruiken, het pad naar zelfcontrole is niet zonder uitdagingen.

Wat ik wel doe? Ik deel de resultaten van mijn zoektocht, opdat je niet zonder voorbereiding aan die lange tocht begint.