

[Verschenen in: Maureen Sie (red.) *Hoezo Vrije Wil? Perspectieven op een heikele kwestie*, Rotterdam, Lemniscaat, 2011, pp. 171-189.]

Jan Bransen

Ik wil wel mezelf kunnen zijn!

Zelfcontrole in de gedragswetenschappen

1. Een modererende variabele

Onze dierbare vrije wil leidt in de hedendaagse gedragswetenschappen een schraal en marginaal bestaan. Sinds statistische analyses deze tak van wetenschap domineren, wordt de vrije wil geconceptualiseerd als een modererende variabele die de variatie moet kunnen verklaren in de correlatie tussen bepaalde afhankelijke en onafhankelijke variabelen. Daar wordt je niet vrolijk van. En wat betekent het? Hier is een simpel voorbeeld.

Marshmallow test

Een kind van 3, 4, of 5 jaar oud zit op een stoel aan tafel. Een onderzoeker zet een schoteltje voor het kind neer waarop een lekkere marshmallow ligt. Het kind mag de marshmallow opeten, maar mag hem ook laten liggen gedurende de tijd dat de onderzoeker buiten de kamer even iets anders gaat doen. Als de marshmallow er nog ligt als de onderzoeker terugkomt, dan krijgt het kind er nog een marshmallow bij en mag hij ze allebei opeten.

Zo'n test levert allerlei verbanden op. Kinderen van drie blijken bijvoorbeeld nauwelijks in staat te wachten op die tweede, beloofde marshmallow, terwijl kinderen van vijf dat veel beter kunnen. Het aantal marshmallows dat een kind uiteindelijk te eten krijgt is afhankelijk van de leeftijd van het kind. Geen verrassende correlatie, maar wel leuk om naar te kijken.¹

Interessant wordt dit soort onderzoek door de variatie die niet verklaard kan worden op basis van de onderzochte onafhankelijke variabelen. Niet alle kinderen van vijf kunnen wachten en niet alle kinderen van drie eten die ene marshmallow op. Hoe komt dat? Is er een modererende variabele² die deze variaties

kan verklaren? Hebben de kinderen die kunnen wachten een bepaalde eigenschap met elkaar gemeen, ook al verschillen ze in leeftijd? Het is in deze experimentele ruimte dat we de menselijke vrije wil kunnen localiseren. Dan gaat het doorgaans om volwassenen en om een experimentele opstelling waarin er, net als in de marshmallow test, sprake is van een helder, nastrevenswaardig doel (twee marshmallows), een handelingsoptie die dat doel helpt realiseren (wachten) en een handelingsalternatief dat aantrekkelijk is, maar het doel onbereikbaar maakt (die ene marshmallow opeten). Het idee is dan dat mensen die hun vrije wil weten te gebruiken hun doel bereiken en dat mensen die onvrij zijn daar niet in slagen.

Deze voorstelling van zaken heeft zich op natuurlijke wijze kunnen ontwikkelen in het centrum van de gedragswetenschappen die een opmerkelijk product van de twintigste eeuw zijn. De aandacht voor gedrag heeft de weg geëffend voor een wetenschap van het menselijk handelen waarin een fundamentele continuïteit tussen het gedrag van dieren en het gedrag van mensen vanzelfsprekend is, waarin causale relaties centraal staan, en de heilige graal een onderliggend mechanisme is. Ondanks de grote theoretische versnippering heeft het begrip **VARIABLE** voor een enorme experimentele samenhang gezorgd. De suggestie dat deze gedragswetenschap succesvolle interventies in menselijk disfunctioneren mogelijk maakt, heeft veel maatschappelijke waardering en hoge verwachtingen geschapen. (Danziger, 1997)

In deze gedragswetenschappen wordt overigens de wat onnauwkeurige en ongrijpbare term "vrije wil" bij voorkeur niet gebruikt. **ZELFCONTROLE** is het sleutelbegrip, een begrip dat veel beter operationaliseerbaar lijkt en daardoor gebruikt kan worden om onze vrije wil op een wetenschappelijk verantwoorde manier van zijn raadselachtigheid te ontdoen. Het uitgangspunt is een cybernetisch model, waarin mensen opgevat worden als intelligente regelsystemen, die een doel nastreven, zich gedragen om dat doel te bereiken, hun gedrag monitoren om te bezien of hun actuele toestand al overeenkomt met de gewenste doeltoestand, waarna er sprake is van terugkoppeling en er vervolgedrag wordt vertoond als het doel nog niet gerealiseerd is. (Carver & Scheier 1981)

In dit hoofdstuk zal ik laten zien hoe het begrip **ZELFCONTROLE** gebruikt wordt om gedragswetenschappelijk onderzoek op te zetten naar het vermogen dat wij in de alledaagse taal onze vrije wil noemen, een vermogen dat (1) een voorwaarde is voor verantwoordelijkheid, (2) een kwestie lijkt van bewuste aansturing alsook (3) een kwestie van zelfverwerkelijking. Ik zal exemplarisch onderzoek kort bespreken en tegelijkertijd een betoog opbouwen om aannemelijk te maken dat deze twintigste-eeuwse gedragswetenschap meer last dan profijt heeft van haar methodologische vooronderstellingen; dat wil zeggen, voor zover we ons tot haar wenden omdat we geïnteresseerd zijn in onze vrije wil, het vermogen dat we nodig hebben om in ons gedrag onszelf te kunnen zijn.

2. De mentale spier – Voorwaarde voor verantwoordelijkheid

Het is een gemeenplaats te stellen dat veel ellende het gevolg is van een gebrek aan zelfcontrole. We worden te dik, roken onze longen stuk, drinken onze hersenen kapot, stellen altijd tot morgen uit wat we ook vandaag al hadden kunnen doen, missen tentamens omdat we geen zin hebben om te studeren, slaan er driftig op los als ons in de trein gevraagd wordt onze schoenen van de bank te halen, frauderen bij onze belastingopgave, en ga zo maar door. Gedragswetenschappers hebben veel belangstelling voor dit meestal impulsieve, disfunctionele gedrag, al was het maar omdat de maatschappelijke vraag naar preventieve maatregelen zo groot is.

Met het oog op onze verantwoordelijkheid gaat het in het onderzoek naar dit gedrag om het vinden van een onderscheid tussen situaties waarin iemand helemaal niets meer kan doen aan het gedrag dat hij vertoont en situaties waarin iemand dat nog wel kan. Een analogie kan helpen. Als een koorddanser zijn evenwicht verliest, is hij reddeloos verloren en kan niet anders meer doen dan machteloos toekijken hoe hij valt. Als hij eenmaal valt, dan kan hij niet meer verantwoordelijk gehouden worden voor de brokken die hij tijdens zijn val maakt. Hij kan hoogstens verantwoordelijk gehouden worden voor het feit *dát* hij valt, dat hij *kán* vallen, omdat hij op een koord staat. Een geoefende koorddanser zal zijn evenwicht echter niet gauw verliezen; in ieder geval pas veel later dan ik. Voor hem is het gebied waarin hij wankelt maar nog niet onontkoombaar valt veel groter dan voor mij. Ik hoef bij wijze van spreken alleen nog maar te *denken* dat ik mijn evenwicht verlies, en het leed is al geschiedt. Kunnen we deze analogie benutten om meer te begrijpen van hoe dat nu werkt bij iemand die als het ware zijn psychische evenwicht verliest? Er wordt veel gedragswetenschappelijk onderzoek gedaan naar neurotisch, verslaafd, roekeloos en wilszwak gedrag. Het gaat daarbij eigenlijk altijd om gedrag in situaties waarin een impuls opgewekt wordt om je te laten leiden door wat – fraai – een rebellerend verlangen genoemd wordt. (Henden, 2008) Denk aan de marshmallow test waarin die ene lekkernij die daar zo vlak voor je neus op een schotelletje ligt, de impuls opwekt om hem te pakken en in je mond te steken. Hmmm... Maar je moet het niet doen, omdat je er twee zult krijgen als je even wacht. Het rebellerende verlangen zit als een duiveltje op je schouder en roept "Ohh, lekker. Pak hem! Nu!" Het is een verlangen dat kleine kinderen hun psychische evenwicht doet verliezen. Ze zijn immers nog niet in staat hun behoeftebevrediging uit te stellen.

Dat is volgens psycholoog Walter Mischel één van de centrale aspecten van het vermogen tot zelfcontrole. Dat is wat kinderen leren, mettertijd, en dat is wat wij, volwassenen, beheersen, als het goed is. Wij kunnen onze behoeftebevrediging uitstellen; wij kunnen voorkomen dat rebellerende verlangens ons evenwicht verstoren. (Mischel, 1996) We wankelen misschien wel, maar we hebben ons gedrag onder controle. Mischel heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar de strategieën en vaardigheden die wij hiertoe kunnen aanwenden. Daarbij is een onderscheid belangrijk tussen synchrone (op het moment) en diachrone (op de langere termijn) zelfcontrole. Naar analogie met de koorddanser kun je het als volgt voorstellen. Stel dat je op meerdere manieren naar de overkant kunt. De kortste route is via het slappe koord, een langere route via een stevige maar smalle evenwichtsbalk en een heel eind verderop ligt een nog langere route, via een brug met leuningen. Wie in een bepaalde situatie weinig last heeft van een

rebellierend verlangen, gaat via het koord. Maar wie van zichzelf weet dat hij kwetsbaar is voor het rebellierende verlangen, kan het best de omweg via de brug nemen. Als je wilt stoppen met roken, bijvoorbeeld, blijf je het best een tijdje uit de buurt van je rokende vrienden, en voorkom je dat je in scenario's terecht komt waarin je de sterke gewoonte hebt een sigaret op te steken. Maar als je nooit gerookt hebt, dan kun je natuurlijk gemakkelijk via het slappe koord. Ik ken bijvoorbeeld de aantrekkingskracht van het rebellierende verlangen naar een sigaret helemaal niet. Ik heb in de buurt van rokende vrienden wat dat betreft helemaal geen zelfcontrole nodig; ik raak niet uit mijn evenwicht. Maar de roker wel. Die kan daarom het best diachrone zelfcontrole toepassen en voorkomen dat het rebellierende verlangen geactiveerd wordt.

Diachrone zelfcontrole vraagt niet per se om uitgebreide voorzorgsmaatregelen lang voor het moment van actie. Ook op het moment zelf zijn er vaardigheden die je toe kunt passen. Als je eenmaal op het slappe koord staat, ben je nog niet verloren. Je kunt ook dan je evenwicht bewaren. Als je eenmaal werkelijk in de grip bent van het rebellierende verlangen is er wellicht niet zoveel meer aan te doen; als een koorddanser echt uit balans is zal hij vallen. Maar de truc is om je situatie in het juiste perspectief te zien, en dat vraagt verrassend genoeg om creatieve vormen van zelfbedrog – om het in termen van de beeldspraak te zeggen: stel je voor dat het koord een stevige brug is. Synchronische zelfcontrole is dan het resultaat, een toestand die niet zozeer om inspanning vraagt, maar om het scheppen van de juiste *mindset*.

Mischel deed uitgebreid onderzoek met de marshmallow test. Hij ontdekte een relevant onderscheid tussen prikkelende en nuchtere voorstellingen van de uiteindelijk gewenste bevrediging. Het zien van de marshmallow maakt het wachten moeilijker; het zien van een *plaatje* van de marshmallow maakt het wachten makkelijker. Een voorstelling van de marshmallow waarin de nadruk ligt op haar smaak en eetbaarheid ("stel je voor hoe het is om in zo'n lekkere, zachte, zoete marshmallow te bijten") maakt wachten moeilijker; maar als de nadruk ligt op haar abstracte eigenschappen ("stel je voor dat het een wolkje is") wordt het wachten makkelijker. De manier waarop wij ons concentreren op ons doel en op de waarde van het rebellierende verlangen blijkt cruciaal. Zelfcontrole, synchroon en diachroon, is voor een belangrijk deel een kwestie van op de juiste manier aandacht besteden aan het doel dat we nastreven, en dat zal – fascinerend genoeg – vaak betekenen dat we er juist geen aandacht aan moeten besteden.

(Mischel, 1996)

Juist omdat zelfcontrole, als het vermogen behoeftebevrediging uit te stellen, veel vraagt van ons cognitieve voorstellingsvermogen, kan eenvoudig begrepen worden waarom er in de momenteel invloedrijkste theorie van de psychologen Roy Baumeister en Mark Muraven over zelfcontrole gesproken wordt in termen van een mentale spier die getraind kan worden en uitgeput kan raken. In psychische zin je evenwicht bewaren als er sprake is van een rebellierend verlangen is mogelijk maar inspannend. Muraven en Baumeister spreken in dit verband over "ego depletion", het uitputten van het zelf. (Muraven & Baumeister, 2000) Er is veel onderzoek gedaan om het idee van de mentale spier te staven. Drie kenmerken spelen daarin een centrale rol. Ten eerste is zelfcontrole een algemeen, breed inzetbaar

vermogen. Als je er weinig van hebt, dan zul je dat in alle domeinen van je leven merken. De kans is dan groot dat je geregeld slaande ruzie hebt, spijbelt op school, crimineel gedrag vertoont, rookt en drinkt, impulsief grote aankopen doet, ongewenst zwanger raakt, je huwelijk op de klippen laat lopen, enzovoort. Een tweede kenmerk is dat het vermogen uitgeput kan raken. Als je toch al moe bent, of gestrest, en je hebt jezelf al in de hand moeten houden, dan wordt het moeilijker als er opnieuw een beroep gedaan wordt op zelfcontrole. Ten derde kan dit vermogen getraind worden. Iemand die regelmatig veel zelfcontrole moet uitoefenen, wordt er mettertijd beter erin.

Hier is een voorbeeld van het typische soort experiment waarmee dit soort correlaties aannemelijk gemaakt wordt. Geef proefpersonen, waarvan de helft een dieet volgt, een oplosbare of onoplosbare wiskundesom. Geef ze daarna de kans iets lekkers te eten. Meet hoeveel ze eten, en constateer dat degenen die een dieet volgen en ook nog eens geworsteld hebben met een onoplosbare som zich het meest te buiten gaan aan de lekkernijen. Ze hebben – tijdelijk – geen brandstof meer voor hun behoefte aan zelfcontrole. (Baumeister & Heatherton, 1996)

Gaandeweg de jaren dat Baumeister zich met zelfcontrole bezig heeft gehouden, is hij steeds meer overtuigd geraakt van ieders individuele verantwoordelijkheid voor zijn gedrag. De psychische koorddanser die zich voortdurend laat gaan en die zich telkens verontschuldigt voor zijn gedrag, "omdat de impuls onweerstaanbaar was", omdat hij door het rebellerende verlangen onherstelbaar uit zijn evenwicht is gebracht, is in feite een gemakzuchtige huichelaar. Wilszwakke mensen weigeren de verantwoordelijkheid voor hun eigen gedrag te nemen ook al is experimenteel aantoonbaar dat deze mensen vrijwillig participeren in het ongewenste gedrag. Het is in dit verband dat zelfcontrole soms niet alleen een mentale, maar ook een morele spier genoemd wordt. (Baumeister & Exline, 1997) Baumeister gebruikt genuanceerd onderzoek om deze stelling te onderbouwen (Baumeister, Heatherton and Tice, 1994), maar bedient zich ook van een krachtig retorisch middel. Probeer het maar eens, zegt hij, zet maar eens een revolver tegen het hoofd van een roker die zegt dat hij niet kan stoppen. Wedden dat hij het dan wel kan! (Baumeister & Heatherton, 1996)

Precies het inzetten van deze revolver geeft mij de kans een complicatie te laten zien in het hart van een cybernetisch model van zelfcontrole als je dat wilt inzetten als conceptualisering van de vrije wil als voorwaarde voor verantwoordelijkheid. Baumeisters model vertroebelt namelijk het onderscheid tussen intentioneel (d.w.z. doelgericht) handelen en vrij handelen. Juist met die revolver tegen het hoofd wordt duidelijk dat het gedrag van de roker maar weinig met zijn vrije wil te maken heeft. Een cybernetisch systeem vooronderstelt de aanwezigheid van een voorgegeven doel. Een roker kan de motiverende kracht van twee tegengestelde verlangens voelen, het verlangen naar nog een sigaret en het verlangen te stoppen. De roker kan echter alleen een cybernetisch systeem zijn als duidelijk is welke van deze twee verlangens zijn doel vertegenwoordigt en welk verlangen een rebellerend obstakel is. Dit betekent dat het vaststellen van het eigen doel geen kwestie is van zelfcontrole. Als mensen cybernetische systemen zijn,

dan moeten zij in feite altijd al een doel hebben, dan kunnen zij zichzelf geen doelen stellen, alleen subdoelen. (Horstkötter 2009)

Zelfcontrole kan pas uitgeoefend worden als het doel gegeven is en het rebellerende verlangen als zodanig herkend. Zet je de roker een revolver tegen zijn hoofd, dan verander je de situatie op een beslissende manier. Beschouw daartoe maar eens de onwaarschijnlijke situatie waarin de roker een overtuigde roker is, Frankfurts “willing addict”. (Frankfurt 1971; zie ook Cuypers, deze bundel) De revolver maakt dat hij stopt, wat hij daarvoor eigenlijk niet wilde, maar nu wel, omdat hij aan een fundamenteel doel herinnerd wordt (blijven leven) en het verlangen naar een sigaret nu herkent als een rebellerend verlangen. Deze roker handelt intentioneel, maar niet vrij. Hij stopt niet omdat hij wil stoppen, maar omdat hij wil leven.

Natuurlijk ligt de tegenwerping voor de hand dat het in het geval van Baumeisters roker helemaal niet om een “willing addict” gaat, maar om een luie donder, een lapzwans die een handje geholpen moet worden omdat hij er maar niet toe komt zijn vermogen tot zelfcontrole in te zetten. Deze tegenwerping werkt echter niet, omdat het met die revolver tegen zijn hoofd helemaal niet meer om *zelf*controle gaat. Er is wel sprake van *gecontroleerd* gedrag, maar niet van zelfcontrole als voorwaarde voor morele verantwoordelijkheid. We houden immers ook de bankbediende niet verantwoordelijk voor het verdwijnen van het geld als hij het met een revolver tegen zijn hoofd aan de boeven meegeeft.

ZELFCONTROLE, zoals geconceptualiseerd in termen van een intelligent regelsysteem dat een doel nastreeft en zijn eigen handelen bewaakt om er voor te zorgen dat het doel bereikt wordt, is op het scherpst van de snede geen begrip dat ons helpt bij het maken van een helder onderscheid tussen intentioneel en vrij handelen. Voor Baumeister en collega's is dat overigens geen serieus bezwaar tegen hun analyse van zelfcontrole als een mentale spier. Filosofische haarkloverij is nauwelijks van belang als je onderzoek doet in een maatschappelijke context die je noopt tot een praktische opstelling. Morele doelen zijn simpelweg gegeven, gegeven met de gerechtvaardigde eis dat wij ons pro-sociaal behoren te gedragen. Rebellerende verlangens zijn daardoor gemakkelijk herkenbaar als maatschappelijk onacceptabele verlangens: spijbelen, stelen, vechten, drinken, enz. Tegen deze precaire achtergrond is zelfcontrole – het vermogen ondanks de verleidingskracht van rebellerende verlangens toch je morele doelen na te streven – een heldere voorwaarde voor morele verantwoordelijkheid. Of het een acceptabele, wetenschappelijk verantwoorde plaatsvervanger is van onze dierbare vrije wil is dan verder niet zo van belang. Of wel?

3. Automatische zelfregulatie – Voorbij bewuste aansturing

Voor sociaal psycholoog Jonathan Bargh is het evident dat ons verlangen naar een vrije wil en naar zelfbepaling ons dwarszit in het trekken van de intrigerende, onontkoombare, maar ook schokkend ontzuisterende conclusie dat de evolutie het voortbestaan van de menselijke soort gelukkig niet afhankelijk heeft gemaakt van onze vrije wil. Uit onderzoek als dat van Baumeister weten we inmiddels,

zo stelt Bargh, dat ons vermogen tot zelfcontrole beperkt is en gauw uitgeput raakt. En we weten ook dat het voortbestaan van onze soort afhankelijk is van de mate waarin wij er gezamenlijk in slagen belangrijke morele doelen te realiseren, met name wijd verbreid pro-sociaal gedrag. We kunnen het dus eigenlijk op onze klompen aanvoelen: het feit van ons evolutionaire succes moet door iets anders verklaard worden dan door ons vermogen ons gedrag bewust aan te sturen. (Fitzsimons & Bargh, 2004) Gelukkig, zo stelt Bargh, is onze zelf-regulatie (dat wat ons intelligente regelsystemen maakt) een grotendeels automatisch proces dat bijna niets met bewuste aansturing te maken heeft.

Voor ik dieper inga op Barghs "auto-motive model of self-regulation" wil ik eerst iets opmerken over de natuurlijke alliantie tussen de toch tamelijk radicale positie van Bargh en de duiding van onze vrije wil als een modererende variabele. We hebben aan de hand van Mischels onderzoek kunnen zien hoe we een deel van de variatie in de scores van drie- en vijfjarigen in de eenvoudige marshmallow test kunnen verklaren. Als een vijfjarige bijvoorbeeld een prikkelende voorstelling van de marshmallow heeft, is het moeilijker voor hem zich te beheersen dan als hij er een nuchtere voorstelling van heeft. Zo'n zich ontwikkelend inzicht in mogelijke modererende variabelen verkleint de verklarende rol die gespeeld kan worden door de vrije wil. Hoe meer variatie we kunnen verklaren met behulp van meetbare variabelen, hoe kleiner het beroep wordt dat we moeten doen op iemands vrije wil. Hoe meer we met andere woorden menselijk gedrag kunnen verklaren met behulp van de mechanismen van zelfcontrole, hoe minder we nog gebruik hoeven maken van die vage verwijzing naar onze vrije wil. En dat is winst, omdat onze vrije wil in principe geen generalisaties toelaat. Dat is immers precies zijn betekenis: dat het de drager is van de *individualiteit* van een proefpersoon. Maar dit betekent vervolgens dat gedragswetenschappers die op deze manier experimenteel onderzoek doen de "vrije wil hypothese" niet anders kunnen beleven dan als de begrenzing van vooruitgang in hun wetenschap. Je verwijst naar iemands vrije wil als je een bepaalde correlatie of een bepaalde variatie *niet* kunt verklaren. (De analogie met Dawkins' "God hypothese" – waarin er een beroep op God gedaan wordt om anderszins onbegrijpelijke zaken te verklaren – is snel gemaakt) Deze begrenzing van de gedragswetenschap hef je voor een belangrijk deel op als je de vrije wil gelijk zou kunnen stellen aan het vermogen tot zelfcontrole, en je heft hem zelfs principieel op als je de controle volledig toe zou kunnen schrijven aan de omgeving. Je kunt dan duidelijk maken dat het voorvoegsel "zelf-" een zuiver grammaticale functie heeft, zoals bijvoorbeeld in "zelfreinigend", waardoor de associatie met een bewust subject achterwege kan blijven. Dit is al ruim 25 jaar precies de inzet van Barghs onderzoek. Bargh benadrukt overigens het specifiek intentionele en doelgerichte karakter van de responsen die mensen op hun omgeving geven. (Bargh, 1990) Als ik bijvoorbeeld op een druk station haast heb om mijn trein te halen, zie ik alleen de lege ruimte tussen bewegende objecten en kan ik een onweerstaanbare vlam van weleer straal voorbijlopen. Het is dit specifieke doel van mij, dat ik zo'n haast heb, dat mijn omgeving voor mij volledig kleurt. Als de omgeving dan toch een beslissende rol moet kunnen spelen in mijn zelfregulatie, dan kan dat niet simpel op een algemene manier, maar dan moet dat verlopen via het activeren van dit soort particuliere doelen. En dat is volgens Bargh precies wat blijkt te gebeuren in de intelligente regelsystemen die wij zijn.

Omgevingsfactoren kunnen een doel activeren, en dat kan gebeuren buiten ons bewustzijn om, waarna, ook weer buiten ons bewustzijn om, die geactiveerde doelen ons gedrag sturen.

De these is verstrekkend en natuurlijk niet met een enkele experimentele studie te onderbouwen, maar het idee is dat vele kleine beetjes helpen en dat het verder gewoon een kwestie is van het uitbouwen van de dataset, van het uitbreiden van het idee naar telkens meer en andere domeinen van ons leven. Ik kan hier niet meer doen dan een betwistbare indruk geven van het type experimenten dat Bargh en zijn vele gelijkgestemde onderzoekers opzetten en uitvoeren. Vaak wordt daarin gebruik gemaakt van 'priming', van het aanbieden van stimuli die de hersenen van de proefpersonen als het ware voorbereiden op het geven van de bijpassende respons. Proefpersonen die woorden als "eerlijk", "delen" en "samenwerken" te lezen kregen, bleken daarna bijvoorbeeld in een ogenschijnlijk niet-gerelateerd experiment veel meer bereid te zoeken naar een gezamenlijke oplossing voor een dilemma, dan proefpersonen die andere woorden te lezen hadden gekregen. In een ander experiment bleken proefpersonen die woorden als "succes", "vaardig", "gelukt" te lezen kregen, zich met veel meer overgave te storten op een kruiswoordpuzzel. In een andere serie experimenten bleek dat proefpersonen die negatieve feedback hadden gekregen onbewust hun beschadigde zelfbeeld wilden opvijzelen, wat bijvoorbeeld leidde tot kleinerend gedrag ten aanzien van bepaalde minderheidsgroeperingen. En om nog een laatste voorbeeld te geven: personen waarvan bekend is dat ze macht associëren met sociale verantwoordelijkheid, bleken veel hoger te scoren op een sociale wenselijkheidsschaal als ze tijdens het invullen van de test in de stoel van een hoogleraar achter diens bureau zaten dan als ze op een bijgeschoven stoeltje zijdelings aan het bureau werden gezet. (Chen, et.al. 2001)

Het idee van Barghs 'auto-motive model of self-regulation' is het uitstippelen van een route die ons kan brengen tot een begrip van zelfcontrole dat ontdaan is van een aantal ogenschijnlijk vanzelfsprekende, maar onfortuinlijke associaties. Wij zijn de erfgenamen van een eeuwenoude traditie waarin het menselijk gedrag geroemd wordt om zijn intelligentie, rationaliteit en doelmatigheid, en we schrijven die kwalificaties aan dit gedrag toe omdat we menen dat het voortgebracht wordt door zichzelf controlerende, bewuste, autonome, vrije personen. Maar deze vooroordelen zijn, aldus Barghs interpretatie van dit soort onderzoek, niet alleen ongefundeerd, maar ook, en dat is veel erger, gespeend van enige verklarende kracht. (Bargh 2004) Deze vooroordelen dwingen ons te vertrouwen op onvoorspelbare en ongeloofwaardige eigenschappen van onnavolgbare individuen, en dat is vanuit maatschappelijk perspectief zeer bedenkelijk. Dat betekent overigens niet dat ons gedrag niet intelligent, rationeel en doelmatig is. Geenszins. Dat is ons gedrag wel, en dat is het omdat het zelfgecontroleerd gedrag is, maar dát betekent nu juist niet dat ons gedrag voortgebracht wordt door bewuste, autonome, vrije individuen. Ons gedrag is vaak op een buitengewoon intelligente, rationele en doelmatige manier afgestemd op onze omgeving, juist doordat wij van die vernuftige regelsystemen zijn, systemen die op een prachtige automatische manier de juiste intern gerepresenteerde doelen weten te activeren in respons op subtiele hints in hun omgeving.

De weg die ingeslagen werd door Baumeister die zelfcontrole een relevantere voorwaarde voor morele verantwoordelijkheid acht dan onze vrije wil, wordt door Bargh tot in het extreme verder doorgevoerd: we hebben onze vrije wil helemaal niet nodig voor de aansturing van ons intelligente, rationele en doelmatige gedrag. Als iets tot in de limiet wordt doorgevoerd, slaat het echter meestal om in zijn tegendeel. Dat heet ironie en daar is het nu tijd voor. In een variant op de avonturen van Asterix en Obelix leg ik dan ook de vraag voor of heel Gallië in de ban is van dit automatisme. Heel Gallië? Nee. Een klein dorpje blijft moedig weerstand bieden. Zij blijven geloven in zelfbepaling.

4. Zelfbepaling – Over het belang van intrinsieke motivatie voor zelfverwerkelijking

De psychologen Richard Ryan en Edward Deci rekenen op onze sympathie als ze een beeld schetsen van hoe mensen zijn als ze op hun best zijn: nieuwsgierig, vitaal en vanuit zichzelf gemotiveerd. Ze hebben hun levenswerk gemaakt van de *Self-Determination Theory*, een theorie die in contrast met de hiervoor besproken onderzoeklijnen hamert op het evidente belang van de normale betekenis van dat kleine woordje “zelf” dat we niet kunnen missen als we over typisch menselijk gedrag praten, of we het nu zelfcontrole, zelfregulatie of zelfbepaling noemen. (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2000) Het gaat niet alleen om de controle *van* het zelf, maar vooral om de controle *door* het zelf. Ons gedrag is intelligent, rationeel en doelmatig, niet alleen omdat het voortgebracht wordt door een zelfregulerend organisme, maar vooral doordat *wij* dit gedrag *zelf* uitvoeren. Dat betekent natuurlijk niet dat er een klein mannetje in ons hoofd zit die de controle voor zijn rekening neemt, een klein mannetje dat Bargh ziet inkrimpen tot een uiteindelijk overbodige “vrije wil hypothese”. Maar het betekent wel dat ons gedrag alleen begrepen kan worden als we ernst maken met het inzicht dat dit gedrag van binnenuit gemotiveerd wordt, dat het ontspringt aan een bron van intrinsieke motivatie, dat het uitdrukking geeft aan wat wij zelf ten diepste, echt, authentiek willen.

Ryan en Deci knopen aan bij ontwikkelingspsychologische gegevens: vanaf de geboorte zijn kinderen, in hun gezondste toestand, actief, onderzoekend, nieuwsgierig, speels, ook als ze niet beloond worden voor dit gedrag. Er is, met andere woorden, een natuurlijke hang naar zelfstandig, explorerend, vrij gedrag, gedrag dat spontaan optreedt en niet door externe prikkels gecontroleerd wordt. Een omgeving die dit gedrag toelaat, steunt en koestert is een omgeving die bijdraagt aan het welbevinden en het welzijn van de baby. Maar we weten ook dat de omgeving dit gedrag kan remmen, kan verstoren, en af kan breken. Dat leidt tot ellende, onheil, ontbering, ziekte en uiteindelijk ineenstorting. Ryan en Deci introduceren het begrip PSYCHISCHE NOODZAAK om deze gegevens begrijpelijk te maken. (Deci & Ryan 2000) Net zoals een plant water en licht nodig heeft, zo heeft de menselijke psyche bepaalde zaken nodig om te kunnen floreren, ja zelfs te kunnen overleven. Na jaren onderzoek komen Ryan en Deci tot de conclusie dat de diepe structuur van ons bestaan gekenmerkt wordt door drie psychische noodzaken: wij kunnen niet zonder *competentie*, niet zonder *autonomie* en niet zonder *verbondenheid*.

Deze hypothese over onze psychische noodzaken wijst ons op een belangrijk onderscheid dat volgens Ryan en Deci in het op de cybernetica gebaseerde onderzoek naar zelfcontrole niet op de juiste manier gethematiseerd kan worden. Er is een verschil tussen de vorm en de inhoud van zelfgecontroleerde activiteiten. Wat de vorm betreft lijken organische, mechanische, geautomatiseerde, en vrije zelfcontrole veel op elkaar. Er is steeds sprake van een doel, van een potentieel verstorende impuls (die ik hierboven het rebellerende verlangen noemde), van monitoren en van bijsturen. De karakteristieke eigenheid van de menselijke wijze van zelfcontrole krijg je niet in beeld als je alleen op deze vorm let. Om daar inzicht in te krijgen moet je volgens Ryan en Deci aandacht besteden aan de inhoud van zelfcontrole, aan dat wat mensen intrinsiek drijft, hun psychische noodzaken.³ Mensen willen competent zijn; ze willen de dingen die ze doen *goed* doen. Mensen willen autonoom zijn; ze willen de dingen die ze doen *zelf* doen. En mensen willen verbonden zijn; ze willen de dingen die ze doen *in een groter verband* doen. (Deci & Ryan, 2000)

Maar ook als dit waar is, als intrinsieke motivatie cruciaal is voor menselijke zelfcontrole, dan neemt dat natuurlijk niet weg dat ons gedrag doorgaans een respons is op externe prikkels. Als ik kan stoppen met roken met een revolver tegen mijn hoofd, dan kun je best gelijk hebben als je zegt dat de revolver mij alleen maar herinnert aan mijn intrinsieke motief mijn leven niet te verliezen, maar je beschrijft de situatie dan toch accurater als je zegt dat ik op dat moment vooral of alleen maar reageer op een externe prikkel. Externe prikkels zijn belangrijk, maar als puur extern beschouwd frustreren ze onze psychische noodzaken. Zuiver externe prikkels die ons dwingen te reageren ondermijnen onze competentie, onze autonomie en onze verbondenheid. Het is in dit krachtenveld dat mensen zich echter al van jongs af aan manifesteren als dat wat zij ten diepste zijn: sociale wezens. Mensen verstaan de kunst en onderkennen de noodzaak van het internaliseren van externe motivaties. Mensen ondergaan allemaal een socialiseringsproces waarin motieven die aanvankelijk vooral op eisen lijken die van buitenaf opgelegd worden langzaam toegeëigend worden en dan verschijnen als van binnenuit komende wensen. Wij ontsnappen al vroeg aan de dwang van buitenaf. Denk aan jonge meisjes die er van dromen ooit te trouwen en dat ook al deden in een tijd dat het huwelijk nog vooral een strak, vrouwonvriendelijk keurslijf was. Ryan en Deci onderscheiden een aantal vaardigheden die wij mettertijd ontwikkelen en die ons op termijn een rijk palet interne drijfveren geven. Daar is op de eerste plaats introjectie, het stomweg overnemen van bepaalde waarden die nu eenmaal in een bepaalde context gelden. Denk aan de manier waarop stewardessen als vanzelf met een plastic glimlach tijdens de vlucht de maaltijd uitserveren. Vervolgens is er identificatie, het herkennen en accepteren van de waarde die bij bepaald gedrag hoort. Denk aan de manier waarop jongetjes van tien tijdens een voetbalwedstrijd hun doelpunten vieren. En dan is er nog integratie, het harmonieus invoegen van bepaalde motieven in een omvattend motivationeel profiel. Denk aan de manier waarop een filosofiedocent uitkijkt naar het lezen van dit boek omdat hij zich graag goed voorbereidt op zijn onderwijs. Naast deze geïnternaliseerde, oorspronkelijk externe motieven, spreken Ryan en Deci ook veelvuldig over intrinsieke motivatie. Denk aan het beoefenen van je hobby; denk aan mensen die hun beroep beleven alsof het hun hobby is; denk aan het enthousiasme waarmee

kinderen een spelletje spelen; denk aan gedrag waarin je je verliest en dan de tijd vergeet. (Ryan & Deci, 2000)

Ryan en Deci hameren er op dat de maatschappelijke vraag naar preventieve maatregelen, die een belangrijk motief is voor investeringen in de gedragswetenschappen, niet opgevat moet worden als een vraag naar meer inzicht in de automatische mechanismen van zelfregulatie. De relevante vraag is hoe we onze omgeving zo kunnen inrichten dat mensen optimaal de kans krijgen uit zichzelf gemotiveerd gedrag te vertonen. Zelfcontrole, dat wil zeggen controle van hun gedrag door henzelf, maakt mensen gezond. Het bevestigt hun competentie, hun autonomie en hun onderlinge verbondenheid. Als je niet wilt dat we te dik worden, dat we stoppen met roken, dat we geen uitstelgedrag vertonen, geen driftige hufters zijn met korte lontjes, niet frauderen bij onze belastingopgave, dan moet je zorgen dat wij daar uit onszelf niet toe gemotiveerd zijn. Het komt volgens Ryan en Deci uiteindelijk toch op de vrije wil als zelfverwerkelijking aan, als we streven naar een goede samenleving vol gelukkige mensen. Daarbij mogen we best profiteren van de bijdrage die automatische zelfregulatie bieden kan, maar we zullen ons geld moeten zetten op een educatieve context die mensen stimuleert hun competenties, hun autonomie en hun onderlinge verbondenheid te ontwikkelen.

Ryan en Deci zien dit als een empirische hypothese. Onderzoekers in hun traditie proberen aan te tonen dat mensen ongelukkiger worden, individueel en collectief, als de bevrediging van hun psychische noodzaken gehinderd wordt. Dit is geen eenvoudig onderzoek, maar er worden ingenieuze methodes ontwikkeld waarbij mensen dagboeken bijhouden. Met behulp van gecompliceerde statistische analyses wordt dan bijvoorbeeld onderzocht of dagelijkse variaties in de bevrediging van de genoemde psychische noodzaken dagelijkse fluctuaties in welzijn kunnen voorspellen. En, inderdaad, mensen melden bijvoorbeeld dat ze een goede dag hebben gehad als ze die dag competentie en autonomie hebben ervaren (Sheldon, Ryan, and Reis, 1996).

Als ik dit zo lees, doemen allerlei kritische vragen op. Is dit onderzoek wel valide? Is er wel sprake van empirische data, of is er eerder sprake van een conceptuele of analytische relatie tussen de afhankelijke en de onafhankelijke variabelen? Is welzijn gewoon gedefinieerd in termen van die psychische noodzaken? En waarom precies deze drie psychische noodzaken? Hoe zit het, om maar wat te noemen, met onze behoefte aan geloof, hoop en liefde? Of rijkdom, roem, adoratie? En hoezo "noodzaak"? Hoe noodzakelijk zijn competentie, autonomie en verbondenheid nu eigenlijk? Zijn er niet talloos veel miljoenen die het op deze aarde levenslang moeten stellen zonder competentie, zonder autonomie en zonder verbondenheid?

Hoog tijd voor een nieuwe paragraaf, voor een beetje conceptuele reflectie.

5. Alles best, maar ik wil wel mijzelf kunnen zijn...

Het is september 1971. Ik houd mijn dagboek netjes bij. Ik studeer sociale psychologie in New York. Ik meld mij aan bij Stanley Milgram als vrijwilliger voor een spannend experiment in de ondergrondse. Ik ga mensen vragen of ik op hun plaats mag zitten, zonder uitleg – in volle metro's, maar zelfs, als het zo uitkomt, in treinstellen waarin er best nog zitplaatsen vrij zijn. Milgram is de grote man van het gehoorzaamheidsonderzoek. Hij wil weten hoe gemakkelijk het is het gedrag van mensen te beïnvloeden, gewoon door het ze te vragen.

Het blijkt moeilijk, in dit geval, ontstellend moeilijk. Maar dat ligt niet aan hen. Het ligt aan mij. Ik kan die simpele vraag nauwelijks over mijn lippen krijgen: "Excuse me, sir, may I have your seat?" Na veertien keer houd ik op. Ik trek het niet meer, ook al heb ik een steekproef van twintig beloofd. Dit kan ik niet. Met de nadruk op "ik", zo voelt het. *Ik* kan dit niet. Ik sta aan de grond genageld, kijk in het gezicht van mijn medestudent die de interactie moet observeren. Zij moedigt mij aan, met een knikje, maar ik word overvallen door een verlamdend onvermogen. (Blass, 2004) Het is een heel ander zinnetje dat door mijn hoofd speelt: "Alles best, maar ik moet wel mijzelf kunnen zijn."

Stanley Milgram, sociaal psycholoog, is beroemd om zijn schokkende onderzoek uit 1963 waarin hij aantoonde hoe gewone mensen bereid zijn onschuldige anderen pijnlijke en zelfs potentieel dodelijke stroomstoten toe te dienen als ze daartoe in een experiment door de onderzoeker geïnstrueerd worden. (Milgram, 1963) Externe prikkels – opdrachten van een deskundige – voegen zich naadloos in in ons motivationele profiel als ze horen bij een scenario dat wij ons eigen hebben gemaakt. Deskundigen gehoorzaam je nu eenmaal. Zij zullen wel weten wat ze je opdragen. Zij dragen de verantwoordelijkheid in een scenario dat rondom hun deskundigheid is georganiseerd. Wij voeren dan gewoon uit wat zij ons opdragen. Introjectie, heet dat. En in mijn geval – want ik bewonder mijn professor die met moed en scherpzinnigheid heilige huisjes omverwerpt – in mijn geval is er ook sprake van identificatie, zelfs van integratie. Ik voer een experiment uit; ik vraag mensen gewoon of ze voor me op willen staan. Maar soms slaat het leven terug, uit onverwachte hoek. Want je kunt je wel voornemen dat *gewoon* te doen, maar het is helemaal niet gewoon om mensen in een verder lege metro te vragen of je op hun plaats mag zitten. Dat is *zo* ongewoon dat het je niet lukt, dat het *mij* niet lukt, als beschaafd opgevoede psychologiestudent. Ik *kan* dat eenvoudigweg niet.

Als ik jaren, jaren later het artikel "From Self Psychology to Moral Philosophy" van de filosoof David Velleman lees, valt alles op zijn plaats. (Velleman, 2006) Natuurlijk, ik ben een stuk ouder nu. Ik weet het ondertussen wel. Ik heb het aan den lijve ondervonden. Het leven is simpel, kinderlijk eenvoudig. Het draait maar om één ding. Mensen hebben een vrije wil en of je die nu conceptualiseert als een voorwaarde voor verantwoordelijkheid, als bewuste aansturing of als zelfverwerkelijking, of het idee operationaliseerbaar tracht te maken in termen van een zichzelf controlerend regelsysteem; het komt

uiteindelijk maar op één ding neer, een ding dat ons in onze alledaagse ervaring zo af en toe indringend overvalt: *dat je gewoon jezelf moet kunnen zijn*. En dat is zo moeilijk, dat is zo verdomde moeilijk – daar heb je een leven lang voor nodig, om dat een beetje te leren.

De eerste vraag die opkomt is al een filosofische hersenkraker van jewelste. Hoe kan iets nu ooit *niet* zichzelf zijn? Een antwoord wordt echter denkbaar, zo hebben we gezien, in het cybernetisch paradigma van Carver en Scheier. Mensen zijn intelligente regelsystemen, die niet zichzelf zijn als ze zich in hun gedrag laten leiden door een rebellerend verlangen. De strategieën van Mischel om uitstel van behoeftebevrediging realiseerbaar te maken en de mentale spier van Muraven en Baumeister om je op het rechte pad te houden als het er op aan komt, zijn belangrijke hulpmiddelen voor mensen die zichzelf willen kunnen zijn. Dat wil zeggen, totdat het tot ze doordringt dat het niet alleen gaat om het realiseren van je doelen, maar ook – of eigenlijk: vooral – om het bepalen van je doelen. Als het jouw doelen niet zijn die je nastreeft, dan heb je er helemaal niets aan om een geweldig soepel draaiend regelsysteem te zijn. Het is niet voor niets dat Milgram zijn baanbrekende artikel begint met een verwijzing naar de Holocaust. Het waren immers vele duizenden doodgewone Duitsers die, net als Eichmann, niet doelbewust te kwader trouw waren toen ze meewerkten aan de jodenvernietiging.

Hoe kom je dan aan je doelen, aan *jouw* doelen, lijkt vanzelfsprekend de volgende vraag. Ik heb hierboven echter eerst een ander pad bewandeld. Een serieuze, verantwoorde gedragswetenschap kan immers niet veel met die uiteindelijk lege "vrije wil hypothese". Je kiest je doelen niet zelf, bewust. Doelen worden onbewust en automatisch geactiveerd door de omgeving. En gelukkig maar, zo betoogt Bargh. We zouden kansloos geweest zijn, als we het als soort van onze onvoorspelbare, willekeurige, bewuste keuzevrijheid hadden moeten hebben. Bargh heeft een sterk punt in zijn belangstelling voor de onbewuste, automatische processen die aan ons gedrag ten grondslag liggen. En hij heeft de publieke opinie mee. We smullen blijkbaar van de suggestie dat onze dierbare vrije wil een illusie is.

Maar toch is er iets dat knaagt, dat moet knagen. Want zonder rebellerend verlangen, zonder verlangen dat opstaat tegen de gebaande paden, zonder die impuls die ons dwingt ons reflexief te verhouden tot onszelf en tot onze identiteit als een kwetsbaar maar onontbeerlijk kleinood, zonder deze motivationele ambivalentie wordt die ene cruciale existentiële ervaring ondenkbaar: *dat we wel onszelf moeten kunnen zijn*. Een volledig geautomatiseerd, voor mijn part onbegrensd intelligent regelsysteem kan geen accuraat model zijn van een actor die zichzelf niet is, die zichzelf probeert te zijn, of die er in slaagt inderdaad precies zichzelf te zijn.

En vandaar, precies vandaar, niet als empirische hypothese maar als conceptuele analyse geeft de *Self-Determination Theory* van Ryan en Deci ons een belangrijk inzicht als ze stelt dat de diepe structuur van ons bestaan gekenmerkt wordt door drie psychische noodzaken. Opgevat als conceptuele analyse kunnen we ook snappen waarom het deze drie moeten zijn. We hebben ten eerste competentie nodig: de competentie om onszelf te kunnen zijn. Ik wil goed kunnen zijn in mijzelf. Ik hoef geen profvoetballer te worden, of popster, of topadvocaat. Ik wil gewoon mijzelf kunnen worden, de studie volgen die mij past,

de baan en de relatie krijgen waarin ik op mijn best ben. Daarom hebben we ten tweede ook autonomie nodig: ik wil zelf mijn leven kunnen leiden. Ik moet ook zelf mijn leven leiden. Mijn ouders kunnen zich zorgen maken over hoe ik bij de hockeyclub kom, en hoe ik op tijd bij mijn pianojuf kom, en hoe ik me succesvol voor kan bereiden op de citotoets. Ze kunnen mij op de achterbank rondrijden, maar ook ik word twaalf, dertien, veertien, en dan zal ik het zelf willen doen. Misschien zijn mijn ouders wel zo suf dat ik het nog eerder ontdek dan zij: dat ik mijn leven zelf *moet* leven. Dat zij *dat* niet voor mij kunnen doen. En daarom hebben we, tenslotte, ook verbondenheid nodig. Ik wil dat mijn ouders mij begrijpen. Ik wil dat mijn vrienden en collega's begrijpen wat ik doe, snappen waarom ik het doe, kunnen instemmen met wat ik doe en hoe ik het doe. Ik wil mijzelf kunnen begrijpen, om mijn leven te kunnen *leven*, en daarvoor heb ik nodig dat anderen mij spiegelen, dat ze mijn gedrag herkennen, erkennen en bevestigen. Ik heb de ruimte nodig om mijzelf uit te leggen, om opnieuw mijzelf te kunnen worden als ik geconfronteerd wordt met de fronsende blik van een ander. Ik wil kunnen stoppen, ik *moet* wel stoppen, als ik aan niemand meer – mijzelf voorop – kan uitleggen hoe dat voelt om iemand in de metro om zijn plaats te vragen. Het is niet duidelijk of er empirisch bewijs te verzamelen is voor de hypothese dat ons welzijn afhankelijk is van de mate waarin deze drie psychische noodzaken in ons bestaan bevredigd kunnen worden. Het is ook niet duidelijk wat dat bewijs waard zou zijn, of wat het zou betekenen. Maar als wij in ons gedrag soms onszelf zijn, en soms niet, en als wij *dat* willen kunnen begrijpen, als wij daar een wetenschappelijk verantwoord model voor willen ontwikkelen, dan kom je met een filosofische analyse van de vooronderstellingen achter het gedragswetenschappelijke onderzoek naar zelfcontrole een heel eind. Dan ga je snappen wat er met intrinsieke motivatie bedoeld wordt en hoeveel dat te maken heeft met onze vrije wil. (Zie ook Bransen 2010) En dan ga je ook snappen hoe lastig het is voor gedragswetenschappers dat zij hun tak van sport georganiseerd hebben rondom experimenteel onderzoek naar de nog niet verklaarde variatie die aangetroffen wordt in de correlatie tussen afhankelijke en onafhankelijke variabelen, tussen je leeftijd, het aantal marshmallows dat je eet en je vaardigheid jezelf in de hand te houden.⁴

Referenties

- Bargh, J.A., Auto-motives: Preconscious determinants of social interaction, in E.T. Higgins & R.M. Sorrentino (eds.), *Handbook of motivation and cognition: Vol. 2 Foundations of social behavior*. New York: Guilford Press, 1990, 93-130.
- Bargh, J.A., Bypassing the will: Towards demystifying the nonconscious control of social behavior, in R. Hassin, J. Uleman & J. Bargh (eds.), *The new unconscious*, New York: Oxford University Press, 2004.
- Baumeister, R.F. & J.J. Exline, Virtue, Personality, and Social Relations: Self-Control as the Moral Muscle, *Journal of Personality*, 67, 1999, 1165-1194.
- Baumeister, R.F. & T.F. Heatherton, Self-Regulation Failure, *Psychological Inquiry*, 7, 1996, 1-15.
- Baumeister, R.F., T.F. Heatherton, & D. M. Tice, *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*. San Diego, CA: Academic Press, 1994.
- Blass, T. *The Man Who Shocked the World. The Life and Legacy of Stanley Milgram*, New York: Basic Books, 2004.
- Bransen, J., Wat doen ze me nou?, *Filosofie en Praktijk*, 31(1), 2010, 5-17.
- Carver, C.S. & M.F. Scheier, *Attention and self-regulation: a control theory approach to human behaviors*. New York: Springer, 1981.
- Chen, S., A.Y. Lee-Chai, & J.A. Bargh, Relationship orientation as a moderator of the effects of social power, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 2001, 173-187.
- Danziger, K., *Naming the Mind. How Psychology Found its Language*, London: SAGE, 1997.
- Deci, E.L. & R. M. Ryan, The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human Needs and the self-determination of behaviour, *Psychological Inquiry*, 11, 2000, 227-268.
- Fitzsimons, G.M. & J.A. Bargh, Automatic self-regulation, in R. Baumeister and K.D. Vohs, *Handbook of self-regulation; research, theory and applications*, New York: Guilford Press, 2004, 151-170.
- Frankfurt, H. Freedom of the Will and the Concept of a Person, *Journal of Philosophy*, 68, 1971, 5-20.
- Henden, E., What is Self-Control? *Philosophical Psychology*, 21, 2008, 69-90.
- Horstkötter, D., *Self-Control Revisited. Varieties of Normative Agency*, Proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2009.
- Kennett, J., *Agency and Responsibility, A common sense moral psychology*, Oxford: Clarendon Press, 2001.
- Levy, N. & T. Bayne, Doing without deliberation: automatism, automaticity, and moral accountability, *International Review of Psychiatry*, 16, 2004, 209-215
- Milgram, S., Behavioral study of obedience, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 1963, 371-378.
- Mischel, W., From Good Intentions to Willpower, P.M. Gollwitzer and J.A. Bargh (ed) *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*, New York: Guilford Press, 1996, 197-218.
- Muraven, M & R. F. Baumeister, Self-Regulation and depletion of limited resources: Does Self-Control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 2000, 247-259.

Ryan, R.M. & E.L. Deci, Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 55, 2000, 68-78.

Schechtman, M., Self-expression and self-control, *Ratio*, 17, 2004, 409-427.

Sheldon, K.M., R. Ryan, & H.T. Reis, What Makes for a Good Day? Competence and Autonomy in the Day and in the Person. *Personality and Social Science Bulletin*, 22, 1996, 1270-1279.

Velleman, J.D., From Self Psychology to Moral Philosophy, in J. David Velleman, *Self to Self*, Cambridge: Cambridge University Press, 2006, 224-252.

Suggesties voor verder lezen:

Een goede inleiding voor filosofen die geen benul hebben van de 'ins' en 'outs' van empirisch onderzoek is

Janssens, J.M.A.M., *'Ogen' doen onderzoek*, Lisse: Swets & Zeitlinger, 1998⁽⁹⁾

Dat de gedragswetenschappen een geschiedenis hebben en dat die geschiedenis een groot effect heeft op de discipline – op haar procedures, haar begrippen, maar ook haar objecten! – is een complex gegeven dat gemakkelijk vergeten of onjuist geïnterpreteerd kan worden. Belangrijk en bijzonder lezenswaard daarover is

Brock, A. C. (2006). Rediscovering the history of psychology: Interview with Kurt Danziger. *History of Psychology*, 9 (1), 1-16.

Een recente bundel waaraan veel vooraanstaande psychologen bijdragen die allemaal belangstelling hebben voor vraagstukken rondom zelfcontrole, maar liever nooit de term 'vrije wil' bezigen is

Baer, J., J.C. Kaufman & R.F. Baumeister, *Are We Free? Psychology and Free Will*, New York: Oxford University Press, 2008.

Voor een uitstekende verkenning van de psychologische en de filosofische literatuur over zelfcontrole verwijs ik graag naar

Horstkötter, D., *Self-Control Revisited. Varieties of Normative Agency*, Proefschrift Radboud Universiteit Nijmegen, 2009.

Voor het door mij benadrukte verband tussen de vrije wil en het vermogen onszelf te zijn verwijs ik graag naar

J. David Velleman, *Self to Self*, Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

Noten

¹ Zie, bijvoorbeeld, <http://www.youtube.com/watch?v=wWW1vpz1ybo>. Bezocht 3 juli 2010.

² Een modererende variabele is een variabele die de sterkte van een gevonden verband tussen twee andere variabelen beïnvloedt. In het gegeven voorbeeld is de leeftijd van de kinderen de onafhankelijke variabele en het aantal marshmallows dat een kind eet de afhankelijke variabele. De sterkte van het verband tussen het aantal marshmallows en de leeftijd kan verder verklaard worden door de invloed van diverse modererende variabelen te onderzoeken, zoals bijvoorbeeld de mate waarin een kind ervaring heeft opgedaan met het uitstellen van onmiddellijke behoeftebevrediging.

³ Deze inzichten corresponderen mooi met het werk van de elders in deze bundel besproken filosofen Jay Wallace, Susan Wolf en Harry Frankfurt. Wolf en Wallace wijzen immers op het belang van reflectieve zelf-controle—handelen op basis van reflectie door het individuele subject—terwijl Frankfurt wijst op het belang van instemming en identificatie met datgene wat je doet (persoonlijke noodzakelijkheden).

⁴ Ik had dit hoofdstuk niet kunnen schrijven als ik niet betrokken was geweest bij het promotie-onderzoek van Dorothee Horstkötter. Ik dank Dorothee voor de vele gesprekken en voor haar kritische commentaar op een eerdere versie van deze tekst. Daar waar ik in dit hoofdstuk stappen zet die Dorothee niet zo plausibel vindt, ligt de verantwoordelijkheid geheel bij mij. Ondanks een aantal waarschuwingen van haar kant moest ik natuurlijk wel de vrijheid nemen ook in deze tekst mijzelf te willen kunnen zijn.