

# De marshmallow-test

*Verbeter je zelfbeheersing*

Walter Mischel



UITGEVERIJ NIEUWEZIJDS

Oorspronkelijke titel: *The Marshmallow Test – Mastering Self-Control*, New York: Little, Brown and Company, 2014

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam  
Vertaling: Kees de Vries, Amsterdam  
Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam  
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

© 2014, Walter Mischel  
© Nederlandse vertaling 2015, Uitgeverij Nieuwezijds  
Afbeelding omslag: iStock/© Floortje

ISBN 978 90 5712 385 6  
ISBN e-book 978 90 5712 437 2  
NUR 770

De afbeelding op pagina 59 'Mr. Clown Box', eigendom van Walter Mischel, is afkomstig uit W. Mischel, 'Processes in Delay of Gratification' in *Advances in Experimental Social Psychology*, vol. 7, onder redactie van L. Berkowitz (New York: Elsevier, 1974), 252. De afbeelding op pagina 109 (Huidige zelf, toekomstige zelf) van H. E. Hershfield en anderen, 'Don't Stop Thinking about Tomorrow: Individual Differences in Future Self-Continuity Account for Saving', *Judgment and Decision Making* 4, no. 4 (2009): 280–286. Overgenomen met toestemming. De afbeelding op pagina 111 (Pensioen: huidige zelf, toekomstige zelf) is eigendom van Hal E. Hershfield; de avatar is ontworpen door Chinthaka Herath. De afbeelding op pagina 172 'If-Then Profiles for Jimmy and Anthony' is gecreëerd uit data in Y. Shoda, W. Mischel, en J. C. Wright, 'Intraindividual Stability in the Organization and Patterning of Behavior: Incorporating Psychological Situations into the Idiographic Analysis of Personality', *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 4 (1994): 674–687. Fragmenten van David G. Myers, 'Self-Serving Bias' uit *This Will Make You Smarter: New Scientific Concepts to Improve Your Thinking*, red. John Brockman (New York: Doubleday, 2012), 37–38. Overgenomen met toestemming. Quotes van George Ramierez zijn overgenomen met toestemming. Fragmenten uit het *Sesamstraat* script voor aflevering 4412 zijn overgenomen met toestemming. 'Sesame Workshop'®, 'Sesame Street'®, en personages, handelsmerken en ontwerpen zijn eigendom en gepatenteerd door Sesame Workshop. © 2014 Sesame Workshop. Alle rechten voorbehouden.



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (fsc) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

## *Ten geleide*

Zoals mijn promovendi en mijn kinderen kunnen bevestigen, bezit ik van nature niet veel zelfbeheersing. Ik heb mijn promovendi wel eens midden in de nacht opgebeld om te vragen hoe het met de laatste gegevensanalyse stond terwijl ze daar pas die avond mee begonnen waren. Als ik met vrienden eet, schaam ik me wanneer mijn bord weer eens als eerste leeg is terwijl de anderen nog lang niet klaar zijn. Door mijn eigen ongeduld en de ontdekking dat zelfbeheersingsstrategieën te leren zijn, ben ik die strategieën mijn leven lang blijven bestuderen.

De hoofdgedachte achter mijn werk, en de motivatie om dit boek te schrijven, waren mijn overtuiging, en de onderzoeksresultaten, dat het vermogen om onmiddellijke behoeftebevrediging uit te stellen ten gunste van toekomstige resultaten, een aan te leren cognitieve vaardigheid is. Met onderzoek dat een halve eeuw geleden is begonnen en tot op de dag van vandaag voortduurt, hebben we aangetoond dat deze verzameling van vaardigheden al op jonge leeftijd zichtbaar en meetbaar is en verstrekkende langetermijngevolgen heeft voor iemands welzijn en gezondheid – zowel lichamelijk als psychisch. Het allerbelangrijkste – en bovendien hoogst interessant vanwege de implicaties voor onderwijs en opvoeding – is dat deze vaardigheden openstaan voor verandering en verbeterd kunnen worden met inmiddels vastgestelde specifieke cognitieve strategieën.

De marshmallow-test en de erop volgende experimenten van de afgelopen vijftig jaar hebben een opmerkelijke stroom onderzoek naar zelfbeheersing helpen stimuleren – waarbij het aantal wetenschappelijke publicaties alleen al in het eerste decennium van deze

eeuw vervijfvoudigd is.<sup>1</sup> In dit boek vertel ik het verhaal van dat onderzoek: welk licht werpt het op de mechanismen die zelfbeheersing mogelijk maken, en hoe kunnen deze mechanismen in het dagelijks leven constructief worden toegepast?

Het begon allemaal in de jaren '60 met kleuters van de Bing Nursery School van Stanford University en een eenvoudig onderzoek dat hen voor een lastig dilemma plaatste. Mijn promovendi en ik lieten de kinderen kiezen tussen één beloning (bijvoorbeeld een marshmallow) die ze meteen konden krijgen, en een grotere beloning (twee marshmallows) waarop ze zouden moeten wachten, in hun eentje, wel twintig minuten. We lieten de kinderen hun favoriete beloning kiezen uit marshmallows, koekjes, minipretzels, pepermuntjes, enzovoort. 'Amy'<sup>2</sup> koos bijvoorbeeld marshmallows. Ze zat alleen aan een tafel met voor zich de ene marshmallow die ze meteen kon krijgen, en de twee die ze zou krijgen als ze wachtte. Naast het snoep stond een tafelbel waarop ze op elk gewenst moment kon drukken om de onderzoeker terug te roepen en de ene marshmallow op te eten. Ze kon ook wachten tot de onderzoeker uit zichzelf terugkwam, en als Amy dan op haar stoel was blijven zitten en nog niet van de marshmallow had gegeten, mocht ze er twee hebben. De worstelingen die wij deze kinderen zagen doormaken om maar niet op de bel te drukken, konden de tranen in je ogen doen springen, je ertoe brengen om hen aan te moedigen en te klappen voor hun creativiteit, en je nieuwe hoop geven dat zelfs jonge kinderen in staat zijn verleidingen te weerstaan en vol te houden voor hun uitgestelde beloning.

Wat de kleuters deden terwijl ze probeerden te blijven wachten, en hoe ze er wel of niet in slaagden de bevrediging uit te stellen, bleek onverwacht veel te voorspellen over hun latere leven. Hoe meer seconden ze op vier- of vijfjarige leeftijd wachtten, des te hoger waren hun scores op de SAT-toets – onderdeel van het toelatingsexamen voor hoger onderwijs in de Verenigde Staten – aan het einde van de middelbare school en des te beter functioneerden ze sociaal en cognitief als adolescenten.<sup>3</sup> Wie als kleuter bij de marshmallow-test langer had gewacht, bleek in de leeftijd van 27-32 jaar een lagere body mass index en meer gevoel voor eigenwaarde te hebben, doelen effectiever na te streven en beter om te gaan met

frustratie en stress. Op middelbare leeftijd vertoonden de hersenscans van hen die consequent konden wachten ('groot uitstel') en hen die dat niet konden ('gering uitstel') duidelijke verschillen in de gebieden die verband houden met verslaving en overgewicht.

Wat bewijst de marshmallow-test eigenlijk? Is het vermogen om bevrediging uit te stellen aangeboren? Hoe kan het aangeleerd worden? Welke nadelen heeft het? Dit boek gaat over deze vragen, en de antwoorden zijn vaak verrassend. In *De marshmallow-test* bespreek ik wat 'wilskracht' is en wat het niet is, de condities die het tenietdoen, de cognitieve vaardigheden en motiverende factoren die het mogelijk maken, en de gevolgen van erover beschikken en het gebruiken. Ik onderzoek de implicaties van deze bevindingen voor nieuwe inzichten in wie wij zijn, wat we kunnen worden, hoe onze psyche werkt, hoe we onze impulsen, emoties en neigingen kunnen – en niet kunnen – beheersen, hoe we kunnen veranderen, en hoe we onze kinderen kunnen opvoeden en onderwijzen.

Iedereen wil graag weten hoe wilskracht werkt en iedereen wil er graag meer van, en met minder moeite, voor zichzelf, zijn of haar kinderen, en zijn of haar sigaretten paffende verwanten. Het vermogen bevrediging uit te stellen en verleidingen te weerstaan is al sinds het begin van de beschaving een fundamenteel probleem. Het staat centraal in het verhaal uit Genesis over de verleiding van Adam en Eva in de Hof van Eden en was een thema van de klassieke Griekse filosofen, die wilswakke aanduiden als *akrasia*. Duizenden jaren lang werd wilskracht beschouwd als een onveranderlijke eigenschap – iets wat je had of niet had – en werden mensen met weinig wilskracht gezien als slachtoffer van hun biologische en maatschappelijke geschiedenis en de krachten van het moment. Zelfbeheersing is cruciaal bij het nastreven van langetermijndoelen. Het is al even essentieel voor het ontwikkelen van het zelfbedwang en de empathie die nodig zijn voor liefdevolle, voor beide partijen ondersteunende relaties. Zelfbeheersing kan helpen voorkómen dat mensen al jong vastlopen, voortijdig stoppen met school, ongevoelig worden voor gevolgen of vast blijven zitten in een baan waar ze een hekel aan hebben. Het is de 'moeder aller talenten',<sup>4</sup> die ten grondslag ligt aan emotionele intelligentie en wezenlijk is voor het opbouwen van een bevredigend leven. Maar on-

danks het overduidelijke belang ervan was het geen onderwerp van serieus wetenschappelijk onderzoek totdat mijn promovendi en ik het concept ontraadselden, een methode bedachten om het te bestuderen, aantoonde welke grote rol het speelt bij adaptief functioneren, en de psychologische processen ontrafelden die het mogelijk maken.

Begin deze eeuw kreeg het grote publiek meer aandacht voor de marshmallow-test en die aandacht blijft toenemen. In 2006 wijdde David Brooks<sup>5</sup> er een commentaar aan in de zondagseditie van *The New York Times*, en jaren later vroeg president Obama tijdens een interview<sup>6</sup> of Brooks het over marshmallows wilde hebben. De test stond in 2009 centraal in een wetenschapsartikel in *The New Yorker*,<sup>7</sup> en het onderzoek komt volop aan bod in tv-programma's, kranten en tijdschriften over de hele wereld. Het ligt zelfs ten grondslag aan de pogingen van Koekiemonster uit Sesamstraat om zijn impuls om koekjes te schransen te bedwingen, zodat hij lid kan worden van de Koekjeskennersclub. Het marshmallow-onderzoek beïnvloedt het onderwijsprogramma<sup>8</sup> van vele scholen met de meest uiteenlopende scholieren, van kinderen die in armoede leven tot leerlingen van particuliere elitescholen. Internationale beleggingsmaatschappijen<sup>9</sup> gebruiken het om pensioenplanning te stimuleren. En een afbeelding van een marshmallow opent onmiddellijk discussies over uitstel van behoeftebevrediging. In New York heb ik schoolkinderen gezien in T-shirts met *Don't Eat the Marshmallows* en grote buttons met *I Passed the Marshmallow Test*. Naarmate de publieke belangstelling voor wilskracht toeneemt, komt er gelukkig ook steeds meer en diepgaandere wetenschappelijke informatie beschikbaar over de psychologische en biologische factoren die uitstel van behoeftebevrediging en zelfbeheersing mogelijk maken.

Maar om inzicht te krijgen in zelfbeheersing en het vermogen om behoeftebevrediging uit te stellen, moeten we niet alleen de factoren kennen die beide mogelijk maken, maar ook die beide verhinderen. Net als in de parabel van Adam en Eva verschijnen er keer op keer krantenkoppen over alweer een beroemdheid – een president, een gouverneur, nog een gouverneur, een eerbiedwaardige rechter en toonbeeld van rechtschapenheid, een internationaal financieel en politiek genie, een sportheld, een filmster – die het voor zichzelf

verpestte met een stagiaire, een huishoudster of drugs. En dit zijn slimme mensen, die niet alleen een hoog IQ hebben maar ook een grote emotionele en sociale intelligentie – anders zouden ze nooit zo'n hoge positie hebben verworven. Maar waarom doen ze dan zulke domme dingen? En waarom zijn er zoveel mannen en vrouwen als zij, die alleen nooit de krant halen?

Om dit te verklaren put ik uit de resultaten van wetenschappelijke pioniersarbeid. De kern van het verhaal wordt gevormd door twee op elkaar inwerkende systemen in het menselijk brein.<sup>10</sup> Het ene, 'hete' systeem is emotioneel, reflexmatig en onbewust; het andere, 'koele' systeem is trager, cognitief, reflectief en inspannend. De wisselwerking tussen deze twee systemen bij sterke verleidingen, ligt ten grondslag aan de manier waarop kleuters met marshmallows omgaan en hoe wilskracht werkt (of niet). Wat ik heb geleerd, veranderde mijn lang gekoesterde veronderstellingen over wie we zijn, over de aard en uitingsvorm van karakter, en over de mogelijkheden om onszelf te veranderen.

*Deel 1 – Uitstelvermogen: zelfbeheersing mogelijk maken*, vertelt het verhaal van de marshmallow-test en de experimenten waarin kleuters iets deden wat Adam en Eva in de Hof van Eden niet konden. Uit de resultaten bleek met welke mentale processen en strategieën we 'hete' verleidingen kunnen afkoelen, bevrediging kunnen uitstellen en onszelf kunnen beheersen – en ook welke hersenmechanismen daar mogelijk verantwoordelijk voor zijn. Tientallen jaren later is het hersenonderzoek tot een stortvloed aangezwollen en wordt gebruikgemaakt van de modernste imagingtechnieken om de verbindingen tussen psyche en brein op te sporen en inzicht te krijgen in wat die kleuters nu precies konden.

De resultaten van het marshmallow-onderzoek roepen de onvermijdelijke vraag op of zelfbeheersing aangeboren is. Recente ontdekkingen in de genetica onthullen dat onze hersenen verrassend plastisch zijn en veranderen onze ideeën over opvoeding en DNA, omgeving en erfelijkheid en de maakbaarheid van de menselijke natuur. De implicaties van die ontdekkingen reiken veel verder dan het laboratorium en zijn in tegenspraak met gangbare ideeën over onze aard.

Deel 1 laat ons achter met een raadsel: waarom voorspelt het ver-

mogen van peuters en kleuters om te wachten op meer snoep, in plaats van direct op de bel te drukken en met minder genoegen te nemen, zo veel over toekomstig succes en welzijn? Die vraag beantwoord ik in *Deel II – Van marshmallows tot pensioensparen*. In dat deel bekijk ik het vermogen tot zelfbeheersing, de invloed die het heeft op de levensloop van kleuterklas tot pensioenplanning, hoe het de weg baant voor het creëren van succesvolle ervaringen en positieve verwachtingen – een ‘Ik denk dat ik het kan!’-mentaliteit en gevoel voor eigenwaarde. Het vermogen jezelf te beheersen biedt geen garantie voor succes en een rooskleurige toekomst, maar het maakt de kans erop wel veel groter, omdat het ons helpt de moeilijke keuzes te maken en het doorzettingsvermogen op te brengen die nodig zijn om onze doelen te bereiken. In hoeverre zelfbeheersing daarbij helpt, is niet alleen afhankelijk van vaardigheden, maar ook van de internalisering van de doelen en waarden die bepalen waar onze reis heengaat, en van voldoende motivatie om de tegenslagen onderweg het hoofd te bieden. Hoe je zelfbeheersing moet inzetten om zo’n geslaagd leven op te bouwen en wilskracht minder moeizaam, automatisch en bevredigender te maken, is het verhaal van *Deel II* – en net als het leven zelf heeft het verrassingen in petto. Ik bespreek niet alleen weerstand bieden aan verleidingen, maar ook allerlei andere uitdagingen voor onze zelfbeheersing: pijnlijke emoties afkoelen, over zware teleurstellingen heen komen, depressies vermijden en belangrijke besluiten nemen en daarbij rekening houden met toekomstige gevolgen. In *Deel II* komen niet alleen de voordelen maar ook de beperkingen van zelfbeheersing aan bod – want een leven met te veel zelfbeheersing kan net zo weinig voldoening schenken als een met te weinig.

In *Deel III – Van het lab naar het leven*, kijk ik naar de implicaties van het onderzoek voor het overheidsbeleid. Ik richt me daarbij vooral op recente interventies vanaf de kleuterklas, zoals lessen in zelfbeheersing om kinderen die onder schadelijke stressvolle omstandigheden leven de kans te geven een beter leven op te bouwen. Daarna geef ik een overzicht van de in dit boek behandelde concepten en strategieën die van pas kunnen komen bij het dagelijkse geworstel met zelfbeheersing. In het laatste hoofdstuk bespreek ik de invloed van zelfbeheersing, genetica en bevindingen over plasticiteit.



teit van het brein op onze opvattingen over de menselijke natuur en ons idee van wie we zijn en wat we kunnen worden.

Bij het schrijven van *De marshmallow-test* stelde ik me voor een ontspannen gesprek met de lezer te voeren, zoals zo vaak met vrienden en nieuwe kennissen als werd gevraagd: 'Hoe staat het met het marshmallow-onderzoek?' We komen dan al snel op de toepasselijkheid van de resultaten op ons eigen leven – van kinderen opvoeden, personeel aannemen en verstandige persoonlijke of zakelijke beslissingen nemen tot over teleurstelling heenkomen, stoppen met roken, ons gewicht op peil houden, het onderwijs hervormen en inzicht krijgen in onze eigen sterke en zwakke kanten. Ik heb het boek geschreven voor iedereen die, net als ik, worstelt met zelfbeheersing. En ook voor iedereen die domweg meer wil weten over hoe onze psyche werkt. Ik hoop dat *De marshmallow-test* aanleiding zal geven tot nieuwe gesprekken.

# Inhoud

## DEEL I Uitstelvermogen: zelfbeheersing mogelijk maken 17

- 1 *In de Verrassingskamer van Stanford University* 19
  - 2 *Hoe ze het doen* 31
  - 3 *Heet en koel denken* 43
  - 4 *De oorsprong van zelfbeheersing* 50
  - 5 *Vooruit plannen* 58
  - 6 *Luie krekels en bezige mieren* 65
  - 7 *Is het aangeboren? De nieuwe genetica* 73

## DEEL II Van marshmallows tot pensioensparen 85

- 8 *De motor van succes: 'Ik denk dat ik het kan!'* 89
  - 9 *Jouw toekomstige zelf* 107
  - 10 *Voorbij het hier en nu* 114
- 11 *Het gekwetste zelf beschermen: zelfdistantiëring* 127
  - 12 *Pijnlijke emoties afkoelen* 136
  - 13 *Het psychologisch immuunsysteem* 146
  - 14 *Wanneer slimme mensen dom doen* 162
- 15 *Als-dan-signaturen van persoonlijkheid* 169
  - 16 *De verlamde wil* 179
  - 17 *Wilsmoetheid* 187

## DEEL III Van het lab naar het leven 199

18 *Marshmallows en overheidsbeleid* 20119 *Kernstrategieën toepassen* 21820 *De menselijke natuur* 234

Dankwoord 239

Noten 241

Index 269

Over de auteur 283

## DEEL I

# Uitstelvermogen: zelfbeheersing mogelijk maken

Deel 1 begint in de jaren '60, aan de Bing Nursery School van Stanford University, in wat mijn promovendi en ik de 'Verrassingskamer' noemden. Daar ontwikkelden wij de methode die de marshmallow-test zou worden. We begonnen met experimenten om te achterhalen waarom en hoe kleuters erin slaagden zichzelf voldoende te bedwingen om te wachten op twee fel begeerde marshmallows – in plaats van direct met slechts één genoegen te nemen. Hoe langer we door de eenrichtingsspiegel de kinderen observeerden die probeerden zich te beheersen en te wachten, hoe groter onze verbazing over wat we zagen. Simpele suggesties om op verschillende manieren aan het snoep te denken, maakten het hun of onmogelijk moeilijk of opvallend gemakkelijk om de verleiding te weerstaan. In sommige omstandigheden konden ze blijven wachten, in andere drukten ze al een paar tellen nadat de onderzoeker de kamer had verlaten op de bel. Wij vervolgden ons onderzoek om te bepalen wat die omstandigheden waren, te zien wat de kinderen dachten en deden in een poging zich te kunnen beheersen, en uit te zoeken hoe ze de worsteling met hun zelfbeheersing voor zichzelf gemakkelijker konden maken, of gedoemd om te mislukken.

Het duurde vele jaren, maar geleidelijk ontstond er een model van de werking van de psyche en het brein wanneer kleuters en volwassenen worstelen om verleidingen te weerstaan en erin slagen vol te houden. Het thema van Deel 1 is hoe we onszelf kunnen beheersen – niet door hardnekkig vol te houden of gewoon 'Nee!' te zeggen, maar door anders te denken. Al van jongs af aan kunnen sommige mensen zich beter beheersen dan andere, maar bijna iedereen kan manieren vinden om zelfbeheersing gemakkelijker te

maken. Deel 1 laat zien hoe dat in zijn werk gaat.

We ontdekten ook dat zelfbeheersing in aanleg al zichtbaar is in het gedrag van peuters. Is zelfbeheersing dan geheel aangeboren? Deel 1 eindigt met een antwoord op die vraag volgens recente inzichten uit de genetica die eerdere ideeën over aangeboren versus aangeleerd volledig op hun kop zetten. Deze nieuwe inzichten hebben ingrijpende gevolgen voor de manier waarop we onze kinderen opvoeden en onderwijzen, en hoe we over hen en onszelf denken. Ik kom daar in de volgende hoofdstukken op terug.

## *In de Verrassingskamer van Stanford University*

Voor de ingang met indrukwekkende zuilen van de beroemde, naar René Descartes vernoemde medische faculteit van Parijs staan troepen kettingrokende studenten met op hun sigarettenpakjes in koeienletters FUMER TUE – roken doodt. We kennen allemaal de problemen die ontstaan wanneer mensen er niet in slagen om onmiddellijke behoeftebevrediging te onderdrukken in het belang van uitgestelde uitkomsten – zelfs wanneer ze weten dat dat eigenlijk zou moeten. We herkennen die problemen bij onszelf en bij onze kinderen. We zien het falen van wilskracht wanneer oprechte goede voornemens – stoppen met roken, regelmatig sporten en niet steeds ruziemaken met je dierbaren – al voor eind januari sneven. Ik had ooit het genoegen samen met Thomas Schelling, een Nobelprijs-winnaar economie, deel te nemen aan een seminar over zelfbeheersing. Hij schreef deze samenvatting van de dilemma's die ontstaan door wilswakte:<sup>1</sup>

Hoe moeten we ons die rationele consument voorstellen die we allemaal kennen en die sommigen van ons ook zijn, die vol zelfverachting zijn sigaretten verbrijzelt en zweert dat hij nooit meer het risico wil lopen zijn kinderen door longkanker verweesd achter te laten en drie uur later over straat loopt op zoek naar een winkel die nog open is en sigaretten verkoopt; die een calorierijke lunch eet in de wetenschap dat hij daar spijt van zal krijgen, en er spijt van krijgt, niet snapt hoe hij zich zo kon laten gaan, zich voorneemt dat te compenseren met een caloriearm avondmaal, dan toch weer calorierijk eet in de wetenschap dat hij daar spijt van zal krijgen, en er spijt van krijgt; die aan de buis gekluisterd zit in de weten-

schap dat hij morgen wéér in paniek vroeg wakker zal worden omdat hij de ochtendvergadering waarvan zijn carrière groeddeels afhangt niet heeft voorbereid; die het reisje naar Disneyland verpest door zijn geduld te verliezen wanneer zijn kinderen doen wat hij wist dat ze gingen doen hoewel hij zich had voorgenoemen zijn geduld niet te verliezen wanneer ze het zouden doen?

Alle discussies over de aard en het bestaan van wilskracht ten spijt blijven mensen gewoon wilskracht beoefenen: ze beklimmen met enorme moeite de Mount Everest, ontzeggen zich jarenlang van alles en trainen fanatiek voor de Olympische Spelen of voor een glansrol in een ballet, ze kicken zelfs af van een langdurige drugsverslaving. Sommige mensen houden zich aan strenge diëten of stoppen met roken na jarenlang de ene met de andere sigaret te hebben aangestoken; andere lukt dat niet, al beginnen ze met dezelfde goede bedoelingen. En als we eens goed naar onszelf kijken, hoe verklaren we dan wanneer en waarom onze inspanningen voor wilskracht en zelfbeheersing al dan niet werken?

Voordat ik in 1962 aan Stanford werd aangesteld, had ik in Trinidad en aan Harvard onderzoek gedaan naar besluitvorming, waarbij ik kinderen vroeg te kiezen tussen nu minder snoep of straks meer, of nu minder geld of straks meer. (Dit onderzoek bespreek ik in hoofdstuk 6.) Maar onze aanvankelijke *keuze* tot uitstel en ons vermogen dat vol te houden wanneer we voor 'hete' verleidingen komen te staan, blijken vaak twee heel verschillende dingen te zijn. Bij binnenkomst in een restaurant kan ik besluiten en me zelfs vast voornemen, 'Vanavond geen toetje! Ik moet minderen met cholesterol, ik krijg een buikje, weer slechte bloedwaarden...' Dan komt de desserttrolley, zie ik de ober met de chocolademousse voorbij flitsen, en vóór ik tijd heb om na te denken, zit die mousse in mijn mond. Omdat me dat zo vaak overkwam, wilde ik wel eens weten hoe ik me wél aan mijn steeds gebroken vrome voornemens zou kunnen houden. De marshmallow-test werd het instrument om te onderzoeken hoe mensen van een keuze voor uitstel van behoeftebevrediging overgaan tot werkelijk in staat zijn te wachten en de verleiding te weerstaan.