

OVER GOEDE VOORNEMENS

Edwin Zasada volgde de militair-wetenschappelijke opleiding Krijgswetenschappen aan de Koninklijke Militaire Academie. Tijdens zijn loopbaan als officier bij de pantserinfanterie rondde hij in de avonduren zowel een master Strategic Human Resource Management als een master Business Process Management & IT af. Naast zijn werk verrichtte hij als zzp'er coachingswerkzaamheden, waarna hij de overstap naar de retailsector maakte. In deze sector vervulde hij verschillende leidinggevende functies, laatstelijk als HR manager. Inmiddels heeft hij zijn zinnen op een promotietraject gezet. In 2021 verscheen van hem het standaardwerk *Over wilskracht: Een zoektocht naar zelfdiscipline*.

EDWIN ZASADA

OVER GOEDE VOORNEMENS



Hoe je doelen stelt en haalt

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 213 2 | NUR 770 – Psychologie algemeen

www.scriptum.nl

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

Inhoud



Op reis	7
Een bestemming bepalen	23
De route plannen	53
Voorbereidingen treffen	75
Tips voor onderweg	89
Aangekomen op je bestemming	99
Nawoord	101

*Toch is er geen groot talent
zonder grote wil*

– HONORÉ DE BALZAC

Op reis



Waarom wilskracht

De cijfers vertellen een schokkend verhaal: zo'n 80 procent van de bevolking heeft goede voornemens, maar toch lukt het slechts één op de tien mensen om zich er ook daadwerkelijk aan te houden. Wat is het toch dat ervoor zorgt dat we zó enthousiast goede voornemens opstellen, om ze vrijwel meteen na het begin van een nieuw jaar alweer te overtreden? Alhoewel, meteen ... Het is niet zo dat de meeste goede voornemens overboord gaan zodra de kater van een geslaagde oudejaarsavond inzet. Nee, die eerste drempel weten de meesten nog wel te nemen. Het probleem ontstaat echter vrij snel daarna. Strava, het bedrijf achter de populaire sportapp, kwam na analyse van honderden miljoenen sportactiviteiten tot de conclusie dat 'Quitter's Day' in 2021 op 17 januari lag. Het gemiddelde goede voornemen houdt dus niet veel langer dan tweeënhalve week stand.

Zijn goede voornemens dan gedoemd om te mislukken? Zou het misschien beter zijn om voortaan op Oudejaarsavond geen goede voornemens meer te maken, maar een nieuwe traditie te verzinnen voor de start van het nieuwe jaar? Nou, niet helemaal. De reden dat veel goede voornemens sneuvelen, ligt namelijk in onszelf. We stellen zélf onze goede voornemens op, zijn zélf verantwoordelijk voor de uitvoering ervan, en zijn dus ook zélf degenen die zich er wel of niet aan houden. Het goede nieuws is dan ook dat we onze succeschansen zélf in de hand hebben. Moeten we dan maar op de tanden bijten en stug doorzetten? Onze eigen impulsen koste wat het kost onderdrukken? Met andere woorden, hebben we daar koude, pure wilskracht voor nodig? Daar kan ik kort over zijn. Wilskracht helpt. Zeker. Zonder een gezonde portie wilskracht op de verleidelijkste momenten zijn we verloren. Dan worden we een speelbal van onze impulsen. Het goede nieuws is echter ook dat we niet *alleen* op pure mentale kracht hoeven te vertrouwen. Vergelijk het maar met een voetbalwedstrijd. Natuurlijk helpt het als spelers fysiek goed in elkaar zitten en over voldoende uithoudingsvermogen en kracht bezitten. Maar uiteindelijk is het pure techniek die de doorslag geeft. Je kunt nóg zo lang en hard rennen, zonder spelbeheersing is de kans klein dat er ooit een mooie transfersom uit voortkomt. Dat is dan ook hoe we naar onze goede voornemens moeten kijken. Willen we die écht halen, dan zullen we zowel aan onze techniek als aan onze wilskracht moeten werken. Die combi-

natie, tussen kracht en techniek, duid ik voortaan aan als ‘zelf-discipline’. Maar laten we eerst eens stilstaan bij wilskracht.

Een klein berichtje in *Trouw* op 10 januari 2021. Midden in de tweede piek van de coronacrisis. Nog geen twee weken voor het uitbreken van massale en gewelddadige rellen tegen de toenmalige avondklok:

‘Voor de heethoofden van vroeger gaan de jaren eerder tellen. Wie als kind impulsief en ondoordacht gedrag vertoonde, veroudert sneller. Wie emoties en gedrag als kind goed in de hand kon houden, is op 45-jarige leeftijd gezonder van lijf en leden en vertoont minder tekenen van veroudering in de hersenen. Ook blijken de gedisciplineerde kinderen van toen beter voorbereid op hun oude dag: ze hebben meer pensioen gespaard, hebben een grotere vriendenkring en zijn tevredener met hun leven.’

Het artikel gaat verder en beschrijft de studie achter dit opmerkelijke resultaat: de Dunedin-studie.

In 1972 begon de Universiteit van Otago in Dunedin, Nieuw-Zeeland, een studie waarvan men toentertijd de impact maar moeilijk kon voorzien: de ‘Dunedin Multidisciplinary Health And Development Study’. In dit onderzoek zijn 1.037 mensen

vanaf hun prille jeugd gevolgd en bij herhaling getest en ondervraagd. Niet uniek misschien; er zijn meerdere studies waarin gehele geboortecohorten worden gevolgd om een beter begrip van de verschillende componenten van succes en gezondheid te krijgen. Wél uniek is echter dat bijna álle deelnemers al die tijd – inmiddels bijna een halve eeuw lang – actief zijn blijven deelnemen aan het onderzoek. Dat heeft wetenschappers een enorme hoeveelheid informatie opgeleverd. En, nog belangrijker, het zijn bruikbare inzichten!

Eeuwenlang bleef wilskracht het domein van soldaten en filosofen. De oude Grieken toonden in hun heldenepos niet alleen wat er gebeurde met degenen die geen wilskracht toonden, maar ook hoe men een tekort kon ondervangen. Odysseus wilde bijvoorbeeld de mythische zang van de Sirenen horen. Maar hij wist ook dat hun zang onweerstaanbaar was: schepen die op het gezang van de Sirenen af voeren, liepen te pletter op de rotsen, zeemannen die hun liederen hoorden wierpen zich willoos in de zee en verdronken, en de paar mannen die niet verdronken zagen hun leven weggezogen worden door de verleidelijke Sirenen. Niemand was daartegen opgewassen; zelfs helden met de sterkst denkbare wilskracht waren geen partij voor deze gevaarlijke halfgodinnen. Maar Odysseus was geen normale Griekse held; hij was de slimste (of sluwste?) held uit het hele Griekse repertoire. Hij liet zijn bemanning hun oren met was dichtstoppen en beval hen om

hemzelf aan de mast vast te binden. Onder geen beding, hoe hij ook zou vloeken, tieren of smeken, mochten ze hem losmaken (maar goed, ze konden hem toch niet meer horen). En zo, ook al was hij zelf volkomen willoos, overwon hij de Sirenen door niet meer of minder dan het treffen van de juiste voorbereidingen. Kost het treffen van de juiste voorbereidingen dan helemaal géén wilskracht? Nee, je moet je er immers nog steeds toe zetten om ze ook te treffen. Maar het kost in ieder geval mínder wilskracht dan dat nodig zou zijn op het *moment suprême* zelf.

Ook de Romeinen kenden het belang van wilskracht. Hoe kon je een Romein onderscheiden van een barbaar? Simpel: een Romein beheerste zijn emoties, terwijl een barbaar er een slaaf van was. Dat vonden althans de Romeinen zelf. Eeuwenlang bleef wilskracht een belangrijke rol spelen. Generaals verplichtten het, filosofen prezen het, en de maatschappij verwachtte het. Maar in de decennia na de Tweede Wereldoorlog raakte het in verval. Burgers hadden er genoeg van, het moest een keer afgelopen zijn met het harde en zware leven. En trouwens, waarom was dat nodig? De economie trok aan en de ene na de andere innovatie maakte het leven gemakkelijker. Radio's, gasfornuizen, auto's, wasmachines en koelkasten werden aangeprezen alsof gemak en entertainment een geboorterecht waren. Toen in 1967 al in meer dan twee derde van alle Nederlandse huishoudens een televisie stond, werd het voor

het eerst toegestaan om daar ook reclame op uit te zenden. De ene na de andere commercial nam ons mee in nóg meer gemak, nóg meer comfort en nóg meer plezier. Zelfs onze gezondheid werd meer en meer uit handen genomen door de medische wetenschap. Een grootschalige uitrol van antibiotica, beademingsapparatuur en hart- en longchirurgie kon problemen oplossen waar vroeger doden vielen. Amputaties, die in vroeger tijden veelvuldig voorkwamen, werden door uitvindingen als reconstructieve vaatchirurgie langzaam teruggedrongen.

Wilskracht? Zelfdiscipline? Waarom? Een relik uit het verleden. Ieder mens had recht op gemak en comfort en het zou niet lang meer duren voordat we alles wat het leven zwaar maakte voor eeuwig zouden hebben uitgebannen. Wilskracht raakte als het ware buiten beeld, lag in het spreekwoordelijke hoekje te verstoffen. Burgers hadden er geen behoefte meer aan en wetenschappers interesseerde het niet meer. Totdat Walter Mischel vanaf de jaren zeventig de wereld wakker schudde. Met zijn experimenten toonde hij aan dat sommige kinderen over meer wilskracht beschikten dan anderen, en dat dit verregaande consequenties had voor de rest van hun leven. Kinderen die op jonge leeftijd beschikten over voldoende zelfcontrole om *nu* een marshmallow te laten staan om er *later* twee te ontvangen, bleken jaren later betere cijfers te halen op school, meer te verdienen, betere sociale vaardig-

heden te hebben, gezonder te zijn, en minder crimineel gedrag te vertonen. Maar nu de vraag: is wilskracht aangeboren, of kunnen we er zelf ook iets aan doen?

Al decennialang woedt er een felle discussie tussen *nature*- en *nurture*-gelovigen. De eersten stellen dat vrijwel alles wat we waren, zijn of worden, wordt bepaald door onze natuur. Onze genen zetten in dikke zwarte lijnen een tekening uit, en wij kunnen enkel nog de kleur kiezen waarmee we dat plaatje invullen. Een grote groep psychologen kan zich niet vinden in dat beeld. Kamp *nurture* gelooft niet dat ons lot al in onze genen geschreven staat. De aanhangers van het *nurture*-denken geloven in de invloed van ouders, vrienden, leraren en omgevingen. Ze geloven dat mensen, tot een bepaalde hoogte, kunnen worden wat ze willen. Niet genen, maar omgeving, is bepalend.

Wie heeft er nu gelijk? Nou, volgens de tussentijdse resultaten van de Dunedin-studie niemand. Gemiddeld gezien bereikten degenen die als kind beschikten over de meeste wilskracht ook het grootste succes in het leven – of dat nu op sociaal, economisch of mentaal gebied was. Maar er waren uitzonderingen. Er waren namelijk ook volwassenen die als kind helemaal geen sterk ontwikkelde wilskracht hadden, maar nu, op 45-jarige leeftijd, wél. Ondanks hun slechte uitgangspositie hadden zij zich ontwikkeld en waren ze hele groepen voorbijgestreefd. En hadden ze daar profijt van? Jazeker!

Net als de kinderen met het gouden zelfdisciplinelepelkje in hun mond, waren zij op zowat alle meetbare terreinen beter af dan de rest. *Nature meets nurture*.

Wilskracht is niet iets wat ons overkomt. We kunnen het cultiveren. Sterker nog, we móeten het cultiveren, willen we niet ten prooi vallen aan onze diepste impulsen. Zelfs de meest barre akkers kunnen een goede oogst opleveren, maar daar moeten we wel voor aan de slag. Om onze goede voornemens te halen, of dat nu een gezond gewicht, stoppen met roken, of het schrijven van een eigen boek is, moeten we echter niet alleen onze wilskracht maar ook onze volledige zelfdiscipline verhogen. En hoewel dat op sommige momenten zeker gepaard gaat met bloed, zweet en tranen, kunnen we onze reis ook wat makkelijker maken. We hoeven niet *altijd* de strijd aan te gaan, we hoeven niet *altijd* te lijden, we hoeven niet *altijd* de sterkste te zijn. Sterker nog, we kunnen beter naar Odysseus kijken. Een goede voorbereiding is méér dan het halve werk, ongeacht waar de reis ons naar toe brengt.

Een jaarlijkse tweesprong

Voor de oude Grieken was de held Herakles het toonbeeld van zelfdiscipline. Op een dag deed Herakles iets wat bijna symbolisch is voor de transitie die wij allen meemaken op onze weg van de jeugd naar de volwassenheid: hij trok naar een rustige plek om te bepalen hoe hij zijn leven verder vorm zou

geven. Daar trof hij twee godinnen die hem probeerden te verleiden om het ene of het andere pad te kiezen. De eerste godin vertelde Herakles over het comfortabele leven. Een leven voorzien van alle gemakken. Geen zorgen, geen ontberingen, geen oorlogen, geen problemen. Er zou altijd genoeg eten of drinken zijn, altijd genoeg liefde en warmte, en nooit zou hij iets tekortkomen. Iedereen die voor haar koos, vertelde de godin, zou de vruchten van andermans arbeid plukken. Nooit zou hij zich in hoeven houden, nooit zou hij iets tekortkomen. Geïntrigeerd vroeg Herakles daarop haar naam. ‘Gelukzaligheid’ voor vrienden, vertelde ze, maar anderen noemden haar ook wel Kakia, ‘Ondeugd’. Daarna sprak de tweede vrouw: Arete, godin van de deugd. Als hij voor háár route koos, vertelde ze, zou hij niets krijgen zonder hard werk. Als hij de liefde van vrienden wilde krijgen, moest hij goed voor hen zijn. Wilde hij door een stad worden geëerd, dan moest hij die stad te hulp schieten. Wilde hij sterk worden, dan moest hij zwoegen en zweten. Een leven vol inspanning, uitdaging, hard werk en zelfdiscipline. Maar wel met eeuwige roem op het einde. Herakles koos voor Arete.

Herakles begon zijn reis met een lastige keuze. Een keuze tussen gemak en inspanning. Tussen comfort en uitdaging. Tussen eigen plezier of eeuwige roem. En hoewel het verhaal van Herakles tweeënhalfduizend jaar oud is, is dát moment, de keuze tussen Kakia en Arete, relevanter dan ooit.

Ieder jaar opnieuw staan ook wij voor een tweesprong. Het jaarlijkse ‘goede-voornemensritueel’ helpt om een mooie startdatum te kiezen, maar vormt daarmee ook ons eigen harde keuzemoment. We kunnen de makkelijke route kiezen; een eenvoudige kantoorbaan van negen tot vijf, om daarna voor Netflix op de bank te ploffen. Gamen, uit eten gaan, een drankje met vrienden doen en af en toe een wandelingetje. Een onvermijdelijk buikje of een slechte beoordeling? Ach, het leven kabbelt toch wel rustig verder.

Maar we kunnen ook de andere route kiezen. Een route vol uitdagingen en hard werk, dat zeker, maar wel een route die naar een nieuwe, uitdagende functie leidt. Een route die van dat mollige vaderbuikje een strakke sixpack maakt, die van een vakantietrip een wereldreis maakt, of die van een vaag idee een succesvol bedrijf maakt. De keuze is aan ons. Maar vergeet niet, we kunnen het niet allebei. Het is óf, óf. Er is geen magische middenweg waarbij al onze doelen op miraculeuze wijze worden vervuld terwijl we tegelijkertijd de nieuwste aflevering van *Rick and Morty* bekijken. Kies je vóór gemak, dan kies je onbewust tégen zelfverwezenlijking. Ben je echter bereid om te investeren in de voor jou belangrijke nieuwjaarsvoornemens, dan is dit boekje je gids.

Reizen

Vrijwel niemand begint aan een lange reis zonder voorbereiding. Als we op vakantie gaan, dan draaien we onze auto niet