

Wilskracht als kenmerk van zelfregulering

In mensen kunnen zeer krachtige drijfveren werkzaam zijn. Zelfregulering verschijnt als een soort van natuureigenschap. We zien het in het voorbeeld van verliefdheid. De verliefden zijn door datgene wat in hen zelfstandig is, volledig bezet. Zie de kracht van hun omhelzing. Zie de wil tot leven in de voortplaningsdrift en de pogingen tot het instandhouden van de soort. Krachtige drijfveren kunnen werkzaam zijn in de liefde van een ouder voor zijn kind. Maar een sterke wilskracht kan ook tot uitdrukking komen in agressie en geweld tussen individuen, groepen en volken. We zien het in de eigenzinnigheid van elementaire bewegingen van ons lichaam die zich verzetten tegen aanpassing onder commando. We zien het in dwanggedachten en de krachten die ten grondslag liggen aan lusteloosheid en apathie.

De wil wordt niet enkel door de rede gestuurd

Uit deze voorbeelden blijkt, dat het gedrag niet altijd, of misschien beter gezegd niet helemaal, wordt gestuurd door onze rede. Sterker nog, ons vermogen tot rationele reflectie schept een fundamenteel probleem, omdat het ons kan scheiden van onszelf. Het splitst ons in het ene zelf dat reflecteert en het andere zelf dat het object is van deze reflectie. Dit maakt ons kwetsbaar voor zelfvervreemding om één geheel te zijn, om vanuit de samenhang der krachten te handelen. We zijn ambivalent in wat we willen en we merken dat we allerlei verlangens of neigingen hebben die we liever *niet* zouden hebben. Dit kan ons ertoe brengen om passieve toeschouwer te worden ten opzichte van onze eigen wil. Deze zelfvervreemding kan de zelfregie en zelfverantwoordelijkheid bemoeilijken. De ambivalentie kan het vertrouwen in onszelf verzwakken.

Wilskracht en emotionele oprechtheid

Volgens de filosoof Frankfurt (Buss and Overton 2002) heeft ieder mens zelf-integratie als impliciet doel, anders mist zijn leven balans, continuïteit en structuur. Hij wil *oprecht* zijn in zijn doeleinden en motieven, bijvoorbeeld oprechte zorg dragen over iets of oprecht liefdevol zijn voor iemand. Als iemand oprecht zijn eigen motieven onderschrijft, dan is hij, aldus Frankfurt, het meest actief bezig om zijn eigen gedrag te produceren. Hij is dan gedreven door iets dat hij ook niet kan helpen dat hij dat heeft. De praktische reden voor zijn gedrag is nu gefundeerd in een niet-rationeel 'moeten'. Het is dan een *wilsnoodzaak* geworden. Zulke wilsnoodzaken zijn de sleutels voor zelfintegratie en oprecht zelfvertrouwen. Ze zijn ook de bron van waarden en bepalen de condities waaronder we erin slagen om onszelf te besturen, aldus Frankfurt. Als we onszelf echt besturen, dan is er slechts één weg mogelijk om te bewandelen. Andere mogelijkheden voldoen dan minder goed aan onze oprechte zorg en liefde voor onszelf of anderen. We vereenzelvigen ons geheel en onvoorwaardelijk met zo'n doel. Er is sprake van *willpower*. Sterke mensen weerstaan de verleiding om bijvoorbeeld weer te gaan vluchten in drank, zwakke mensen niet, aldus Baumeister e.a. (1994). Met zichzelf *in strijd zijn* is volgens Frankfurt strijdig met zelfsturing.

Maar doet deze opvatting van Frankfurt wel recht aan de mens als een open systeem, wiens handelen ook *contextuele* evaluaties noodzakelijk maakt? We kunnen aan het idee vasthouden dat er sprake is van interne afstemming tussen de verschillende delen van het zelf, als de mens 'als geheel persoon' actief bezig is met

zelfsturing en zich geheel en al vereenzelvigd met zijn doel of intentie. Er is dan sprake van interne coherentie. Maar betekent dit dan dat er sprake is van een wilsessentie die nog slechts één weg mogelijk maakt? Kunnen we dan nog wel spreken van zelfsturing? Met andere woorden is ambivalentie inderdaad wel zo strijdig met zelfsturing?

Volgens Cooper (1997) is het kunnen verdragen van tegenstrijdige cognities juist een teken van *emotionele oprechtheid*, als we twee tegengestelde ideeën in de geest kunnen vasthouden: het idee dat ons verstand ons ingeeft (bijvoorbeeld over liefde of zorg voor de ander) en het idee dat het hart ons in deze influistert. Cooper doelt hier op een attitude van een hogere orde. De bewust ervaren ambivalentie wordt niet als iets negatiefs ervaren, maar juist noodzakelijk geacht voor een verdere ontwikkeling. Men kan oprecht *kiezen* voor de misschien wel bedreigende en pijnlijke ambivalentie en nadruk leggen op een noodzakelijk geachte *scheiding* tussen gevoel en verstand. Volgens Joas (1996) en Csikszentmihalyi (1998) is die ambivalentie een belangrijk aspect van creativiteit.

Maar deze nadruk op scheiding moet weer niet worden overdreven. Erkend moet worden dat dissociaties in de vorm van te grote scheidingen tussen de delen van het zelf, grote psychische schade kunnen veroorzaken. Bovendien moeten we coherentie als interne afstemmingsnorm niet overdrijven, omdat die in de *maatschappelijke context* niet overeen hoeft te stemmen met wat goed of rechtvaardig wordt geacht. Kloppen onze evaluaties wel? Is onze oprechte liefde en zorg voor de ander wel zo goed voor die ander? Is een basisrespect voor een persoon überhaupt wel afhankelijk van de vraag of ik me iets aan die persoon gelegen laat liggen? Is die persoon niet iemand die altijd waardevol is of behoort te zijn, onafhankelijk van wat mijn gevoel over die persoon zegt? Kan met andere woorden de adequaatheid van interne coherentie wel binnen de persoon zelf geheel en al worden bepaald? Wordt de persoon dan niet weer te veel uit zijn context gerukt en geïndividualiseerd? Heeft degene die liefheeft zelf altijd wel het laatste woord? Wordt oprechte liefde op deze manier niet een boel shit? De gemeenschappelijke wereld die we met elkaar delen heeft toch ook nog recht van spreken? Eerlijk zijn ten opzichte van onszelf hangt mede af van onze eerlijkheid ten opzichte van de wereld om ons heen. Interculturele, interpersoonlijke en interpositionele afstemmingsnormen zijn mede bepalend voor de richting en de adequaatheid van de zelfregie.

Conclusie

Mogelijk kunnen we het volgende concluderen: We houden vast aan het common-sense model van *wilskracht*: sterke mensen zijn in staat om door hen niet gewenste verleidingen te weerstaan, zwakke mensen niet, *mits* de volgende zaken daarbij in ogenschouw zijn genomen:

- de mogelijk oprechte keuze van mensen voor een ambivalente houding;
- de erkenning van interne discrepanties tussen verstand en gevoel en mogelijk andere delen van het multidimensionale en contextuele zelf
- een reflectie op externe discrepanties tussen onze eigen wilskracht en oprechtheid en de interculturele, interpersoonlijke en structurele verhoudingen tot andere mensen.

Literatuur

- Baumeister, R. and Vohs, K.: *Handbook of Self-Regulation, Research, Theory and Applications*, The Guilford Press, New York/London 2004
- Buss, S. & Overton L.: *Contours of Agency, Essays on Themes from Harry Frankfurt*, Massachusetts Institute of Technology 2002
- Cooper, R en Sawaf, A.: *Werken met EQ*, Emotionele intelligentie in bedrijf en praktijk, A. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 1997
- Csikszentmihalyi, M.: *Creativiteit*, over 'flow', schepping en ontdekking, vertaling Henk Moerdijk, Boom, Amsterdam 1998
- Joas, H.: *Die Kreativität des Handelns*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1996