

Zelfbeheersing: nee is het nieuwe ja

Ze zijn wetenschapsnomaden, pendelen tussen North Carolina, Londen en Nieuw-Zeeland. Ze zijn de Nicci French van het (neuro-)psychologisch onderzoek: vakgenoten, collega-researchers, co-auteurs van vele wetenschappelijke artikelen én al meer dan twintig jaar getrouwd. Ze verwierven faam met publicaties over de interactie tussen genen en omgeving. En ze komen naar Amsterdam. Tijdens de 19e editie van De Anatomische Les, de jaarlijkse publiekslezing van het AMC en *de Volkskrant*, belichten psychologen Terrie Moffitt en Avshalom Caspi – uiteraard sámen – het belang van *self-control*.

Andrea Hijmans

Zelfbeheersing is gekoppeld aan gezondheid, welvaart, welzijn en ja, geluk. Kinderen die planmatig en weloverwogen te werk gaan, over doorzettingsvermogen beschikken, hun emoties onder controle weten te houden, accepteren dat niet al hun wensen nu, meteen, onmiddellijk in vervulling gaan, zijn op volwassen leeftijd gemiddeld gezonder, welvarender, minder vaak crimineel of verslaafd en gelukkiger. En dat is

*In 1994 namen Caspi en Moffitt het initiatief voor een ander groot cohortonderzoek: de Environmental-Risk Longitudinal Twin Study, de Britse evenknie van de Dunedin-studie. Zo'n duizend identieke tweelingen uit heel Engeland worden regelmatig onderzocht en ondervraagd. Opzet en doel zijn vergelijkbaar met die van de Nieuw-Zeelandse studie, met één groot verschil: omdat de onderzochte broers en zussen opgroeien in hetzelfde gezin, ontstaat beter zicht op de invloed van omgevingsfactoren. Ook deze studie kent opvallend weinig uitvallers.

goed nieuws, stellen Avshalom Caspi en Terrie Moffitt, want zelfbeheersing laat zich sturen. Natuurlijk, het is onderdeel van wat we doorgaans omschrijven als temperament, karakter of *nature*. Allemaal worden we als het ware geboren met een bepaald basiskapitaal aan zelfbeheersing waar we het in principe mee moeten doen. Maar dat geldt ook voor bijvoorbeeld intelligentie, stelt het psychologenechtspaar. Caspi: 'Weinig dingen in het leven zijn zo constant als IQ. Toch kan goed onderwijs mensen leren méér te doen met hun (hoge of lage) intelligentie. Waarom zouden we niet hetzelfde proberen met zelfbeheersing?'

WETENSCHAPPELIJKE MOLEN

Het begon met ruim duizend baby's, allemaal geboren tussen 1 april 1972 en 31 maart 1973 in het Queen Mary Maternity Hospital in het Nieuw-Zeelandse Dunedin. Hun moeders werden gevolgd tijdens zwangerschap en bevalling, de kinderen zelf onderzocht na de geboorte: het begin van de ondertussen wereldberoemde Dunedin-studie. De verloskunde-afdeling van de lokale universiteit was kraamkamer van het onderzoek, vertelt Moffitt. 'Er was behoefte aan data over zwangerschap en geboorte. Achterliggend doel: een beeld krijgen van hoeveel verloskundigen en gynaecologen er eigenlijk nodig waren in dat relatief dunbevolkte deel van Nieuw-Zeeland.'

Het *ad hoc*-onderzoek groeide in de loop der jaren uit tot een cohortstudie. Nu, veertig jaar later, zijn alle baby's nog elf keer door de wetenschappelijke molen gehaald (namelijk op de leeftijd van 3, 5, 7, 9, 11, 15, 18, 21, 26, 32 en 38). Of nee, niet allemaal: maar 96 procent van de nog levende Dunedin-kinderen doet nog altijd mee. Zij worden regelmatig ondervraagd en onderzocht door diverse researchteams, die zich richten op uiteenlopende onderwerpen. 'Sommigen onderzoeken bijvoorbeeld astma en allergieën, anderen de seksuele gezondheid. Wij concentreren ons op levensloop en ontwikkeling.'

Hoe verklaren Caspi en Moffitt de enorme trouw van het cohort – zelfs na vier decennia bijna geen uitvallers?



Moffitt: 'De studie startte in de jaren zeventig. Destijds was men door de bank genomen enthousiast, gezagsgetrouw, geneigd om mee te werken. Nu zijn mensen wantrouwend, ze hebben het druk, worden geronseld voor allerlei (markt)onderzoeken... Ons belangrijkste advies aan wetenschappers? Begin in 1972.'

Een tweede 'geheime wapen' was verrassend genoeg de economische recessie die Nieuw-Zeeland trof in de jaren tachtig. 'De economie raakte in een dip, de jeugdwerkloosheid steeg naar ongekende hoogten. Inderdaad, vergelijkbaar met de situatie in het Spanje van nu. Met één belangrijk verschil: deze jonge mensen spraken Engels, en konden hun heil dus elders zoeken, in landen als Australië, Engeland en Canada. En dat deden ze ook massaal.' Caspi: 'Voor het onderzoek komen ze terug. Wij betalen. Het werkt. Op onze kosten bezoeken ze hun *hometown*, hun opa en oma, hun vrienden van vroeger... Je zou denken dat de verspreiding over de wereld het moeilijker maakt. Het tegendeel blijkt waar.' En dan is er nog het 'Olympische gevoel'. Moffitt: 'Participanten zien zichzelf als onderdeel van een team. Als vertegenwoordigers van hun land – een klein land, met medische kennis als belangrijk exportproduct. Ze zijn *deelnemer* aan de studie, geen *onderzoeksubject*.' Caspi: 'We interfereren niet in hun leven, vertellen niets door zonder toestemming. Alleen als iemand gevaar loopt,

ondernemen we actie. Ze praten vrijuit over drugsgebruik, seksuele escapades, geweld. Zij zijn eerlijk en wij zijn eerlijk. Er is een wederzijds gevoel van vertrouwen.' *

WEDDENSCHAP

Langlopende cohortstudies veranderen een wetenschapper, stelt Caspi. 'Je begint met baby's, die worden peuters en kleuters en pubers, gaan de arbeidsmarkt op, krijgen relaties... En dan raak je automatisch geïnteresseerd in peuters, kleuters en pubers, in de arbeidsmarkt en in relaties. We groeiden op samen met onze onderzoeksgroep. Zij vertelden ons waar we naar moesten kijken.'

Eén vraag drong zich daarbij bijna als vanzelf op: waarom redden sommigen het in het leven terwijl anderen worstelen met financiën of gezondheid? Wat verklaart de successen en de mislukkingen? *Self-control* bleek van cruciaal belang. Een containerbegrip, erkennen de onderzoekers. Caspi: 'In hoeverre kan iemand impulsen onderdrukken? Emoties reguleren? Planmatig en georganiseerd te werk gaan? Op de kleuterleeftijd zie je het vaak al: het ene kind raakt gefrustreerd als iets niet meteen lukt, het andere niet. De één neemt de tijd om een puzzel eerst even goed te bekijken, de ander begint meteen en min of meer lukraak.'

TERRIE MOFFITT EN AVSHALOM CASPI.

Moffitt: 'Je vertelt een driejarige dat we vandaag spelletjes gaan doen. Wat gebeurt er vervolgens? Komt-ie aan tafel om te kijken wat dat voor spelletjes zijn? Of blijft-ie rondjes rennen totdat volwassenen anders voor hem beslissen?'

De één wordt geboren met meer zelfbeheersing dan de ander. En hoewel we allemaal beheerster worden met de leeftijd, blijven er verschillen bestaan. Moffitt: 'De Dunedin-deelnemers zijn nu rond de veertig, en hebben vaak zelf ook kinderen. Gebrekkige zelfbeheersing heeft de neiging zich te herhalen in de volgende generatie. Hoe dat komt? Een kwestie van genen maar ook van omgeving. Vaak gaat het om chaotische gezinnen, waarin iedereen komt en gaat, doet waar hij zin in heeft, eet wanneer en waar hij wil... *Nature?* Of toch *nurture?* In de praktijk gaan die twee gelijk op.' Wat ook het meeste gewicht in de schaal moge leggen, het effect ervan houdt in elk geval lang aan. Peuters met weinig zelfbeheersing blijken als volwassene een verhoogd risico te hebben op hoge bloeddruk, ademhalingsproblemen, overgewicht en hart- en vaatziekten. In financieel opzicht doen ze het slechter, hun huwelijk strandt vaker, verslaving komt meer voor, net als tienerzwangerschappen, en ze vertonen vaker crimineel gedrag. Mensen met meer zelfbeheersing daarentegen zijn tevredener over hun leven, voelen zich gelukkiger, zijn gezonder. En nee, dat is echt geen kwestie van intelligentie of sociaal-economische omstandigheden. Moffitt: 'Toen we met dit onderzoek begonnen, heb ik 100 dollar gewed: *It's all IQ* – de rest zou er niet toe doen, behalve misschien bij kinderen met adhd. Maar naarmate er meer gegevens beschikbaar kwamen, werd steeds duidelijker: zelfs een meisje van goede komaf (vrouwen hebben doorgaans iets meer zelfbeheersing

dan mannen) met een meer dan gemiddelde intelligentie en zonder adhd doet het beter in het leven met meer zelfbeheersing.' Om een Amerikaanse president te parafraseren: *It's the self-control, stupid!*

LAWINE AAN KEUZEMOGELIJKHEDEN

Voor het individu is zelfbeheersing dus belangrijk, maar ook voor de maatschappij als geheel. Caspi: 'Er komt een demografisch probleem op ons af, de vergrijzing. We zien het bijna overal: meer ouderen, minder jongeren die voor die ouderen kunnen zorgen. Zonder zelfbeheersing redden we het straks niet. We zullen weerstand moeten bieden aan de overvloed aan ongezond voedsel. Ons wapenen tegen de lawine aan keuzemogelijkheden. In beweging komen als tegenwicht tegen zittend werk. Sparen voor zorg en pensioenen.' 'Elke maatschappij kent wel een vorm van stratificatie, een indeling in sociale klassen. Vroeger lag rijkdom ten grondslag aan de ordening, daarna kregen we de meritocratie: het maatschappijmodel waarin vaardigheden centraal staan. Slimheid brengt je verder. Misschien staan we nu wel aan de vooravond van weer een nieuwe sociale indeling, eentje op basis van psychologische kwaliteiten. Niet meer: hoe rijk zijn je ouders? Niet meer: hoe intelligent ben je? Maar: hoeveel zelfbeheersing heb je?' Moffitt: 'Waarom krijgen vrouwen in steeds meer beroepen de overhand? Fysieke kracht, voorheen belangrijk, speelt nauwelijks een rol op de arbeidsmarkt. Psychologische kenmerken des te meer. Werkgevers kiezen vaker voor een vrouw. Niet omdat ze beter zijn opgeleid of meer werkervaring hebben. Wellicht tonen ze meer verantwoordelijkheidsgevoel, zijn ze geduldiger, vriendelijker. En beschikken ze over meer zelfbeheersing.'

Heeft zelfbeheersing dan geen schaduwzijden? Caspi: 'Mensen met weinig zelfbeheersing zouden creatiever zijn, leuker...Dat is althans de mythe. En dan worden voorbeelden aangehaald: "Neem Vincent van Gogh". "Neem Mozart". Misschien is het inderdaad zo dat onbeheerste mensen vaker briljante ingevingen hebben. Maar daar koop je op zich weinig voor. Diezelfde Van Gogh en Mozart werkten immers keihard, waren in dat opzicht buitengewoon gedisciplineerd.' Moffitt relateert: 'Een overmaat aan zelfbeheersing zou ons veranderen in robots zonder spontaniteit, ook dat horen we nogal eens. En dan volgen niet zelden verwijzingen naar de nazitijd, waarin mensen zichzelf (noodgedwongen) goed onder controle hielden, gezagsgetrouw waren, hun persoonlijke behoeften opzij zetten ten gunste van het collectieve belang. Is er iets als teveel zelfcontrole? Een terechte vraag, die we niet zomaar terzijde kunnen schuiven.'

EXPLOITEER LUIHEID

Net als conditie kun je zelfbeheersing trainen. Iedereen profiteert daarvan – zij die van zichzelf al gedisci-



plineerd zijn én het meer impulsieve, *happy-go-lucky* mensentype. Maar hoe moet die training eruit zien? Wat werkt en wat niet?

Caspi en Moffitt weten het niet – ‘Het onderzoek hiernaar is nog volop in beweging’ – maar willen best een beetje speculeren. Caspi: ‘Ouders zijn uiteraard belangrijk, net als het schoolsysteem. Muzieklessen, vechtsporten, yoga...misschien gaat ook daar een positieve invloed vanuit. Structuur bieden, daar verwacht ik persoonlijk veel van, en als het kan ook graag het leven wat vertragen.’

Moffitt vertelt dat ze jarenlang vocht tegen overtollige kilo's, soms met wat hulp van de Weight Watchers. ‘Wat zij doen, is in feite niets anders dan trucjes leren om je zelfbeheersing op te krikken. Iedereen heeft zwakke momenten. Zorg dus dat er geen ijs in de koelkast staat, geen chocola in de kast. Maak het jezelf moeilijk. Ook de samenleving als geheel kan dat doen. Verplicht de mensen die niet willen sparen voor hun pensioen om actie te ondernemen. Exploiteer luiheid: leg fruit naast de kassa en snoep en chips op de bovenste schappen. Verhoog de prijs van sigaretten zozeer dat je als het ware moet sparen (lees: zelfbeheersing uitoefenen) om er eentje op te kunnen steken. Kortom: zorg dat je veel zelfbeheersing nodig hebt om het verkeerde te kunnen doen.’

Bovenstaande voorbeelden illustreren dat ingrijpen in zelfbeheersing in hoge mate een politieke kwestie is. Moffitt: ‘We hebben als samenleving besloten dat we het niet acceptabel vinden dat je brommer rijdt zonder helm, belt in de auto, rookt in publieke ruimtes. Op een aantal terreinen dwingen we zelfbeheersing als het ware af. Prima, maar hoe ver willen we daarin gaan? En waaróm grijpen we in? Dit voorjaar hield ik een voordracht over de effecten van *early childhood interventions*.

In Denemarken, in mijn ogen een soort modelstaat waarin iedereen gezond, welvarend en gelukkig is. Eenmaal ter plekke werd mij echter duidelijk dat er in die ideale samenleving blijkbaar toch een groep is die zijn kinderen niet goed opvoedt en baat zou kunnen hebben bij meer zelfbeheersing, althans in de ogen van sommige anderen. En in de loop van de drie dagen die de conferentie duurde, leerde ik ook welke groep dat was: de immigranten. De interesse in zelfbeheersing bleek vooral ingegeven door de hoop op betere aanpassing aan Deense normen. Waarom noem ik dit voorbeeld? Om duidelijk te maken dat er ethische vragen zijn waar we niet omheen kunnen. Als we ingrijpen, wat zijn dan onze motieven?’

VRIJE VAL

Ten slotte, hun eigen zelfbeheersing. Kijken ze daar, na al die jaren onderzoek, anders tegenaan? Moffitt: ‘Ik ben me bewust geworden van mijn leeftijd, of liever gezegd van alle krankzinnige dingen die ik deed toen ik jong was. Neem mijn promotie. Bloednerveus was ik. Dat loste ik op door te gaan parachutespringen, want als je dát durft, is promoveren natuurlijk een peuleschil. Nu valt uit een vliegtuig stappen met een nylon scherm-pje op je rug absoluut in de categorie *thrillseeking*. Het is eng, gevaarlijk – een impulsieve daad, geen activiteit die je direct associeert met zelfbeheersing. Toch waagde ik me aan een vrije val. En maakte de afspraak daarvoor drie maanden van tevoren.’ Caspi: ‘Allebei hebben we in ons leven gekke dingen gedaan. Maar we planden ze altijd ruim op tijd. En trouwens, ze brak bij die sprong wel haar been.’

De Anatomische Les vindt plaats op donderdag 29 november in het Concertgebouw in Amsterdam. Om de Anatomische Les bij te wonen, kunt u zich aanmelden via www.amc.nl/anatomischeles. De kosten bedragen 5 euro.

FOTO'S: IMAGE SOURCE/ANP

