

Column

Tijdschrift Verslaving 8, 2, 17-19

Wilskracht en zelfbeheersing

*Jaap van der Stel*¹

Onlangs riepen Jellinek, Trimbos-instituut, GGZ Nederland en het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid de regering op de accijnzen op alcohol te verhogen. Veel drankbestrijders van weleer zouden hier hun neus voor opgehaald hebben. Matiging en geheelonthouding moest je zelf betrachten, maar vooral ook samen voor elkaar zien te boksen. Maar wat is ‘samen’ in onze tijd?

‘Dit is een boek over zelfbeheersing’ luidde de eerste zin van mijn proefschrift over de geschiedenis van de drankbestrijding en de alcoholhulpverlening in Nederland. Ik had mij laten inspireren door het werk van Norbert Elias (1897-1990) die heeft beschreven hoe in West-Europa vanaf de middeleeuwen het beschavingsproces is verlopen. Hij legde het accent op zelfbeheersing dat hij zag als geïnternaliseerde ‘Fremdzwang’.

Beschaving en/of sociale cohesie zijn niet goed mogelijk als de bevolking niet in staat of bereid is zichzelf te conformeren aan ‘hoe het hoort’. Er bestaan verschillen tussen sociale klassen over wat de juiste regels zijn of in welke mate het de leden ervan lukt om zich daaraan te houden. Maar afgezien van degenen die welbewust de boel misleiden, of zij die zich door een stoornis niet goed kunnen aanpassen, is er altijd een bepaald niveau van zelfbeheersing aanwezig.

Elias liet zien dat wat aan het Franse hof aan nieuwe vormen van zelfbeheersing (zoals tafelmanieren) tot stand kwam, na vele jaren doorsijpelde tot de burgerij en de boerenstand. Maar dat ging niet altijd vanzelf. De Franse historicus Robert Muchembled heeft beschreven hoe de zelfbeheersing er bij onwilligen eerst ingeramd werd, voordat er sprake was van volledige internalisatie. Politie met knuppels, onderwijzers met pedagogisch handgereedschap, ouders met mattenkloppers - we zien het voor ons.

Zelfbeheersing veronderstelt wilskracht. Voordat psychologen en andere deskundigen ons de weg wezen, was het de kerk die ons daarin onderwees en ervoor zorgde dat de zelfbeheersing niet alleen een individuele opgave was. De kerk organiseerde wilskracht en zelfbeheersing als

¹ Dr. J.C. van der Stel is lector ggz bij de Hogeschool Leiden en senior onderzoeker bij VUmc/GGZ inGeest. E-mail: jaapvanderstel@gmail.com.

een collectief belang en hielp bij de realisatie ervan. Ook voor de ontspanning werd gezorgd, zoals carnaval. De kerkelijke hegemonie marginaliseerde geleidelijk vanaf de Verlichting. Hier kwam bij dat door urbanisatie, industrialisatie, armoede en de opkomst van sterke drank de bevolking in de negentiende eeuw erg in verwarring raakte. Losbandigheid was troef doordat de traditionele (kerkelijke en familiale) verbanden, waarin zelfbeheersing werd georganiseerd en gepraktiseerd, niet meer effectief waren.

Als oplossing ontstond een beschavingsoffensief vanuit de gegoede burgerij en een enkele jonkheer of freule. Campagnes om matiging of geheelonthouding te betrachten rondom sterke drank, maar ook seks, stonden in de belangstelling. Artsen maakten zich zorgen over gebrek aan wilskracht en, daaruit voortvloeiend, verlies van zelfbeheersing en de afschuwelijke gevolgen als een iemand zich te buiten ging aan drank. Of mensen zichzelf bevredigden en zo 'in het geheim hun lichaam verwoestten'.

Was de burgerij echt bang voor drank of seks? Misschien wel, maar belangrijker was dat deze thema's zich goed leenden om er hogere emancipatiedoelen mee te kunnen bereiken. Als zelfbeheersing bij seks en drank zou lukken, zou het minder moeilijk zijn om het ook op andere gebieden (zoals sparen of arbeidsdiscipline) te betrachten. Het negentiende-eeuwse beschavingsoffensief was nog sterk op individuen gericht, erg bevoogdend, en kenmerkte zich niet door zelforganisatie. Dat veranderde rond 1900 bij het ontstaan van allerlei zuilen: clusters van landelijke en plaatselijke verenigingen rondom een paar centrale emancipatiedoelen. Binnen die zuilen werd ook hard gewerkt aan drankbestrijding. En met succes: de consumptie daalde in enkele decennia enorm. Zonder noemenswaardige bemoeienis van de overheid. De bevolking organiseerde haar zelfbeheersing en de wilskracht die daarvoor nodig is geheel zelf.

Na de Tweede Wereldoorlog was het echter niet meer en vogue om het over wilskracht en zelfbeheersing te hebben. Het werd te moralistisch bevonden. Maar het is nu weer terug. Er wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar wilskracht, zoals door Roy Baumeister, en het levert verrassende resultaten op. Wilskracht kun je niet alleen met moderne wetenschappelijke middelen definiëren, je kunt het ook onderzoeken. Het fenomeen lijkt erg op een 'spier': om te werken moet hij (letterlijk) voldoende energie hebben en, net als bij een spier, raakt die energie na een tijdje op. Maar training helpt en bij de oefening in zelfbeheersing (of zelfcontrole) helpt het mee als je je focust en niet probeert perfect te zijn. Dus niet tegelijkertijd proberen te ontnemen van alcohol én van tabak én proberen minder te eten én meer willen bewegen. Kijk je op internet, dan is het aantal trainingsprogramma's voor zelfcontrole enorm. Wilskracht en zelfbeheersing mogen weer.

Gaat het werken? Ik twijfel. Eeuwenlang ontleenden we ons gedrag sterk aan sociale verbanden; deze verschaften ons duurzame identiteit en zorgden voor sociale sancties. Nu staat iedereen er veel meer alleen voor. Mensen maken minder vanzelfsprekend, laat staan voor een lange periode, deel uit van sociale verbanden die sociale rollen en gedragsnormen reguleren. De verzuiling na 1900 heeft een tijd gewerkt en alles en iedereen 'aangepast'. Het bracht mensen echter in een kramp waarvan ze zich in de jaren zestig en zeventig massaal bevrijden. In de alcohol- en seksconsumptie was dat goed te merken.

Dat de verzuiling een tijd werkte, kwam doordat bevolkingsgroepen goede redenen hadden om zichzelf hecht te organiseren. De emancipatie bracht vooruitgang en daarbij paste aangepast gedrag en een collectieve identiteit. In onze tijd hoort niemand meer echt ergens bij - laat staan voor langere tijd. Daarom zijn zoveel mensen op zoek naar 'zichzelf'. En steeds minder mensen vinden een bevredigend antwoord.

[graag alle persoonsnamen nog even nalopen]