

Iets niet doen

Over de innerlijke rem als voorwaarde voor beschaving

Dit essay is een bewerking van een gesprek met ChatGPT. De kaders met het opschrift *Intermezzo* bevatten opmerkingen van Claude.

Eindredactie: Doric Steevensz, Amsterdam 25 september 2026

1. Een vermoeden

In de wetenschappelijke psychologie is een verband gevonden tussen het vermogen van kinderen om gedrag of bevreemding uit te stellen en hun latere maatschappelijke succes. Dat gegeven nodigt uit tot een verdergaande gedachte: misschien is het vermogen om te besluiten iets *niet* te doen wel de basis van onze beschaving.

Wie een impuls kan laten voorbijgaan zonder er naar te handelen, kan met anderen samenleven. Wie dat niet kan, heeft anderen nodig die hem voortdurend tegenhouden. Dit essay onderzoekt of dat vermoeden standhoudt.

Het blijkt aan te sluiten bij een brede lijn in de psychologie, en Freud heeft er al in 1930 opvallend veel over gezegd. Maar het moet ook worden aangescherpt. Wat het onderzoek vooral ondersteunt, is het belang van zelfregulatie: het vermogen een onmiddellijke impuls te onderdrukken of uit te stellen. Dat dit vermogen *dé* basis van beschaving zou zijn, is geen bewezen stelling maar een hypothese, en als zodanig wordt zij hier behandeld.

2. Van uitstellen naar nalaten

De bekendste proef op dit gebied is de marshmallowtest van Walter Mischel. Een kind krijgt een lekkernij voorgeschoteld en hoort dat het er een tweede bij krijgt als het de eerste even laat liggen. Het kind moet als het ware tegen zichzelf kunnen zeggen: *ik wil dit nu, maar ik doe het nu niet*. Die formule vat een breder vermogen samen dat de psychologie zelfregulatie noemt. Het omvat het remmen van een impuls, het uitstellen van bevreemding, het meewegen van toekomstige gevolgen, het aanpassen van gedrag aan regels en sociale verwachtingen, het verdragen van frustratie en het achterwege laten van wat op langere termijn ongunstig is.

De oorspronkelijke onderzoeken vonden inderdaad verbanden tussen uitgestelde bevreemding op jonge leeftijd en latere cognitieve en sociaal-emotionele uitkomsten (Mischel, Shoda & Rodriguez, 1989). Later onderzoek heeft dat beeld echter aanzienlijk genuanceerd. Een grote replicatie uit 2018 (Watts, Duncan & Quan) vond dat de verbanden een stuk kleiner werden zodra rekening werd gehouden met gezinsachtergrond, vroege cognitieve vaardigheden en thuissituatie. Duckworth en collega's (2013) wezen erop dat de voorspellende waarde van de taak vooral samenhangt met *effortful control*, het doelgericht kunnen beheersen van gedrag. Het gaat dus waarschijnlijk minder om het kunnen wachten op een marshmallow dan om een algemeen vermogen tot zelfregulatie.

De voorzichtige, wetenschappelijk verdedigbare conclusie luidt daarom: vroege zelfregulatie hangt samen met een reeks latere uitkomsten, maar die samenhang wordt mede verklaard door cognitieve vaardigheden, opvoeding, sociaaleconomische omstandigheden en omgeving. De stelling dat de marshmallowtest maatschappelijk succes voorspelt, is in haar populaire vorm te sterk.

Dat maakt de bredere gedachte niet zwakker maar interessanter. Het vermoeden zegt immers meer dan dat wie zichzelf beter beheerst meer kans heeft op succes. Het zegt dat vrijwel iedere beschaving berust op een enorme verzameling gedragsregels van hetzelfde type: *ik zou het kunnen doen, maar ik doe het niet*. Je kunt iemand slaan, iets van een ander pakken, voordringen, je woede onmiddellijk uiten, je seksuele impuls volgen, liegen voor direct voordeel, je buurman midden in de nacht lastigvallen of je belastinggeld zelf houden. Je doet het niet. Ook in een discussie sla je niet terug, maar wacht je, luister je en antwoord je. In die zin is beschaving voor een groot deel geïnstitutionaliseerde impulsbeheersing.

INTERMEZZO · Uitstellen is niet nalaten

Hier zit een verschil dat het gesprek met ChatGPT laat liggen. Wie een marshmallow laat liggen, doet dat in de verwachting van een grotere beloning: de bevrediging wordt *verschoven*, niet opgegeven. Veel van wat beschaving van ons vraagt is van een andere orde. We stellen het slaan van de buurman niet uit; we laten het na, en er komt geen tweede marshmallow.

De marshmallowtest meet dus een verwante vaardigheid, geen directe afspiegeling van het vermoeden. Ik zou haar in dit essay gebruiken als aanleiding en niet als argument. Het onderscheid tussen uitstel en afzien keert hieronder terug bij Freud, die het eerder maakte dan de experimentele psychologie.

3. Freud: beschaving als afzien

Freud heeft het probleem vrijwel letterlijk geformuleerd. In *Das Unbehagen in der Kultur* (1930) betoogt hij dat het bestaan van beschaving berust op het afzien van driftbevrediging. Zijn redenering laat zich schematisch weergeven. Zonder beschaving loopt de weg van drift via impuls naar onmiddellijke bevrediging. Met beschaving loopt hij van drift via remming en uitstel of omleiding naar sociaal aanvaardbaar gedrag. De mens houdt dus niet op te verlangen; de verlangens blijven bestaan. Het is het vermogen ze niet onmiddellijk uit te voeren dat samenleven mogelijk maakt.

Freud zag daarin een fundamenteel conflict. Beschaving beschermt mensen tegen elkaar, maar doet dat door hun oorspronkelijke driften te beperken, en daaruit ontstaat een blijvende onvrede. Hoe kunnen mensen gelukkig zijn als zij fundamentele bevredigingen moeten opgeven, en hoe kan een samenleving zich handhaven die op het beperken van verlangens is gebouwd? Aan het slot van zijn boek vraagt hij zich af of de culturele ontwikkeling ooit voldoende greep kan krijgen op menselijke agressie en zelfvernietiging.

Daarmee hangt zijn onderscheid tussen lustprincipe en realiteitsprincipe samen. Het lustprincipe zegt: ik wil het, en ik wil het nu. Het realiteitsprincipe zegt: ik wil het, maar de werkelijkheid maakt onmiddellijke bevrediging onmogelijk of onverstandig, dus ik wacht, pas mijn gedrag aan of zoek een andere weg. Die tweede houding is cruciaal voor volwassen functioneren en komt overeen met wat de moderne psychologie *self-control*, *executive control*, *effortful control* en *delay of gratification* noemt. Freud voegt er iets aan toe dat in die begrippen ontbreekt: geremde driftenergie verdwijnt niet, maar kan worden omgeleid. Onder de naam sublimatie kan seksuele of agressieve energie worden omgezet in andere activiteiten zoals koken en werken. Beschaving is dus geen toestand waarin de driften zijn verdwenen, maar het resultaat van een voortdurende regulering en omvorming ervan, en die heeft psychische kosten.

Tussen Freud en Mischel loopt een directe lijn. Wat Freud beschreef als de weg van driftbevrediging naar gedrag dat rekening houdt met de werkelijkheid, is bij Mischel een experimenteel onderzoeksterrein geworden: hoe stellen kinderen bevrediging uit, welke cognitieve mechanismen helpen daarbij, en wat voorspelt dat later? Mischel vond dat kinderen veel langer konden wachten wanneer zij hun aandacht leerden verleggen en de verleiding op een minder aantrekkelijke, abstractere manier voorstelden (Mischel, 1983).

Toch formuleert Freud het niet zoals het vermoeden. Hij zegt niet dat het vermogen iets na te laten de basis van beschaving is; hij zegt dat beschaving vereist dat mensen hun driften niet onbepaald bevredigen. Het verschil is subtiel maar reëel: Freud beschrijft de voorwaarde waaraan beschaving moet voldoen, het vermoeden benoemt het vermogen dat daarvoor nodig is.

INTERMEZZO • De ontbrekende naam: Norbert Elias

In het gesprek met ChatGPT komt Norbert Elias niet voor, terwijl hij het vermoeden vrijwel letterlijk heeft uitgewerkt. In *Über den Prozess der Zivilisation* (1939) beschrijft hij hoe in Europa dwang van buiten (*Fremdzwang*) geleidelijk wordt vervangen door zelfdwang (*Selbstzwang*): in tafelmanieren, schaamtegrenzen en de omgang met agressie. Beschaving is bij hem geen toestand maar een proces waarin de drempel verschuift van wat mensen zichzelf toestaan. Steven Pinker bouwt in *The Better Angels of Our Nature* (2011) op die gedachte voort.

Wie het vermoeden serieus wil uitwerken, kan Elias niet negeren, al is zijn these omstreden. Hans Peter Duerr heeft betoogd dat Elias het gedrag van vroegere eeuwen te ruw en dat van de moderne tijd te zacht voorstelt. En de twintigste eeuw laat zien dat zelfbeheersing ook in dienst van massaal geweld kan staan. Dat raakt aan een punt dat hieronder terugkomt: zelfregulatie is moreel neutraal.

4. Hoe een kind een innerlijke rem krijgt

Als het vermoeden klopt, rijst de vraag hoe een kind iemand wordt die zichzelf kan tegenhouden, ook wanneer niemand hem tegenhoudt. De ontwikkelingspsychologie geeft daarop niet één antwoord maar meerdere, die elkaar deels aanvullen. Het beeld dat eruit ontstaat: eerst leert het kind dat het niet elke impuls hoeft uit te voeren, dan leert het

waarom, en uiteindelijk kan het zichzelf regels opleggen en die ook toepassen wanneer niemand kijkt.

De tussenruimte

Een jong kind reageert aanvankelijk vanuit onmiddellijke behoeften: ik wil het, dus ik pak het. De ontwikkeling van zelfregulatie betekent niet dat de impulsen verdwijnen. Het kind leert een tussenruimte te scheppen tussen impuls en handeling: ik wil het, pause, wat kan ik doen? De psychologie spreekt in dit verband van *self-regulation*, *inhibitory control*, *effortful control* en *executive function*, begrippen die deels overlappen zonder identiek te zijn. Ze ontwikkelen zich door de hele kindertijd en adolescentie heen.

Eerst reguleert een ander

Een baby kan zichzelf nauwelijks kalmeren; de ouder neemt tijdelijk de functie over die het kind later zelf moet kunnen uitvoeren. Dat heet co-regulatie. Een omvangrijke meta-review uit 2023, die 136 reviews en meta-analyses over de ontwikkeling van nul tot achttien jaar samenbrengt, beschrijft hoe zelfregulatie zich ontwikkelt van een grotendeels door anderen gereguleerd proces in de babytijd naar een zelfstandig maar sociaal gekalibreerd proces in de adolescentie. Ouders, leerkrachten en leeftijdsgenoten spelen daarin elk hun rol.

De ouder is aanvankelijk het externe remsysteem: *mama zegt dat ik het niet mag*, later *ik mag dit niet*, en nog later *ik wil dit eigenlijk niet, want ik vind dat het niet hoort*. Dat laatste is psychologisch iets wezenlijk anders dan het eerste. Zelfregulatie is dus niet hetzelfde als gehoorzaamheid. De meta-review maakt bovendien een onderscheid dat hieronder van belang blijkt: dat tussen het *vermogen* zichzelf te reguleren en de *doelen en motivatie* waarvoor dat vermogen wordt gebruikt. Ook die tweede component ontwikkelt zich, van sterk externe sturing naar meer intrinsieke motivatie.

De stem van de ander

Vygotsky beantwoordt de vraag met een gedachte die even eenvoudig als ingrijpend is: de innerlijke controle ontstaat uit sociale controle. Psychologische functies die eerst tussen mensen bestaan, worden geleidelijk geïnternaliseerd. Een volwassene zegt: *voorzichtig, niet daarheen, eerst je jas aan*. Het kind gaat later hardop tegen zichzelf praten: *eerst mijn jas*. Dat wordt gefluister, en ten slotte innerlijke spraak. Vygotsky zag deze *private speech* als een instrument waarmee kinderen hun eigen gedrag leren plannen, sturen en controleren. Onderzoek ondersteunt in belangrijke mate dat zelfgerichte taal samenhangt met zelfregulatie, al blijven de precieze mechanismen en de sterkte van het effect onderwerp van studie.

De keten loopt dus van externe regel via hardop uitgesproken regel en innerlijke regel naar zelfregulatie. De stem van de ander wordt uiteindelijk de stem in het eigen hoofd, en dat komt dicht bij wat we later geweten noemen.

Van gevolg naar bedoeling

Piaget onderzocht hoe kinderen over regels en moraal denken. Aanvankelijk geldt een heteronome moraal: het mag niet, want papa of de meester zegt het. De regel komt van buiten. Later groeit een autonome moraal: ik vind dat deze regel eerlijk is. Het kind ontdekt dat regels door mensen zijn gemaakt en dat de bedoeling achter een handeling telt. In Piagets bekende voorbeeld vindt een jong kind de jongen die per ongeluk vijftien kopjes breekt slechter dan de jongen die er één breekt terwijl hij stiekem jam probeert te pakken; een ouder kind kijkt naar de bedoeling. Daarmee ontstaat iets wat voor beschaving essentieel is: gedrag wordt beoordeeld op bedoelingen, regels en wederkerigheid, niet alleen op wat er feitelijk is gebeurd.

Waarom zou een kind regels overnemen?

Bowlby en de latere hechtingsonderzoekers stellen een andere vraag: waarom zou een kind de normen van zijn ouders eigenlijk willen overnemen? Het antwoord ligt in de relatie. Een kind dat zich veilig verbonden voelt, heeft een basis van waaruit het de wereld kan verkennen. De ouder is niet alleen degene die *nee* zegt, maar ook degene bij wie het kind terug kan komen. De literatuur ondersteunt een verband tussen veilige ouder-kindrelaties, responsief opvoedingsgedrag en de ontwikkeling van zelfregulatie, al zijn die verbanden niet eenvoudig of uitsluitend causaal. Een regel kan worden opgelegd, maar hij kan ook worden geïnternaliseerd omdat het kind zich verbonden voelt met degene die hem vertegenwoordigt. Dat laatste is psychologisch veel interessanter.

Freud beschreef hetzelfde proces in zijn eigen termen. Het Es staat voor de onmiddellijke drift: ik wil. Het Ich leert rekening te houden met de werkelijkheid: ik wil, maar het kan niet. Het Über-Ich vertegenwoordigt geïnternaliseerde normen: misschien wil ik het wel, maar ik vind dat ik het niet moet doen. Als wetenschappelijke theorie van zelfregulatie is dat model achterhaald, maar als historisch beeld van dezelfde ontwikkeling blijft de overeenkomst opmerkelijk.

Ten slotte ontdekt het kind de ander. Eerst denkt het: ik mag dat speelgoed niet zomaar pakken. Dan: als ik het pak, heeft het andere kind niets. Dan: ik zou het ook niet prettig vinden als iemand mijn speelgoed zomaar pakte. En ten slotte: ook als niemand het ziet, is het niet goed het zomaar te pakken. Hier komt sociale cognitie bij, het vermogen rekening te houden met de ander, en daarmee is het gebied van de moraal betreden.

INTERMEZZO · Empathie als motor achter de morele stappen

De opeenvolgende stappen in het koekjesvoorbeeld — van ik mag het niet naar ik zou het ook niet prettig vinden als iemand mijn speelgoed pakte — veronderstellen dat het kind zich iets bij de ander kan voorstellen. Dat vermogen is empathie, en de ontwikkelingspsychologie laat zien dat het uit twee onderdelen bestaat die niet gelijk opgaan. Het eerste is affectieve empathie: het onwillekeurig meevoelen met wat een ander voelt, dat al vroeg zichtbaar is, bijvoorbeeld wanneer een peuter overstuur raakt van het huilen van een ander kind (Hoffman, 1975; Zahn-Waxler e.a., 1992). Het tweede is cognitieve empathie of perspective-taking: het vermogen te begrijpen wat de ander denkt

of ervaart, ook als dat van je eigen gevoel verschilt. Dat laatste rijpt pas geleidelijk, ongeveer parallel aan de morele ontwikkeling die Piaget beschreef, en is nodig om van ik voel wat jij voelt naar ik begrijp wat dit voor jou betekent, ook als ik het zelf niet zo zou ervaren te komen.

Die twee vormen van empathie geven de innerlijke rem een andere grond dan zelfregulatie alleen. Zelfregulatie verklaart *dát* een kind een impuls kan onderdrukken; empathie helpt verklaren *waaróm* het dat zou willen. Tegelijk is hier een kanttekening op zijn plaats, die ook Paul Bloom in *Against Empathy* (2016) maakt: empathie is selectief en makkelijk te misleiden. Mensen voelen meer mee met wie op hen lijkt of dichtbij staat, en affectieve empathie kan omslaan in eigen ongemak in plaats van in zorg voor de ander. Vandaar dat een deel van de literatuur cognitieve empathie, in combinatie met een breder rechtvaardigheidsbesef, als de stabielere basis voor moreel gedrag ziet dan het meevoelen zelf.

Wanneer niemand kijkt

Het beslissende moment is dat waarop niemand kijkt. Een kind ziet een koekje en kan het pakken; er is geen toezicht en er volgt geen straf. Het kan denken: ik pak het, want niemand ziet het. Of: ik pak het niet, want mama merkt het en dan krijg ik straf. Of: ik mag het niet. Of: ik wil het wel, maar ik heb afgesproken dat ik ervan afblijf. Of, het verst: ik wil het, maar ik vind dat ik mijn afspraak moet nakomen. In dat laatste geval is de externe toezichthouder verdwenen en blijft het gedrag toch gereguleerd. Dat is internalisering.

Zo ontstaan drie vormen van iets niet doen. Je doet iets niet omdat je wordt tegengehouden: dat is externe controle. Je doet het niet omdat je weet dat het niet mag: dat is een geïnternaliseerde norm. Of je doet het niet omdat je zelf begrijpt waarom je het niet wilt doen, bijvoorbeeld omdat je het een ander niet zou willen aandoen: dat is morele zelfregulatie. Psychologisch zijn dit verschillende dingen, en de overgang van de eerste naar de derde ligt dicht bij het vermoeden dan de marshmallowtest.

impuls → remming → zelfregulatie → regel → internalisering → morele zelfsturing → wederzijds vertrouwen → instituties

Een theoretisch schema, geen bewezen causale keten. De afzonderlijke schakels zijn te onderbouwen; de keten als geheel is een hypothese.

INTERMEZZO • Kohlberg, kanttekeningen en een open vraag

De vijf niveaus in het koekjesvoorbeeld lijken sterk op de stadia van moreel oordelen van Lawrence Kohlberg (preconventioneel, conventioneel, postconventioneel). Ze zijn in het gesprek met ChatGPT echter ter plekke geconstrueerd en niet aan onderzoek ontleend. Behandel ze als illustratie, en overweeg Kohlberg zelf te noemen als je een onderbouwde ontwikkelingsreeks wilt.

Twee waarschuwingen. Ten eerste worden de theorieën hierboven als aanvullend gepresenteerd, terwijl ze deels concurreren: Vygotsky legt de oorsprong van de rem in de sociale omgeving, andere tradities benadrukken temperament en aanleg. Ten tweede zijn stadiatheorieën omstreden. Kinderen blijken bedoelingen eerder mee te wegen dan Piaget aannam, en Carol Gilligan bekritiseerde Kohlberg omdat hij rechtvaardigheid boven zorg stelde. Veel onderzoek komt

bovendien uit westerse, welvarende samenlevingen, zodat onzeker blijft in hoeverre de reeks universeel is.

Dat brengt de vraag terug waarmee het gesprek eindigde en die het niet beantwoordde: waar komt de eerste rem vandaan? Uit aanleg, uit de band met de ouders, of uit het internaliseren van andermans reacties? De scholen geven verschillende antwoorden en de onderzoeken zijn niet eenduidig. Voor het vermoeden hoeft dat niet uit te maken, maar het is verstandig het open te laten.

5. Van individu naar samenleving

Hier moet het vermoeden worden bijgesteld. Het is waarschijnlijk niet: beschaving is dat mensen hun impulsen kunnen onderdrukken. Het is eerder: beschaving is dat mensen hun impulsen kunnen reguleren, van anderen verwachten dat ook zij dat doen, en gezamenlijk regels ontwikkelen die die zelfregulatie ondersteunen. Een samenleving waarin iedereen voortdurend enorme zelfbeheersing moet opbrengen, zou niet erg stabiel zijn. Daarom hebben beschavingen externe remmen ontwikkeld: geweten, zelfcontrole, sociale normen, wetten, instituties en sancties. Niemand hoeft telkens bij zichzelf te bedenken dat hij zijn impuls om de buurman te bestelen maar eens zal onderdrukken. Hij weet eenvoudig dat het niet mag, en dat anderen zich er in beginsel ook aan houden.

De hedendaagse psychologie wijst steeds sterker op die wisselwerking. Een overzichtsbijdrage in *Nature Reviews Psychology* benadrukt dat zelfcontrole niet slechts een individuele eigenschap is: sociale en fysieke omgevingen bepalen mede welke keuzes beschikbaar, aantrekkelijk en normatief zijn.

Neem een verkeerslicht. De staat hoeft niet naast iedere automobilist te staan. Het systeem functioneert omdat de meeste mensen de regel kennen, verwachten dat anderen de regel kennen, zich er zelf aan houden en verwachten dat anderen dat ook doen. Dat laatste is cruciaal. Beschaving is daarom niet alleen zelfbeheersing maar ook wederzijdse voorspelbaarheid. Het is niet alleen belangrijk dat ik mezelf kan beheersen omdat ik daar een beter mens van word, maar omdat jij kunt voorspellen wat ik zal doen. Je steekt over omdat je verwacht dat de automobilist stopt, laat je fiets staan omdat je verwacht dat niemand hem meeneemt, leent geld uit omdat je verwacht dat het wordt terugbetaald, gaat een contract aan omdat je verwacht dat de ander zich aan de afspraak houdt. Ik hoef jouw gedrag niet voortdurend te controleren omdat ik erop kan vertrouwen dat jij jezelf controleert. Daarmee verschuift het vermoeden van de individuele psychologie naar de sociale psychologie en de sociologie.

Er zit een paradox in. Beschaving maakt mensen vrijer én onvrijer: vrijer, omdat je erop kunt vertrouwen dat anderen zichzelf beheersen, onvrijer, omdat je jezelf daardoor ook moet beheersen. Een samenleving waarin niemand zich inhoudt heeft veel politie, toezicht en geweld nodig. Een samenleving waarin veel gedrag van binnenuit wordt gereguleerd, kan met veel minder externe dwang functioneren. Freud zag hoe zwaar die prijs kan zijn, en

stelde de ongemakkelijke vraag hoeveel zelfbeperking mensen kunnen verdragen om in een samenleving te kunnen leven.

Toch zou het te gemakkelijk zijn om te zeggen: hoe meer zelfcontrole, hoe beschaafder. Een mens kan buitengewoon veel zelfcontrole hebben en die voor iets destructiefs gebruiken. Een criminele organisatie vraagt om discipline, loyaliteit, uitgestelde beloning, geheimhouding en impulscontrole. Zelfregulatie is moreel neutraal. De vraag *kan ik mezelf beheersen?* moet daarom worden aangevuld met de vraag *waarvoor beheers ik mezelf?* Dat is precies het onderscheid tussen vermogen en doel dat de meta-review maakt.

Daarmee vallen drie dingen uiteen die in het dagelijks spraakgebruik door elkaar lopen.

Impulscontrole: ik kan iets nalaten omdat ik mezelf kan beheersen. **Geweten:** ik laat iets na omdat ik een norm heb geïnternaliseerd. **Moraal:** ik laat iets na omdat ik de belangen en de waardigheid van anderen meeweeg. En daarboven staat **beschaving:** mensen ontwikkelen gezamenlijk normen en instituties waardoor zij van elkaar kunnen verwachten dat zij hun gedrag binnen bepaalde grenzen reguleren. Dat komt dicht bij wat het oorspronkelijke vermoeden bedoelde dan de formulering waarmee het begon.

6. Wanneer de rem van buiten komt

Uit dit alles volgt een vervolgvraag. Wat gebeurt er wanneer een samenleving de innerlijke rem steeds meer vervangt door externe controle: camera's, regels, algoritmen, sancties en toezicht? Het antwoord is dat externe controle de innerlijke rem zowel kan ondersteunen als verzwakken, en dat het afhangt van wat de regel met de persoon doet.

Neem de regel *niet door rood rijden*. In het ene geval stop ik omdat ik vind dat ik me aan de verkeersregels moet houden. In het andere geval stop ik omdat er een camera staat. Aan de buitenkant is het gedrag gelijk; psychologisch zijn het totaal verschillende situaties. In het eerste geval is de regel geïnternaliseerd, in het tweede afgedwongen. Een camera kan dus twee dingen betekenen: *goed dat hij er staat, want de regel is belangrijk*, of *zonder camera deed ik het gewoon*. In het tweede geval heeft de camera het gedrag gereguleerd zonder dat de norm is overgenomen. Dat doet sterk denken aan het kind bij wie de ouder weg is en die denkt: nu kan het wel.

Hoe efficiënter een samenleving wordt in het van buitenaf controleren van gedrag, hoe minder zij een beroep hoeft te doen op de zelfregulatie van haar burgers. Dat heeft enorme voordelen voor verkeersveiligheid, belastinginning, fraudebestrijding, voedselveiligheid, arbeidsveiligheid en criminaliteitsbestrijding. Je hoeft niet te hopen dat iedereen uit zichzelf het goede doet; je kunt systemen ontwerpen waarin bepaald gedrag wordt ontmoedigd of onmogelijk gemaakt. De prijs is dat een systeem gedrag kan reguleren zonder dat mensen de onderliggende norm hebben overgenomen. Technologie maakt die vraag urgenter. Vroeger was controle duur: een agent kon niet overal zijn. Camera's, smartphones, locatiegegevens,

kentekenherkenning en algoritmische fraudedetectie maken voortdurende en grootschalige controle veel goedkoper.

Toch is externe controle niet als zodanig verdacht. Een brandveiligheidsvoorschrift, een sprinklerinstallatie of een rookmelder getuigt niet van gebrek aan beschaving. Een goed systeem neemt menselijke feilbaarheid serieus. Het juiste onderscheid is niet: extern is slecht en intern is goed, maar: wat doet de externe controle met de ontwikkeling en het functioneren van de innerlijke controle? Daarbij zijn drie modellen denkbaar.

In het eerste model **vervangt** externe controle het geweten: ik doe het niet omdat ik gecontroleerd word. Dat is kwetsbaar, want wanneer de controle verdwijnt, verdwijnt mogelijk ook het gedrag. In het tweede model **ondersteunt** externe controle het geweten: ik vind de regel belangrijk en het systeem helpt mensen zich eraan te houden. Dat is veel stabiel; de externe regel is een steunconstructie voor een bestaande norm. In het derde model maakt externe controle de norm **overbodig**: technologie voorkomt bepaald gedrag zo volledig dat niemand het nog zelf hoeft te reguleren. Dat is efficiënt, en niet per se erg, want niemand mist het maken van vuurstenen. Maar het roept de vraag op welke menselijke vermogens we veilig kunnen uitbesteden en welke we moeten blijven oefenen.

De vergelijking met het kind is hier verrassend sterk. Een kind dat voortdurend door zijn ouders wordt gecontroleerd, leert misschien: ik moet me gedragen wanneer papa kijkt. Een kind dat geleidelijk leert zichzelf te sturen, leert: ik kan mezelf sturen, ook wanneer niemand kijkt. Dezelfde twee modellen zijn op een samenleving toe te passen: een surveillancesamenleving, waarin ik me gedraag omdat ik bekeken kan worden, tegenover een vertrouwenssamenleving, waarin ik me gedraag omdat ik de norm grotendeels zelf onderschrijf. Een samenleving kan echter niet uitsluitend op vertrouwen draaien, zoals ook een goede opvoeding niet uitsluitend uit vertrouwen bestaat. De vraag is dus niet óf er externe controle moet zijn, maar hoeveel en waarvoor.

Een theoretische gedachte, geen bewezen conclusie, is dat de beste samenleving er een is die externe controle uiteindelijk minder nodig maakt. Goede opvoeding heeft tot doel dat het kind zichzelf kan sturen wanneer de ouder er niet is; misschien geldt iets vergelijkbaars voor instituties. Zij zorgen dan niet alleen dat mensen zich gedragen, maar helpen ook normen te vormen die mensen uiteindelijk zelf gaan dragen. Zo ontstaat een cirkel: regel, naleving, begrip, internalisering, zelfregulering, vertrouwen, en daarmee minder noodzakelijke controle, die op zijn beurt weer ruimte geeft aan autonomie.

Maar ook de tegenovergestelde ontwikkeling is mogelijk. Als mensen voortdurend het signaal krijgen dat ze zichzelf niet kunnen vertrouwen en dat het systeem hen moet controleren, kan dat het vertrouwen tussen mensen aantasten. Misschien nog belangrijker is het zelfvertrouwen in morele zin: niet *ik ben een goed mens*, maar *ik ben in staat mezelf te beheersen*. Een samenleving die mensen uitsluitend als potentiële overtreders behandelt,

kan zo onbedoeld het vermogen verzwakken waarop een vrije samenleving berust: zelfbestuur.

INTERMEZZO · Foucault en de boete als prijs

Dit is het meest speculatieve deel van het essay, en tegelijk het deel waarover de meeste literatuur bestaat die het gesprek niet noemt. Twee aanknopingspunten.

Ten eerste Foucault (*Surveiller et punir*, 1975). Zijn beeld van de panopticon draait het schema om: wie weet dat hij bekeken kan worden, gaat zichzelf bewaken. Externe controle wordt dan zelf de bron van een innerlijke rem. Dat compliceert de tegenstelling extern-intern die hierboven is gebruikt. Surveillance kan wél innerlijke controle voortbrengen, maar van een andere aard: angst en conformisme in plaats van begrip. Of dat de rem is die het vermoeden bedoelt, is de vraag.

Ten tweede een empirisch voorbeeld van het eerste model. Gneezy en Rustichini (2000) vonden bij Israëlische kinderdagverblijven dat het invoeren van een boete voor te laat ophalen het aantal te late ouders *verhoogde*: de boete veranderde een morele norm in een prijs. Dat sluit aan bij de gedachte dat controle een norm kan verdringen. Het is echter één studie, en het bredere onderzoek naar zulke verdringingseffecten geeft een gemengd beeld: soms versterkt externe controle de norm, soms verdringt ze die. De stelling in dit hoofdstuk is dus plausibel, niet bewezen.

7. Slot

Wat aanvankelijk een tamelijk eenvoudige psychologische eigenschap lijkt, het kunnen laten van iets, blijkt verbonden met grote vragen over opvoeding, moraal, vertrouwen, instituties en vrijheid. Het is dezelfde vraag op drie niveaus. Voor het kind: kan ik mezelf beheersen? Voor de volwassene: kan ik mijn gedrag reguleren zonder dat iemand mij controleert? Voor de burger: kunnen wij samenleven zonder dat een autoriteit ieder gedrag hoeft af te dwingen?

Het idee is ook niet nieuw. Aristoteles formuleerde al dat wat binnen onze macht ligt om te doen, ook binnen onze macht ligt om na te laten, een gedachte die in de moderne literatuur over zelfregulatie nog steeds wordt aangehaald.

Er zit bovendien een merkwaardige omkering in. We denken vaak dat beschaving betekent dat mensen steeds méér kunnen: technologie, vervoer, wetenschap, communicatie, consumptie. Vanuit deze invalshoek kun je het tegenovergestelde beweren. De vooruitgang van een beschaving blijkt misschien minstens zozeer uit de dingen die mensen, ondanks hun vermogen ze te doen, hebben geleerd niet te doen. Niet omdat iemand hen voortdurend tegenhoudt, maar omdat de rem in henzelf zit.

Dat is geen vaststaande wetenschappelijke theorie van beschaving. Het is een theoretische synthese van inzichten uit de ontwikkelingspsychologie, de sociale psychologie, Freud, Vygotsky en Piaget. De empirische wetenschap ondersteunt de afzonderlijke schakels, vooral de ontwikkeling van zelfregulatie en internalisering, maar de stap van daaruit naar *dit is de*

basis van beschaving blijft een filosofisch-psychologische hypothese. Als zodanig is zij vruchtbaar, en misschien laat zij zich het best samenvatten zo:

*Een vrije samenleving vereist niet alleen mensen die kunnen doen
wat zij willen, maar vooral mensen die niet alles doen wat zij
kunnen doen.*

INTERMEZZO • Verantwoording en controlepunten

Wat ik heb gedaan. De drie beurten uit het gesprek zijn tot één betoog samengevoegd en herordend. Herhalingen zijn geschrapt: de Freud-samenvatting van de Library of Congress werd telkens opnieuw aangehaald, en de kanttekening dat de marshmallowtest 'te sterk' wordt gepresenteerd kwam meerdere keren terug. Complimenten en aanbiedingen om verder te gaan zijn weggelaten. De aanspreekvorm 'u' is een neutrale essaystem geworden; de voorbeelden en schema's zijn behouden.

Bronnen. Alleen de meta-review heb ik gecontroleerd (*Developmental Review*, 2023: 136 artikelen uit 1.935 gevonden records; de kern klopt). De overige verwijzingen komen uit het gesprek, zonder de trackingcodes in de links, en zijn door mij niet nagelopen. Drie punten verdienen aandacht voordat je iets publiceert. De Library of Congress-pagina is een tentoonstellingstekst; citeer Freud zelf. Het citaat van Freud uit 1920 in de literatuur over uitgestelde bevrediging kon ik niet controleren; het onderscheid tussen lust- en realiteitsprincipe stamt volgens mij uit 1911 (*Formulierungen über die zwei Prinzipien des psychischen Geschehens*). En bij Piaget heb ik het voorbeeld uit het gesprek (vijf glazen) vervangen door de versie die ik uit zijn werk ken (vijftien kopjes tegenover één); ook dat verdient een controle. De bevinding van Duckworth staat er zoals ChatGPT haar weergaf; lees het artikel na.

Een inhoudelijk punt. In zijn huidige vorm is het vermoeden moeilijk te weerleggen: elke beschaving kent regels, en regels verbieden altijd iets. Om het te scherpen heb je een voorspelling nodig die fout kan zijn. Bijvoorbeeld: samenlevingen waarin normen breder zijn geïnternaliseerd kunnen met minder handhaving toe, en handhaving die normen verdringt wordt op termijn duurder. Daar is empirie over te vinden, en dat zou van het essay een sterker betoog maken dan alleen een mooie gedachte.

Bronnen

Literatuur (klassieke werken, genoemd in de intermezzo's en de tekst)

Aristoteles, *Ethica Nicomachea*, boek III.

Bloom, P. (2016). *Against Empathy: The Case for Rational Compassion*.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, deel 1: Attachment*.

Duerr, H.P. (1988). *Nacktheit und Scham. Der Mythos vom Zivilisationsprozeß, deel 1*.

Elias, N. (1939). *Über den Prozess der Zivilisation*.

Foucault, M. (1975). *Surveiller et punir*.

Freud, S. (1930). *Das Unbehagen in der Kultur*.

Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*.

Gneezy, U. & Rustichini, A. (2000). A fine is a price. *Journal of Legal Studies*, 29(1), 1–17.

- Hoffman, M.L. (1975). *Developmental synthesis of affect and cognition and its implications for altruistic motivation*. *Developmental Psychology*, 11(5), 607–622.
- Kohlberg, L. (1981). *The Philosophy of Moral Development*.
- Piaget, J. (1932). *Le jugement moral chez l'enfant*.
- Pinker, S. (2011). *The Better Angels of Our Nature*.
- Vygotsky, L.S. (1934). *Myshlenie i rech'* (Denken en spreken).
- Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., Wagner, E. & Chapman, M. (1992). *Development of concern for others*. *Developmental Psychology*, 28(1), 126–136.

Bronnen uit het ChatGPT-gesprek (niet door mij gecontroleerd, behalve de meta-review)

- Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science*.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2658056/>
- Mischel, W. (1983). Delay of gratification as process and as person variable in development (leesstuk).
https://www.columbia.edu/cu/psychology/courses/3615/Readings/Mischel_1983.pdf
- Watts, T.W., Duncan, G.J. & Quan, H. (2018). Revisiting the marshmallow test. *Psychological Science*.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6050075/>
- Duckworth, A.L. e.a. (2013). Onderzoek naar de voorspellende waarde van de delay-of-gratification-taak.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23813422/>
- Artikel dat Freud (1920) aanhaalt in de literatuur over uitgestelde bevrediging (nog te controleren).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3794428/>
- Library of Congress, Freud-tentoonstelling, pagina over *Civilization and Its Discontents*.
<https://www.loc.gov/exhibits/freud/ex/180.html>
- Overzichtsbijdrage over zelfcontrole en omgeving. *Nature Reviews Psychology* (2023).
<https://www.nature.com/articles/s44159-023-00256-y>
- Development and socialization of self-regulation from infancy to adolescence: a meta-review differentiating between self-regulatory abilities, goals, and motivation. *Developmental Review*, 69, 101090 (2023).
<https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101090>
- Hoofdstuk over private speech en verbale zelfregulatie (Cambridge University Press).
<https://www.cambridge.org/core/books/abs/private-speech-executive-functioning-and-the-development-of-verbal-selfregulation/still-talking-to-ourselves-after-all-these-years-a-review-of-current-research-on-private-speech/CFF8A2A497EAF96F981C98ABC7A4DC02>
- Artikel dat Aristoteles' gedachte over doen en nalaten aanhaalt in de zelfregulatie-literatuur.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886916310510>

==||==