

INHOUD

INLEIDING

Wat we kunnen leren van uitstel en medische bijwerkingen

Hepatitis en uitstel – De filmbehandeling – Wat we zouden moeten doen, en gedragseconomie – Van voedsel tot incompatibel ontwerp – De hoop dat we rekening leren houden met irrationaliteit

II

DEEL I

De onverwachte manieren waarop we
op ons werk onlogisch zijn

HOOFDSTUK I

Meer betalen voor minder:
waarom hoge bonussen niet altijd werken

*Over muizen en mannen, of hoe ratten en bankiers reageren op een hoge inzet
– Het effect van een CEO-bonus in India – Aversie tegen verlies: waarom
bonussen niet echt bonussen zijn – Presteren onder stress: hoe goed zijn
eindspelers eigenlijk? – Plankenkoorts en de sociale kant van een hoge inzet –
Hoe compensatie een voordeel kan worden*

HOOFDSTUK 2

De betekenis van werk:

wat lego ons kan leren over arbeidsvreugde

Je bent wat je doet: werk en identiteit – Het leed van verspilde moeite – Lessen van een papegaai en een paar hongerige ratten – Op zoek naar zingeving tijdens het spelen met lego – Hoe we werk weer belangrijk kunnen maken

62

HOOFDSTUK 3

Het IKEA-effect:

waarom we onze eigen maaksels overschatten

Waarom IKEA ons laat blozen (van trots) – Kooklessen: de balans tussen alleen maar water toevoegen, en helemaal zelf een appeltaart bakken – De echte waarde van duizend kraanvogels (en kikkers) van origami – Maak er zelf iets van! – Waarom bijna klaar niet veel betekent – Waarom we liefdewerk nodig hebben

91

HOOFDSTUK 4

Het vooroordeel over wat we niet zelf hebben bedacht:
waarom ‘mijn’ ideeën beter zijn dan de ‘jouw’

Mark Twain beschrijft een universele vorm van domheid – ‘Alles wat jij kan, kan ik beter’: waarom we de voorkeur geven aan onze eigen ideeën – Waarom een compromis moeilijk is, zelfs als we het ermee eens zijn – De tandenborsteltheorie – Wat we kunnen leren van de vergissing van Edison

116

HOOFDSTUK 5

Een pleidooi voor wraak:

waarom stappen we naar de rechtbank?

De vreugde van de wraak – Reddingsacties en ponden vlees – Een poging tot wraak op Audi – De etiquette van wraak – Bedrijven, pas op: als consumenten de media inschakelen – Gebruik en misbruik van wraak – Het weer goedmaken

132

DEEL II
De onverwachte manieren waarop we
thuis onlogisch zijn

HOOFDSTUK 6
Over aanpassing:
waarom we aan dingen wennen
(maar niet aan alles, en niet altijd)

*Kikkers: koken of niet koken? – Aanpassing aan visuele prikkels en
pijndrempels – Hedonistische aanpassing: van huizen tot partners en nog veel
meer – De bedonistische tredmolen zorgt dat we blijven kopen, en nog meer
kopen – We passen ons aan bijna alles aan – Aanpassing doorbreken en
verbeteren – Ons aanpassingsvermogen in een voordeel veranderen*

167

HOOFDSTUK 7
Aantrekkelijk of niet?
Aanpassing, selectieve partnerkeuze en de schoonheidsmarkt

*Een persoonlijke aanpassing – Als de geest en het lichaam niet samengaan –
Soort zoekt soort (al of niet aantrekkelijk): sluiten we een compromis of passen
we ons aan? – Laten we het aan internet vragen: datingsites en romantische
criteria – Hoe ik je moeder heb ontmoet*

199

HOOFDSTUK 8
Als een markt faalt:
een voorbeeld van onlinedating

*De functie van de yenta – De disfunctionele vrijgezellenmarkt (alsof u dat nog
niet wist) – Het verschil tussen uw afspraakje en een glas wijn – Een
schoolvoorbeeld van een mislukt afspraakje – Hoe datingsites onze waarneming
vertekenen (verkrachten?) – Ideeën voor betere afspraakjes in de toekomst*

221

HOOFDSTUK 9

Over empathie en emotie:

waarom we reageren op één persoon die hulp nodig heeft,
maar niet op een heleboel personen

Baby Jessica versus de genocide in Rwanda – Het verschil tussen een individu en een statistiek – Identificatie: die heb je niet alleen nodig als je alcohol koopt – Hoe de American Cancer Society ons binnenhaalt – Het effect dat rationeel denken heeft op geven – Hoe we kunnen leren omgaan met grote problemen

242

HOOFDSTUK 10

De langetermijneffecten van kortetermijnemoties:
waarom we onze negatieve gevoelens niet in daden
moeten omzetten

Loop niet over me heen: mijn collega leert iets over lomphheid – De duistere kant van impulsen en grillen – Besluiten nemen onder invloed (van emoties) – Het belang van ‘irrelevante’ emoties – Wat een kano u duidelijk kan maken over uw liefdesleven

262

HOOFDSTUK 11

Wat onze irrationaliteit ons kan leren:
waarom we alles moeten testen

Een beslissing over lijf en leden – Gideons Bijbelse empirisme – De wijsheid van bloedzuigers – Wat we (hopelijk) hebben geleerd

284

Dankbetuigingen 299

Medewerkers 301

Bibliografie en verdere literatuur 307

Eindnoten 320

Register 322

INLEIDING

Wat we kunnen leren van uitstel en medische bijwerkingen

Ik weet niet hoe het met u zit, maar ik ben nog nooit iemand tegengekomen die nooit iets uitstelt. Het uitstellen van vervelende taken is een behoorlijk universeel probleem; een probleem dat heel moeilijk aan banden te leggen is, hoe we ook ons best doen om onze wilskracht en zelfbeheersing in de strijd te werpen en hoe vaak we ook besluiten ons leven te beteren.

Ik zal u een persoonlijk verhaal vertellen over een manier waarop ik heb geleerd om te gaan met mijn eigen neiging tot uitstellen. Jaren geleden kreeg ik een zeer ernstig ongeluk. Een grote granaat ontplofte vlak naast me en bedekte 70 procent van mijn lichaam met derdegraadsbrandwonden (een ervaring die ik heb beschreven in mijn eerste boek, *Waarom we altijd tijd te kort komen**). Daarbij kreeg ik na drie weken in het ziekenhuis ook nog eens hepatitis door een besmette bloedtransfusie. Er is natuurlijk nooit een geschikt moment om een dodelijke leverziekte op te lopen, maar de timing was nu wel heel erg ongelukkig, omdat ik er al zo slecht aan toe was. De ziekte vergrootte de kans op complicaties bij de operaties die ik moest ondergaan, vertraagde de behandeling en zorgde ervoor dat mijn lichaam vele huidtransplantaties afstootte. Tot overmaat van ramp wisten de

* Lezers van *Waarom we altijd tijd te kort komen* die een goed geheugen hebben, herinneren zich misschien een deel van dit verhaal.

artsen niet welk type leverziekte ik had. Ze wisten dat het geen hepatitis A of B was, maar ze konden het type virus niet identificeren. Na een tijdje kwam de ziekte tot rust, maar vertraagde nog steeds mijn herstel door plotselinge opslaaingen en de algemene nadelige invloed op mijn lichamelijke conditie.

Toen ik acht jaar later met mijn promotieonderzoek bezig was, werd ik getroffen door een hevige opslaaing van de ziekte. Ik liet me onderzoeken in het gezondheidscentrum van de universiteit en na allerlei bloedonderzoeken kwam de arts met een diagnose: het was hepatitis C, dat ze onlangs hadden weten te isoleren en identificeren. Hoewel ik me doodziek voelde, vond ik dat toch goed nieuws. Ten eerste omdat ik nu eindelijk wist wat ik had; ten tweede omdat er een veelbelovend nieuw experimenteel medicijn was, interferon, dat een effectieve behandeling leek te zijn voor hepatitis C. De arts vroeg of ik eventueel wilde meedoen aan een experimenteel onderzoek om de effectiviteit van interferon te testen. In het licht van de dreigende leverfibrose, levercirrose en de kans op vroegtijdig overlijden vond ik dat meedoen aan dit onderzoek het minste van twee kwaden was.

Het protocol hield in dat ik mezelf drie keer per week moest injecteren met interferon. De artsen waarschuwden me dat ik na elke injectie griepachtige symptomen zou krijgen zoals koorts, misselijkheid, hoofdpijn en braken, en ik ontdekte al snel dat dat precies klopte. Maar ik was vastbesloten om de ziekte te verslaan en daarom voerde ik de daaropvolgende anderhalf jaar elke maandag-, woensdag- en vrijdagavond het volgende ritueel uit: ik kwam thuis, pakte een injectienaald uit het medicijnkastje, deed de ijskast open, vulde de spuit met de juiste hoeveelheid interferon, stak de naald diep in mijn dijbeen en injecteerde het medicijn. Daarna ging ik in een hangmat liggen (het enige noemenswaardige meubelstuk in mijn studentenzolderkamer), van waaruit ik een prima zicht op de televisie had. Ik hield een emmer onder handbereik voor het onvermijdelijke braken, en een deken tegen de koortsrillingen. Na ongeveer een uur begonnen

de misselijkheid, de rillingen en de hoofdpijn, en op een bepaald moment viel ik in slaap. De volgende dag was ik tegen lunchtijd weer min of meer opgeknapt en keerde dan terug naar mijn colleges en onderzoek.

Net als de andere patiënten die aan het onderzoek meededen, worstelde ik niet alleen met het feit dat ik me het grootste deel van de tijd ziek voelde, maar ook met het basisprobleem van uitstel en zelfbeheersing. Iedere injectiedag was ellendig. Ik had het vooruitzicht dat ik mezelf een injectie moest geven en me vervolgens zestien uur lang beroerd zou voelen, in de hoop dat de kuur me op de lange termijn zou genezen. Ik moest wat psychologen een ‘negatief onmiddellijk effect’ noemen, verdragen in de hoop op een ‘positief langetermijneffect’. Dat is het soort probleem dat we allemaal hebben wanneer we kortetermijntaken niet uitvoeren hoewel dat op lange termijn goed voor ons zou zijn. Ondanks ons knagende geweten vermijden we liever nu iets onplezierigs (lichaamsbeweging, werken aan een vervelend project, de garage opruimen) dat ons een betere toekomst op zou leveren (gezonder zijn, promotie maken, de dankbaarheid van onze echtgenoten).

Aan het eind van het experiment van achttien maanden vertelden de artsen me dat de behandeling succesvol was geweest, en dat ik de enige patiënt binnen het programma was die altijd zijn interferon volgens voorschrift had genomen. Alle andere deelnemers aan het onderzoek hadden hun medicijn vaak overgeslagen; nauwelijks verbazingwekkend, gezien de onplezierige gevolgen ervan. (Medicijnen niet innemen volgens voorschrift is trouwens een veelvoorkomend probleem.)

Hoe had ik die maanden van kwelling dan doorstaan? Had ik stalen zenuwen? Net als iedereen die op deze aarde rondloopt, heb ik de nodige problemen met zelfbeheersing, en elke injectiedag wilde ik niets liever dan de procedure overslaan. Maar ik gebruikte een truc om de vreselijke behandeling draaglijker te maken. Voor mij waren films de sleutel. Ik ben dol op films en als ik de tijd had, zou ik er elke dag een bekijken. Toen de artsen

me vertelden wat ik kon verwachten, besloot ik om mezelf met films te motiveren. Vanwege de bijwerkingen kon ik trouwens toch niet veel anders doen.

Elke injectiedag ging ik onderweg naar de universiteit langs bij de videotheek en haalde een paar films die ik wilde zien. De hele dag dacht ik eraan hoe fijn het zou zijn om daar straks naar te kunnen kijken. Eenmaal thuis injecteerde ik mezelf, sprong onmiddellijk in mijn hangmat, maakte het mezelf zo gemakkelijk mogelijk en begon met mijn minifilmfestival. Op die manier leerde ik de injectie te associëren met de belonende ervaring van het kijken naar een prachtige film. Vervolgens begonnen de bijwerkingen en dan was het gevoel niet meer zo positief. Maar toch hielp het op deze manier plannen van mijn avonden me om de injectie sterker te associëren met het plezier van het filmkijken dan met de narigheid van de bijwerkingen, en zo was ik in staat om de behandeling vol te houden. Ik had daarbij het geluk dat ik een tamelijk slecht geheugen heb, zodat ik sommige films steeds weer opnieuw kon bekijken.

Wat is nu de moraal van dit verhaal? We hebben allemaal belangrijke taken die we liever zouden vermijden, vooral als het buiten prachtig weer is. We hebben allemaal een hekel aan het invullen van onze belastingaangifte, het opruimen van de achtertuin, ons dieet, het schrijven van een aanvraag voor een promotieonderzoek, of, zoals ik, aan een onplezierige behandeling of therapie. In een volmaakt rationele wereld zou uitstel natuurlijk nooit een optie zijn. Dan zouden we gewoon de waarde van onze langetermijndoelen berekenen, die vergelijken met onze kortetermijnpleziertjes, en begrijpen dat we op de lange termijn meer te winnen hebben door een beetje te lijden op de korte termijn. Als we dat konden, zouden we ons ferm kunnen richten op datgene wat we het belangrijkste vinden. We zouden ons werk doen met in het achterhoofd de voldaanheid die we zouden voelen zodra het project was afgelopen. We zouden onze broekriem een

gaatje vaster doen en genieten van onze verbeterde gezondheid. We zouden onze medicijnen op tijd innemen en hopen dat de arts op een goede dag zou zeggen: ‘Er is geen spoor van de ziekte meer te vinden.’

Jammer genoeg geven de meesten van ons de voorkeur aan onmiddellijk bevredigende ervaringen boven langetermijndoelen.* We gedragen ons meestal alsof we denken dat we op een bepaald moment in de toekomst meer tijd hebben, ons beter voelen, meer geld hebben, minder moe of gespannen zijn. ‘Later’ lijkt een rooskleurig moment waarop we alle onplezierige dingen in het leven zullen doen, ook al betekent het uitstel dat we uiteindelijk te maken zullen krijgen met een veel grotere woestenis in de achtertuin, een belastingboete of een mislukte medische behandeling. Uiteindelijk hoeven we niet zoveel verder te kijken dan onze neus lang is om te beseffen hoe vaak we die offers op de korte termijn ter wille van onze langetermijndoelen niet brengen.

Wat heeft dit allemaal te maken met het onderwerp van dit boek? Eigenlijk bijna alles.

Vanuit rationeel oogpunt zouden we alleen maar besluiten moeten nemen die in ons belang zijn (en ‘zouden’ is hier het sleutelwoord). We zouden allemaal in staat moeten zijn om de waarde van al onze keuzemogelijkheden te zien en nauwkeurig te taxeren, zowel op korte als op lange termijn, en de optie te kiezen die het meest in ons belang is. Als we voor een dilemma staan, zouden we de situatie duidelijk en onbevooroordeeld moeten kunnen overzien en zouden we de voor- en nadelen net zo objectief moeten kunnen inschatten alsof we verschillende

* Als u denkt dat u nooit kiest voor de kortetermijnvoordelen in plaats van de voldoening op lange termijn, vraagt u het dan maar eens aan uw partner of uw vrienden. Ze kunnen ongetwijfeld wel een of twee tegenvoorbeelden voor u bedenken.

typen laptops vergelijken. Als we een ziekte hebben waar een veelbelovende behandeling voor bestaat, zouden we de voorschriften van de arts precies moeten opvolgen. Als we te zwaar zijn, zouden we dat serieus moeten aanpakken, elke dag een paar kilometer moeten lopen en moeten leven op gegrilde vis, groenten en water. Als we roken, zouden we daar zonder mitsen en maren mee moeten stoppen.

Ja, het zou natuurlijk leuk zijn als we rationeler en verstandiger waren wat betreft de dingen die we zouden moeten doen. Jammer genoeg zijn we dat niet. Hoe kunnen we anders verklaren dat miljoenen abonnementen van fitnesscentra niet worden gebruikt, of waarom mensen hun eigen leven en dat van anderen riskeren door een sms'je te sturen tijdens het autorijden, of waarom... (vul zelf maar in)?

En hier verschijnt de gedragseconomie ten tonele. In dit vak gaan we er niet van uit dat mensen volmaakt verstandige, calculerende machines zijn. In plaats daarvan bestuderen we hoe mensen zich echt gedragen, en heel vaak leiden onze observaties tot de conclusie dat mensen irrationele wezens zijn.

Natuurlijk, we kunnen heel wat leren van rationele economie, maar sommige uitgangspunten (bijvoorbeeld dat mensen altijd de beste besluiten nemen, dat vergissingen minder vaak voorkomen wanneer het om een boel geld gaat, en dat de markt zichzelf corrigeert) kunnen duidelijk desastreuze gevolgen hebben. De scherpzinnige Britse schrijfster George Eliot onderkende dit probleem met de rationele economie al in de negentiende eeuw. In een essay beschreef ze de eigenaardige opvatting van economen over de mens en stelde zelfs de benadering voor die gedragseconomen meer dan een eeuw later zouden toepassen. 'De neiging die wordt veroorzaakt door de geweldige overwinningen van de moderne generalisatie,' schreef ze, 'om te denken dat alle sociale vraagstukken samenkomen in de economische wetenschap, en dat de relaties tussen mensen onderling

kunnen worden vastgesteld door algebraïsche vergelijkingen (...) geen van deze uiteenlopende vergissingen kan blijven bestaan naast ware kennis van de mens, naast een grondig onderzoek naar hun gewoonten, ideeën en drijfveren.’¹

Voor een beter begrip van wat Eliot bedoelde, en dat nu net zo sterk geldt als toen, kunnen we autorijden als voorbeeld nemen. Vervoer is door de mens ontworpen, net zoals de financiële markt, en we hoeven niet ver te kijken om mensen gruwelijke en kostbare vergissingen te zien maken (een ander aspect van ons vooringenomen wereldbeeld zorgt ervoor dat het ons meer moeite kost om onze eigen fouten te zien). Autofabrikanten en ontwerpers van wegen begrijpen meestal wel dat mensen tijdens het rijden niet altijd een goed oordeel hebben, en daarom bouwen ze voertuigen en wegen met het oog op de veiligheid van chauffeurs en passagiers. Auto-ontwerpers en -monteurs proberen onze beperkte menselijke vermogens te compenseren door veiligheidsgordels, antiblokkeersystemen, achteruitkijkspiegels, airbags, halogeenlampen, afstandssensoren en allerlei andere dingen te installeren. Wegenbouwers maken veiligheidsmarges langs de kant van de snelweg, sommige voorzien van ribbels die een brrrr-geluid maken als je eroverheen rijdt. Maar ondanks al die veiligheidsmaatregelen blijven mensen bij het rijden allerlei fouten maken (zoals drinken en sms'en), wat leidt tot ongelukken, letsel en zelfs dodelijke slachtoffers.

Denk nu eens aan de implosie van Wall Street in 2008 en de daaropvolgende invloed op de economie. Gegeven onze menselijke zwakheden hebben we toch geen enkele reden om te denken dat we geen externe maatregelen hoeven te nemen om systematische beoordelingsfouten in de door mensen ontworpen financiële markten te voorkomen of in elk geval te kunnen aanpakken? Waarom zouden we geen veiligheidsmaatregelen ontwerpen om iemand die miljarden dollars beheert, te helpen en daardoor deze investering te beschermen tegen ongelooflijk dure vergissingen?