

David wist dat hij een probleem had ...

Op zijn aanrecht stond een enorme stapel borden vol aangekoekte etensresten. Hij had zich drie uur geleden al voorgenomen dat hij die zou afwassen, maar hij zat nog steeds op de bank voor zich uit te staren. Toen hij nog studeerde, miste David deadline na deadline, en haalde hij nachten door om te leren voor tentamens waarvan hij al weken wist dat ze eraan kwamen. Later, toen hij ging werken, werd de knoop in zijn maag groter en groter als april dichterbij kwam de maand waarin hij zijn belastingaangifte moest doen. Hij bleef het maar voor zich uitschuiven, om zijn aangifte uiteindelijk te laat te versturen, inwendig vloekend om de boete die dit hem zou gaan opleveren.

En dan waren er nog de rekeningen. Soms opende David er een paar, krabbelde er een datum op, en nam zich plechtig voor dat hij ze voor die tijd zou betalen. Maar het liep altijd uit op herinneringen en incasso's, die hij op een stapel ongeopende enveloppen gooide, ook al wist hij donders goed dat hoe langer hij wachtte, hoe hoger het bedrag zou worden. Het sloeg nergens op, en elke keer kon hij zichzelf wel voor zijn kop slaan. Hij had het geld, en uiteindelijk betaalde hij altijd. Waarom kon hij niet gewoon een uur achter zijn computer gaan zitten en zijn zaken regelen? Hij zou zichzelf op die manier zoveel ellende besparen. "Elke dag dat ik die klussen uitstelde, werd de stress een beetje groter," zegt David. "Uiteindelijk liep ik constant rond met een opgejaagd gevoel, alsof er gevaar dreigde."

David is op het gebied van uitstelgedrag misschien een extreem geval. Maar zelfs de meest georganiseerde personen lopen weleens achter de feiten aan of je nou als een kip zonder kop op het laatste moment op zoek gaat naar een verjaardagscadeau voor je lief, of je op zondag drie keer omdraait terwijl je het gras zou moeten maaien. "De neiging om uit te stellen of te treuzelen is misschien wel een van de meest basale, universele menselijke eigenschappen," zegt Joseph Ferrari, hoogleraar psychologie aan de DePaul University. "Niet alleen in Nederland, maar ook in Amerika, Spanje, Peru, Venezuela, Italië, Turkije, Polen, Oostenrijk, Saoedi Arabië.... Overal ter wereld." Het is ook niet typisch iets van deze tijd. In 700 v. Chr. hief de Griekse dichter Hesiodos al zijn vinger: "Stel je werk niet uit tot morgen en de dag erna." Benjamin Franklin nam de frase: "zonder fouten doen wat je je hebt voorgenomen" zelfs op in de door hem bedachte 13 deugden. En

ongetwijfeld trok de allereerste holbewoner ook liever nog een keer zijn deken van sabeltandtijgerbont over zich heen in plaats van wéér een jachttafereel op de muren van zijn huiskamer te schilderen. De uitstellers hebben zelfs een beschermheilige: Sint Expeditus.

Tik, tak, tik, rikketik

Om deze tijdbom onschadelijk te maken, moet je korte metten maken met je uitstelgedrag.

GIFTIGE STRESS

We zouden eigenlijk een kaarsje moeten aansteken voor mensen als David. Die taak waar we tegenop zien, kan een monster van enorme proporties worden dat we zelf gecreëerd hebben. Onlangs ontdekten wetenschappers dat de consequenties van een dergelijke innerlijke strijd verder reiken dan slapeloze nachten en zelfkastijding. Steeds meer onderzoeken leggen een verband tussen chronisch uitstelgedrag en een grotere vatbaarheid voor hoofdpijn, maagproblemen, migraine, verkoudheid, griep en andere kwalen. Dat alleen al zou genoeg reden moeten zijn om in actie te komen.

Uitstelgedrag (procrastinatie) kan zelfs dodelijk zijn, ontdekten wetenschappers eerder dit jaar. Fuschia Sirois, die onderzoek deed aan de Bishop's University in Quebec, ontdekte dat met elke punt die iemand scoorde op een veelgebruikte procrastinatieschaal, de kans op hoge bloeddruk en hartziekten met meer dan 60% toenam. Dat maakt deze stressfactor potentieel net zo dodelijk als het roken van een pakje sigaretten per dag: mensen die dagelijks deze hoeveelheid weg paffen, hebben ook 60% meer risico op hartziekten dan mensen die nooit hebben gerookt, volgens Canadees onderzoek.

“Deze bevindingen zijn veelzeggend,” zegt Sirois. “We moeten de neiging om dingen uit te stellen, zien als iets wat het risico om een mogelijk dodelijk gezondheidsprobleem te ontwikkelen, kan vergroten. Dat dezespecifieke vorm van stress in giftigheid boven alle andere vormen zou uitstijgen, was iets wat onderzoekers al tijden vermoedden. “Dat is logisch,” zegt Ferrari, die diverse baanbrekende onderzoeken en boeken over uitstelgedrag heeft gepubliceerd. “We hebben al gezien dat stress talloze andere gezondheidsproblemen kan veroorzaken.” Als je kijkt naar de onverbiddelijke, adrenaline verhogende druk die

kenmerkend is voor uitstelgedrag, voegt Ferrari toe, zou in dit licht met name het hart er extra kwetsbaar voor moeten zijn.

STERKER DAN JEZELF

En toch hebben mensen over het algemeen de neiging om uitstelgedrag niet als serieus probleem te zien of het af te doen als een karakterfoutje. “Mensen denken: iedereen heeft er weleens last van, dat is helemaal niet erg. Meestal is dat ook zo, maar soms is het wél erg,” zegt Sirois. “Als het kenmerkend is voor de manier waarop jij de dingen benadert in het leven, suggereren alle onderzoeken dat het meer is dan een vervelende gewoonte. Het kan gevaarlijk zijn.” En dat verschil tussen af en toe een keer treuzelen en het continu, chronisch uitstellen van zaken op diverse gebieden is essentieel in het bepalen wie kwetsbaar is, en in welke mate.

“Iedereen stelt uit, maar niet iedereen is een procrastineerder,” legt Ferrari uit. Voor de grootste boosdoeners ruwweg een kwart van de bevolking, en iets meer mannen dan vrouwen is het een manier van leven. “Ze doen het thuis, op school, op het werk en in relaties,” zegt hij. Om daadwerkelijk gezondheidsrisico’s te lopen, moet de uitsteller de taak die hij vermijdt belangrijk vinden, en zich bewust zijn van de negatieve gevolgen die zijn uitstelgedrag heeft, stelt Sirois. Het is als de alcoholist die overweegt om één drankje te nemen: “Je weet dat het slecht is. Je weet dat je het niet moet doen, maar je doet het toch. Er is dat overduidelijke gevoel dat je iets doet terwijl je het eigenlijk helemaal niet wilt.”

UITSTELGEDRAG WORDT AFGEDAAN ALS EEN ONSCHULDIG KARAKTERFOUTJE. MAAR HET KAN GEVAARLIJK ZIJN

Een voorbeeld: Mark moest een essay over Google schrijven van een pagina of 10. Hij wist al maanden dat hij het moest maken, als hij zich even inzette, schudde hij het zo uit zijn mouw. Maar voor Mark, die studeerde aan de Canadese universiteit waar Fuschia Sirois haar onderzoek deed, voelde het alsof hij een verslag van 200 pagina’s moest maken over kwantumfysica.

Mark deed dus wat hij altijd doet met dingen die hij liever niet onder ogen wil zien: hij borg het diep op in een ver laatje in zijn brein, om er later mee aan de slag te gaan. In dit specifieke geval was ‘later’ 22.30 uur

op de avond voordat hij zijn essay moest inleveren. De paniek, die hij weken had afgehouden, greep hem naar de keel. "Ik was zo gestrest dat ik bijna moest overgeven," herinnert Mark zich. Hij werkte door tot het licht werd, viel even in slaap, om rond 9.00 uur 's ochtends wakker te schrikken met een bonkend hoofd en een bonzend hart. Deadline gehaald. Zijn cijfer? Slecht. Maar toen hij later hoorde van Sirois' bevindingen, moest hij zich meer zorgen maken over zijn hart dan om zijn cijfer.

STOP MET UITSTELLEN!

Stel jezelf de volgende vragen om uit te vinden of jouw gelanterfant gevaarlijk voor je is.

1/ Je ideale bedtijd is 22.30 uur. Hoe laat duik je erin?

[A] 22.30 uur (+0)

[B] 23.00 uur (+1)

[C] Na middernacht (+2)

Regelmatig laat naar bed gaan, wordt gelinkt aan problemen met zelfregulatie, een kenmerk van chronisch uitstelgedrag, zo blijkt uit recent Nederlands onderzoek. Het is niet zo dat ze hun bed niet aantrekkelijk vinden; voor uitstellers is het moeilijker om te stoppen met andere dingen.

2/ Hoe kies je het restaurant waar je met vrienden wilt gaan eten?

[A] Ik ga naar een nieuwe tent (+0)

[B] Ik maak een shortlist en vraag anderen naar hun mening (+1)

[C] Ik vind elk restaurant prima (+2)

Besluiteloosheid is een van de belangrijkste eigenschappen van de procrastineerder. "Ze willen niet falen," zegt Joseph Ferrari, hoogleraar psychologie aan DePaul University. "Ze laten iemand anders dus kiezen, en geven diegene de schuld als het een slechte keuze blijkt te zijn."

3/ Hoe ziet jouw bureau er op dit moment uit?

[A] Er liggen wat papieren op mijn bureau, maar verder niets gek's (+0)

[B] Alles is gesorteerd, gelabeld en opgeborgen in mappen (+1)

[C] Het is een puinhoop; denk: stapels papieren en een overvolle mailbox Een rommelig bureau betekent dat het bedenken welke papieren weg kunnen, je stress geeft. Aan de andere kant, zegt Fuschia Sirois van de University of Sheffield in Engeland, gebruiken hysterisch

geordende mensen opruimen als excuus om dingen die ze moeten doen, te vermijden.

4/ Je kijkt naar je lievelingsserie. Hoe lang staat Netflix aan?

[A] Alleen voor die ene aflevering (0)

[B] Minstens een uur of twee. Ik vind het moeilijk om mezelf los te rukken (+1)

[C] De halve nacht (+2)

Volgens Sirois gaat het uitstellen van onplezierige taken hand in hand met het gemakkelijk in gedachteloze activiteiten gezogen worden.

Urenlang Netflix kijken bijvoorbeeld, is een extreme vorm van ontsnappingsgedrag; iets waar de bingewatcher hoogstwaarschijnlijk ook op andere gebieden last van heeft.

5/ Welke stelling beschrijft jouw levenshouding het best?

[A] Ik vind het vooral belangrijk om vooruit te komen; ik wil slagen in het leven (+0)

[B] Ik vind het vooral belangrijk om goed contact te hebben met anderen; ik wil dat mensen mij aardig vinden (+2)

In de basis zijn uitstellers vaak pleasers, zegt Ferrari. "Als je het belangrijk vindt wat andere mensen van je vinden, neem je eerder dan een ander project aan en stel je die vervolgens uit die je eigenlijk niet aankunt, omdat je een goede indruk wilt maken."

Jouw score:

0-3 HEEL CONSCIËNTIEUS

Jij hebt vast nog geen dag gelanterfant in je leven. Chill, je mag best een keer iets uitstellen.

4-6 TWIJFELGEVAL

Neig je naar uitstelgedrag? Werk 5 minuten aan je taak. Grote kans dat je daarna doorgaat.

7-10 PROCRASTINEERDER

Jouw uitstelgedrag is ongezond. Relax en vraag jezelf af: Wat heb ik nodig om te beginnen?

SLECHT VOOR JE HART

Onderzoekers waren meer dan een halve eeuw bezig met het bestuderen, vastleggen en in kaart brengen van de wijze waarop we onszelf vergiftigen met zorgen. In 1984 legde de Whitehall Study, die

sterfelijkheid onder Britse ambtenaren onderzocht, een verband tussen stress en cardiovasculaire schade. In de drie decennia erna bekrachtigde dermate veel research de link tussen spanning en hart- en vaatproblemen, dat de schrijver van een review uit 2008 maar liefst 40.000 citaten publiceerde op PubMed, de online research database die wordt onderhouden door de Amerikaanse National Institutes of Health.

Stress kan overal door worden opgewekt: een automobilist die je afsnijdt, of een grote hond die op je af rent. Wat dan volgt, is een biochemische reactie die begint in de amygdala en zijn weg vervolgt naar de hypothalamus, het deel van de hersenen dat de vrijgave van hormonen regelt. Dat kleine stukje van je brein geeft vervolgens de bijniere een signaal om een stroom adrenaline en cortisol je systeem in te sturen. Het effect is even voorspelbaar als schadelijk: een hart dat tekeergaat, een snel stijgende bloeddruk, vernauwde aderen en een onregelmatig hartritme iets wat bij herhaling een zeer zware wissel trekt op zo ongeveer alle aspecten van je cardiovasculaire gezondheid.

Grote honden en asociale weggebruikers kunnen zeker stress veroorzaken, maar lang niet zo veel en zo intens als de herhaaldelijke zelfkwelling waaraan de chronische procrastineerder zich voortdurend onderwerpt. De mechanismen van uitstelgedrag zijn uniek in de schade die ze kunnen toebrengen, zegt onderzoeker Sirois. "Het gaat niet alleen om de stress die wordt veroorzaakt door het haastig op het laatste nippertje iets voor elkaar krijgen," zegt ze, alhoewel ze erkent dat deze pieken enorm schadelijk kunnen zijn. Het is alles: van het zeurende gevoel van een deadline die in je nek hijgt, tot het moment van pure paniek dat ontstaat als je weet dat je die onplezierige taak niet langer kunt uitstellen. En dan zijn er nog de schaamte en het schuldgevoel over de consequenties van het uitstelgedrag, zoals een laatste aanmaning met BKR-dreiging of een slecht cijfer voor een tentamen.

NEEM FIKKIE MEE NAAR JE WERK

Tijdens onderzoek van Virginia Commonwealth University gaven mensen die hun hond meenamen naar hun werk, aan dat ze zich aan het eind van de dag 11% minder gestrest voelden. Geen hond om mee te nemen? Spreek dan af met een goede vriend om te lunchen. Volgens onderzoeker Sandra Barker kan een gezellig halfuurtje met een sympathieke vriend even verkwikkend werken.

VAN UITSTEL KOMT...

Voor Sirois haar onderzoek begon, voegde ze de immense hoeveelheid boeken over constante spanning en het effect hiervan op het hart samen met haar eigen observaties. “Ik zag al jaren dat procrastineerders consequent hogere stressniveaus hebben,” zegt ze. “Ik wist ook dat dit deels te wijten valt aan het feit dat hun manier om met problemen en gebeurtenissen om te gaan, ineffectief is.” Sirois verdeelde bijna 1.000 vrijwilligers in twee groepen personen die lichamelijk gezond waren en mensen met hartproblemen en bracht middels een vragenlijst in kaart wie van hen de neiging had tot procrastineren.

De vrijwilligers kregen 20 stellingen voorgelegd zoals: ‘Als ik een deadline heb, verspil ik vaak tijd door andere dingen te doen’ en moesten op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 ‘nooit op mij van toepassing’ en 5 ‘heel erg van toepassing’ was, aangeven hoe zij bepaalde situaties benaderden.

Toen Sirois de resultaten analyseerde, kwam ze tot een schokkende ontdekking, die geen ruimte liet voor interpretatie: de vrijwilligers die al uitstellend door het leven gingen, bevonden zich voornamelijk in de groep met hartproblemen. Het was logisch. “Stel je voor dat iets je stress geeft. Je baalt van jezelf, en dat geeft nog meer stress. Maar het laatste wat je wilt, is die stress aanpakken dus je loopt ervan weg. Dat betekent dat het probleem blijft bestaan, en dat de stress alleen maar groter en groter wordt.” En daar krijgt je hart wel een opdonder van, ja.

Deze dynamiek begint zodra je besluit iets uit te stellen. Vanaf dat moment doet een onbewuste, maar bijtende en zeurende stress zijn werk. Misschien is de deadline nog maanden weg, en wellicht is het je gelukt om het besef dat het ooit toch echt moet gebeuren, te begraven. Maar ergens ligt het te smeulen. Naarmate tijd verstrijkt, en de deadline aan de horizon opdoemt, ontstaan er scheuren in de muren der ontkenning. Het kost steeds meer tijd en energie om die scheuren dicht te kitten, wat de stress intenser maakt. Je kunt paniekgevoelens ervaren (die schadelijke stromen adrenaline en cortisol losmaken). De taak negeren kost elke keer meer moeite en lukt steeds minder goed. En dat, zegt Sirois, “kan leiden tot nog meer fluctuaties in en slijtage van het cardiovasculaire systeem. Uiteindelijk breekt de deadlinedag aan, de stress bereikt zijn absolute top en de strijd is voorbij. Maar de schade is al aangericht.

Er is ook een minder direct gevaar. Soms gaat iemands uitstelgedrag zo ver dat het niet alleen tot gezondheidsklachten leidt, maar ook voorkomt dat er tijdig een diagnose wordt gesteld en een juiste behandeling wordt gestart. De uitsteller heeft wel klachten (“Was dat nou weer een steek in mijn borst?”), maar parkeert de te ondernemen actie op een mentale to-do-lijst zonder actie te ondernemen. Het bakje ‘nog af te handelen’ in de hersenen raakt voller en voller, en ze vergeten levensreddende controle-afspraken te maken die iedereen op een bepaalde leeftijd zou moeten ondergaan (zoals een prostaatcheck). Of stellen deze tot in de lengte der dagen uit.

Aan de basis van deze potentieel dodelijke vermijding ligt volgens Sirois een simpele, doch basale kracht, namelijk: angst. Angst voor de medische procedure, voor wat een arts zou kunnen ontdekken, angst voor de dood.

“Als er iets stressvols voorbijkomt, wat denk je dan dat procrastineerders doen?” vraagt Sirois. “Ze lopen er gewoon van weg. Het probleem is dat de stress door deze manier van omgaan met gebeurtenissen nog groter wordt, omdat ze niets doen om te dealen met de situatie die ze vermijden.”

STRENG OORDEEL

Een voor een arriveren de studenten in Sirois’ lab. Ze hebben allen aangegeven uitstelgedrag te vertonen en krijgen te horen dat ze deelnemen aan een onderzoek waarin wordt gemeten hoe inlevend ze zijn. En dat klopt... deels. Het verborgen doel is zien hoe ze psychisch reageren op scenario’s waarin ze wordt gevraagd om mede-procrastineerders te helpen. Dit onderzoek, vertelt Sirois, borduurt voort op haar eerdere research naar het verband tussen uitstelgedrag en de gezondheid van het hart.

De studenten moeten eerst een vragenlijst invullen, om te kunnen vaststellen hoe vaak ze procrastineren. Vervolgens worden ze aangesloten op een vingermonitor, die hun hartslag en galvanische huidreactie meet terwijl ze op een scherm twee filmpjes bekijken. Eén filmpje toont een jonge vrouw die doorgaans precies en punctueel is, maar nu een keer zonder hulp een deadline niet zal halen. In het andere

scenario loopt iemand tegen hetzelfde probleem aan, maar in dit geval betreft het iemand die altijd in de knoei komt door zijn uitstelgedrag. Het resultaat staat vast, zou je denken: natuurlijk hebben de testpersonen meer sympathie voor de tweede persoon zij lijdten zelf immers ook onder hun uitstelgedrag.

Maar wat blijkt? Een procrastineerder wordt door niemand méér gehaat dan door andere procrastineerders, wat de omstandigheden ook zijn.

De chronische uitstellers voelden zich het minst geroepen om te helpen, ongeacht het scenario dat ze voorgeschoteld kregen. Op het eerste gezicht is dit het tegenovergestelde van wat je zou verwachten, en lijkt het zelfs hypocriet. Maar, zegt Sirois: “De meeste uitstellers zijn vreselijk streng voor zichzelf.” Ze beoordelen hun gedrag als een moreel falen en die strenge norm leggen ze anderen ook op.

UITSTELLERS ZIJN VAAK VRESELIJK STRENG VOOR ZICHZELF EN DIE NORM LEGGEN ZE ANDEREN OOK OP

Dat was zeker ook het geval tijdens een onderzoek dat hooglereraar Joseph Ferrari in 2004 deed. Toen werd aan 160 zelfverklaarde procrastineerders gevraagd om mensen te beoordelen die academische of andersoortige activiteiten uitstelden. Over het algemeen gaven deelnemers hun mede-procrastineerders een lager cijfer. Mensen gaan er snel van uit dat iemand die uitstelgedrag vertoont lui is, langzaam, of geen enkele wilskracht heeft. We oordelen nu eenmaal hard over personen met dit probleem, zegt Ferrari. Hij vergelijkt het met de algemene perceptie die we hebben ten opzichte van mensen die worstelen met een depressie of verslaving. “Er wordt heel makkelijk geroepen: ‘Maak je niet druk!’ zegt hij. “Mensen die onder dit soort dingen lijden, zouden niets liever willen, maar ze kunnen dat gewoon niet.”

WEES LIEF VOOR JEZELF

Als wilskracht geen oplossing is, wat dan wel? Vergeving, zo blijkt uit een onderzoek dat in 2010 werd uitgevoerd door Tim Pychyl, een psycholoog verbonden aan de Canadese Carleton University, en zijn collega Michael Wohl. Tijdens hun experiment vroegen Pychyl en Wohl studenten die zich aan het voorbereiden waren op een tentamen, te kiezen uit drie stellingen: “Ik heb het leren tot het allerlaatst uitgesteld”, “Ik begon later

met leren omdat ik bezig was met andere, minder belangrijke dingen”, en “Ik begon later met leren dan ik gepland had”. Studenten die een vraag met ‘ja’ beantwoordden en daarnaast toegaven dat ze daardoor hun tentamen niet goed hadden gemaakt, werd eveneens gevraagd hoe ze zich voelden over hun uitstelgedrag.

De onderzoekers zagen een opmerkelijk verschil bij de studenten die zichzelf vergaven voor hun uitstelgedrag. Deze studenten begonnen voor een volgend tentamen niet alleen eerder met leren, ze hadden ook een groter gevoel van eigenwaarde. En degenen die zichzelf inwendig vervloekten? Zij voelden zich nog steeds even rot en bleven terugvallen in hetzelfde problematische uitstelgedrag.

Dit resultaat verbaasde Pychyl. “Ik had verwacht dat het een kwestie van vergeven, vergeten, en weer opnieuw uitstellen zou zijn,” zegt hij. Hij ontdekte echter dat de absolutie een bevrijdend effect had op studenten die milder voor zichzelf waren, “waardoor ze zich zonder hinder van hun eerdere gedrag op het volgende tentamen konden richten.” Daar kwam bij dat deze studenten geen last hadden van schuld- en andere negatieve gevoelens over hun gedrag. De drang om ontwijkend gedrag te vertonen om zich beter te voelen was dus kleiner, waardoor ze hun energie konden besteden aan de voorbereiding op een volgend tentamen.

STOP DE STRESS

Pak je probleem aan, maar belangrijker nog: maak een eind aan dat knagende schuldgevoel.

Bij David kwam er een psycholoog aan te pas om zijn uitstelgedrag af te leren. “In therapie leerde ik die negatieve stem in mijn hoofd tot stilte te manen,” vertelt hij. “Ook leerde ik op een meer realistische manier naar mezelf te kijken en dus ook praktischer en vergevingsgezinder. In deze context betekent praktischer het herkennen van het uitstelgedrag en het creëren van oplossingen,” zegt David.

Een van deze oplossingen zou bijna lachwekkend zijn, als hij niet zo effectief was. “Ik heb een stapel indexkaarten,” zegt hij. “En op elke kaart heb ik in één of twee woorden beschreven welke taak er op me wacht. Als ik me bijvoorbeeld moet voorbereiden op een conferentie in een andere stad, schrijf ik ‘Conferentie Stad’ op een kaart, die ik rechtop

op mijn bureau zet. Ik mag hem pas neerklappen of wegleggen om iets anders te gaan doen als ik de taak helemaal af heb.” David merkt dat deze simpele truc verbazingwekkend goed werkt, als hij het maar consequent blijft doen. Het is niet perfect, geeft hij toe. “Het is gewoon een instrument, zoals anderen een ezelsbruggetje gebruiken.”

Op momenten waarop hij toch terugvalt in zijn oude gedrag en zichzelf erom afbrandt herinnert hij zichzelf eraan dat hij rustig aan moet doen en zichzelf een paar vragen moet stellen: ‘Waarom wil ik dit nou eigenlijk zo graag vermijden?’ ‘Wat is het ergste wat kan gebeuren als ik mezelf dwing door te zetten?’

Zodra hij de kwestie zo ontleed heeft, ziet hij zijn oude gewoonte voor wat het is: een irrationele manier van denken die op dat moment misschien lijkt te helpen, maar zijn leven in werkelijkheid tot een hel maakt en wellicht zelfs verkort. De volgende stap is simpel, vindt hij: doe het gewoon.