

## Waarom medische controles mensen vaker ziek maken

# “WE ZIJN VERSLAAFD AAN VOORSPELBAARHEID”

Opiniepeilingen, weerberichten en groeiprognoses werken averechts: ze geven ons juist minder in plaats van meer greep op de toekomst. “Wij proberen zo veel mogelijk zekerheid in ons leven te krijgen”, zegt de Griekse gedragswetenschapper Spyros Makridakis. “Maar die illusie van controle speelt ons constant parten. We zouden veel meer aan het toeval moeten overlaten.” Breng de dobbelstenen, James!

Tekst: Wim Swinnen / Illustraties: Kim

**W**ist u dat u meer kans hebt om na een preventief medisch onderzoek met de nare gevolgen van een verkeerde diagnose te moeten kampen, dan dat u zonder dat onderzoek daadwerkelijk ziek zou worden? Wist u dat u uw levensduur en -kwaliteit veel minder kunt beïnvloeden dan de cijfers uit statistieken en andere onderzoeks-resultaten waarmee u welhaast dagelijks om de oren wordt geslagen, laten uitschijnen? En dat het toeval doorgaans betrouwbaarder is dan de meest gesofisticeerde computermodellen? Het verlangen naar zekerheid en controle is sterker dan onszelf. Zo koesteren we de illusie dat we ons lot in eigen handen kunnen nemen door de lottocijfers zelf in te vullen of de teerlingen eigenhandig te werpen. We zijn verhangen aan de meest uiteenlopende prognoses, peilingen en voorspellingen. Maar als



we ons daar nu eens minder aan lieten van en onszelf er integendeel wat vaker toe dwongen de zaken gewoon op hun beloop te laten, dan zouden we pas échte zekerheid in ons leven krijgen. Althans, dat beweert Spyros Makridakis. De Griekse emeritus hoogleraar in de beslissingwetenschappen schreef er met twee andere professoren het boek *Dans met Kans* over. Dat staat bol van markante voorbeelden, die illustreren hoe we door ons amechtige verlangen naar een houvast systematisch op zoek gaan naar een equivalent van de kristallen bol.



**SPYROS MAKRIDAKIS:** “De toekomst is grotendeels onzeker en toch zijn we niet zomaar bereid om dat te aanvaarden. De meeste mensen verkeren in de waan dat allerlei zaken die ons te wachten staan, veel beter te voorzien zijn dan in werkelijkheid het geval is. Dat geeft ons zoge-

zegt zekerheid. We hebben met andere woorden een sterke behoefte aan de illusie van controle. En die proberen we uit alle mogelijke soorten voorspellingen te verkrijgen.” **De Chinese wijsgeer Lao-tse zei duizenden jaren geleden al: “Wie kennis heeft, doet geen voorspellingen en wie voorspellingen doet, heeft geen kennis”. Het ene sluit het andere dus uit. Daarom doen wetenschappers niet aan astrologie en hebben helderzienden vanuit academisch oogpunt geen poot om op te staan.**

**MAKRIDAKIS:** “Klopt. Maar de meeste mensen zullen daar wellicht anders over denken. Onze onzekerheid over wat de toekomst zal brengen, leidt immers heel makkelijk tot angst. Daarom zoeken we naar manieren om onszelf gerust te stellen. Dat gebeurde al in de oudheid. In mijn land gingen mensen naar het orakel van Delphi en betaalden ze veel geld om te weten wat er met hen ging gebeuren.” **Vanuit evolutionair oogpunt is onze hang**

naar voorspelbaarheid goed te verklaren: onze verre voorouders hadden er alle belang bij om te proberen hun lot in eigen handen te nemen.

**MAKRIDAKIS:** “Om te overleven, was het inderdaad zinvol om zo weinig mogelijk aan het toeval over te laten. In die zin was de illusie van controle beslist functioneel. Vandaag is dat in bepaalde gevallen nog altijd zo. Neem nu jonge ondernemers. Stel, ze willen een zaak beginnen, maar als ze hierbij rekening hielden met de – statistisch gesproken – uiterst geringe kans om succes te hebben, zouden ze hun plannen meteen opbergen. En dan zou er nooit sprake geweest zijn van Microsoft of Google.” (*lacht*)

### 9/11: DE ECHTE CIJFERS

Het officiële dodental van de aanslagen van 11 september 2001 bedraagt 2.974, maar statistici geloven dat het werkelijke aantal doden veel hoger ligt. Na de tragische gebeurtenissen in Manhattan waren veel mensen bang dat er nog meer terroristische aanslagen zouden volgen en namen ze ‘veiligheidshalve’ de auto in plaats van het vliegtuig. Meer bepaald een op de vijf reizigers besloot naar aanleiding van 9/11 ‘het zekere voor het onzekere te nemen’ – althans in hun ogen. In werkelijkheid gebeurde net het tegenovergestelde. Tijdens de periode 2002-’04 kwamen er in totaal slechts 30 mensen om bij vliegtuigongelukken en waren er 128.525 verkeersdoden te betreuren in de VS. Er zouden maar liefst 5.000 slachtof-

auto zit. Ook al is het algemeen bekend dat vliegen met ruime voorsprong de veiligste manier is om te reizen, terwijl er jaarlijks bij auto-ongelukken wereldwijd honderdduizenden doden vallen.

»Het mooie is dat de reizigers die hun vermeende controle opgeven en hun lot in handen leggen van een vliegtuigmaatschappij, hun kansen op een ongeluk aanzienlijk verlagen. Paradoxaal genoeg hebben ze daarvoor juist méér controle dan iemand die zelf achter het stuur van zijn auto gaat zitten. Toch zijn er nog ontzettend veel mensen bang om te vliegen. Tegen beter weten in, geloven ze dat de kans om neer te storten groot is.”

**Zijn we verslaafd aan die illusie van controle?**

**MAKRIDAKIS:** “We vinden alleszins troost in een vals veiligheidsgevoel. Het geeft ons een aangenaam gevoel, omdat we ons dan geen zorgen hoeven te maken en niet zitten te piekeren over wat er fout zou kunnen lopen. Door onze onzekerheid weg te nemen, vermindert ook onze angst. In het vliegtuig voelen mensen met vliegangst zich voortdurend ongerust omdat de piloot een fout zou kunnen maken, met alle fatale gevolgen van dien. Nee, dan liever hun leven in veel grotere mate op het spel zetten in het verkeer, want daar kunnen ze zichzelf wijsmaken dat ze hun lot zelf kunnen bepalen.”

**Het is kennelijk een irrationele kracht waar we de speelbal van kunnen worden. Als we erin slagen onze rede de bovenhand te laten nemen en ons lot toe te vertrouwen aan een vliegtuigpiloot,**

“Een goede gezondheid en een lang leven danken we overwegend aan geluk, niet aan onze levensstijl. Ons eigen aandeel daarin, is verwaarloosbaar.”

fers minder zijn gevallen als de mensen zoals gebruikelijk het vliegtuig hadden genomen. Bovendien zou het aantal zwaargewonden met 45.000 verminderd zijn en het aantal lichtgewonden met 325.000.

**MAKRIDAKIS:** “Dat is het perfecte voorbeeld van de illusie van controle. Waarom verkoos zo’n groot aantal mensen de auto boven het vliegtuig? De verklaring is eenvoudig: je hebt het natuurlijke gevoel dat je alles onder controle hebt als je achter het stuur van je eigen

**verhogen we onze kans om ongedeerd te blijven. Minder controle leidt paradoxaal genoeg tot meer zekerheid.**

**MAKRIDAKIS:** “Ja, precies hetzelfde geldt voor planeconomieën zoals die van het voormalige Oostblok. Ze waren gebaseerd op het waanidee dat je zelf de richting kan bepalen waarin de economische toestand zal evolueren, op voorwaarde dat je qua productiefactoren alle touwtjes zelf in handen hebt. Zoals bekend is dat faliekant afgelopen. De van

bovenaf uitgeoefende controle heeft deze economieën juist ten gronde gericht. De markteconomie heb je weliswaar minder in de hand, maar garandeert in vergelijking met de centraal geleide economie wel meer stabiliteit, precies omdat in plaats van vermeende controle meer ruimte wordt gelaten voor toeval en onvoorspelbaarheid.”

### ONS LEVEN ALS KANSSPEL

Onwaarschijnlijk maar waar: wij hebben omzeggens geen enkele invloed op hoelang we leven of hoe gezond we zijn. Dat is flagrant in tegenspraak met de vloedgolf van nuttige adviezen, tips en waarschuwingen waarmee we voortdurend worden overspoeld, ten einde ziektes te vermijden, onze fysieke toestand te verbeteren en onze dood op de lange baan te schuiven.

**MAKRIDAKIS:** “Ik geef grif toe dat slanke vrouwen die niet roken, over het algemeen langer leven dan mannen met overgewicht die de hele dag op de sofa hangen en twee pakjes sigaretten per dag roken. Maar op individueel niveau zijn dergelijke voorspellingen niet geldig. Sterker nog, gezondheid heeft heel veel met toeval te maken. Natuurlijk dachten mensen die jong stierven of ernstig ziek werden, dat hen dit niet zou overkomen. Maar op de ene of andere manier hadden ze het geluk niet aan hun zijde.”

**Nochtans krijgen we om de haverklap te horen wat we moeten doen om gezonder te worden en langer te leven.**

**MAKRIDAKIS:** “Allemaal pure nonsens. Er zijn dokters die het hartgrondig met me oneens zullen zijn, maar het wetenschappelijke bewijsmateriaal is onverbiddelijk: een goede gezondheid en een lang leven danken we overwegend aan louter geluk en niet zozeer aan onze levensstijl. Op dit vlak wordt de impact van eetgewoonten en lichaamsbeweging schromelijk overschat. Het aandeel dat we hier zelf in kunnen hebben, is verwaarloosbaar.

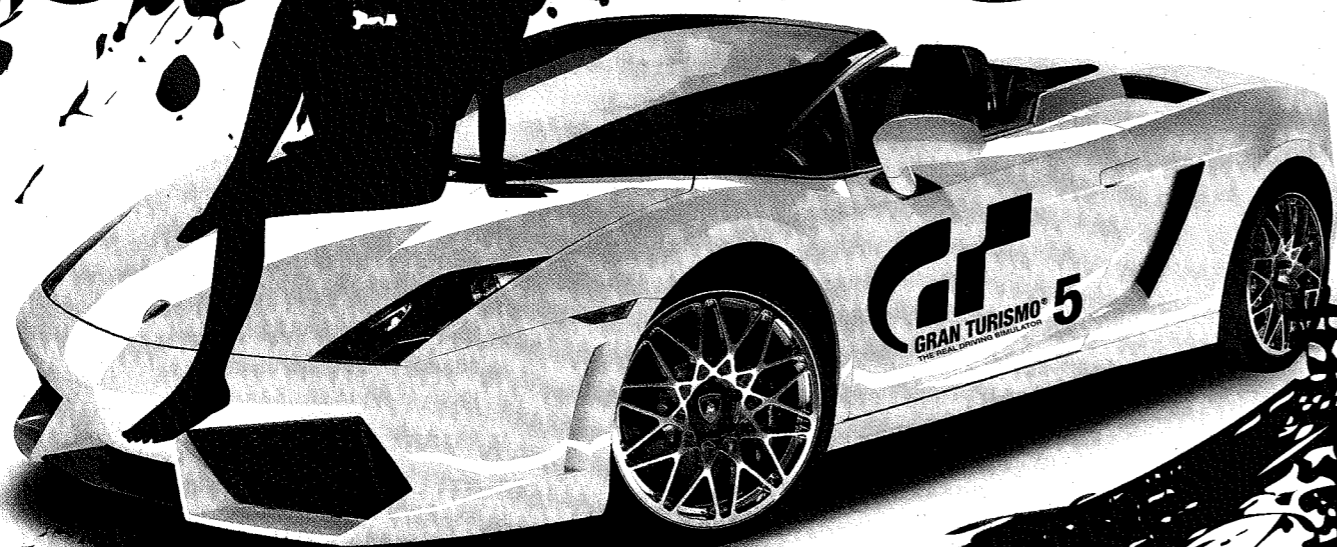
»Neem nu het preventieve kankeronderzoek. Ons wordt op het hart gedrukt om vanaf een zekere leeftijd regelmatig op controle te gaan. Hierdoor verhoogt echter de kans op een verkeerde diagnose, gevolgd door chemotherapie of preventieve chirurgische ingrepen, soms met noodlottige afloop. Als die mensen zich niet hadden laten testen, waren ze van al die ellende bespaard gebleven. De kans dat kanker in een vroeg stadium wordt ontdekt en succesvol kan worden behandeld, is veel klei-

CLINT.BE



OUT TO PLAY  
LAWS TO BREAK

SURF NU NAAR CLINT.BE  
EN RUIL JE LIEF VOOR EEN  
LAMBORGHINI GALLARDO!



Powered by



## VERSLAAFD AAN VOORSPELBAARHEID

ner dan dat je gezond blijft zonder preventief onderzoek te ondergaan. Er woedt tegenwoordig een epidemie van diagnoses die tot gevolg heeft dat veel mensen nodeloos behandelingen krijgen die de gezondheid ernstig kunnen schaden. Er wordt ook een heleboel geld aan verspild, dat we beter aan zinvolle gezondheidszorg zouden kunnen besteden."

»De kosten-batenanalyse met betrekking tot mammografie, de test om borstkanker op te sporen, helt over naar de negatieve kant. Aanvankelijk kregen vrouwen de raad vanaf hun 40ste eenmaal per jaar een mammografie te ondergaan. Daarna werd dat een keer om de twee jaar vanaf hun 50ste. Ook wat betreft tests inzake prostaatkanker bij mannen is er geen enkel bewijs dat die zin hebben. Ze zijn peperduur en de kans om hierbij ten onrechte met prostaatkanker te worden gediagnosticeerd, is een stuk hoger."

**Ook de verwittigingen aangaande overgewicht waarmee we zo vaak om de oren worden geslagen, moeten we volgens u met een korrel zout nemen.**

**MAKRIDAKIS:** "Uiteraard is zogeheten morbide obesitas niet gezond, maar zelfs dan is het verschil inzake levensverwachting ontzettend klein tussen mensen met en zonder deze aandoening. Wat we ook doen, onder andere wat onze eetgewoonten en lichaamsbeweging betreft, we hebben bitter weinig controle over onze gezondheid en onze levensduur."



donna worden breed uitgemeten. We beseffen wel dat deze mensen uitzonderingen zijn, maar we krijgen vrijwel nooit iets te horen over ondernemers, sportlui of artiesten die in hun opzet faalden – of over de massaliteit van die mislukkingen. In 2006 gingen meer dan

gewoon op hun beloop en accepteer de onzekerheid van wat nog komen moet. Vandaag zegt zowat de helft van de economen dat we uit het dal aan het klimmen zijn en de andere helft dat er opnieuw een recessie zit aan te komen. De kansen zijn fiftyfifty, exact zoals bij het toeval. Het probleem is dat we zo moeilijk kunnen aanvaarden dat voorspellingen zinloos zijn en maar al te graag vermeende deskundigen geloven, die met grote stelligheid beweren dat ze weten wat de toekomst zal brengen."

**Toch bestaat er een hemelsbreed verschil tussen beursvoorspellingen op korte en middellange termijn enerzijds en op lange termijn anderzijds.**

**MAKRIDAKIS:** "Het is onmogelijk betrouwbare beursvoorspellingen te doen op korte en middellange termijn, maar wel op lange termijn. Als je maar lang genoeg wacht, tekent zich over het algemeen een stabiele trend af. Als je kleinkinderen hebt, koop dan aandelen en zet ze vast voor dertig jaar. Het lijkt geen twijfel dat ze in 2040 zullen kunnen profiteren van een uitstekend rendement. Op korte en middellange termijn daarentegen zie je enorme fluctuaties en die zijn vanzelfsprekend geheel onvoorspelbaar. Het is 100 procent zeker dat bij dergelijke beleggingen het toeval meer oplevert dan deskundig advies."

"Wat managementgoeroes ook mogen beweren, uiteindelijk bestaat er geen eenvoudige formule voor succes. Laat staan voor blijvend succes."

### EN SUCCES DAN?

In welke mate kunnen we dan geluk, rijkdom of succes afdwingen in ons leven? Het klinkt spijkerhard, maar ook op dit vlak is onze invloed uitermate gering. Een even wijdverspreid als betreurenswaardig misverstand bestaat erin dat we met hard werken, doorzettingsvermogen, een degelijke opleiding en de nodige ervaring al een heel eind moeten kunnen komen. Maar ook hier blijkt dat uiteindelijk vooral het toeval bepaalt welke hardwerkende, vastberaden, goed opgeleide en ervaren lui het ver schoppen in dit leven.

**MAKRIDAKIS:** "De media zijn er deels verantwoordelijk voor dat zo weinig mensen begrijpen dat ze zo weinig invloed hebben op hun eigen succes. We vernemen immers een heleboel over mensen met succesvolle carrières, maar bijna niets over mensen die hun droom nèt waarmaken. De succesverhalen over Bill Gates, Richard Branson, Tiger Woods of Ma-

40.000 bedrijven en ruim 2 miljoen personen failliet in de V.S. De grote meerderheid van de betrokkenen dacht dat zoiets hen nooit zou overkomen. In feite zijn bijna alle enthousiaste, beginnende ondernemers ervan overtuigd dat ze het helemaal gaan maken.

»Maar, wat managementgoeroes ook mogen beweren, uiteindelijk bestaat er geen eenvoudige formule voor succes, laat staan voor blijvend succes. Managementtheorieën zijn even vluchtig als ondernemingen zelf. En in weerwil van alle goedbedoelende boeken, blijft zakelijk welslagen een volkomen onvoorspelbaar fenomeen. Hetzelfde geldt voor investeringen in beursaandelen. Je gaat naar een expert en betaalt hem dik voor zijn advies, maar het eindresultaat is minder goed dan wanneer je die aandelen zou hebben geselecteerd door een aap pijltjes naar een dashboard te laten gooien.

»Niemand kan de toekomst voorspellen, experts net zomin als uzelf. Laat de dingen



**DANS MET KANS**  
Dans met Kans. Meer Zekerheid door Minder Controle van Spyros Makridakis, Robin Hogart en Anil Gaba telt 327 p., kost 18 euro en verscheen bij Maven Publishing/ EPO