

INHOUD

Woord vooraf: Al die beslissingen altijd... 9

DEEL I: OCHTEND

- 6.30 – Wakker worden! 25
- 6.31 – Check je mobieltje 32
- 6.35 – Tandepoetsen 33
- 6.40 – Check je mobieltje, alweer 38
- 6.45 – Op de weegschaal 39
- 6.50 – Aankleden 53
- 6.55 – Koffie 55
- 7.00 – Ontbijt 57
- 7.05 – Melk 62
- 7.15 – Vitaminen 74
- 7.45 – Kinderen naar school 75
- 7.50 – Naar je werk 88
- 8.15 – Parkeren 96
- 8.30 – Aan de slag 100
- 9.30 – Bril van een openbaar toilet 101
- 9.33 – Handen wassen 105
- 10.00 – Nog een kop koffie? 109
- 10.30 – Multitasken 110
- 11.00 – Uitkijken naar de lunch 112

DEEL II: MIDDAG

- 12.00 – Lunch 117
- 13.15 – Ga eens flink tekeer! 124
- 13.30 – Bedankbriefje 132

13.45 – Ga staan	132
14.00 – Nog een kop koffie?	141
14.15 – Zeep	145
14.17 – Drink water	148
14.20 – Vergadering	152
14.30 – Dutje doen	155
15.00 – Vijfseconderegel	162
15.15 – E-mail	167
16.00 – Handdruk	178
16.00 – Omhelzing	182
16.30 – Tijdpaniek!	184

DEEL III: AVOND

17.00 – Beweeg!	197
17.45 – Omgang met de kinderen	199
17.45 – Check je mobieltje, alweer	206
18.00 – Avondeten	211
18.15 – Wijn	216
19.00 – Afwas	223
19.30 – Bril omhoog of omlaag?	224
19.50 – 10.000 stappen?	229
20.00 – Bingewatchen	230
22.00 – Check je mobieltje, alweer	238
22.30 – Was je haar	238
22.45 – Flossen	240
22.50 – Seks	246
22.55 – Knuffel	247
23.00 – Slaap	248

<i>De regels van Relax!</i>	255
<i>Nawoord</i>	267
<i>Dankwoord</i>	275
<i>Register</i>	278

WOORD VOORAF

AL DIE BESLISSINGEN ALTIJD...

En als je zoon nou te pletter valt? Daar ga je toch aan onderdoor!’

Dat was de niet mis te verstane reactie van mijn schoonzus tijdens een heftige discussie over risico’s. Het gebeurde tijdens het zondagse familiediner. Ik had de aanwezige familie net verteld dat ik besloten had te gaan skydive. Tienduizend voet, grotendeels vrije val.

Iedereen dacht dat ik gek geworden was. Ik wist natuurlijk wel dat de meesten dat al jarenlang dachten, dus het idee dat oom Tim zich met dodelijke snelheid naar de aarde wilde storten was niet waarover ze zich zo opwonden. Wat de angst van de familie vooral opwekte was dat ik me had voorgenomen mijn veertienjarige zoon, Michael, mee te nemen.

Elke dag nemen we ontzaglijk veel beslissingen. Er wordt geschat dat het wel in de duizenden loopt; over eten alleen al nemen we honderden beslissingen. We beslissen hoe laat we opstaan. Hoe we onze tanden poetsen, wat we als ontbijt zullen nemen, hoeveel koffie we drinken, hoe we de kinderen naar school brengen enzovoort.

Dit boek is opgebouwd rond de beslissingen die we tijdens een doodgewone dag nemen, vanaf het moment dat we opstaan tot

wanneer we naar bed gaan. Daartussenin onderzoek ik de tientallen verschillende beslissingen. Sommige daarvan zijn relatief luchtig of grappig: zal ik nu wel of niet op de bril van een openbaar toilet gaan zitten? Hoe parkeer ik hier het handigst? Is het nu wel zo slim tekeer te gaan tegen mijn collega? Moet je knuffelen na de seks? Andere zijn serieuzer en omstreden: kun je je kinderen wel alleen fietsend of lopend naar school laten gaan? Moet je nu echt elke ochtend op de weegschaal gaan staan? Moet je je schuldig voelen omdat je niet genoeg met je kinderen omgaat? Voor een aantal van de onderwerpen geef ik een overzicht van de geschiedenis van een bepaalde beslissing en een analyse van de sociale krachten die het bewijs en de opvattingen van de meeste mensen laten botsen. Andere onderwerpen behandel ik maar kort, daarvan geef ik alleen de feiten. Het doel is om een nuttige samenvatting te geven over wat het bewijs zegt over een bepaalde beslissing, maar ook om inzicht te geven in het effect van culturele, historische en wetenschappelijke invloeden op hoe we denken over allerlei kwesties uit ons dagelijks leven.

Ik beseft dat vertrouwen op bewijs niet de enige manier is waarop mensen beslissingen nemen, maar ik denk dat een reis door een typische dag vol beslissingen ons zal laten inzien dat we, vaker dan we denken, kunnen relaxen. Het maakt waarschijnlijk allemaal niet zoveel uit als we denken. In een wereld waar informatie steeds vaker wordt verdraaid voor commercieel, ideologisch en persoonlijk gewin, kan het best lastig zijn een pad te vinden naar de objectieve waarheid over welk onderwerp dan ook, van tandpasta tot toiletbril. Maar dat pad bestaat en het zal bevrijdend werken als je het vindt.

Laten we eerst eens zien wat er allemaal bij komt kijken wanneer we onze beslissingen nemen.

Een beslissing nemen is zwaar werk. Het is vermoeiend. Het kan er de oorzaak van zijn dat beleggingsanalisten in de loop van de dag steeds slechter presteren. Het kan ervoor zorgen dat we armzalige

keuzes maken bij het kopen van eten (hoe vermoeder ons brein is, hoe meer junkfood we eten). Het beïnvloedt hoe dokters medicijnen voorschrijven en hoe rechters een vonnis vellen. En hoe doordachter onze beslissing is – dat wil zeggen, hoe meer we alles afwegen – hoe vermoeiender het is.

Beslissen is een ingewikkelde, rommelige bezigheid die tot veel stress kan leiden. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Een van de doelen van dit boek is je niet ten prooi te laten vallen aan de ontelbare sociale invloeden die het nemen van een beslissing zo vaak tot een onnodig beangstigend proces maken. Als we voorbij de ruis van populaire media, de druk van marketing en door ideologie ingegeven verdraaiing kijken, zullen we vaak een op wetenschap gebaseerde en minder stressvolle weg vooruit vinden.

Bovendien hoop ik een nuttige context te geven over onze keuzes van alledag, waardoor je er een heleboel in een ander daglicht gaat zien – zelfs al verander je niet van mening. Maar waar dit boek werkelijk om gaat is de rechtvaardiging achter onze beslissingen en de culturele, historische en wetenschappelijke invloeden die voor het bewijs zorgen dat we daarbij gebruiken.

We willen allemaal de jústte beslissing nemen, of op z'n minst de beslissing die goed is voor ons. We maken een keuze uit bepaalde levensmiddelen omdat we geloven dat het gezonder is of beter voor het milieu. We poetsen en flossen onze tanden omdat we niet willen dat ze uitvallen. We weigeren een zoveelste kop koffie omdat te veel cafeïne slecht voor ons zou zijn. We brengen onze kinderen met de auto naar school omdat we ons zorgen maken over hun veiligheid. We blijven boven de bril van openbare toiletten hangen om geen bacteriën op te lopen. Sommigen doen een dutje tussen de middag omdat men ze heeft verteld dat het hun productiviteit een boost zal geven. We proberen niet obsessief onze mail te checken, omdat dat alleen maar voor meer stress zorgt. We staan achter ons bureau omdat zitten het nieuwe roken is. We slikken vitaminen omdat we

meer weerstand willen hebben tegen ziekten. We uiten onze woede omdat we gehoord hebben dat het luchten van je hart louterend en heilzaam is. En als men ons vraagt waarom we een bepaalde beslissing hebben genomen, zullen we bijna allemaal een relatief rationele reden verzinnen: omdat het gezonder, veiliger, lekkerder of gewoon beter is.

Maar zoals we zullen zien, botsen veel van deze redenen en overtuigingen met de bewijzen. Vanaf het moment dat we wakker worden tot we 's avonds in slaap vallen, nemen we tientallen beslissingen die min of meer gebaseerd zijn op desinformatie en aannames.

Ik zeg niet dat we allemaal hyperrationele mensen zijn die alleen beslissingen nemen die in overeenstemming zijn met de feiten. Integendeel, ontelbare culturele, sociale en psychologische krachten sturen de beslissingen die we nemen. En onze beweegredenen voor een beslissing zijn vaak losjes verbonden aan onze daden nadát we onze beslissing hebben genomen. We nemen dus eerst een beslissing en dan stellen we, bewust of onbewust, redenen samen die aantonen dat het de juiste beslissing was, redenen die perfect passen bij de beslissing, onze identiteit of ons verlangen om gezien te worden als een consistent of logisch denkend wezen – al is het oorspronkelijke motief voor de beslissing iets anders of zelfs onbekend.

We doen dit om te vermijden dat we na de beslissing te hebben genomen er toch anders over gaan denken – dat heet post-beslissingsdissonantie. Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen na het maken van de keuze voor bijvoorbeeld een nieuwe baan of de inschrijving op een bepaalde universiteit, de kenmerken van het gekozen instituut opeens hoger waarderen dan ze vóór hun beslissing deden en – weinig verrassend – de kenmerken van het niet gekozen instituut lager.

Daarbij komt dat we de beslissing nemen die ervoor zorgt dat we als consistent overkomen. En dus vormen beslissingen uit het verleden de basis voor de toekomstige beslissing. Zo heb je misschien groente gekocht die niet genetisch gemodificeerd is omdat je

altijd al biologische voeding kocht, en dat wijst op een consistent patroon dat bij je imago past. Dan heb je een beweegreden (zoals gezondheid) nodig om die beslissing te rechtvaardigen, al werd die aankoop van geventvrije groente alleen beïnvloed door de behoefte consistent te lijken. En wanneer je de beslissing eenmaal hebt genomen, moet je weer meer verbinden aan die beweegreden, omdat die nu deel geworden is van hoe jij jezelf ziet.

We doen dit allemaal. Jij doet het. Ik doe het.

Al weten we precies welke wetenschap er tot onze beschikking staat, dan nog zal dat niet leiden tot een wereld waarin strikt wetenschappelijke beslissingen worden genomen. Het onderzoek naar de kloof tussen de beweegredenen en overtuigingen achter onze beslissing en wat de wetenschap erover zegt, geeft ons een kans om drie schadelijke en ingrijpende sociale paradoxen eens goed te bekijken. Ik geloof zelfs dat deze paradoxen essentiële kenmerken van onze tijd zijn. En alle drie maken ze het nemen van beslissingen moeilijker en oneindig veel stressvoller.

Ten eerste is er de *paradox van het kennistijdperk*. We leven in een wereld die overspoeld wordt door informatie. Er is nooit eerder zoveel wetenschappelijke kennis geweest als nu. Geschat wordt dat de mondiale wetenschappelijke kennis elke negen jaar verdubbelt. Sinds 1665, toen de eerste wetenschappelijke geschriften in Groot-Brittannië en Frankrijk werden verspreid, zijn er meer dan 50 miljoen wetenschappelijke artikelen gepubliceerd. En elk jaar publiceert men rond de 2,5 miljoen nieuwe wetenschappelijke essays. Niet al deze artikelen zijn nuttig voor de beslissingen die we elke dag nemen, maar deze aantallen geven wel een indicatie van de toename van wetenschappelijke informatie. Er is erg veel informatie in onze wereld. En die informatie is nooit eerder zo eenvoudig toegankelijk geweest. Je zou dus denken dat onze besluiten steeds beter doordacht en op feiten gebaseerd zouden zijn.

Er is echter ook een wildgroei gekomen in het aantal sociale invloeden die al die kennis corrumperen. Dit is het tijdperk van nep-

nieuws, complottheorieën, alternatieve feiten en bevestigingsbubbels van sociale media. Veel te vaak wordt informatie verdraaid, gehypet, verkeerd overgedragen of openlijk verkeerd geïnterpreteerd. Dus eigenlijk leidt meer en beter beschikbare informatie niet tot beslissingen die op kennis zijn gebaseerd. Een blik op wat de bewijzen zeggen of niet zeggen over een bepaalde beslissing maakt een verkenning mogelijk naar hoe en waarom informatie verdraaid wordt. Ik hoop dat deze analyse helpt met het ontwarren van informatie waar je wat aan hebt en wat je kunt negeren.

Ten tweede is er de *paradox van minder risico*. Veel van de beslissingen die we nemen hebben tot op zekere hoogte te maken met het vermijden van schade of het minimaliseren van risico. Het maakt niet uit hoe onbenullig de keuze is – wanneer we naar bed gaan, wat we gaan eten, hoe we naar het werk gaan, zelfs hoe we onze handen wassen – het idee van risico speelt altijd een rol. En adverteerders weten dat. Paniek zaaien is het dominante thema geworden bij de marketing van producten en ideeën, vooral in relatie tot onze gezondheid. De lucratieve wellnessindustrie reikt je allerlei redenen aan om angstig te worden, zoals de noodzaak om je regelmatig te ontgiften – en brengt vervolgens producten op de markt als oplossing voor de opgewekte angst.

Hele industrieën hebben zich gewijd aan de veiligheid van onze kinderen. Er zijn controleapparaatjes die bedoeld zijn om je kind altijd te kunnen traceren als een enge man het ontvoert en allerlei middelen om de blootstelling van je kind aan de ontelbare chemische stoffen te verminderen – stoffen die hun gezondheid ernstige schade kunnen toebrengen, zo maakt de marketing ons tenminste wijs. Zo blijkt The Honest Company – met een waarde van meer dan 1 miljard dollar, en opgericht door actrice Jessica Alba – uit te gaan van de filosofie dat angst (plus ouderlijk schuldgevoel) verkoopt; het bedrijf brengt zaken op de markt zoals luiers (gemaakt van natuurlijke materialen, uiteraard), vitaminen (biologisch en gentechnisch vrij, natuurlijk) en schoonmaakproducten (hypoallergeen,

dat spreekt voor zich) gebaseerd op de verklaring dat het ‘gemoedsrust’ verschaft omdat ‘bescherming van degenen van wie u houdt’ de topprioriteit van het bedrijf is.

Zeker, we moeten alert zijn op mogelijk gevaarlijke stoffen in onze leefomgeving. Maar we leven bepaald niet in een dystopische *Mad Max*-wereld, overspoeld door giftige stoffen die onze huid zullen laten smelten en ons DNA zullen muteren. In feite is deze tijd in de meeste landen de veiligste en gezondste om te leven, zelfs als we daar niet van overtuigd zijn. Dingen zijn nu beter dan ooit tevoren, blijkt uit allerlei objectieve metingen. In de Verenigde Staten bijvoorbeeld zijn de cijfers van zowel geweld als diefstal significant gedaald in het laatste kwart van de vorige eeuw. En toch meende bijna 70 procent van de Amerikanen dat er meer misdaad was dan in het jaar ervoor. Slechts 19 procent schatte het goed: er is steeds minder misdaad.

Het aantal tienerzwangerschappen is gedaald. Er worden steeds minder kinderen vermist. Illegaal drugsgebruik door jongeren is afgenomen. Bingedrinken en roken zijn minder gewoon dan een jaar of tien geleden. En minder overstekende kinderen zijn aangereden door auto's, al zijn er meer mensen die meer kilometers maken dan ooit tevoren. (In 2017 reden Amerikanen een record van 5150 biljoen kilometer.) Je kind kan nu veiliger de straat oversteken dan toen je zelf een kind was. Volgens de Amerikaanse National Highway Traffic Safety Administration is sinds 1993 het aantal kinderen dat per jaar door auto's wordt aangereden en sterft, gedaald van meer dan 800 tot minder dan 250.

Hetzelfde geldt voor veel ziekten. Minder mensen sterven aan besmettelijke ziekten, vooral dankzij vaccinaties, een uitvinding die jaarlijks velen het leven redt. Zelfs met kanker overschatten we de risico's en geven we de schuld aan verkeerde zaken (wifi, stress, 5G). Al blijft kanker een leidende doodsoorzaak, toch gaat het ook hier beter. Het Amerikaanse Kankerinstituut meldde dat tussen 1990 en 2014 het aantal doden door kanker met 25 procent is gedaald.

Mondiaal zien we dezelfde trend. Overal ter wereld denken de meeste mensen dat de armoede- en kindersterftcijfers aan het stijgen zijn, terwijl beide significant gedaald zijn in de afgelopen decennia, en de verbeteringen gaan door. Sinds 1960 is kindersterfte gedaald van 20 miljoen kinderen tot 6 miljoen per jaar. De levensverwachting is sinds 2000 vijfenhalf jaar gestegen. Hoe belangrijk het ook is vooruitgang te erkennen, doen maar weinigen dat. Een onderzoek uit 2015 laat zien dat slechts 6 procent van de Amerikanen denkt dat het beter gaat in de wereld. Waar het op neerkomt is dat we in een tijdperk leven waarin de gezondheids- en veiligheidsrisico's lager zijn dan ooit tevoren, en toch zijn we paradoxaal genoeg steeds driftiger bezig de risico's te elimineren, zowel de echte als de ingebeeelde.

Natuurlijk moeten we er altijd naar streven zaken te verbeteren, zoals de leefbaarheid van onze buurten, de veiligheid van straten, de mogelijkheid gezond eten te kiezen en de lucht- en waterkwaliteit. En we staan voor enorme uitdagingen, waaronder klimaatverandering, afname van biodiversiteit, stijgende obesitascijfers, zorgen over geestelijke gezondheid, antibioticaresistentie, voortgaande conflicten tussen landen en minder dan wenselijke sociale tolerantie en diversiteit, om er een paar te noemen. Ik zeg ook niet dat het allemaal perfect is, maar alleen dat we de zaken in perspectief moeten zien. En ook dat doen maar weinig mensen.

Er zijn vele redenen waarom we geloven dat een ongeluk in een klein hoekje zit, al zijn we instinctief altijd bezig ergens de risico's van in te zien en ze te vermijden. Ik wil echter beargumenteren dat we angst geen overheersende factor moeten laten zijn bij het nemen van beslissingen. Het zou zelfs kunnen zijn dat onze obsessie met risico's en gezondheid ons juist minder gelukkig en gezond maakt. Wetenschappers hebben een correlatie – oftewel verband – gevonden tussen angst om de eigen gezondheid en een substantieel hogere kans op een hartkwaal.

Veel van onze beslissingen die te maken hebben met risicovermindering van gezondheid en veiligheid hebben juist een averechts

effect. Ik vind dit een van de meest verbijsterende tegenstrijdigheden van onze tijd. Er zijn absurde voorbeelden, van een infuus met vitamines tot darmspoelingen. Dat zijn onwetenschappelijke en gevaarlijke praktijken, vaak aangeraden door ‘artsen’ uit de alternatieve hoek en beroemde gezondheidsgoeroes, als een manier om ons lichaam te ‘ontgiften’ waardoor onze gezondheid zal verbeteren. Maar er zijn veel meer gewone aannames – zoals beslissingen over slapen, eten en vervoer – die geen risico’s verminderen en niet meer veiligheid geven, in tegenstelling tot wat we dachten.

Ten slotte is hier de derde paradox die het nemen van beslissingen lastiger en stressvoller maakt: *de paradox van perfectie*. We staan onder voortdurende druk om onszelf te verbeteren en onophoudelijk naar perfectie te streven, of het nu om uiterlijk, carrière, relatie, opvoeding, geestelijke gezondheid of ons seksleven gaat. Deze obsessie is de moderne, verwrongen versie van Thomas Jeffersons rechten op leven, vrijheid en het najagen van geluk. Maar het is een obsessie die niet alleen als een recht wordt beschouwd, maar ook als een sociale verantwoordelijkheid. Recent onderzoek, met een analyse onder ruim veertigduizend studenten, heeft uitgewezen dat zowel het verlangen naar perfectie als de druk van de omgeving om perfect te zijn de laatste decennia opvallend zijn gestegen. De paradox is echter dat in het algemeen noch de weg naar perfectie, noch het bereiken van een doel dat met perfectie te maken heeft meer geluk oplevert, zeker niet op de lange termijn. Een verband met massale fysieke en psychische klachten lijkt eerder het resultaat.

Veel doelstellingen die we denken dat we moeten najagen, of die nu met onze uiterlijke verschijning, relatie of onze carrière te maken hebben, zijn geheel denkbeeldig. Mensen streven naar perfectie die niet bestaat en dus niet te bereiken is. Om maar één voorbeeld te noemen: apps op sociale media zijn met filters in staat foto’s van iedereen te veranderen en te perfectioneren. Dit heeft geleid tot een totaal onrealistische schoonheidsstandaard. Bekende mensen en modellen worden al sinds tijden gearbrusht en gefotoshopt. Nu

kan iedereen zijn of haar uiterlijk optimaal maken. Wat het nog erger maakt is dat sociale media en smartphones de mogelijkheid bieden jezelf onophoudelijk te vergelijken met anderen, waardoor velen zich ellendig, angstig en ontevreden over zichzelf voelen.

Waarom is de paradox van perfectie belangrijk in een boek over beslissingen? We maken iedere dag massa's keuzes, soms kostbare en tijdrovende, die bedoeld zijn om ons dichterbij een ideaal te brengen. Marketing van producten om je beter voor te doen dan je bent, speelt daar handig op in door ons te helpen in die zoektocht. Niet alleen worden er dan vaak zinloze beslissingen genomen, maar de bijkomende beslissingen – over, bijvoorbeeld, welk supplement je moet nemen of welke zelfhulpstrategie je moet toepassen – zijn nooit wetenschappelijk onderzocht. Ga je hierin mee, dan is het een drievoudige verspilling van tijd, energie en meestal geld.

Mijn vrouw, Joanne, was er niet blij mee. 'Het kan me niet schelen dat jij gaat, maar moet Michael nu echt mee?'

Iedereen die ik vertelde over mijn skydiveplan was het met Joanne eens. Echt iedereen. De consensus was dat ik gek was om mijn zoon mee te nemen, dat het een belachelijk plan was en een onverantwoordelijke beslissing. Aan de andere kant kon Michael niet wachten. Hij zocht de beste skydiveorganisatie uit en drong er onophoudelijk op aan de reservering te maken. 'Het weer ziet er goed uit dit weekend, pap. We kunnen maar beter een plaatsje reserveren,' zei hij een paar keer per dag.

Ik zeg niet dat skydiven een góéd idee is. Eigenlijk stond ik doodsaangsten uit. Ik moest er niet aan denken zomaar uit een vliegtuig te springen – laat staan met mijn jongste zoon naast me. Ik heb een hekel aan vliegen in kleine vliegtuigen; de kotsneigingen zijn vaak nauwelijks te bedwingen. En hoe je het ook bekijkt, ik ben bepaald geen durfal. Ik ben zo'n vent die er al bij het zien van een beer als een haas vandoor gaat en zijn beeldschone jonge bruid achterlaat om opgegeten te worden. Dat is overigens precies wat ik deed toen

ik, pasgetrouwd, tegenover een zwarte beer kwam te staan. Maar dit was nu net de reden dat ik besloot te gaan skydiven. Ondanks mijn ongeveinsde angst, wist ik dat het relatief veilig was. Skydiven is het perfecte voorbeeld van een griezelige activiteit die niet half zo gevaarlijk is als we denken. Hoe veilig is het? Volgens de United States Parachute Association zijn er ongeveer 3 miljoen sprongen per jaar. Daarvan lopen er per jaar circa twintig fataal af. Dat is een overlijdenskans van 0,007 procent op elke 1000 sprongen. Dat is een heel, heel kleine kans. De rit naar het vliegveldje was veel en veel gevaarlijker. Met een tandemsprong – waarbij je aan een instructeur bent gekoppeld, zoals Michael en ik als beginners zouden doen – is de kans op een catastrofale afloop nog veel lager. Volgens de Britse Parachute Association: ‘De kans op fataliteit is sinds 1988 onveranderd 0,14 per 100.000 tandemsprongen.’ Oftewel: 1 op de 703.000. Dat is een heel, heel, héél kleine kans. En in het Verenigd Koninkrijk zijn er de afgelopen twintig jaar helemaal geen sprongen met een dodelijke afloop geweest. De kans op blessures bij skydiven, en onder blessure valt alles van een schrammetje tot beenbreuk en verzwikkingen, is ook opmerkelijk laag: ongeveer 1 op de 1100 sprongen.

Michael is een fanatiek turner. Hij is op het niveau van reuzenzwaai aan de hoge rekstok, breedtehang in de ringen en dubbele schroefsprong op de vloer. Zijn kans op een ernstige blessure in deze sport is volgens onderzoek meer dan tienmaal groter dan zelfs maar het kleinste schrammetje bij skydiven. Maar van al die mensen die me uitfoeterden over mijn beslissing te gaan skydiven met mijn zoon heeft niemand me ooit gewaarschuwd voor de gevaren van turnen. Sommige van die mensen die tegen me tekeergingen hebben kinderen die hockeyen, een sport die me gevaarlijker lijkt dan zowel skydiven als turnen; een onderzoek heeft uitgewezen dat er bij benadering 19 blessures ontstaan per 1000 hockeywedstrijden, en daarbij gaat het om vrij serieuze blessures zoals hersenschuddingen en peesbeschadigingen.