

ANNA LEMBKE

# De dopamine factor

Waarom ons brein verslaafd wil zijn



AnkhHermes

Oorspronkelijke titel: *Dopamine Nation*, uitgegeven door Dutton, een imprint van Penguin Random House LLC, Verenigde Staten

Vertaling Jörgen van Drunen  
Omslag Villa Grafica  
Binnenwerk Stampwerk  
© Foto Steve Fisch  
NUR 770

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020221534  
ISBN e-book 9789020221541

© 2021 Anna Lembke  
© 2024 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

[www.ankh-hermes.nl](http://www.ankh-hermes.nl)

# Inhoud

Inleiding – Het probleem	9
<i>Deel een – Het najagen van plezier</i>	11
Hoofdstuk 1 Onze masturbatiemachines	13
Hoofdstuk 2 Vluchten voor pijn	33
Hoofdstuk 3 De balans tussen plezier en pijn	47
<i>Deel twee – Zelfbinding</i>	67
Hoofdstuk 4 Dopaminevasten	69
Hoofdstuk 5 Ruimte, tijd en betekenis	85
Hoofdstuk 6 Een verstoord evenwicht?	109
<i>Deel drie – Het najagen van pijn</i>	125
Hoofdstuk 7 De pijnkant stimuleren	127
Hoofdstuk 8 Radicale eerlijkheid	155
Hoofdstuk 9 Prosociale schaamte	183
Tot slot – Wat kunnen we van de balans leren?	203
<i>Opmerking van de auteur</i>	207
<i>Dankwoord</i>	209
<i>Noten</i>	211
<i>Bibliografie</i>	221
<i>Over de auteur</i>	231

## Inleiding

# Het probleem

*Feelin' good, feelin' good, all the money in  
the world spent on feelin' good.*

– Levon Helm

Dit boek gaat over plezier. Het gaat ook over pijn. Maar het gaat vooral over de relatie tussen beide, en hoe inzicht in die relatie essentieel is geworden voor een goed leven.

Waarom is dat zo?

Omdat we niet meer leven in een wereld van schaarste maar in een wereld van overvloed, en daar hebben we zelf voor gezorgd: drugs, eten, nieuws, gokken, shoppen, gamen, appen, sexting, facebooken, instagrammen, youtuben, twitteren (toen X nog Twitter was)... Tegenwoordig kunnen we uit een onthutsend aantal prikkels kiezen die ons een enorme kick geven. Ze zijn er in allerlei soorten en maten en ze hebben een steeds sterker effect op ons. De smartphone is de moderne injectienaald die 24 uur per dag digitale dopamine afgeeft aan een generatie die altijd verbonden is. Als je je favoriete drug nog niet bent tegengekomen, dan komt die binnenkort naar een website bij jou in de buurt.

Wetenschappers gebruiken dopamine als een soort universele maatstaf voor het meten van hoe verslavend een ervaring kan zijn. Hoe meer dopamine er in de beloningspaden van de hersenen aanwezig is, hoe verslaverder de ervaring.

Naast de ontdekking van dopamine zijn neurowetenschappers de afgelopen eeuw nog iets opmerkelijks te weten gekomen, namelijk dat de

hersenen plezierige en pijnlijke ervaringen op dezelfde plek verwerken. Daarnaast kun je plezier en pijn zien als de twee kanten van een balans of wip die in evenwicht moet blijven.

Je kent het wel: je wilt dat tweede stukje chocolade ook opeten, of je zou willen dat er nooit een einde kwam aan een goed boek, een mooie film of een goede game. Op het moment waarop we dat verlangen ervaren slaat de pijn-plezierbalans door naar de kant van pijn.

Dit boek gaat over de neurowetenschappelijke kant van beloning en reikt je hulpmiddelen aan voor het vinden van een betere, gezondere balans tussen plezier en pijn. Maar de neurowetenschappelijke kant van het verhaal is niet genoeg. We moeten ook naar andere dingen kijken, zoals wat mensen daadwerkelijk ervaren. Wie kan ons beter uitleggen hoe we het dwangmatig en overmatig consumeren van iets kunnen overwinnen dan mensen die er het meest kwetsbaar voor zijn: verslaafden.

Dit boek is gebaseerd op waargebeurde verhalen van mijn patiënten die ten prooi zijn gevallen aan een verslaving en daarvanaf zijn gekomen. Ze hebben me toestemming gegeven om hun verhalen in dit boek op te nemen, zodat jij net als ik kunt profiteren van hun inzichten. Sommige van deze verhalen ervaar je wellicht als schokkend, maar voor mij zijn ze gewoon extreme voorbeelden van wat ieder van ons zou kunnen overkomen. Filosoof en theoloog Kent Dunnington schreef ooit: ‘Mensen met ernstige verslavingen behoren tot de hedendaagse profeten die we ten nadele van onszelf negeren, want zij laten ons zien wie we werkelijk zijn.’<sup>1</sup>

Of het nu gaat om suiker of shoppen, voyeurisme of vaperen, eindeloos scrollen door sociale media of het lezen van roddelbladen, we vertonen allemaal gedrag dat we liever zouden laten, of waar we achteraf altijd een beetje spijt van hebben. Dit boek biedt praktische oplossingen voor het onder controle houden van dwangmatige overmatige consumptie in een wereld waarin consumptie de grote drijfveer van ons leven is geworden. Het geheim van het vinden van balans zit hem in het combineren van wetenschappelijke kennis over verlangens en de wijsheid van mensen die van hun verslaving zijn afgekomen.

Deel een

**Het najagen  
van plezier**

## Hoofdstuk 1

# Onze masturbatiemachines

Ik liep naar de wachtkamer om Jacob te begroeten. Mijn eerste indruk? Vriendelijk. Hij was begin zestig, had een gemiddeld gewicht, een zachte uitstraling en een knap gezicht. Zo mag je wat mij betreft best ouder worden. Hij droeg het standaard Silicon Valley-uniform: een casual kaki broek en een button down-overhemd. Hij zag er onopvallend uit. Niet als iemand met geheimen.

Terwijl Jacob me volgde door het korte doolhof van gangen, voelde ik zijn bezorgdheid als golven langs mijn rug rollen. Ik moest denken aan de tijd dat ik me altijd zo onrustig voelde als ik met patiënten naar mijn spreekkamer liep. Loop ik te snel? Zwaai ik met mijn heupen? Ziet mijn kont er gek uit?

Het lijkt al zo lang geleden. Ik moet bekennen dat ik door de jaren heen al heel wat heb meegemaakt en daardoor wat stoïcijnser ben geworden, misschien ook onverschilliger. Was ik toen een betere arts doordat ik minder wist en meer voelde?

We gingen mijn spreekkamer binnen en ik deed de deur achter hem dicht. Ik gebaarde vriendelijk dat hij in een van de twee identieke stoelen met groene bekleding mocht gaan zitten die een halve meter uit elkaar stonden en al heel wat jaartjes dienst hadden gedaan. Hij nam plaats. Ik ook. Hij nam de kamer in zich op.

Mijn spreekkamer is drie bij drieënhalve meter, heeft twee ramen, een bureau met computer, een dressoir bezaaid met boeken en een koffietafeltje tussen de stoelen. Het bureau, het dressoir en het tafeltje zijn allemaal gemaakt van roodbruin hout. Het handgemaakte bureau heb ik

overgenomen van mijn vroegere faculteitshoofd. Aan de binnenkant zit in het midden een scheur, maar die kun je niet zien, een treffende metafoor voor het werk dat ik doe.

Op het bureau liggen tien stapels papier als een accordeon naast elkaar. Ik heb me laten vertellen dat je daarmee de indruk wekt dat je een goed georganiseerd en efficiënt persoon bent.

Aan de muur hangt van alles en nog wat: de vereiste diploma's, waarvan de meeste niet zijn ingelijst. Daar ben ik te lui voor. Een tekening van een kat die ik bij de burens in de vuilnisbak vond en die ik meenam voor de lijst, maar heb gehouden vanwege de kat. Een veelkleurig wandkleed met spelende kinderen in en rond pagodes, een overblijfsel van toen ik als twintiger lerares Engels in China was. Er zit een koffievlek op het wandkleed, maar die zie je alleen maar als je weet waar je naar zoekt. Hij lijkt een beetje op een inktvlek uit een Rorschach-test.

Verder heb ik nog allerlei snuisterijen, meestal cadeautjes van patiënten en studenten: boeken, gedichten, essays, kunstwerken, ansichtkaarten, vakantiekaarten, brieven, grappige tekeningen.

Van een van mijn patiënten, een begaafd kunstenaar en muzikant, heb ik een foto van de Golden Gate Bridge gekregen die hij zelf had genomen en waarop hij muzieknoten had geschreven. Hij had geen zelfmoordneigingen meer toen hij de foto maakte, maar toch is het een treurig beeld, een en al grijs en zwart. Een andere patiënt, een knappe jonge vrouw die zich geneerde voor rimpels die alleen zij zag en die door geen enkele hoeveelheid botox konden worden uitgewist, gaf me een waterkruik van klei cadeau waarmee je wel tien personen kunt bedienen.

Links van mijn computer bewaar ik een kleine print van *Melencolia 1* van Albrecht Dürer. Op die tekening wordt melancholie verpersoonlijkt door een vrouw die voorovergebogen op een bankje zit, omringd door verwaarloosde attributen en tijd: een schuifmaat, een weegschaal, een zandloper, een hamer. Haar uitgehongerde hond, de ribben van zijn uitgemergelde lichaam zichtbaar, wacht geduldig en tevergeefs tot ze zichzelf wakker schudt.

Rechts van mijn computer strekt een twaalf centimeter grote engel van klei met vleugels van ijzerdraad haar armen uit naar de hemel. Bij haar



voeten staat het woord *courage* (moed) in het beeldje gegraveerd. Ze is een cadeau van een collega die haar kantoor aan het opruimen was. Een overgebleven engel. Die wil ik wel.

Ik ben dankbaar dat ik mijn eigen kamer heb. Daar heb ik het gevoel dat ik buiten de tijd besta, in een wereld van geheimen en dromen. Maar deze ruimte is ook getekend door verdriet en verlangen. Als de behandeling van mijn patiënten klaar is, ben ik gebonden aan professionele grenzen en mag ik geen contact meer met ze opnemen.

Hoe wezenlijk onze relaties ook zijn als we in mijn spreekkamer zijn, buiten deze ruimte kunnen ze niet bestaan. Als ik mijn patiënten in de supermarkt zie, twijfel ik zelfs of ik 'hoi' zal zeggen. Want stel je voor dat ik mezelf tot mens zou verklaren die ook zo haar behoeften heeft. Wat? Ikke eten?

Jaren geleden, toen ik psychiatrie studeerde, zag ik mijn supervisor een keer voor het eerst buiten zijn kamer. Hij kwam uit een winkel en droeg een trenchcoat en een Indiana Jones-achtige hoed. Hij zag eruit alsof hij net van de omslag van de catalogus van het postorder bedrijf J. Peterman was gestapt, dat ook kleding uit films verkoopt. Ik wist niet wat ik meemaakte!

Ik had hem een heleboel intieme details over mijn leven verteld en hij had me advies gegeven zoals hij dat aan een echte patiënt zou hebben gedaan. Ik had hem nooit als een hoedenmens gezien. Het gaf mij het idee dat hij zich druk maakte over zijn uiterlijk en dat strookte niet met mijn ideaalbeeld van hem. Maar het maakte me vooral bewust van hoe verontrustend het voor mijn eigen patiënten zou kunnen zijn als ze mij buiten mijn spreekkamer zouden zien.

Ik keek naar Jacob en begon. 'Waar kan ik je mee helpen?'

Andere beginzinnen die ik in de loop der tijd heb bedacht zijn: 'Vertel me eens waarom je hier bent,' 'Wat brengt je hier vandaag?' en zelfs: 'Begin maar gewoon bij het begin, waar dat voor jou ook is.'

Jacob keek me aan. 'Ik hoopte,' zei hij met een zwaar Oost-Europees accent, 'dat jij een man was.' We zouden het dus over seks gaan hebben.

'Waarom?' vroeg ik. Ik deed alsof ik van niets wist.

‘Omdat het misschien moeilijk is voor jou, als vrouw, om mijn problemen te horen.’

‘Neem maar van mij aan dat ik vrijwel alles al heb gehoord wat er te horen valt.’

‘Ik heb namelijk seksverslaving,’ stamelde hij terwijl hij me verlegen aankeek.’

Ik knikte en nestelde me in mijn stoel. ‘Ga door...’

Elke patiënt is een ongeopend pakket, een ongelezen roman, onontgonnen gebied. Ik heb ooit een patiënt gehad die beschreef hoe het voelt als hij rotsen aan het beklimmen is: aan de ene kant is er de eindeloosheid van een rotswand en aan de andere kant de eindigheid van de beslissingen die hij van moment tot moment moet nemen over waar hij zijn vingers en tenen moet plaatsen. Psychotherapie geven is eigenlijk precies hetzelfde. Ik dompel mezelf onder in het verhaal dat wordt verteld, en opnieuw wordt verteld, waarbij al het andere even wegvalt.

Ik heb al een heleboel varianten gehoord van verhalen over menselijk leed, maar het verhaal van Jacob schokte me. Wat me het meest verontrustte was wat zijn verhaal impliceerde over de wereld waarin we tegenwoordig leven, de wereld die we aan onze kinderen nalaten.

Jacob begon meteen met een jeugdherinnering. Geen inleiding. Freud zou trots zijn geweest.

‘Ik masturbeerde eerste keer toen ik twee of drie jaar oud was,’ zei hij. Een levendige herinnering voor hem. Dat zag ik aan zijn gezicht.

‘Ik ben op de maan,’ ging hij verder, ‘maar het is niet echt de maan. Er is ook iemand anders, een soort god... en ik heb seksuele ervaringen die ik niet ken...’

Ik ging ervan uit dat hij met ‘maan’ een soort afgrond bedoelde, overal en nergens tegelijk. Maar hoe zit het met die God die hij noemde? Verlangen we niet allemaal naar iets hogers buiten onszelf?

Als schooljongetje was Jacob een dromer: knopen in het verkeerde knooppunt, krijgt op zijn handen en mouwen, de eerste die tijdens de les uit het raam keek en de laatste die aan het einde van de schooldag het klaslokaal uitliep. Op zijn achtste masturbeerde hij regelmatig. Soms alleen, soms met zijn beste vriend. Ze hadden nog niet geleerd zich ervoor te schamen.

Maar na zijn eerste communie werd hij wakker geschud door het religieuze denkbeeld dat masturbatie een 'doodzonde' was. Vanaf dat moment masturbeerde hij alleen nog maar in zijn eentje en ging hij elke vrijdag biechten bij de katholieke priester van de plaatselijke kerk van zijn familie. 'Ik masturbeer,' fluisterde hij door de getraliede opening van de biechtstoel.

'Hoe vaak?' vroeg de priester.

'Elke dag.'

Stilte. 'Stop ermee.'

Jacob onderbrak zijn verhaal en keek me aan. Een glimlach van wederzijds begrip. Als dat soort duidelijke vermaningen het probleem zouden oplossen, zou ik zonder werk zitten.

De jonge Jacob was vastbesloten te gehoorzamen, om 'braaf' te zijn, en dus balde hij zijn vuisten en raakte hij zichzelf 'daar' niet meer aan. Maar die vastberadenheid hield hij maar twee of drie dagen vol.

'En dat,' zei hij, 'was het begin van mijn dubbelleven.'

De term 'dubbelleven' is voor mij net zo bekend als 'ST-segmentverhoging' voor een cardioloog, 'stadium IV' voor een oncoloog en 'hemoglobine A1C' voor een endocrinoloog. Het verwijst naar het heimelijke gebruik door een verslaafde van drugs of alcohol of naar ander dwangmatig gedrag, verborgen voor andermans ogen, in sommige gevallen zelfs voor de ogen van de verslaafde zelf.

Als Jacob tijdens zijn tienerjaren thuiskwam van school, ging hij naar zolder en masturbeerde hij terwijl hij naar een afbeelding keek van de Griekse godin Aphrodite, die hij uit een schoolboek had gekopieerd en tussen de houten vloerplanken had verstopt. Later zou hij deze periode in zijn leven zien als een onschuldige tijd.

Op zijn achttiende ging hij bij zijn oudere zus in de stad wonen om natuurkunde en techniek te studeren. Zijn zus moest een groot deel van de dag werken en voor het eerst in zijn leven was hij uren achter elkaar alleen. Hij was eenzaam.

'Dus besluit ik een machine te maken...'

'Een machine?' vroeg ik, terwijl ik wat meer rechtop ging zitten.

'Een masturbatiemachine.'

Ik aarzelde. ‘Oké. En hoe werkte die?’

‘Ik maak een metalen staaf vast aan een platenspeler. Het andere uiteinde maak ik vast aan een metalen springveer die groot genoeg is en waar ik een zachte doek omheen wikkel.’ Hij maakte een tekening om het me te laten zien.

‘Ik doe de doek en de springveer om mijn penis,’ zei hij. Hij sprak ‘penis’ uit alsof het twee woorden waren: *pen* als een ‘pen’ waarmee je schrijft, en *nis* als ‘nies’.

Ik voelde de drang om te lachen, maar na even nadenken beseftte ik dat die neiging om te lachen iets anders verborg: ik was bang. Ik was bang dat ik hem, nadat ik hem had uitgenodigd om zijn ziel aan mij bloot te leggen, niet zou kunnen helpen.

‘Terwijl platenspeler ronddraait,’ zei hij, ‘gaat springveer op en neer. Ik pas de snelheid aan met de platenspeler. Ik heb drie verschillende snelheden. Op die manier breng ik mezelf een heleboel keer tot aan het randje zonder eroverheen te gaan. Ik ben er ook achter gekomen dat als ik er een sigaret bij rook, het gemakkelijker is om niet over het randje te gaan, dus die truc gebruik ik.’

Door deze kleine aanpassingen kreeg Jacob het voor elkaar om urenlang net geen orgasme te hebben. ‘Dat is erg verslavend,’ zei hij knikkend.

Jacob masturbeerde meerdere uren per dag met zijn machine. Het ultieme genot voor hem. Hij zwoer dat hij ermee zou stoppen. Hij verstopte de machine ergens hoog in een kast of haalde hem helemaal uit elkaar en gooide de onderdelen weg. Maar een dag of twee later haalde hij de onderdelen weer uit de kast of de vuilnisbak, zette hij de machine weer in elkaar en pikte hij de draad weer op.

Misschien reageer je met afschuw op Jakobs masturbatiemachine. Dat deed ik ook toen hij me er voor het eerst over vertelde. Misschien zie je de machine als iets extreem pervers dat niets met het leven van alledag te maken heeft en weinig of geen relevantie heeft voor jou en jouw leven. Maar als jij en ik er op die manier naar kijken, zien we iets heel belangrijks over het hoofd wat betreft onze huidige manier van leven: op een bepaalde manier hebben we allemaal onze eigen masturbatiemachine.

Rond mijn veertigste ontwikkelde ik een ongezonde verknochtheid aan fantasyverhalen met een flinke dosis romantiek. *Twilight*, een verhalenreeks over tienervampiers, was mijn instapdrug. Ik schaamde me sowieso al enorm omdat ik de boeken las, laat staan dat ik toegaf dat ik ze helemaal fantastisch vond.

*Twilight* was voor mij de ideale combinatie van een liefdesverhaal, thriller en fantasie, de perfecte ontsnapping toen ik richting middelbare leeftijd ging. Ik was niet de enige. Miljoenen vrouwen van mijn leeftijd lazen *Twilight* en konden er maar geen genoeg van krijgen. Er was op zich niets bijzonders aan dat ik werd gegrepen door een boek. Ik lees mijn hele leven al veel. Wat deze keer anders was, was wat er daarna gebeurde. Iets wat ik niet kon verklaren op basis van neigingen of levensomstandigheden die ik eerder had gehad.

Toen ik *Twilight* uit had, heb ik elke vampierroman die ik te pakken kon krijgen verslonden, en daarna ging ik verder met weerwolven, feeën, heksen, dodenbezweerders, tijdreizigers, zieners, gedachtelezers, vuurspuwers, waarzeggers, edelsteenbewerkers... je snapt het wel. Op een gegeven moment voldeden de tedere liefdesverhalen niet meer, dus ging ik op zoek naar steeds meer tot de verbeelding sprekende en erotische varianten op het klassieke jongen-ontmoet-meisje-fantasieverhaal.

Ik weet nog dat ik verbijsterd was over hoe gemakkelijk het was om in de plaatselijke bieb op de afdeling Algemene fictie boeken te vinden met expliciete seksscènes. Ik vond het maar niks dat mijn kinderen ook toegang hadden tot deze boeken. Toen ik als meisje opgroeide in het Midden-Westen van de Verenigde Staten was *Are You There, God? It's me, Margaret* het meest gewaagde boek in onze bibliotheek.

De situatie liep uit de hand toen ik, op aandringen van een technisch onderlegde vriendin van me, een Kindle e-reader aanschafte. Opeens hoefde ik nooit meer te wachten op boeken die via andere bibliotheken moesten worden geleverd en ik hoefde ook nooit meer 'hete' boekomslagen te verstoppen achter medische tijdschriften, vooral als mijn man en kinderen in de buurt waren. Nu kon ik met twee keer swipen en een klik elk boek lezen waarop ik mijn zinnen had gezet, waar en wanneer ik maar wilde: in de trein, in het vliegtuig, of als ik bij de kapper zat te

wachten tot ik aan de beurt was. Ik kon boeken als *Darkfever* van Karen Marie Moning met het grootste gemak laten doorgaan voor *Misdaad en straf* van Dostojevski.

Kortom, ik werd een kettinglezer van erotische romans. Zodra ik een e-boek uit had, ging ik door naar het volgende: lezen in plaats van gezelligheid, lezen in plaats van koken, lezen in plaats van slapen, lezen in plaats van aandacht besteden aan mijn man en mijn kinderen. Een keer – ik beken het met het schaamrood op mijn kaken – nam ik mijn Kindle mee naar mijn werk en las ik tussen de sessies met patiënten door.

Ik zocht naar steeds goedkopere opties, tot ik zelfs gedeelten van verhalen vond waarvoor ik niets hoefde te betalen. Net als elke goede drugsdealer kent Amazon de waarde van gratis leesvoorbeelden. Er zat ook weleens een goed boek tussen dat toevallig goedkoop was, maar meestal waren ze verschrikkelijk slecht, met eindeloos herkauwde plotten en nietszeggende personages, boordevol typefouten en grammaticale fouten. Maar ik las ze toch omdat ik elke keer weer op zoek was naar een specifieke ervaring. Hoe ik die kreeg werd steeds minder belangrijk.

Ik wilde genieten van de opbouw van de seksuele spanning en de uiteindelijke ontlading als de held en de heldin elkaar aan de haak sloegen. Dingen als zinsbouw, stijl, plaats van handeling of personages boeiden me niet meer. Ik wilde gewoon mijn shot, en deze boeken, die een bepaalde formule volgden, waren zo geschreven dat ze mij aan de haak sloegen.

Elk hoofdstuk eindigde met een cliffhanger en in elk hoofdstuk werd de spanning steeds verder opgebouwd. Op een gegeven moment bladerde ik heel snel door het eerste gedeelte van het boek tot ik bij de climax was aangekomen en nam ik niet eens meer de moeite om de rest van het verhaal te lezen als die climax voorbij was. Daardoor weet ik nu helaas dat als je een romantisch boek op ongeveer driekwart van het verhaal openlaat, je meteen bent waar je wezen moet.

Ongeveer een jaar nadat mijn obsessie met erotische romans was begonnen, stond ik op een doordeweekse nacht om twee uur op om *Vijftig tinten grijs* te lezen. Ik maakte mezelf wijs dat het een moderne versie van *Pride & Prejudice* was, totdat ik bij de pagina over buttplugs was aanbe-

land en het in een flits tot me doordrong dat het in de vroege uurtjes lezen over sadomasochistische seksspeeltjes niet de manier was waarop ik mijn tijd wilde doorbrengen.

In grote lijnen is een verslaving het voortdurende en dwangmatige gebruik van een middel of gedrag (gokken, gamen, seks) ook al is het schadelijk voor jezelf en/of anderen.

Wat mij overkwam stelt weinig voor vergeleken met mensen met een verslaving die hun hele leven bepaalt, maar het zegt wel iets over het groeiende probleem van dwangmatige overconsumptie waarmee we tegenwoordig allemaal te maken hebben, zelfs als we een goed leven hebben. Ik heb een lieve man, geweldige kinderen, zinvol werk, vrijheid, autonomie en geld zat. Ik heb geen trauma meegemaakt, ken geen sociale ontwrichting, armoede, werkloosheid of andere dingen die de kans op een verslaving groter maken. En toch trok ik me dwangmatig steeds verder terug in een fantasiewereld.

## **De duistere kant van het kapitalisme**

Op zijn 23e leerde Jacob zijn vrouw kennen en trouwde hij met haar. Ze gingen samenwonen in het driekamerappartement waar zij met haar ouders woonde en hij liet zijn machine achter; voor altijd, hoopte hij. Ze schreven zich in voor een eigen appartement, maar kregen te horen dat ze daar 25 jaar op zouden moeten wachten. Zo was de situatie in de jaren 80 in het Oost-Europese land waar ze woonden.

In plaats van dat ze nog meer dan twintig jaar bij haar ouders moesten blijven wonen, besloten ze geld te sparen om op een gegeven moment een eigen woning te kunnen kopen. Ze begonnen een bedrijf met uit Taiwan geïmporteerde computers en profiteerden van de groeiende ondergrondse economie.

Het ging hun bedrijf voor de wind en volgens plaatselijke maatstaven werden ze al snel rijk. Ze kochten een huis en een stuk land. Ze kregen twee kinderen: een zoon en een dochter.

Succes leek verzekerd toen Jacob een baan aangeboden kreeg als wetenschapper in Duitsland. Ze grepen deze kans aan om naar het Westen

te verhuizen, zijn carrière een impuls te geven en hun kinderen alle kansen te geven die West-Europa te bieden had. De verhuizing bood inderdaad kansen, maar die waren niet allemaal even positief.

‘Toen wij verhuisden naar Duitsland, ik kwam in aanraking met pornografie en ik ontdekte pornobioscopen en liveshows. De stad waar ik woon is hier bekend om en ik kon het niet laten. Maar het gaat best goed. Tien jaar lang gaat het best goed. Ik werk als wetenschapper, veel uren maken, maar in 1995 alles verandert.’

‘Wat veranderde er?’ vroeg ik, hoewel ik het antwoord wel kon raden.

‘Internet. Ik ben 42 het gaat goed met mij, maar door het internet alles gaat mis. In 1999 ik was een keer in een hotelkamer waar ik misschien al vijftig keer eerder was geweest. Ik was daar voor een grote conferentie en ik moest de dag erop belangrijke lezing geven. Maar ik blijf de hele nacht naar porno kijken in plaats van mijn lezing voorbereiden. Ik ga naar conferentie zonder slapen en zonder lezing. Ik geef een toespraak, maar gaat heel slecht. Bijna mijn baan kwijt.’ Hij keek naar de grond en schudde zijn hoofd terwijl hij zich dit voorval herinnerde.

‘Daarna begin ik nieuw ritueel,’ zei hij. ‘Elke keer als ik een hotelkamer binnenloop, plak ik overal post-its, op de badkamerspiegel, de tv, de afstandsbediening, met de tekst “Niet doen” erop. Ik hield het nog geen dag vol.’

Het viel me op dat hotelkamers tegenwoordig heel sterk doen denken aan Skinner-boxen: een bed, een tv en een minibar. Je hebt niets anders te doen dan op het hendeltje voor drugs te drukken.

Hij keek weer naar de grond en er volgde een lange stilte. Ik gaf hem de tijd.

‘Dat was moment waarop ik voor het eerst nadacht over zelfdoding. De wereld zal mij niet missen, misschien wel beter af zonder mij. Ik loop naar het balkon en kijk naar beneden. Vier verdiepingen... dat is hoog genoeg.’

Een van de grootste risicofactoren om verslaafd te raken aan welke drug dan ook is gemakkelijke toegang tot die drug. Als het niet zo moeilijk is om aan een drug te komen, is de kans groter dat we hem uitproberen. En als we hem uitproberen, is de kans groter dat we eraan verslaafd raken.