

INHOUD

Voorwoord	9
Inleiding	13
De deskundigen	26
Kleine versus grote verslavingen	28
Een unieke generatie	33
Ons brein kan alles verklaren	40
Waarom we zo gek zijn op onzekere beloningen	47
Alcohol	50
Gamen	72
Nicotine	87
Afkicken in een vijfsterrenkliniek	104
Gokken	125
Smartphones	141
Cannabis	167
Ultrabewerkt voedsel	185
Porno	204
De dopaminejagers	217
Roddelen en anderen veroordelen	243
Daten, flirten en seks	256
Pleasen	274
Shoppen	289
De stiekeme trucjes van retailers	306
De kracht van de prefrontale cortex ontsluiten	315
Televisie	336
Cafeïne	353
Uitstelgedrag	369
Waarom we vision boards moeten maken (ja, echt)	382
Conclusie	385
Hulp bij grote verslavingen	395
Dankwoord	397
Literatuur	399
Register	425

Vet: Deze hoofdstukken zijn van toepassing op álle lezers, ongeacht hun kleine verslaving.

VOORWOORD

Iedereen heeft tegenwoordig wel een kleine verslaving. Meerdere zelfs.

Dat is ook niet verwonderlijk. De knapste koppen zijn constant in de weer om producten die al aanlokkelijk zijn nóg aanlokkelijker te maken, of het nou om koekjes of om apps gaat.

Het moderne leven is dus verslavend. Ontzettend verslavend. En alles wat verslavend is – suiker, seks, alcohol, nieuws, schoenen kopen – is winstgevend en dus zijn er mensen met een Oxford- of Harvard-diploma (en die zich geroepen voelen dat te pas en te onpas te vermelden) die het leuke in het leven nóg verslavender maken.

Alsof we het over drugs hebben.

Deze jaloersmakend getalenteerde mensen houden zich bezig met het sleutelen aan smaken, het definiëren van doelgroepen, het oogsten van clicks, het opwekken van dopamine, het verstoppertje van uitgangen in casino's en het schrijven van cliffhangers. Het is al moeilijk om weerstand aan zulke verleidingen te bieden, maar door hen ben je nagenoeg kansloos. We kijken iets te veel in het glaasje op doordeweekse dagen, met twee lege vapes in onze tas en gekleed in kleren die we eigenlijk niet kunnen betalen, en vragen ons af waarom we in de metro naar het werk enkel oog hebben voor Instagram terwijl het boek waarnaar we zo uitkijken ongelezen in onze tas blijft zitten.

We zijn een beetje de controle kwijt. We worden gebruikt in plaats van dat wij iets gebruiken.

Zodra we iets leuk vinden – Vinted, roulette, datingapps (ook al worden we constant naar links geswipt) – willen we het nog een keer doen, en nog een keer. We zijn genotszoekers, eeuwige optimisten die denken dat een deken van ganzendons ons leven kan veranderen, dat die o zo grappige meme-app onze toekomst als influencer kan zekerstellen of dat we door CBD-olie niet langer bang hoeven te zijn voor plotseling opkomende angstaanvallen.

Ik ken geen vriend die of familielid dat niet verslaafd is aan iets, of het nu gaat om het op krediet aanschaffen van de nieuwste gadgets, roddelen (anderen veroordelen is fijn), Wordfeud of het volgen van ronkende beleggingstips op YouTube (zoals George, mijn vriend, doet. Spoiler: we zijn nog steeds niet rijk).

De meesten van ons struggelen wel met het een of ander. We ontvangen pakketjes van Amazon zonder te weten wat we ook weer hadden besteld ('Voor Cath is het elke dag Kerstmis,' zei mijn oud-huisgenoot altijd), kopen een fles wijn in plaats van waspoeder als het salaris weer is gestort en zouden eerder een reuze-Toblerone meenemen naar een onbewoond eiland dan een doosje lucifers.

We hebben momenteel niet alleen met die knappe koppen te maken die onze oerdriften hacken, maar ook met een wellness-explosie. We zijn ons meer dan ooit bewust van wat we in ons lichaam en onze geest stoppen.

Dat betekent dat we ons na de zonde grondig onder de loep nemen. Waarom kan ik niet maar één M&M eten? Waarom blijf ik die klootza... klootviool steeds appen? Waarom ben ik om elf uur 's avonds nog op mijn socials aan het scrollen? Wacht, doet mijn hand dáárom zo'n pijn?

Tot overmaat van ramp krijgen we van de productmakers te horen dat ze 'duidelijk hebben vermeld dat je met mate moet eten/drinken/gokken/scrollen/appen! Kijk maar naar die piepkleine lettertjes op de laatste bladzijde van onze productvoorwaarden, die ons geheel vrijwaren van elke mogelijke aansprakelijkheid. O ja, en we ondersteunen organisaties die sukkels zoals jij te hulp schieten. Dus toedeledokie.'

Onze kleine verslavingen zijn misschien niet allemaal onze eigen schuld, maar ze zijn jammer genoeg wél onze eigen verantwoordelijkheid. Het moderne leven zal niet snel minder verslavend worden. De productnerds in de laboratoria zullen morgen niet zomaar hun werk neerleggen. Producten zullen alleen maar verslavender worden. Wijzelf zijn onze enige hoop en we moeten weer onze beste vriend worden, zoals de tegeltjeswijsheid wil.

Kleine verslavingen vereisen geen langdurige abstinentie. Je koopt geen boek over hoe je moet stoppen met [product invoegen],

omdat je er niet mee hóéft te stoppen en dat wil je ook helemaal niet. Maar je wilt je verslavingen wel onder de duim houden, om te voorkomen dat ze tot een groter probleem uitgroeien.

En daarvoor is dit boek bedoeld.

We gaan het hebben over wat een kleine verslaving is (vergeleken met een grote verslaving) en ik zal je wat tips geven over hoe je ze iets kunt temperen, zodat ze je niet zoveel tijd, gemoedsrust, inspanning en geld kosten. Bovendien zullen we bespreken wat al die kleine verslavingen aan elkaar verbindt.

Of het nou gaat om sociale media, wijn, dure afhaalmaaltijden, nicotine, het pleasen van anderen, brood, het online stalken van je ex, het bingen van tv-series, vreetbuien of onenightstands waarvan je later spijt krijgt... Ik ben er om je te helpen.

Want ik heb me aan al het bovenstaande schuldig gemaakt – soms zelfs in het tijdsbestek van een enkele nacht.

Ik weet het: dat spreekt niet bepaald voor me. Dus waarom zou je naar mij luisteren? Nou, om te beginnen heb ik duizenden mensen geholpen te stoppen met drinken, om niet meer zo negatief in het leven te staan en/of om daten niet langer te zien als werk – ik heb de bedankbrieven om het te bewijzen – en nu wil ik jou helpen met je huidige verslaving én je toekomstige verslavingen. Want ze zullen blijven komen, als die ene winter uit *Game of Thrones*.

Kleine verslavingen zijn lastig vast te pinnen en veranderen ook voortdurend. Zo had ik ooit een probleempje met tv-kijken en bingede ik acht uur lang *Selling Sunset*. (Mocht je dat niet kennen: dat is een realityserie over de verkoop van villa's in Los Angeles door personen die er eerder op Lady Gaga dan makelaars lijken.)

Van zes uur 's avonds tot twee uur 's ochtends klikte ik op *volgende aflevering*, als een rat die op een knop moet drukken om beloond te worden met wat lekkers. Dit had grote gevolgen voor mijn functioneren als mens. Behalve dat ik betraande ogen kreeg, ontdekte ik dat mijn appartement niet groter was dan een ruime garage en ik begon me onzeker te voelen omdat ik geen *infinity pool* had. (Bovendien droeg ik de daaropvolgende dag uitzinnige outfits op mijn werk.)

Nu ik een kleintje heb, lukt het me gewoon niet meer om zo lang

voor de tv te hangen. Meestal kan ik pas om negen uur 's avonds op de bank ploffen en als ik al een tv-serie zou willen bingen, dan zou mijn lichaam in verzet komen door meteen in slaap te vallen. Omdat ik nou eenmaal aardig afgemat ben. En dus is mijn tv-verslaving behoorlijk afgenomen, hoewel ze goeddeels is vervangen door een andere verslaving: suiker.

Tot niet zo lang geleden wist ik me altijd wel in te houden en deed ik minstens vier dagen met een beker Häagen-Dazs, maar nu is het van: hier met die bak en *hold my beer* terwijl ik hem even in de magnetron zet zodat ik het gesmolten ijs in één keer achterover kan gieten.

Maar enkel het feit dat ik geen tijd meer heb om uren voor de tv te zitten betekent nog niet dat de aandrang voorgoed verdwenen is. Want die is er nog steeds, om zich weer te laten gelden op die zeldzame momenten dat ik wél tijd heb. En als ik de behoefte aan ijs de kop in heb gedrukt, komt er waarschijnlijk weer een andere, en weer een andere. Zodra ik één zwakte bij de lurven heb weten te pakken, openbaart zich weer een andere.

Daarom behandel ik in dit boek vijftien kleine verslavingen – een mix die er over een jaar of twee iets anders kan uitzien, of misschien wel heel anders.

En daarom is dit boek zo effectief. Als je kleine verslavingen vergelijkt met de wriemelende tentakels van een kwal in een emmer water, dan is dit boek een praktische handleiding om de hele kwal te pakken te krijgen, zij het op een voorzichtige, menselijke en bevredigende manier.

INLEIDING

Ik ben nog steeds niet van al mijn verslavingen af. Mijn kwal dobert nog in de emmer, de tentakels netjes onder het lichaam gevouwen.

Dit is mijn lijst van oude ‘grote’ verslavingen:

Alcohol
Sigaretten
Liefde

Inmiddels ben ik al twaalf jaar afgekickt van de drank, elf jaar van de sigaretten en tien jaar van de gedachte dat ik getrouwd moet zijn om een volwaardig leven te kunnen leiden.

Als je één verslaving de baas wordt, vinden we snel weer een andere – kleinere – verslaving om die plek in te nemen. In hulpverleningskringen staat dat bekend als je ‘primaire’ en ‘secundaire’ verslaving.

Mijn primaire verslaving was alcohol, mijn secundaire sigaretten en mijn tertiaire liefde. Maar toen ik die eenmaal had overwonnen, kwamen er nog meer matroesjka’s tevoorschijn:

Kopen op afbetaling
Seks voor zelfbevestiging
Doomscrollen

En nu heb ik al acht jaar niet meer rood gestaan, heb ik al zes jaar geen seks meer gehad om anderen te pleasen en onthoud ik me al zes jaar van doomscrollen. (De eerste lockdown vormde het dieptepunt.)

Wat nog rest, is het volgende:

Nicotine (pastilles, geen vapes)
Sociale media (vooral Instagram)

Schermtijd voor het bekende smartphoneriedeltje (WhatsApp, Gmail, Instagram – en van voren af aan)

Koekjes (ze zijn ook overal!)

Koopbuien

Thee (pepermunt)

Kauwgom

Televisie (tegenwoordig minder, maar nog altijd gevaarlijk)

Cafeïne

Roomijs (bijna elke avond)

Hieraan moet ik nog werken. Je bent dus niet de enige.

Grote verslavingen

Verslavingen komen in verschillende vormen en maten voor en hebben verschillende gevolgen. In het geval van grote verslavingen is het doorgaans het beste om er radicaal mee te stoppen. Geen drank is beter dan een beetje drank. Matiging is een mythe.

Dit zijn de bekende verslavingen met ernstige gevolgen: de verslavingen die ertoe kunnen leiden dat we ontslagen, gedumpt of gearresteerd worden. Vrienden en familie smeken je ermee op te houden. Het zijn de godzilla's van de verslavingswereld, de monsters die alles vertrappelen en zelfs ons met de dood kunnen bedreigen.

Bij sommige grote verslavingen is de drug in kwestie zo alomtegenwoordig dat helemaal stoppen onwaarschijnlijk is (zoals in het geval van liefde, smartphonegebruik of bepaalde voedingsmiddelen). In dat geval kan een lange pauze al volstaan om aan de klauwen ervan te ontsnappen. Denk aan mijn twaalf maanden durende datingsabbatical waarover ik al schreef in *The Unexpected Joy of Being Single*.

Zoals Gabor Maté, auteur en verslavingsexpert, al heeft gezegd, stillen verslavingen de directe trek en niet de psychologische behoefte. Die behoefte blijft meestal bestaan, zelfs als we de lekkere trek even kwijt zijn. Vaak voelt het alsof je na het overwinnen van

een grote verslaving iets wordt ontnomen, een soort gedwongen afscheid.

We hebben het overleefd, niemand maakt zich meer zorgen om ons, maar helemaal genezen zijn we ook niet. We zijn menselijk klittenband: we lopen rond en merken dat er steeds meer aan ons blijft plakken. Waar komt die kiloverpakking drop ineens vandaan? Wie heeft Tinder op mijn telefoon gezet? Van wie is die nieuwe tas?

Zelfs als we onze grote verslavingen hebben overwonnen, kunnen de matroesjka's die zich erin schuilhouden, de vier, vijf, zes kleine verslavingen die geen enkele bedreiging vormen voor ons leven of onze relatie, nog altijd voor problemen zorgen. Iets hoeft geen probleem te zijn om een probleem te zijn, hoor je weleens zeggen.

Sommigen hebben nog nooit met een grote verslaving te kampen gehad. Jij misschien ook niet. Maar kleine verslavingen zijn overal. Iedereen heeft of had er wel eentje, mogelijk zelfs meerdere. En ik ben bereid die stelling met hand en tand te verdedigen.

Mensen die beweren nog nooit aan iets verslaafd te zijn geweest, houden zichzelf voor de gek, of liegen domweg. Maar jij weet wel beter, want jij hebt immers dit boek gekocht.

Kleine verslavingen

De invloed van kleine verslavingen is geniepig: ze gaan eerder van drup-drup-drup dan met een grote vloedgolf. Je bent dus snel geneigd ze te negeren. Kleine verslavingen zijn te vergelijken met een regendouche en grote verslavingen met een stortbad. Maar nat word je nog steeds.

Ik ga niet dood als ik twee uur per dag op mijn sociale media zit en ik zal mijn huis ook niet kwijtraken. Sterker nog, het levert me wat op, zoals likes en nuttige contacten. Maar ik weet ook dat ik me een stuk beter zal voelen als ik die tijd flink weet in te korten.

Mijn verloofde (wat een serieus woord ineens!) zal ons huwelijk niet afblazen omdat ik de neiging heb drie chocolaatjes in mijn

mond te proppen, als een eekhoorn die zich klaarmaakt voor de winter. Maar het is niet goed voor mijn eigenwaarde (of cholesterol).

Mijn huidige obsessie met de serie *Yellowjackets*, die ik maar niet uit mijn hoofd krijg na er de afgelopen twee weken zestien uur naar te hebben gekeken (ik heb zelfs een abonnement op een geheel nieuwe streamingservice afgesloten om het derde seizoen te kunnen bekijken), vormt amper een bedreiging voor mijn werk als auteur.

Maar ik moet wel een boek schrijven en die serie belemmert dat. Door mijn keuze ook het derde seizoen te bekijken, in totaal vierentwintig uur aan afleveringen, zal ik nu de deadline nadert – en die nadert verrassend snel – een paar nachten moeten doorwerken.

Vervelende consequenties. En net als belastingaanslagen zijn ze onvermijdelijk. Zelfs kleine verslavingen hebben gevolgen die snel uit de hand kunnen lopen.

Waarom naar mij luisteren?

Goeie vraag. Om te beginnen help ik mensen van hun verslavingen af te komen zonder dat ze te maken krijgen met vervelende ontwenningsverschijnselen. Lezers vertellen me dat mijn boeken ze over de streep trekken zonder het gebruikelijke handenwringen en tandengeknars, met een maximaal gevoel van vrijheid en welbevinden.

Op basis van brieven en recensies van lezers kan ik het volgende concluderen:

- a) Ik ben een van jullie, zeker geen goeroe.
- b) Ik probeer niets af te doen aan hoe lekker verslavingen kunnen zijn. Beweren dat een zak nacho's of tv-series bingen niet ontzettend lekker is, is simpelweg niet waar. Sterker nog, het is beledigend.
- c) Ik schets een beeld van wat je allemaal te winnen hebt door een verslaving de baas te worden en overlaad je niet met schuldgevoel.

- d) Ik werk nu al twintig jaar als journalist en weet de nieuwste wetenschappelijke inzichten op te duikelen en deskundigen aan de tand te voelen. Ik doe al het onderzoek en leeswerk, zodat jij dat niet hoeft te doen.

Waar ik vooral goed in ben, is om alles wat deskundigen over het onderwerp te zeggen hebben te vertalen in begrijpelijke taal, zodat je er gelijk mee aan de slag kunt.

Het feit dat ik zelf geen deskundige ben, biedt nog een ander voordeel: ik heb geen eigen theorie om te bewijzen, geen wetenschappelijke aanpak om te verdedigen.

Voor de prijs van één boek krijg je toegang tot wat een heel leger aan deskundigen te zeggen heeft: ik heb er in totaal met vierentwintig gesproken. En daardoor kun je onthouden wat je wilt onthouden, wat het best voor jou werkt. De rest kun je negeren. (In verslavingsjargon heet dat: pakken wat je pakken kunt.)

Waarom jij?

Jij hebt dit boek waarschijnlijk opgepakt omdat je negatieve gevolgen van je kleine verslaving ondervindt. En die negatieve gevolgen beginnen de positieve te overvleugelen.

Je hebt dit boek niet gekocht omdat je zo blij bent met je maandelijks creditcardafschrift, je foute kerels appt of een vape nodig hebt om tot rust te komen. Je hebt dit boek gekocht omdat je huidige verslaving je een rotgevoel geeft – ook al is je verslaving verre van dodelijk en voelt het nog zo goed om die jurk te kopen of dat pak koekjes leeg te eten.

En dus wil je er minder mee bezig zijn.

De meeste verslavingen doorlopen de volgende fasen:

Fase 1: LEUK

Fase 2: LEUK & PROBLEMEN

Fase 3: PROBLEMEN & LEUK

Fase 4: PROBLEMEN

Zodra een verslaving groot dreigt te worden, zit je waarschijnlijk al in de derde of vierde fase. En levert ze je steeds minder op.

Kleine verslavingen bevinden zich ergens tussen de eerste en tweede fase in: een wazige, ongedefinieerde ruimte waarin de problemen zich net kenbaar hebben gemaakt en de lol nog altijd overheerst, maar de negatieve gevolgen steeds groter worden.

Geen van die kleine verslavingen is al te ernstig en dus mompelen we iets als ‘Daar moet ik wat beter op letten’, om er vervolgens niet meer aan te denken. Misschien stellen we een tijdslimiet in voor WhatsApp en negeren we vervolgens de waarschuwing om er vervolgens gewoon mee door te gaan.

Toch kunnen die kleine verslavingen uitgroeien tot middelgrote en grote verslavingen. En ergens weten we dat best.

Gefeliciteerd dat je er in zo’n vroeg stadium iets mee wilt doen – daar is aardig wat zelfinzicht voor nodig.

Je kleintje leren kennen

In dit boek duiken we in het wat en waarom van de meest voorkomende kleine verslavingen. Kennis is macht, en we willen alles over onze tegenstander – het ‘wat’ – weten. Een beetje als die sporters die video-opnamen van hun tegenstander bekijken om hun sterke en zwakke punten te leren kennen. Een gewaarschuwd mens telt voor twee.

Met het ‘waarom’ werpen we een blik onder de motorkap, om te ontdekken waarom we doen wat we doen. Vaak komt dat ‘waarom’ voort uit een of andere basale behoefte en heeft het minder te maken met het moderne leven dan je zou denken. Dat wat we doen om onze verslaving in stand te houden mag dan wel modern zijn, maar de achterliggende aandrang is dat verre van.

We zullen kijken naar de evolutionaire psychologie die ons met die verslaving heeft opgepadeld. Door meer te weten over het ‘waarom’ wordt het makkelijker om naar alternatieven te zoeken die in diezelfde oerbehoefte voorzien.

Gedragswetenschappers hameren al tientallen jaren op de ‘ver-

slaving achter de verslaving', en met goede reden. We hebben niet zozeer behoefte aan sociale media, maar we willen geaccepteerd worden door de groep. We kopen en bewaren spullen vanwege onze drang om te jagen en te verzamelen. We verlangen niet zozeer naar junkfood als wel naar energie.

Door de ingebakken behoefte om ons te nestelen kopen we kus-sens die we eigenlijk niet nodig hebben. De onbewuste behoefte om ons voort te planten (ook al willen we niet direct kinderen) zorgt dat we soms verkeerde keuzes maken op het vlak van liefde en seks. Daarom kan het daaronder gaan kriebelen terwijl ons brein zegt: wegwezen.

Universele waarheden

Aangezien alle verslavingen in de kern op dezelfde manier werken – iemand verlangt naar een substantie/voorwerp/activiteit/persoon om zichzelf beter te voelen – is een groot deel van dit boek niet specifiek, maar universeel van toon.

Als je alle verslavingen zou ontleden, zul je zien dat ze eigenlijk hetzelfde zijn, ook al verschilt de buitenkant. Het gaat steeds om dezelfde neuropsychologische principes, of het nou gaat om een drang naar chocola of het spelen van Candy Crush.

Ik wil je dan ook vooral de 'universele' hoofdstukken aanbevelen. Die bevatten tactieken en wijsheden die op alle verslavingen van toepassing zijn. Iedereen kan die hoofdstukken dus lezen. Deze zijn vetgedrukt in de inhoudsopgave.

Maar waarschijnlijk zul je snel doorbladeren naar de kleine verslavingen die op jou van toepassing zijn. Prima! Maar er valt ook veel te leren van de verslavingen waarmee je níét te kampen hebt.

Zelfs als een bepaald hoofdstuk je weinig relevant lijkt, kan het je misschien helpen om een dierbare beter te begrijpen. Bijvoorbeeld je aan porno verslaafde partner of je gamende zus.

Misschien zijn je kleine verslavingen nogal niche en worden ze hier niet genoemd (zo ken ik iemand die verslaafd is aan het kijken naar schaaktoernooien en iemand die een obsessie heeft

met sauna's). Toch worden in dit boek voldoende hulpmiddelen beschreven die je zouden kunnen helpen, ook al staan ze in het hoofdstuk over zwaar bewerkt voedsel of nicotine. Vooral de aan het eind van elk hoofdstuk beschreven 'microtactieken' zijn algemeen toepasbaar.

Het moderne leven is verslavend

We zullen ook ons unieke dilemma op de proef nemen: dat het leven nog nooit eerder zo verslavend, uitnodigend en spannend is geweest. Dank je wel, leven!

In de negentiende eeuw hadden ze het een stuk makkelijker. Geen enkele boerderijknecht die ooit verleid werd de hele avond toneelstukken van Oscar Wilde te bingen terwijl hij over zes uur weer op moest.

De weg naar dichtgeslibde aderen werd versperd door zowel geld als toegankelijkheid: in de lokale kruidenier waren immers geen schreeuwerige schappen vol betaalbaar snaaiwerk.

Op straat werden kranten verkocht in plaats van zakjes cocaïne en zelfs de hogere klassen hadden geen apparaten in hun zak waarmee ze vijfduizend pond konden vergokken in de luttele tijd die hun paard nodig had om zijn blaas op straat te legen.

Consumenten staan tegenwoordig altijd aan: alles draait om meer en meteen. Als we méér willen, dan kan dat, en meestal krijgen we het ook nog via een uiterst gebruiksvriendelijke app thuisbezorgd. En daarom hebben we ook veel werk te doen. Hier weerstand tegen kunnen bieden vereist specifieke kennis.

We zullen het gordijn wegtrekken en de goochelaar ontmaskeren. We gaan te rade bij klokkenluiders uit de wereld van retailmanipulatie, gametesters, vapemarketing en nog veel meer. En je zult niet geloven wat sommigen van hen te zeggen hebben.

Het is makkelijk om de appontwikkelaars van Silicon Valley, de voedingstechnici of de alcoholindustrie de schuld te geven van onze verslavingen. Maar die doen slechts hun werk, zij het erg goed. Zo nu en dan zijn ze meedogenloos, maar mededogen is nu eenmaal

geen onderdeel van hun taakomschrijving: winst maken wel.

De echte vijand is ons eigen brein. Hoe geleerd of slim je ook bent, ons brein verlangt naar dat wat ons een goed gevoel geeft. Ook als dat gevoel slechts tijdelijk is terwijl de negatieve gevolgen permanent zijn. De jager-verzamelaar in ons geeft altijd de voorkeur aan directe bevrediging boven de lange termijn, tenzij we hem dwingen anders te gaan denken.

In het gedeelte 'Bevindingen uit het veld' (ook vet gezet) trek ik eropuit en probeer ik in de grote, boze mensenwereld zo veel mogelijk te weten te komen over dit raadselachtige verschijnsel. Dit is mijn meest onderzoekende boek tot nu toe. Ik ben wekenlang onderweg geweest. Ik heb een hersenscan laten maken, twee als cafés ingerichte laboratoria bezocht, menselijk weefsel in mijn handen gehad, een witte jas gedragen, een EEG-kapje opgehad en 'Leg het me uit alsof ik zes ben' gezegd tegen deskundigen wier IQ ten minste twintig punten hoger ligt dan dat van mij.

We kunnen te rade gaan bij de wereld van grote verslavingen en kunnen de tools om die te bestrijden afschalen om ze voor onze kleine verslavingen te gebruiken. Ik heb het behandelteam van een luxueuze ontwenningskliniek gevolgd, heb er achtenveertig uur opgesloten gezeten en ben er helemaal opgekikkerd uit gekomen.

Ik heb honderden wetenschappelijke onderzoeken uitgepluisd, ook al ging het vaak om droge kost. Om je een beeld te geven: één onderzoek had als titel 'Cafeïnehoudende, adaptogene drankjes beïnvloeden de uitwerking van cafeïne op cognitieve prestaties en parameters: een dubbelblind en placebogecontroleerd gerandomiseerd onderzoek'.

Dit is ook mijn minst persoonlijke boek. Sommige lezers zullen nu opgelucht ademhalen, maar juich niet te vroeg! Zo zal ik een boekje opendoen over mijn persoonlijke leven, zoals de vibrator die ik bezit, die ene keer dat mijn baas me uitschold voor domme doos, waarom wiet altijd zo'n slechte uitwerking op me heeft en vertellen waarover mijn partner en ik al zevenendertig keer ruzie hebben gemaakt.

Kent ze dan geen enkele schaamte, hoor ik de keurige burgermannetjes nu mompelen. Nee, niet echt. Schaamte heeft nog nooit

iemand goed gedaan. Die schaamte mag je houden.

Al doende heb ik dingen ontdekt die mijns inziens transformatief zijn en die ook mijn leven hebben getransformeerd.

Wat er in ons brein gebeurt

Het helpt al enorm als je weet wat er precies in je brein gebeurt en waarom je brein doet wat het doet.

Hiervoor moeten we weten wat er in neurologische zin gebeurt als we verscheurd worden door willen en niet willen.

In middeleeuwse toneelstukken, en vooral in zinnespelen, werd dit vaak uitgebeeld als een engeltje op de ene schouder en een duivel op de andere.

In werkelijkheid is dit spel van aantrekken en afstoten vaak het resultaat van een botsing tussen twee verschillende delen van ons brein: het limbisch systeem en de prefrontale cortex. Hierover later meer, maar je kunt het een beetje zien als het hebben van een gespleten persoonlijkheid, waarbij het limbisch systeem zich gedraagt als een losgeslagen puber die heel snel tot rust moet worden gemaand. (Neurowetenschappers onderschrijven dit idee.) De prefrontale cortex kun je het best zien als het volwassen, rationele deel van het brein, het deel dat naar de lange termijn kijkt. De prefrontale cortex wil dat je vanavond nog je belastingaangifte invult, aangezien morgen de uiterste inleverdatum is. Het limbisch systeem wil daarentegen al je bonnetjes in de fik steken, dat vuur gebruiken om een joint aan te steken en *The Walking Dead* bingen terwijl je de ene na de andere bonbon in je mond mikt.

We zullen het hebben over de gevestigde wetenschap, die aantoonst dat de prefrontale cortex cruciaal is om verslavingen de baas te worden. Belangrijker nog: we zullen bekijken hoe je dat zelf voor elkaar kunt krijgen.

Bovendien zullen we het hebben over de belangrijke rol die dopamine in dit alles speelt. Enkele tientallen jaren geleden dachten we nog dat dopamine enkel te maken had met 'lekker vinden', maar nu weten we dat het gaat om 'willen'. En lekker vinden en

willen zijn niet hetzelfde. Ons begrip van het stofje is radicaal veranderd na de publicatie van het boek *De dopaminefactor*.

‘Wat omhooggaat, moet ook weer omlaagkomen,’ aldus schrijver dr. Anna Lembke, waarmee ze duidelijk wilde maken dat als we ons tegoed doen aan stoffen of activiteiten die ons dopamineniveau kunstmatig verhogen, ons brein zijn best gaat doen om het evenwicht weer te herstellen en het dopamineniveau na de piek dus onder het basisniveau brengt.

Vervolgens was er een stortvloed van influencers die de zorgvuldig gekozen woorden van dr. Lembke volkomen verkeerd interpretererden en het hadden over ‘makkelijke dopamine’. Ze propageerden die ‘dopaminevasten’ alsof het om een sapkuurtje ging.

Ik zal je uitleggen waarom ‘makkelijke’ dopamine een verkeerde benaming is en dat je beter kan spreken van ‘snelle’ dopamine. Daarna zal ik vertellen waarom ‘dopaminevasten’ door middel van een cyclus van *bingen* en *purgen* een ontzettend slecht idee is.

Dopaminevasten is een fantastisch hulpmiddel als het goed wordt ingezet, maar in dit boek wil ik een lans breken voor ‘dopamineshiften’. Omdat we dopamine nou eenmaal nodig hebben – maar dan wel de tragere variant.

Dopamine is niet de schurk in dit verhaal. We hebben dopamine nodig om door te blijven gaan en gemotiveerd te blijven. Ik zal je vertellen wat deskundigen te zeggen hebben over ons beloningssysteem, dat vooral op dopamine gebaseerd is en ontwikkeld is om ons in leven, weldoorvoed en energiek te houden. Ratten die geen dopamine aanmaken, blijven gewoon in hun kooi liggen en weigeren het voedsel te eten dat vlakbij ligt. Ze moeten met de hand worden gevoerd.

‘Dopamineshiften’ is de oplossing, en het klinkt nog wat vlotter ook.

De plakkerige acht

In dit boek zal ik vijftien ‘kleine’ verslavingen met behulp van deskundigen ontleden. Maar binnen die groep bevinden zich de ‘plak-

kerige acht'. Dit zijn de verslavingen die we met de nodige zorg moeten behandelen.

Daarom behandel ik ze meteen al in het begin.

De overige verslavingen zijn natuurlijk ook plakkerig, maar niet zó plakkerig. Het is overigens de moeite waard te vermelden dat bijna alles verslavend is (hoewel ik zo mijn twijfels heb over boerenkool, burpees en belastingaangiftes). Zo kunnen zelfs verslavingsdeskundigen verslaafd raken aan stomende romannetjes met vampiers of het kopen van klassieke muziekcd's. Ik sprak eens met een neuroloog die thuis geen tv heeft omdat hij er anders avondenlang voor gaat zitten. Een tandarts vertelde me dat sommige patiënten verslaafd zijn aan het bleken van tanden.

Met name drie verslavingen nemen een belangrijke plaats in onder de 'plakkerige' verslavingen, of het nu gaat om stofjes (zoals alcohol, nicotine en cannabis) of procesverslavingen (gokken, gamen, shoppen, porno kijken).

Dit drietal is toevallig gedragsmatig van aard: uitstelgedrag, pleasen, en roddelen/anderen veroordelen. Deze verslavingen worden geconditioneerd door enkele fascinerende culturele en evolutionaire krachten, die ik ook zal behandelen.

Als een ware forensisch rechercheur zul je ontdekken wat die verslavingen ons te bieden hebben, waarom ons brein er zo vatbaar voor is en hoe we hetzelfde effect kunnen bereiken, maar dan op een andere, tragere manier en met behulp van andere, 'betere' neurotransmitters.

Namelijk door minder van het 'verkeerde' (mijn eigen definitie) en meer van het 'goede' (idem) te doen... terwijl we ons even goed blijven voelen. Of beter zelfs. Een win-winsituatie.

Externe hulpmiddelen kunnen wel degelijk helpen en die zul je ook zeker gaan gebruiken, maar het begint allemaal met jezelf.

Het juiste gereedschap

Ik wil echt dat je iets aan dit boek hebt. Meer over iets weten is allemaal goed en aardig – bedankt, deskundigen – maar wat doe

je er vervolgens mee? Wat nu? Hoe gebruiken we die kennis om ons leven makkelijker, beter, sneller of bedachtzamer te maken, met meer of juist minder van dat waar we zo naar smachten? Daarom bestaan er voor elke kleine verslaving specifieke hulpmiddelen, die we ‘microtactieken’ zullen noemen.

Je zult ongetwijfeld enkele gemeenschappelijke hulpmiddelen herkennen, zoals zelfbeperking, cues voorkomen, structureren, identiteitsverandering en toerekenbaarheid, hoewel ze telkens weer iets anders worden toegepast. We weten dat deze hulpmiddelen effectief zijn bij grote verslavingen en dus zullen we ze iets afschalen om ze voor onze kleine verslavingen te kunnen gebruiken.

Dit boek kan je helpen je kleine verslavingen te veranderen van iets dwangmatig in een aangenaam tijdverdrijf. Want geef nou toe: je wilt – of hoeft – niet helemaal te stoppen met shoppen, datingapps, gamen, facebooken of wat je verslaving ook is. Ook ik voelde eerst nog geen enkele aandrang mezelf van mijn kleine verslavingen te verlossen (spoiler: tijdens het schrijven van dit boek veranderde dat wel).

Tegelijkertijd weet ik dat mijn dag (en mijn hele leven) een stuk fijner zal worden als ik niet constant denk dat ik met een koopwoedeaanval in dat kleine boetiekje mijn garderobe kan vervolmaken; als ik mezelf tot drie koekjes per keer kan beperken; als ik mezelf ervan kan weerhouden op *volgende aflevering* te klikken als het bedtijd is; en als ik mijn schermtijd tot twee uur per dag weet te beperken.

We moeten gewoon onszelf weer de baas worden. Zin in? Ik wel. Laten we beginnen.