

**dS** + DONDERDAG 31 JANUARI 2019 - CULTUUR EN MEDIA

Iemand nog een opkikker? rr

Iemand nog een opkikker? © rr

**HOE DE INDUSTRIE ONS ONVERZADIGBAAR MAAKT**

## Hunkerend door het leven

Op 1 februari gaat Tournée Minérale van start, maar de kans is groot dat u al eerder bent gestopt. Met iets dan toch. We zeggen immers steeds vaker dat we ergens verslaafd aan zijn, maar klopt dat ook? **KAAT SCHAUBROECK**

Misschien was het koffie, Facebook, suiker, Zalando. Het kunnen ook de sigaretten zijn geweest, de Duvels, de potten Ben & Jerry's. Het krassen van Subito's op de smartphone. Maar kom ons nu niet vertellen dat u dit jaar nog nergens mee bent gestopt. Dit is namelijk wat we doen in de eerste weken van het jaar: we onthechten ons. Of nee, we kicken af van alles wat we te verslavend vinden. Want dat valt vooral op: hoe gemakkelijk we het woord 'verslaving' vandaag in de mond nemen.

Ooit was dit het cliché van de verslaafde: iemand die om acht uur 's morgens, in het Noordstation, met een blik Cara in de hand stond, of dringend aan propere naalden geholpen moest worden. Iemand anders, dus. Nu lijkt het veel meer onder ons vel te zitten. Ongetwijfeld is dat omdat we het woord hebben uitgehold (we zijn nu ook verslaafd aan *True detective* en aan Karels Crypto), maar stilaan groeit ook het inzicht dat we ons niet alleen kunnen verliezen in drugs, sigaretten en alcohol. Ook met schijnbaar onschuldige dingen, zoals frisdrank, Facebook en online shoppen kunnen we hardnekkige gewoonten installeren.

'Er is meer aandacht voor alledaagse verslavingen', zegt Paul Van Deun, verslavingsexpert en auteur van het boek *Het gekaapte brein*. 'Eerst en vooral zijn er nu nieuwe zaken waarover we ons zorgen maken, zoals de smartphone en sociale media. Tegelijk weet de industrie ook steeds beter hoe ze ons brein kan bespelen, zodat we automatismen ontwikkelen waar we niet zomaar van loskomen, zelfs als we ze schadelijk vinden: dan kom je al dicht bij wat experts een verslaving noemen. Dat verklaart zeker mee waarom we er sneller een term op kleven die niet onschuldig is. Je zou het kunnen wegwuiven als: och, het zijn wat gewoontes. Maar dat doen we niet meer.'

'Als je ergens mee stopt voor een langere periode, merk je hoe vanzelfsprekend je gedrag was, maar ook wat je ervoor in de plaats krijgt als je het laat'

PAUL VAN DEUN  
Verslavingsexpert

Eigenlijk is het zo: voor elke studie die investeert in preventie, staat er in grote bedrijven een team van psychologen en data-analisten klaar die weten hoe onze wilskracht te breken. Soms gebeurt dat via big data, zoals in de online gokindustrie, waar je al gokkend informatie geeft over de momenten waarop je het gevoeligst bent. Paul Van Deun: 'De gokindustrie kan perfect achterhalen hoe snel ze feedback moet geven over winst en verlies. Men heeft bijvoorbeeld gemerkt dat mensen bereid zijn mateloos te gokken op het moment dat er een belangrijke voetbalmatch bezig is in België. De technologie laat toe om die mechanismen uit te buiten.'

Maar zelfs zonder die directe feedback heeft de industrie allang een geheim wapen gevonden waarmee ze ons aan zowat alles verslengerd kan maken. De naam van dat wapen: dopamine.

## Het is niet het genot, maar het verlangen

Neurotransmitters zijn de koeriers in ons brein die voortdurend informatie door ons lichaam transporteren, en bijvoorbeeld onze hartslag, ademhaling of onze spijsvertering aansturen. Een van die koeriers is dopamine, ook wel de Kim Kardashian onder de neurotransmitters genoemd. Dat komt omdat ze de bekendste is, degene die het meest rock-'n-roll uitstraalt, én de reputatie heeft dat er instant genot mee gemoeid gaat. Alleen: dat laatste klopt niet helemaal. Dopamine heeft een impact op veel domeinen in ons brein, maar speelt vooral een rol in het beloningcircuit. Ze herinnert ons eraan hoe goed een ervaring was, en zet ons aan om die te herhalen. Dat is zinvol als we op zoek moeten naar een glas water of voldoende vet voedsel om te overleven, maar problematisch als de industrie die knop blijft induwen om ons meer te doen willen – of het nu gaat om een extra shot suiker, om alcohol, drugs of om een hoger level in een game.

Paul Van Deun: 'Dopamine biedt ons geen direct genot of verdoving, ze conditioneert vooral ons verlangen naar een product: ze doet ons hunkeren naar alcohol, suiker, een sigaret. Als dat pad eenmaal is uitgesleten, blijft ook die hunkering duren. Onze ratio, de prefrontale cortex, wordt op dat moment uitgeschakeld, waardoor we ons gedrag blijven herhalen, zelfs als er geen plezier meer uit te halen valt, of als het ons beschadigt. Daarom zeggen wij als experts ook dat een aantal producten geen gewone koopwaar mogen zijn. Het gaat dan om gokproducten, maar ook om andere dingen waar gezondheidsrisico's aan zitten of die tot verslaafd gedrag kunnen leiden. Die tweeliterflessen cola in warenhuizen bijvoorbeeld: ik dacht altijd dat die voor grote gezinnen waren, maar ze zijn er vooral voor mensen die elke dag erg veel cola drinken. Als verslavingsdeskundige zeg ik dan: bied zoiets niet aan in enorme flessen.'

Voor drugs en alcohol is al langer bekend dat ze op de werking van dopamine kunnen spelen, maar voor veel andere domeinen zijn de experimenten nu volop aan de gang, en de industrie weet steeds beter waar ons kantelpunt precies zit: hoe we precies in die loop van hunkering, beloning en nieuwe hunkering worden gezogen. Voedingsdeskundigen zoeken de exacte combinatie van zout, vet en suiker, en de precieze geuren, sferen en kleuren die ons gek maken van de *goesting*. Ontwerpers van games en slotmachines testen telkens weer wat een -