



Karlien Bongers is chirurg (niet-praktiserend) en specialist Integrative Medicine. Ze heeft een eigen coachings- en adviespraktijk en is hoofddocent van de tweejarige STIBIG post-hbo-opleiding tot Integrative Medicine zorgverlener. www.karlienbongers.nl



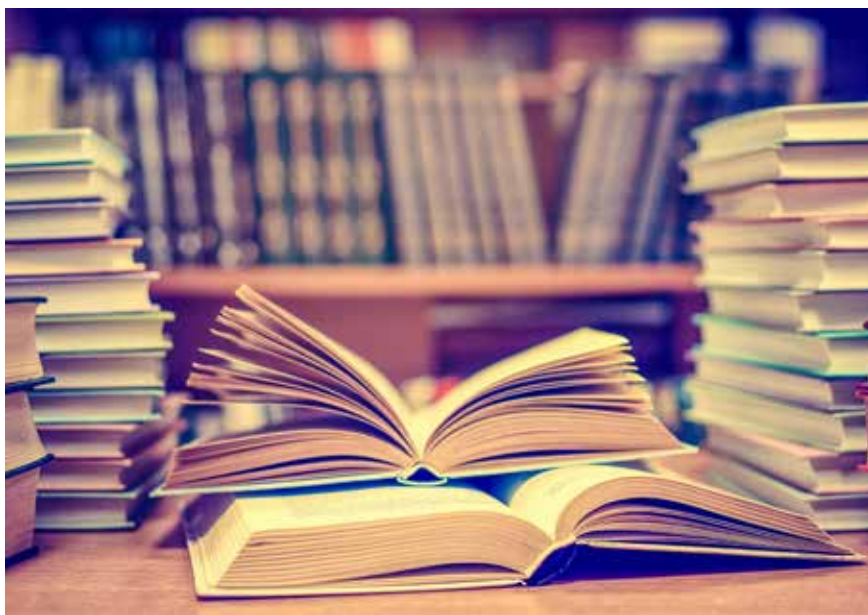
Verslavend

Routinematig vul ik de afwasmachine. Kind is in bed na het riedeltje chocoladevla, tandenpoetsen, badderen, verhaaltje lezen, rondje EFT-kloppen, nog een kus, terwijl partner de hond haar rondje heeft laten lopen. Straks nog brood maken en de pap vast klaarzetten zodat er alleen nog heet water overheen moet morgenochtend vroeg.

Ik ben moe na een hele dag druk informatie verzamelen voor mijn werk. De deadline van een lezing nadert. Ik houd van informatie en het liefst verzamel ik die via het lezen van een boek of eigenlijk boeken. Vroeger las ik een boek van kaff tot kaff en als het uit was begon ik pas aan een nieuw. Tegenwoordig lees ik vaak meerdere boeken 'tegelijktijd' en weet dan achteraf vaak niet meer in welk boek ik nou wat gelezen heb. Daarnaast zoek ik op internet naar voor mij en naar ik hoop voor mijn toehoorders en lezers, goede wetenschappelijke artikelen om wat ik zeg en schrijf te 'onderbouwen'. Hoewel ik via diverse Engelse blogs wetenswaardigheden op het spoor kom, zijn PubMed en Google Scholar hierbij onontbeerlijk omdat ik alle bronartikelen zelf wil lezen en beoordelen. En als ik dan HET artikel heb gevonden of als ik na volhardend speurwerk door de informatie van verschillende bronnen te combineren opeens begrijp hoe 'het zit', ervaar ik een euforisch plezier. Of, als ik heel eerlijk ben, is het eigenlijk een gevoel van genot.

Het blijkt dat mensen door het verkrijgen van informatie, met name als die van invloed kan zijn op hun toekomst, hun dopaminegedreven beloningscircuits kunnen activeren. Abstracte ideeën hebben in onze evolutionaire ontwikkeling eenzelfde rol gekregen als onze primaire behoeften zoals voeding en seks. Dat kan verklaren waarom sommige mensen vanuit bijvoorbeeld religieu-

'als ik na volhardend speurwerk opeens begrijp hoe 'het zit', ervaar ik een gevoel van genot'



ze overtuigingen kunnen afzien van hun primaire driften en waarom denken aan geld winnen zo bevredigend kan zijn.

Mensen kunnen ook genieten van nieuwtjes, geruchten en roddels, omdat het via onze hersensystemen van spiegelneuronen en empathisch vermogen helpt om via de ellende van anderen onszelf hiertegen te beschermen. Als we bijvoorbeeld 'weten' op welke gronden sociale afkeuring plaatsvindt, kunnen we dit gedrag vermijden en ons zo beschermen tegen eenzaamheid. Negatief gekleurde informatie activeert ons primaire overlevingssysteem en heeft daardoor meer impact dan positieve informatie. Dat verklaart wellicht de overdaad aan negatief 'nieuws' via bijvoorbeeld (internet)krant en televisie.

'Zullen we?' vraagt mijn lief met een twinkeling in haar ogen. Even later zitten we samen op de bank voor onze gezamenlijke 'guilty pleasure'. Vandaag serveert de commerciële omroep niet

ons favoriete gerecht maar onze second best 'het verfilmde waargebeurde verhaal met goede afloop'. Het proces van vereenzelviging met de ouders van het zieke meisje die het geloof in een hogere macht hebben verloren door alle tegenslag, wordt plotseling onderbroken door een blij familie genietend van een chocoladetraktatie, waarna een groep vrienden een bepaald biermerk deelt, gevolgd door een boodschappenkarretje vol frisdranken, chips en snoepwaar. En hoewel we het al jaren niet meer in onze mond hebben gestopt, hebben we het opeens over hoe heerlijk zo'n groot vanille-ijsje-met-chocolade-jasje smaakt en hoe jammer het is dat we vanwege mijn fysieke aandoening niet meer kunnen genieten van een terrasje met bier en bitterballen en of we misschien, ook al eten we nooit meer iets na het avondeten, nu niet toch wat glutenvrije chips zullen pakken.

Gelukkig begint de film weer en nemen wij nog een kopje gemberthee. ■