

HET DOPAMINE EFFECT

Paul Smit & Hartini van Rijssel



Copyright © 2023 Hartini van Rijssel & Paul Smit
© Deze uitgave: uitgeverij Samsara, 2023
Omslagontwerp: Erik Thé, in samenwerking met Paul Smit
Vormgeving binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 93301 82 5
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd zonder de uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

Inhoudsopgave

Inleiding	7
Op jacht naar plezier	11
Dopamine-error	17
De piek en het dal	20
De basislijn daalt	22
Multi-layering	28
Rust & moeite doen	32
Gelukkig ben je soms ongelukkig	35
Mismatch	37
Neuroadaptatie	42
Drive en beheersing	56
ADHD	69
ADHD of vroegkinderlijk trauma?	71
Dopaminebalans, hóe dan?	74
Weerstand	79
De omgeving aanpassen	87
Samenvatting	102

Inleiding

Leuk dat je aan dit boek bent begonnen! Op dit moment scant jouw brein geheel onbewust en automatisch: levert het lezen van dit boek mij plezier op? Als je iets leuk vindt, dan vuurt er meer van het stofje dopamine in jouw brein en dit geeft je de motivatie om te blijven lezen. Voor ons als auteurs ligt er een grote uitdaging. Naast jou ligt waarschijnlijk een smartphone. Wanneer je deze tekst nét iets te saai of langdradig vindt, gaat jouw brein op zoek naar andere manieren om aan die dopamine te komen. En voor je het weet, scrol je door je Insta of bekijk je een filmpje op YouTube.

Dit is ook wat vrijwel iedereen de hele dag doet. Je wordt wakker en checkt je notificaties. Je neemt plaats in de trein en begint te swipen op TikTok. Zo jumpen we van dopamineshot naar dopamineshot. Veel mensen gaan tegenwoordig scrollend door het leven en zoals we zullen gaan uitleggen, maakt dat je uiteindelijk verveeld tot down. Het is natuurlijk geweldig dat er zoveel plezier voor het oprapen ligt, alleen zijn we erin doorgeslagen en daar betalen we met z'n allen een prijs voor. De overprikkeling kan voor een dopamine-error zorgen en dit merk je aan deze kenmerken.

Dopamine-error:

- je bent snel afgeleid
- je hebt een korte spanningsboog
- je hebt weinig motivatie
- je bent verslaafd aan prikkels
- het dagelijks leven voelt saai
- je voelt je down
- je stelt dingen uit

Op korte termijn geven dopamineshots ons een goed gevoel. Op langere termijn zorgt het voor een gevoel van leegte, ontevredenheid en lusteloosheid en zelfs voor depressie. Om vervolgens aan dat nare gevoel te ontsnappen, gaan we op zoek naar nóg meer en nóg grotere prikkels. De error wordt hierdoor helaas alleen maar groter. Je kunt immers vuur niet met vuur bestrijden, alleen met water.

Hoe lukt het je om in een tijd van overprikkeling en verleidingen, je drive te behouden? Om deze vraag te beantwoorden is het belangrijk om te weten hoe dopamine werkt. In dit boek krijg je inzicht in het effect van dopamine en hopelijk levert het je veel aha-momenten op. Na het lezen van dit boek weet je hoe je dopamine vóór je kunt laten werken in plaats van tegen je. Kenmerken van een dopaminesysteem in balans zijn:

Dopaminedrive:

- je bent gefocust
- je bent gemotiveerd
- je bent creatief
- je geniet van kleine dingen
- je bent geduldig
- je bent productief
- je hebt doorzettingsvermogen

Als je denkt dat dit boekje geschreven is door twee mensen die hun dopaminesysteem volledig in balans hebben, dan moeten we je teleurstellen.

Op het moment van schrijven zijn we op vakantie in Thailand. Voor Paul is dit inmiddels zijn veertiende boek terwijl hij na ieder boek roept: "Dit was het allerlaatste!" Toch zijn we opnieuw enorm gedreven bezig. We doen wat we doen, volledig dopamine-gestuurd. Kortom, wij zijn zelf 'dopamine-types' en voor ons is het ook een uitdaging om met alle prikkels en verleidingen om te gaan.

De werking van ons brein, inclusief alle hormonen en neurotransmitters, is behoorlijk complex. Hoe interessant het ook klinkt om het te hebben over de basale ganglia en de dorsolaterale prefrontale cortex, bij de meeste mensen gaan — en terecht — dit soort termen het ene oor in en het andere uit. Ons energiebesparende brein houdt van eenvoud en concrete voorbeelden en daarom houden

we het in dit boek zo eenvoudig mogelijk. Het moet natuurlijk wel leuk blijven.

We wensen je veel leesplezier!

Paul & Hartini

Op jacht naar plezier

Dopamine is eenvoudig gezegd een stofje in je hoofd dat zorgt voor motivatie en plezier. Wat complexer gezegd is het een neurotransmitter, een chemische boodschapper in de hersenen. In je brein zitten zenuwcellen (neuronen) en dopamine is een molecuul dat een signaal doorgeeft tussen die zenuwcellen. Het is vooral een belonings-signaal.

Dopamine wordt ook wel het geluksstofje genoemd, maar dat klopt niet helemaal. Het zorgt niet alleen voor het plezier zelf, maar voornamelijk voor het streven naar plezier. Stel, je hoort dat Coldplay, je favoriete band, over drie maanden in het land is. De dopamine in jouw brein gaat sneller vuren en je verheugt je om erbij te zijn. Dit gevoel zet jou direct aan om een kaartje te bemachtigen.

Het is zover! Je bent op het concert en ook dan maak je dopamine aan. Bij de nummers die we het mooist vinden, maken we de meeste dopamine aan. Dat hoor je ook direct aan de reactie van het publiek, dan juicht iedereen het hardst. Voor artiesten is dit vaak een dilemma. Wanneer ze voor de duizendste keer hun hits spelen, gaat het publiek helemaal los. Proberen ze tussendoor een nieuw

nummer uit, dan is de reactie vaak wat tam. Mensen kennen het nummer nog niet en dus maken ze minder dopamine aan.

Naast dopamine zijn er ook andere stoffes verantwoordelijk voor je plezier. Zo spelen serotonine en endorfine ook een rol bij jouw stemming en gevoel van geluk. Dopamine daalt over het algemeen als eerste. Dus na een plezierige ervaring, zoals het concert, neemt de dopamine al snel weer af. Waarom is dit? Ons slimme brein zorgde er in de oertijd al voor, dat we niet te lang bleven genieten van iets wat we hadden gevangen, verzameld of bereikt. Om te overleven was het namelijk veel slimmer om alweer op zoek te gaan naar het volgende. De dopamine daalt na een plezierige ervaring dus al vrij snel en wanneer er een andere beloning in het vooruitzicht ligt, neemt de dopamine direct toe.

De ironie van het leven is daardoor, dat de dopamine ons aanzet om van alles na te jagen of te kopen en wanneer we iets eenmaal hebben behaald of gekocht, de hoeveelheid geluksstoffen wel meevalt of beter gezegd tegenvalt. De dopamine giert door ons hoofd als we naar iets verlangen en als we het eenmaal hebben, zakt de dopamine als eerste. Het jagen is dus sterker dan het daadwerkelijk genieten, het *willen* weegt zwaarder dan het *hebben*. Of zoals het spreekwoord luidt: 'Het hebben van de zaak, is het einde van het vermaak.'

De dopamine neemt ook razendsnel toe wanneer er iets onverwachts gebeurt. Stel je liep als oermens over de savanne en opeens hoorde je iets in een boom. Direct steeg je dopamine en je brein scande razendsnel wat er aan de hand was. Zat er iets in de boom wat je kon eten of iets wat jou kon doden? Onverwachte gebeurtenissen kregen van ons brein voorrang omdat ook dit onze overlevingskansen vergrootte. Dit werkt in onze huidige tijd nog steeds zo. Stel je bent op het concert van Coldplay en Ed Sheeran blijkt opeens als special guest twee nummers mee te doen. Het is onverwacht en leuk tegelijk, waardoor de dopamine bij iedereen direct op een hoog niveau zit en het publiek uitzinnig reageert.

Er bestaat een uitdrukking: 'Verliefd zijn maakt tijdelijk gek.' En dat klopt. Door de grote toename aan dopamine bij verliefdheid denk je de hele dag aan die ene bijzondere persoon en je doet er alles aan om zijn of haar aandacht te winnen. Met appjes, snaps, emoticons en complimenten. Verliefdheid is een trucje van ons brein om je wat sneller voort te planten. Al in de oertijd zette jouw brein je aan om alle focus op één speciaal persoon te richten, zodat je je met diegene kon verbinden en in veel gevallen er ook kinderen uit voortkwamen. Die evolutie zit slim in elkaar.

Als je veel dopamine aanmaakt, ontstaat er zoals bij verliefdheid een groot verlangen en er ontstaat tunnelvisie.