

**EOS Wetenschap**Date: **01-09-2021**Page: **80**Periodicity: **Monthly**

Journalist: -

Circulation: **25557**

Audience: -

Size: **203 cm<sup>2</sup>**

## Boeken • Film

**Boek**

## Nooit meer drinken

**Alcohol afzweren wordt makkelijker als je van een afstand naar je gedrag kunt kijken.**

Hoe komt het toch dat mensen die willen stoppen met alcohol drinken er meestal mee blijven doorgaan? 'Omdat we niet goed begrijpen waarom we doen wat we doen', vertellen Esther ten Hove en Paul Smit in *Morgen stop ik echt*.

De auteurs leggen bevattelijk uit wat er precies gebeurt in onze hersenen wanneer we na een nachtje stappen brak wakker worden, bij hoog en bij laag beweren dat we nooit meer gaan drinken, maar tegen het eind van de dag naar *Netflix* zitten te kijken met toch weer dat biertje in de hand.

Ten Hove en Smit vergelijken ons brein met een fabriek met drie afdelingen die elk hun eigen taken en agenda hebben. De afdeling routine slaat taken op die erop gericht zijn te overleven. Ze zorgt ervoor dat je je hand meteen wegtrekt nadat je die op een hete plaat hebt gelegd, en dus dat je niet eerst denkt waar



die brandlucht vandaan komt en hoe je daarop moet reageren. De afdeling plezier doet er alles aan om pijn en moeite uit de weg te gaan en te kiezen voor instant beloning. Krijgt ze de keuze tussen nu een glas wijn drinken en over dertig alcoholloze dagen een slank lichaam hebben, dan gaat ze altijd voor de wijn.

De afdeling planning weet hoe belangrijk het is om gezond te leven en geeft ons het gevoel dat we controle hebben over wat we doen. Helaas is ze vaak te zwak om de sterke en vaak onbewuste impulsen uit de overige afdelingen te onderdrukken.

De auteurs geven een eenvoudig stappenplan mee waarmee ze je leren van een afstand naar je gedrag te kijken en het geleidelijk aan te veranderen. Een aanrader voor iedereen die wil stoppen met alcohol drinken. – EV

Esther ten Hove en Paul Smit, *Morgen Stop ik echt! Net als gisteren*, uitgeverij Samsara