

# Hoofdstuk 1

## Kijken, kijken ...

*en vooral niet nadenken*

Na een dag hard studeren of werken kan het zo verleidelijk zijn: beentjes omhoog, tablet of smartphone in de hand en de laatste aflevering van je favoriete serie kijken. Of een paar leuke, grappige videotjes. Even ontspannen, even de werkelijkheid laten voor wat die is. Het is een beeld dat zo'n twintig jaar geleden nog niet bestond, althans, niet in de reformatorische gezindte. In de meeste gezinnen ontbrak een televisie, dus van 'kijken' was geen sprake. Dat is nu wel anders.

*Terwijl het om het kijken gaat en niet om het apparaat waarop je dat doet, toch?*

Het is op z'n minst opmerkelijk dat de televisie bij de voordeur werd tegengehouden, terwijl de streamingdiensten via de achterdeur naar binnen zijn gekomen. Dit heeft alles te maken met de komst van de smartphone, in 2007 en 2008. Waar de televisie meer 'algemeen' bezit is, is de smartphone van jou, heel persoonlijk. Alleen mensen die je echt vertrouwt mogen zien wat je erop doet. Maar het grootste deel is toch privé. Een abonnement op een streamingdienst

valt hier in veel gevallen ook onder, zeker omdat de meeste platforms inzichtelijk maken wat je kijkgedrag is.

*Hoe komt het dat kijken naar een film of serie zo fijn is?*

De wetenschap noemt een aantal argumenten die voor jou belangrijk zijn om te weten. Probeer je hier aan de spiegelen, als jij kijken naar beeldmateriaal ook als ontspannend ervaart.

1. Het gelukstofje – Wanneer je een film kijkt waarin de nodige emoties naar voren komen, wordt het beloningssysteem in je hersenen geactiveerd. Hierbij komt de stof dopamine vrij. Dat is een stofje dat je een plezierig gevoel geeft: de beloning na bijvoorbeeld hard werken. Uit neuropsychologisch onderzoek blijkt dat het kijken naar mooie en spannende beelden dezelfde uitwerking heeft als voedsel, seks en een goed gesprek met een vriend(in). Dit maakt dat je het kijken naar films en series zelfs als inhoudsvol gaat zien. Je hebt het gevoel dat je ervan leert en dat je levenservaring opdoet.

2. De ontsnapping – Het kijken naar beelden geeft je de gelegenheid om te ontsnappen aan de dagelijkse werkelijkheid. Je gaat op in een andere wereld en je bent vooral bezig met de problemen en emoties van een ander. Psychologen noemen dit *escapisme coping*, een manier om stress te verwerken door afleiding te

zoeken in fictieve verhalen. Een film, ook een spannende, voelt dus als ontspanning.

3. De relatie – Als kijker voel je vaak een sterke band met de personages. Die band is weliswaar eenzijdig, maar geeft toch een gevoel van verbondenheid en zelfs troost. Dit noem je *parasociale relaties*, die bijdragen aan het gevoel van gezelschap. Er zijn voorbeelden van jongeren die verliefd worden op een personage in een film of serie en dromen van een relatie met hem of haar. Daarnaast geeft het kijken naar series je het gevoel dat je deel uitmaakt van het grotere geheel: een gevoel waar je hersenen zeer gevoelig voor zijn. Daarom kan het kijken van een film of serie voelen als iets betekenisvols op emotioneel vlak.

*Is het daarom dat ik meestal meer kijk dan ik wil?*

Dat heeft er zeker mee te maken, maar niet alleen behoefte aan een fijn gevoel is hiervan de oorzaak. Belangrijk om te weten is dat je hersenen zichzelf corrigeren. Elke keer als je een film of serie kijkt, registreert je brein een dopamineshot. Daarop volgt een correctie in de vorm van minder dopamineproductie. Dat zorgt er weer voor dat je andere films gaat kijken, maar ook langer en meer om hetzelfde fijne gevoel te ervaren. Je zondige (!) nieuwsgierigheid speelt hierin ook een rol. Slimme algoritmen geven je nieuwe sug-