



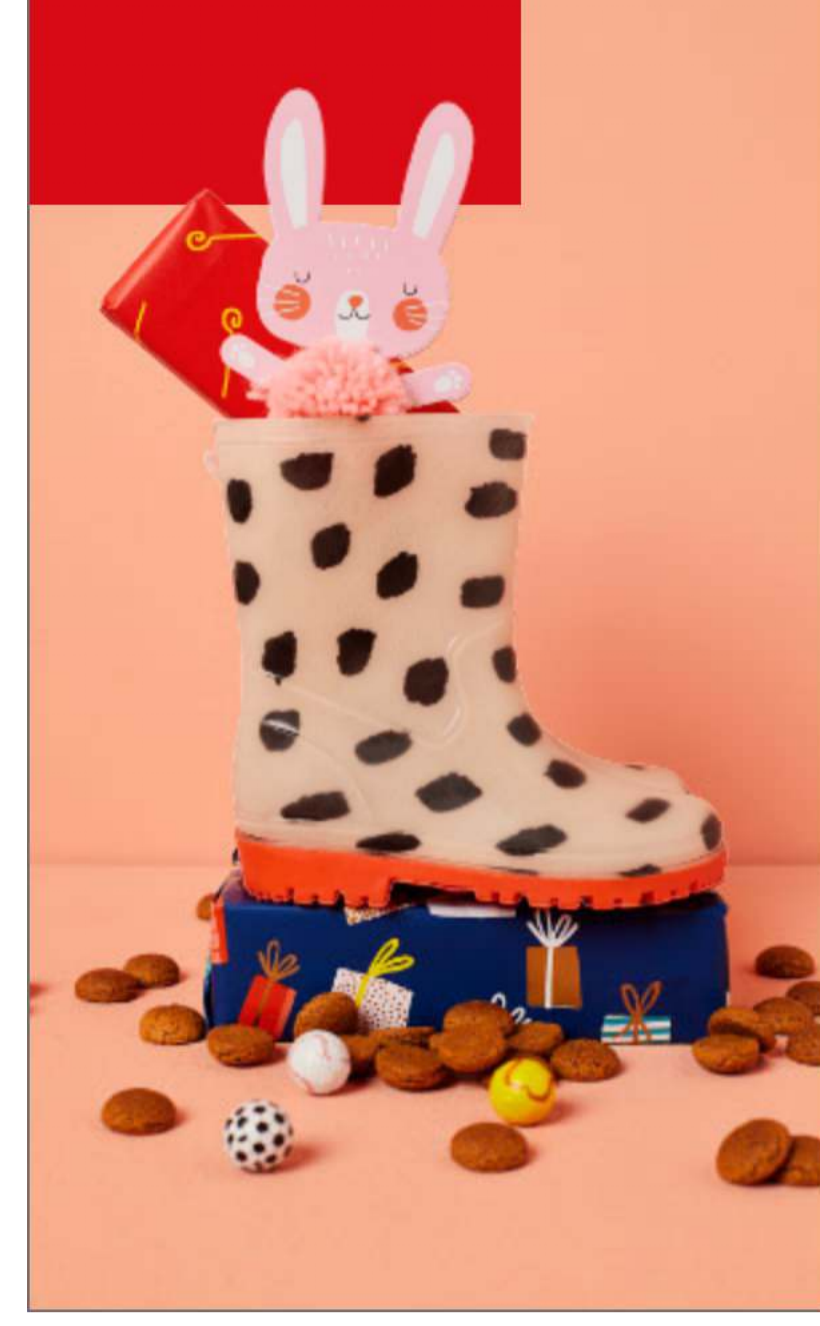
Magazine

Waag die sprong! Waarom iets nieuws proberen je altijd wat oplevert

15 juli 2017 10:40
Aangepast: 15 oktober 2017 11:18



"Probeer eens iets nieuws, gewoon om te kijken wat dat met je doet", stelde de eindredacteur van Weekend Magazine voor. "Verleg je grenzen, stap over je angst heen!" Een week later sta ik met knikkende knietjes op een stalen platform, 60 meter boven een woelige zee.



Diep onder mij zie ik hoe de golven tegen het bouwwerk beuken, en ik vraag mezelf af wat me bezielde toen ik besloot om te gaan ziplinen van de pier van Scheveningen. Mijn haren waaien werkelijk alle kanten op. Wat nou als een plotselinge rukwind me hiervan afblaast, schiet er door mijn hoofd. Gelukkig zit ik met een kabel gezekerd aan de stalen constructie van de pier. Maar straks moet ik wel van dit veilige platform afstappen...

Ik kijk naast mij en zie Milan, die ik 5 minuten geleden heb ontmoet. Het 10-jarige ventje ("bina 11 hoor!"), is hier net als ik helemaal alleen. Zijn moeder durfde niet mee omhoog. Tijdens het beklimmen van de toren van de pier raken we aan de praat. Het jochie is een tikkeltje nerveus en kletst de oren van mijn hoofd: "Volgens mij ben ik de jongste van de groep! Of in elk geval de een-na-jongste. Maar dat andere jongetje gaat samen met zijn vader, dus eigenlijk ben ik dan wel iets stoerder. Toch? Best een harde wind hé! Hoeveel kilometer per uur zullen we gaan? Weet jij wat het wereldrecord is?"

'Als een kind van 10 dit durft, moet ik ook wel gaan'

Hij is waarschijnlijk net zo zenuwachtig als ik, bedenik me terwijl we bijna bovenaan de trap zijn. "Ik heb het al een keer gedaan in een speeltuin, maar dat was niet zo hoog", zegt de kleine held. "Het is niet zo eng." Stelt dit mannetje nou mij gerust? We besluiten om tegen elkaar te 'racen'; er zijn 2 ziplines naast elkaar. Dat is voor mij een goede stok achter de deur: als een 10-jarig kind dit durft, dan móet ik ook wel gaan! Voor ik het goed en wel in de gaten heb, zit ik met een tokkel vast aan een diagonaal gespannen kabel, die van de toren tot het begin van de pier loopt, 350 meter verderop. Het hekje wordt opengeschoven. En nu moet ik dus die sprong wagen, de diepte in.

Ik slik even, steek een duim op naar het jochie naast me en stap het platform af. Een seconde later suis ik met sneltreinvaart over zee. Ik kijk niet naar beneden, maar naar het eindpunt, en glijd ondertussen langs de pier, langs een reuzenaar, over een strand vol mensen. En bam, daar klapte tegen de toren de rem en kom ik met een zwaai tot stilstand. Yes, fantastisch! Achter me hoor ik het gefluit van de tweede tokkel en al gauw zie ik hoe mijn kleine metgezel ook veilig zijn voeten aan wal zet. "Supervet!" roept hij ervandoor, richting zijn moeder.



Euforie
De rest van de dag voel ik me een beetje euforisch: dat heb ik toch maar mooi even gedaan! En dat is precies waarom het doen van nieuwe dingen zo goed voor je is, zeggen Rissette Boswerger en Carolijn de Beij van [Direct Psycholoog](#). "Als je iets nieuws probeert en het lukt, dan krijgt je zelfvertrouwen een boost, waardoor je een volgende keer weer andere dingen durft te proberen."

'Nieuwe dingen ondernemen, zorgt voor nieuwe verbindingen in je hersenen'

Het is niet alleen goed voor je zelfvertrouwen, maar ook voor de conditie van je hersenen. "Je kunt het vergelijken met sporten: als je je lichaam op een gezonde manier blijft uitdagen, wordt het sterker. Zo werkt het ook voor je brein", legt Boswerger uit. "Als je nieuwe dingen doet, worden er namelijk nieuwe verbindingen gelegd tussen de hersencellen. En de 'kick' die je krijgt door het stresshormoon adrenaline, zorgt ervoor dat er allerlei stoffen in je hersenen vrijkomen, zoals dopamine, waardoor je je prettig gaat voelen. De adrenaline zorgt er ook voor dat je hersenen beter doorbloed worden; dat is bijvoorbeeld weer goed voor je geheugen."

Iedereen die wel eens iets avontuurlijks heeft geprobeerd om z'n grenzen te verleggen, weet eigenlijk wel wat een lekkere kick dit kan geven. En toch vinden veel mensen, de schrijfster van dit artikel inbegrepen, het vaak moeilijk om de stap te zetten om daadwerkelijk iets nieuws te proberen. "Dat komt doordat de gevolgen onbekend zijn", zegt Boswerger. "Mensen zijn gewoontedieren: we zijn over het algemeen bang voor het onbekende. We doen liever de vertrouwde dingen, waarvan we zeker weten dat we ze kunnen. Maar het gevaar daarvan is dat we 'indutten' en ons niet verder ontwikkelen. Het is dus goed om af en toe uit je comfortzone te stappen."



Maak je wereld groter
Dat is ook precies wat lifecoach Frank de Moei van [Newstart Training in Geluk](#) en [Succes](#) zijn cliënten aanraadt om te doen. "Het proberen van dingen die buiten je comfortzone liggen, maakt je wereld groter. En het maakt jezelf groter. Ja, dat kan soms eng zijn. Maar onthoud: alles wat je vroeger eng vond, vind je nu normaal."

De Moei probeert zelf ook regelmatig nieuwe dingen. "Ik heb een bucketlist gehad. Daar stond van alles op, van bungeejumpen en parasailen tot diepzeeduiken en parachutespringen. Zo extreem hoeft het natuurlijk niet te zijn, maar het is wel goed om jezelf af en toe wakker te schudden. Dat kan op twee manieren: door totaal buiten je comfortzone te gaan en je compleet in het diepe te storten. Maar je kunt het ook al voor elkaar krijgen met een kleine challenge op een niveau dat bij je past en op een gebied dat je leuk vindt. Stapje voor stapje, door je grenzen steeds een beetje te verleggen. Zelfs een comfortabel kussen moet soms opgeschud worden."

Dat laatste is vooral aan te raden als je echt last hebt van een angst die je wilt overwinnen, zegt psycholoog Boswerger. "Als je iets nieuws probeert dat te hoog gegrepen is en het mislukt, dan levert dat een 'faalervaring' op. Daar word je juist onzeker van. Een eventuele volgende keer zal je meer angst voelen en de sprong misschien niet durven wagen. Zo kan faalangst ontstaan."



Heb je bijvoorbeeld enorme hoogtevrees, ga dan niet gelijk ziplinen. "Als je echt een fobie hebt, is het beter om jezelf uit te dagen met kleine stapjes", zegt Boswerger. "We noemen dat 'exposure': jezelf geleidelijk blootstellen aan datgene waar je bang voor bent. Bij hoogtevrees begin je dus niet meteen met ziplinen vanaf 60 meter, maar probeer je eerst het balkon van je oma op de eerste verdieping van een flat. Pas als dat lukt zonder angst, ga je een stap verder."

Weg met de angst
Heb je tijdens het doen van nieuwe dingen veel last van angst, kijk dan steeds goed naar welke gedachten dat angstige gevoel bij jou veroorzaken. "Vraag jezelf af of die gedachten wel zo realistisch zijn. Vaak overschatten angstige mensen namelijk de ernst van het gevreesde. Ook overschatten ze de kans dat het mis kan gaan", zegt Boswerger.

Dat klinkt herkenbaar. Toen ik bovenop de toren van de pier stond, dacht ik toch even aan die berichten die je soms in de media hoort over kabels die losschieten bij kermisattracties of bungeejumpers. Dat soort gedachten moet je dus wegstoppen en vervangen door realistische gedachten: bijvoorbeeld dat de kans dat het misgaat nihil is.

"Probeer te ontspannen en positieve dingen tegen jezelf te zeggen, zoals: 'ik kan het aan', of: 'wat is nou eigenlijk het ergste dat me kan gebeuren?' Adem rustig in en uit en probeer niet te luisteren naar je innerlijke criticus: dat stemmetje in je hoofd dat zegt dat je het niet kan", zegt Boswerger. "En accepteer dat iets nieuws leren meestal een proces is met vallen en opstaan."

'Focus op de beloning'

Sta je letterlijk óf figuurlijk op het punt om in het diepe te springen en voel je opeens het zweet uitbreken? "Focus dan op de beloning", tipt lifecoach De Moei. "Denk aan het leuke van de gebeurtenis. Denk aan hoe goed je je voelt als je het hebt gedaan. Als je je altijd maar focust op waar je bang voor bent, dan kom je nooit meer je huis uit. Doe dus eens iets nieuws. De nieuwe dingen die je probeert in je leven, dat zijn de dingen die je je later nog herinnert. De eerste keer dat je iets doet, blijft je het beste bij."

En dat is precies waar het om draait. Ik plaats daarvan stond ik op een 60 meter hoge toren op de pier van Scheveningen, samen met een wildvreemd jochie dat mij moed inpraatte. In plaats van een dag als alle andere, werd het een dag die ik niet snel zal vergeten.

Door Linda Almekinders

Wat leuk dat je er bent! Vind je ons ook leuk? Volg ons dan op Facebook of abonneer je op onze nieuwsbrief!

