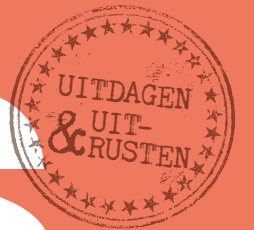


STAP EENS UIT JE COMFORT ZONE



Je comfortzone: daar is het veilig & vertrouwd en daar kies je als mens vaak automatisch voor. Helemaal niet erg natuurlijk, maar het levert ook veel op als je er eens uit stapt. Of de grenzen een beetje oprekt. Journaliste Caroline Buijs onderzoekt hoe dat moet – en waarom het zo lastig is.



**‘HOE SAAI OF PIJNLIJK
JE COMFORTZONE OOK
IS, ALS ER NIETS IS WAT
JE WENKT, BLIJF JE
WAAR JE BENT’**

Ooit, tijdens mijn allereerste reis ver weg, ervoer ik vrijwel letterlijk wat m’n comfortzone was. Om het hotel in Delhi, waar ik verbleef, lag een paradijselijke, tropische tuin met in de schaduw van de palmbomen een zwembad: zonnebedjes eromheen, drankje en boek binnen handbereik. Maar zodra ik mijn neus buiten het hek stak, was het heet, stoffig en lawaaiig én werd ik belaagd door een colonne riksjarijders, die heel hard “Madame, madame, riksja, riksja” riepen – waarop ik, geschrokken, meteen de hoteltuin weer indook. Op dag twee ging het niet veel beter, maar op dag drie realiseerde ik me dat als ik meer van India wilde zien dan alleen een zwembad, ik toch echt die tuin uit moest. Om beetje bij beetje aan het kleurrijke, maar hectische Indiase leven te wennen boekte ik heel veilig bij de receptie een georganiseerde citytour, nam ik een dag later een taxi naar een tempel in de buurt, en liet ik me dan eindelijk op de laatste ochtend per riksja naar de markt brengen – om te ontdekken dat dat inderdaad best spannend was, maar niet doodeng. En ik kwam erachter dat zo’n nieuwe ervaring heel goed voelde: ik deed iets wat ik eigenlijk niet durfde en genoot ervan dat een stad juist de meeste indruk maakt als je er voor het eerst bent – ook al voel je je hopeloos verdwaald.

HET IS NIET ENG, MAAR SPANNEND
Waarom kiezen we als mens toch het liefst voor veilig en vertrouwd? “Onbekend

maakt onbemind,” legt psychologe Pieterneel Dijkstra uit. “Wat je kent en waar je aan gewend bent, voelt vertrouwd. Dat is je comfortzone: je veilige gebied. Daarmee breken, betekent risico’s nemen. Je weet niet wat je kunt verwachten en vooral die onzekerheid vinden veel mensen lastig omdat we erg gericht zijn op veiligheid. We willen bewust of onbewust controle houden over onszelf en onze gevoelens.” En ja, ga je nieuwe dingen uitproberen – dus uit die comfortzone – dan is die controle vaak ver te zoeken: je kunt immers niet op routine varen. Waar zijn we toch zo bang voor? Coach Frederike Dekkers ziet in haar praktijk vaak dat angst om voor gek te staan, of angst om weer een beginneling te zijn, veel mensen tegenhoudt om met iets nieuws te beginnen. Terwijl zij het juist als een kwaliteit ziet als je onzekerheid durft toe te laten in je leven, omdat het je uiteindelijk meer mogelijkheden geeft. “Mensen die nooit onzeker zijn, zijn eigenlijk onuitstaanbaar, want ze zijn niet bereid tot zelfonderzoek. Als je nooit onzekerheid toelaat in je leven, word je star,” legt ze uit. Frederike heeft een simpele, maar doeltreffende truc om met angst en onzekerheid om te gaan: noem wat je gaat doen niet meteen ‘eng’, maar ‘spannend’. Dat voelt meteen anders. Als je dan uit je comfortzone stapt, is het belangrijk je te realiseren dat de kans groot is dat je je innerlijke criticus tegenkomt. “Dat is een soort draak, aan de zijkant van je comfortzone, die

dingen roept als: ‘Je hoeft niet hoor, blijf maar lekker zitten waar je zit.’ Wees je daar bewust van en laat je er niet door weerhouden. Je kunt beter denken: o ja, ik ben bang. Het is spannend. Maar dat hoort erbij. Iedereen zit natuurlijk het grootste gedeelte van de tijd in z’n comfortzone. Dat is ook goed. Maar je moet beseffen dat als je niets doet, je er vanzelf in blijft hangen – dat is menselijk. We zijn nu eenmaal gewoontedieren; we zijn geneigd om alles te ontwijken wat ongemakkelijk is.”

GOED VOOR JE CREATIVITEIT

Over waarom het goed is om af en toe uit je comfortzone te stappen, schrijft ook psychologe Judith Sills in haar boek *Uit de comfortzone*. Comfort is plezier plus veiligheid en bevrediging in combinatie met geborgenheid. Maar, en dat is belangrijk, er zijn bronnen van intense bevrediging die voorbij de grenzen van je comfortzone liggen en die je alleen kunt bereiken door af te zien van veiligheid. Als bronnen van intense bevrediging geeft ze een aantal voorbeelden:

- * *innige relaties*: daarbinnen is het soms nodig om heel eerlijk zijn, wat oncomfortabel kan voelen
- * *seksuele bevrediging*: je seksuele verlangens en behoeften durven uitspreken is niet voor iedereen altijd makkelijk
- * *sportieve prestaties*: denk maar aan die lichte weerzin vóór je gaat sporten
- * *grote doelstellingen*: zoals een andere baan of verhuizen naar een onbekende stad.



De combi plezier plus veiligheid is dus juist het probleem. Comfort is zo aantrekkelijk omdat het veilig is, maar veiligheid beperkt de bevrediging die een (nieuwe) ervaring je kan schenken. En die nieuwe ervaringen moet je wel blijven aangaan, al was het maar omdat je leven op die manier langer lijkt. Nieuwe ervaringen zorgen ook voor nieuwe herinneringen, die je kunnen troosten in moeilijker tijden. En ze zorgen voor meer levenslust en een frisse wind in je hoofd, waardoor je de dingen weer net wat scherper ziet.

Ook mooi: iets nieuws doen vergt al je aandacht omdat het ongewoon is, waardoor er weinig ruimte overblijft voor gepeker. Details waar je je normaal druk over maakt, vallen weg. Uit je comfortzone durven gaan, is ook goed voor je creativiteit. Daar vertelde actrice Annemarie ➡

- 6 TIPS OM GEWOONTEN TE DOORBREKEN**
- * Zeg de waarheid (zonder bot te zijn).
 - * Volg een cursus die je anders nooit zou volgen (timmercursus? een collegereeks filosofie?).
 - * Bestel een drankje dat je nog nooit eerder hebt gedronken.
 - * Neem een proefles bij een sport die je nog nooit hebt beoefend (paardrijden? schermen?).
 - * Stel een week lang een mediastop in: niet lezen/tv kijken/internetten. Dat doorbreekt veel gewoonten.
 - * Lees eens een compleet ander tijdschrift: ‘The New Yorker’ bijvoorbeeld.

VERANDEREN

Breken met je comfortzone betekent soms dat je moet veranderen. Auteur Ben Tiggelaar, gepromoveerd op gedragsveranderingen, schreef verschillende bestsellers, waarvan ‘Dromen, durven, doen’ de bekendste is. In dat boek laat hij zien dat intenties alléén niet voldoende zijn om een verandering te realiseren. Het gaat erom je gedrag blijvend aan te passen, en dat is lastig omdat – en die komt best hard aan – slechts 5% van ons gedrag bewust en gepland tot stand komt en maar liefst 95% van ons gedrag onbewust en automatisch.



Prins, bekend van haar rol als Annie M.G. Schmidt in de tv-serie *Annie M.G.*, een paar jaar geleden mooi over bij een uitzending van *Zomergasten*. Ze haalde daarbij een essay aan van de bekende Ierse toneelschrijver Samuel Beckett. Annemarie: “De mens is een gewoontedier en wanneer een gewoonte wegvalt, hebben we de neiging er een andere gewoonte voor in de plaats te stellen. Zolang we die nieuwe gewoonte nog niet hebben ontwikkeld, bevinden we ons in het duister en komt er pure angst vrij. Juist dan kan het ‘witte moment’ ontstaan. En dat ‘witte moment’, zoals Beckett dat noemt, is het moment waarop je iets nieuws, iets van waarde maakt wat je nog niet eerder had bedacht. Omdat je los bent gekomen van je gewoonten.”

SPELEN MET DE GRENZEN

Bij iedereen is-ie trouwens anders, die comfortzone. Vraag maar eens na in je omgeving. De een spreekt misschien moeiteloos een zaal vol hotemetoten toe, maar blijft als de vakantie aanbreekt het liefst in Nederland. Een ander vindt een praatje met een vreemde al best heel spannend, maar reist ondertussen wel de hele wereld over. En er zijn ook nog gradaties in hoe vóór je uit dat veilige gebied kunt gaan. Je hoeft niet altijd je comfortzone helemaal te verlaten, je kunt ‘m ook oprekken door in kleine stappen je dagelijkse gewoonten te doorbreken. Door, pak ‘m beet, af en toe buiten de deur te ontbijten, spontaan te gaan

picknicken bij mooi weer, in je eentje naar de film te gaan, een keer per week te koken met ingrediënten die je zelden gebruikt, een nieuw restaurantje uit te proberen of op eigen gevoel een boek te lenen uit de bieb in plaats van de bestsellerlijst te volgen. Pieter Dijkstra: “Je comfortzone is niet iets wat statisch is, je kunt ook proberen eens met de grenzen te spelen. Bij sommige mensen is-ie heel strak: het is bijna een keurslijf waar ze niet meer uit komen. Vaak staan dit soort mensen ook heel planmatig in het leven. Je ziet dat flexibeler mensen een ruimere comfortzone hebben.”

Psychologe Judith Sills noemde het al eerder: in je comfortzone zit een paradox. ‘We moeten ons behaaglijk voelen om ten volle te kunnen leven, maar als we ons te behaaglijk voelen, sterft er iets essentieels af. Een leven dat uit te veel werk bestaat, put het lichaam uit, maar een leven dat te weinig inspanning vergt, ondermijnt de ziel. Tussen die twee uitersten ligt een haven, een platform van emotioneel welzijn. Dat is je comfortzone. Het is een toevluchtsoord. En juist daarom is het slechts een tijdelijke verblijfplaats.’ Je zou dus kunnen zeggen dat het draait om een goede balans. Want in de uitspraak van Albert Einstein: ‘Het leven is als fietsen: om je evenwicht te kunnen houden, moet je in beweging blijven’ zit net zo goed een waarheid als in de uitspraak van Milan Kundera: ‘Geluk is het verlangen naar herhaling.’

Het leven hoeft dus gelukkig niet louter uit nieuwe ervaringen te bestaan. Als mens vieren we zelfs herhalingen, schrijft filosoof Coen Simon in zijn laatste boek *Wachten op geluk*: het begin van de lente, het einde van een jaar, de geboorte van een kind. En het zijn volgens Simon herhalingen die we niet als saai of monotoon ervaren, maar juist als hoopvol. Net als met seizoenswisselingen: ‘Het zijn niet de vogeltjes, het is niet hun gekwetters dat ons vrolijk maakt, het is het terugkeren ervan. [...] Daarom keren de zomer, herfst, winter en lente niet ieder jaar terug als dodelijk saaie herhalingen. Ze verdiepen onze ervaring van het er alleen maar zijn. Op het moment dat je proeft, ruikt en ziet wat je al vele malen hebt ervaren rond dezelfde tijd van het jaar, weet je dat je ervaring toch niet precies dezelfde is als vorige keer.’

OP ZOEK NAAR JE VERLANGEN

Oké. Dat het goed is om zo nu en dan die vertrouwde patronen te doorbreken en die veilige zone wat vaker te verlaten, is duidelijk. Maar hoe? Naast het om de tuin leiden van je angst, zoals Frederike Dekkers eerder uitlegde, is het een goed idee om met kleine stapjes te beginnen. Pieter Dijkstra: “Een grote stap nemen, ja dat is eng. Een verandering moet je goed voorbereiden. Als je dat in één keer doet, mislukt het vaak. Dan heb je een negatieve ervaring en dat moedigt niet erg aan om het nog een keer te proberen. Door je goed voor te bereiden,

verhoog je de kans op een succeservaring. En daar haal je voor een volgende keer opnieuw kracht uit.” Wat volgens psychologe Judith Sills ook enorm helpt om uit die comfortzone te komen, is als je weet wat je wilt – als je weet wat je verlangen is. ‘Gebrek aan verlangen pint je net zo stevig op je vertrouwde plekje vast als angst. Hoe saai of pijnlijk je comfortzone ook is, als er niets is wat je wenkt, blijf je waar je bent.’ En dus moet je, als dat verlangen zich niet vanzelf kenbaar maakt, eropuit om het te zoeken. En hoe doe je dat? Door een creatieve uitlaatklep te zoeken, zegt Sills, want je onderdrukte verlangen leeft voort in je onderbewustzijn en het creatieve proces geeft je daar weer toegang toe. Maar ook door anderen te helpen. Soms sta je te dichtbij en kun je je geen duidelijk beeld van jezelf vormen. Dan is het goed om je op iets belangrijkers dan jezelf te richten.

Het boek *The artist’s way* van Julia Cameron is een inmiddels beproefde methode om je verlangen helder te krijgen – je kunt er zelfs cursussen over volgen, Frederike Dekkers geeft ze al een aantal jaren. Via oefeningen leer je je innerlijke criticus uit te schakelen – dit vervelende stemmetje kwam in het begin van het verhaal al even langs. Deze criticus is van niet te onderschatten invloed, omdat-ie je vaak je comfortzone weer in praat. Cameron is in haar boek dol op lijstjes, die goed werken als je ze snel en zonder al te veel nadenken invult. ➡



MOEILIJKE LANDEN

Meester in het opzoeken van oncomfortabele plekken, is reisjournalist Jelle Brandt Corstius. Hij schreef de ‘Universele reisgids voor moeilijke landen’ en vertelde in ‘Trouw’ dat het ‘onvoorbereide’ en het ‘doelloze’ een reis onvergetelijk maakt: ‘Je levert je over aan een land; het is een soort schoonmaken van je geest. De meeste mensen zijn loonslaven; ze weten precies waar ze iedere dag zijn, en hoe lang hun ritje met de auto of trein naar hun werk duurt. Dat heeft wel z’n charme, maar het is toch ook wel gezond af en toe de boel eens grondig door elkaar te gooien.’ Brandt Corstius is ervoor dat iedere Nederlander rond zijn achttiende verjaardag verplicht naar een moeilijk land gaat. ‘Door te reizen begrijp ik veel beter hoe goed het hier allemaal geregeld is. Als ik in Nederland ben, denk ik daar elke dag wel even aan. Alleen al dat hier water uit de kraan komt. Dat is een geweldige uitvinding!’



'JE COMFORTZONE IS EEN
TOEVLUCHTZOORD, MAAR JUIST
DAAROM IS HET SLECHTS EEN
TIJDELIJKE VERBLIJFPLAATS'



HOUD EEN DAGBOEK BIJ

De Amerikaanse psycholoog Roy Baumeister wordt ook wel de Sigmund Freud van de 21^e eeuw genoemd. Zijn tips om te veranderen:

- * Voer veranderingen pas door wanneer de dingen in je leven lekker lopen.
- * Houd een dagboek bij. Kies uit alle dingen die je wilt veranderen het gedrag dat je het makkelijkste kunt aanpassen, schrijf je doelen op en registreer nauwgezet wat je doet. Opschrijven wat je doet is van vitaal belang. Als je gewoon maar wat plannen maakt zonder te registreren wat je ermee doet, komt er niets van terecht.
- * Oefen! Welke gedragsverandering je ook doorvoert, het feit dat je die verandering invoert, heeft effect. Dat is de training. Neem om te beginnen jezelf iets simpels voor, zoals meteen na het eten de tafel afruimen. Het zijn kleine dingen, maar die bereiden je voor op het grotere werk, zoals stoppen met roken of afvallen. Die twee zijn de zwaarste gedragsveranderingen voor de moderne mens.

Op pagina 57 een kort interview met Roy Baumeister.

Bijvoorbeeld:

* Als ik het niet perfect zou hoeven doen, dan...

* Als ik een beginner zou mogen/durven zijn, dan...

* Dingen die ik nooit zou proberen, maar wel leuk klinken...

Ook de boeken van Keri Smith zijn fijn om helder te krijgen waar je verlangen zit. Vooral in *Living out loud* vind je bruikbare oefeningen: '10 (small) ways to shake things up' zoals: 'Have a lunch date with yourself to try a new restaurant' of 'Add more colour to your wardrobe... go wild'. Want, zegt Keri: 'Als je jezelf uitdaagt en uit je vastgeroeste patronen breekt, vergroot je je wereld. En daar word je gelukkig van.'

Daarnaast is er sinds vorig jaar een Nederlandse variant op de markt: het fraaie *Handboek voor het bouwen van je eigen luchtkasteel* – van Barbara Tammes, inclusief eigen illustraties. Bij dat luchtkasteel heeft Tammes ook een 'wenstuin' gefantaseerd: 'Geef nooit de wens op omdat je twijfelt over de uitkomst. Meestal gaat het mis aan de voorkant van de wens en niet aan de achterkant; er zijn meer wensen opgegeven dan niet uitgekomen.' Tammes moedigt je aan uit je gewone leven met alle regels en beperkingen te stappen en te bedenken wat er mogelijk zou kunnen zijn. 'Bedenk wat je werkelijke verlangens zijn als de mogelijkheden onbeperkt zouden zijn. Durf die verlangens terug te plaatsen in je echte leven. Kijk wat er dan haalbaar is. Want zonder fantasie geen nieuwe

werkelijkheid. Als het je al niet lukt om een gewenste toekomst te fantaseren en te visualiseren, hoe denk je dan dat het ooit waarheid zou kunnen worden?'

We moeten dus gewoon die drempel over, af en toe. Angst hoort erbij. Nelson Mandela zei daar ooit iets heel moois over: 'Bang zijn is niet erg. Sterker nog: je bent een dwaas als je geen angst hebt. Moed is ook niet hetzelfde als angst, moed is ervoor zorgen dat angst niet de boventoon gaat voeren. Als je doet alsof je moedig bent, dan word je moedig, dan ben je moedig.' Of, zoals Astrid Lindgren zei: 'Als je nooit bang bent, kun je ook niet dapper zijn.' ●

MEER LEZEN?

* Een klassieker onder creatieven: *The artist's way* van Julia Cameron (uitgeverij Indigo).

* *Living out loud*, Keri Smith (Chronicle Books): een van Keri's eerste boeken. Zonder invulpagina's, maar met veel mooie inzichten.

* Barbara Tammes schreef *Handboek voor het bouwen van je eigen luchtkasteel – fantaseer jezelf gelukkig* (Kosmos Uitgevers).

* *Uit de comfortzone, gids voor succesvol veranderen* door Judith Sills (Archipel).