



DMuze (De Morgen)

21.01.2012

Circulation: 74388

40ca2f

Page: 20

1714

DWINGENDE VRAGEN

ANTWOORDAPPARAAT VOOR EEN BETER LEVEN

WAAROM GAAN WE OP
ZOEK NAAR OPWINDING?

Hebben we
kicks nodig
om ons goed
te voelen?



LANNOO UITGEVERIJ

LANNOO

4954

DMuze (De Morgen)

21.01.2012



©Auxipress

De ene moet een fortuin vergokken om een kick te voelen, de ander krijgt al een 'yes'-gevoel bij geslaagde zelfgebakken taart. Heerlijk, een vingerknip lang weg van de wereld. Maar waarom gaan we al sinds mensenheugenis op zoek naar kicks?

tekst **Cathérine Ongenaë**

Dertien en *binge drinking*. Steeds jonger zijn ze, de tieners die zich een delirium zuipen. Stijf als een plank op een standbeeld gaan liggen, je laten filmen en daar enorm op kicken: planking was vorige zomer een bizarre rage. Je vraagt je af wat daar nu zo leuk aan is. Maar ook: deelnemen aan Parijs-Dakar. Of je suf trainen voor de 20 km van Brussel. Waarom? "Voor de kick", is telkens opnieuw het antwoord. Van Dale schrijft bij het woord 'kick': een staat van verrukking of opwindning. Maar toch kunnen weinig mensen beschrijven wat een kick is, en vooral: waar dat geweldige gevoel vandaan komt. Maar er is ook niemand die zich er niets bij kan voorstellen. Gelukkig kickt niet iedereen op *binge drinking* of *planking*. Er floreert een volledige industrie op



IN KICKS ZOEKEN WE EEN VORM VAN ONTLADING IN TIJDEN VAN STRESS

het beleven van kicks, of het nu gaat om roesmiddelen nemen, benji springen, de Mont Ventoux opfietsen, deelnemen aan *The Voice* of je ondersteboven laten ophangen ter intensivering van je seksuele leven: de markt speelt in op elk soort kick. Over die soorten kicks, en wat je ermee kunt doen om je leven beter te maken, schreef de Nederlandse emotie-specialiste Susanne Piët het boek *De kick. ... Beter dan geld, status en waardering...*

Hoe definieert u 'kick'?

Susanne Piët: "Een kick is een gelukzalige sensatie of een gevoel van opwindning dat het resultaat is van een cocktail van werkzame stoffen die in het brein worden aangemaakt: dopamine, adrenaline en endorfine. Dat kun je krijgen door iets spannends te doen, maar ook door roesmiddelen te gebruiken, te gamen, te gokken, gevaarlijke dingen te doen."

Het opzoeken van extreme kicks is niet nieuw. U noemt het Romeinse rijk, waar men er een kick van kreeg als men mensen voor de leeuwen gooide.

"Mensen zijn in sommige omstandigheden gevoeliger voor kicks. Dat heeft te maken met welvaart. Is een land in oorlog en moeten mensen vechten om te overleven, dan staat kicks zoeken niet bepaald hoog op de agenda. Maar in tijden waarin we ons gaan vervelen, waarin we te weinig riskante uitdagingen hebben, zoeken we naar grensverleggende kicks."

Mogen we daaruit besluiten dat de mens niet goed omkan met zijn eigen comfort?

"De mens heeft vooral een hekel aan sleur en verveling. Plus: ons huidige comfort is erg technologisch en evolueert sneller dan onze eigen ontwikkeling. Daar krijgen we stress

van. Een derde reden is dat er een verschil is tussen bekend gevaar en gevaar waar we geen vat op hebben. Ook dat stresseert ons. Door kicks te zoeken vinden we kanalen om die stress te ontladen."

Dus de financiële crisis – een dreiging die we niet in de hand hebben – maakt dat we meer kicks gaan opzoeken?

“De crisis maakt mensen bang, ja. Maar mensen zijn voor veel dingen bang. Bang voor meer geweld op straat, bang dat ze hun geld zullen verliezen, bang voor de dood. We worden ook angstig gemaakt: voor het einde van de wereld, voor het klimaat, voor allochtonen. De kickindustrie floreert daardoor, omdat mensen streven naar wat de oude Grieken al catharsis noemden: een manier om je gal te spuwen.”

Een kick duurt maar even, en je raakt eraan gewoon. Vandaar de verslavingsproblemen die vaak op de loer liggen?

“*Es dauert nur eine Zigarette*, ja. Zodra de roes voorbij is, val je in een gat, en moet je weer iets nieuws verzinnen. Maar je kunt ook zelf je kick creëren. Want ‘grenzen verleggen’ hoeft niet altijd destructief of escapistisch te zijn. Het kan ook positieve gevolgen hebben voor je persoonlijkheid.”

Een van de kicks die u onderscheidt, is de kick van het podium.

“De sociale uitdaging is een terrein dat blijft groeien. Optreden in het openbaar is vandaag gemakkelijker, met al die sociaalnetwerksites waar je je prestaties kunt posten. Het is een risico – je stelt je bloot aan beoordeling – maar het geeft tegelijk een kick. Het voelt anders aan dan een ‘gekochte’ kick, want je hebt het zelf gedaan. Je krijgt er zoveel vitaliteit voor in de plaats, dat je je eigen energiecentrale kunt worden.”

De lezer kan zijn persoonlijke kickprofiel achterhalen met een test die u ontworpen. Wat is een kickprofiel?

“Een ‘goede’ kick krijg je alleen als je precies weet wie je bent en wat je kunt, en als je een uitdaging aangaat die honderd procent bij je past. Slaag je, dan krijg je het gevoel dat je competent bent, voel je zelfvertrouwen, identiteit, betekenis en uiteindelijk ook geluk. Dat is onbetaalbaar, natuurlijk. Het komt erop aan het over een andere boeg te durven gooien als je vastzit. Die test helpt om snel te weten te komen welke ambities mensen koesteren. Sommigen zoeken fysieke uitdagingen, anderen willen geestelijk gestimuleerd worden en nog anderen is het vooral te doen om het doorbreken van taboes. Die zien we in de media helaas vaker dan de mensen die een kick halen uit het maken van een mooi borduurwerk. Kicks zijn nochtans niet enkel weggelegd voor durfals en avonturiers.”

De geestelijke uitdaging vinden we in wat u ‘de kick van het imaginaire’ noemt.

“Ook in je hoofd ligt een terra incognita waar je grenzen kunt verleggen. Creativiteit en inventiviteit kunnen mensen persoonlijk ten goede komen, maar soms zijn de gevolgen ook positief voor de samenleving. Voor mij is het al kicken als ik een verhaal hoor over jongeren die een nieuw elan proberen te geven aan de maatschappij door stadsmoestuinen te installeren. Door de kick van de verbeelding kun je veel teweegbrengen.”

De kick van Susanne Piët, uitgeverij Van Duuren, 24,95 euro.