

Waarom **sommige** **momenten** je nooit meer loslaten

De geur van zonnebrand, warm asfalt, ander licht. Soms stap je ergens uit het vliegtuig en voel je: dit moment blijft hangen. Maar waarom? Waarom onthoud je die ene ochtend op een camping nog jaren later en ben je de 'perfecte' highlight van gisteren alweer half vergeten?

Volgens omgevingspsycholoog Agnes van den Berg, die onderzoekt wat onze omgeving met mensen doet, zit het geheim niet zozeer in de plek zelf. 'Een ervaring is altijd een wisselwerking tussen de omgeving en de persoon', legt ze uit. 'Het is niet alleen waar je bent. Het gaat ook om in welke situatie je zit.'

Juist daarom voelen ervaringen op een onbekende plek intenser. Je bent uit je routine. Je weet niet precies wat de dag brengt. Dat zorgt voor lichte spanning. Agnes: 'Je bent een beetje een alert dier in een vreemd bos. Je brein denkt: dit is anders en relevant. Opletten.' Daardoor komt er meer binnen. Waar thuis veel indrukken worden weggefilterd, sta je in een andere omgeving meer open voor wat er om je heen gebeurt. Alles wordt scherper waargenomen. 'Wat in het dagelijks leven ruis is, kan zodra je uit je routine stapt, bijzonder zijn.'

Nieuw is intenser

Ook je gevoel voor tijd verandert. Dagen lijken meer rek te krijgen. Agnes: 'Omdat alles nieuw is. Als je jong bent, is bijna alles nieuw en magisch. Tijdens een reis kijk je weer met kinderoogen.' Nieuwheid vraagt aandacht. 'Je hersenen slaan dan meer op', zegt Agnes. Een dag voelt voller. Rijker. 'Hoe vaker je iets meemaakt, hoe minder sterk dat effect wordt. Als vakantie routine wordt, neemt dat gevoel af. Maar de eerste keer dat je ergens bent, is alles intenser.'

Geur raakt direct je herinnering

Dat zintuigen belangrijk zijn, daar twijfelt Agnes niet aan. Vooral geur speelt een grote rol. 'Geuren worden in de hersenen verwerkt in een gebied waar ook emoties

en herinneringen zitten. Daarom kan een geur – koffie, zee, een parfum – ineens een situatie terugbrengen.'

Waarom natuur zo vaak bijblijft

Als je kijkt naar wat er door de eeuwen heen is geschreven over indrukwekkende momenten, zie je volgens Agnes een duidelijke lijn. 'Bijna altijd gaat het over een ervaring in of met de natuur. Over bergen, zeeën, stormen, sterrenhemels.'

Volgens haar heeft dat te maken met onze evolutie. 'We zijn ontwikkeld in een natuurlijke omgeving. Onze hersenen zijn afgestemd op dat soort prikkels.'

Daarnaast zit de natuur vol herhaling. 'Een tak lijkt op een klein boompje. Golven komen steeds terug, maar nooit op precies dezelfde manier. Dat voelt vertrouwd en verrassend tegelijk. En dat houdt onze aandacht vast.' Er is wel een voorwaarde. 'Je moet je veilig voelen. Als je hersenen "pas op" roepen, verdwijnt de ontspanning.' Agnes herinnert zich een vakantie waar ze uitkeek over hoge golven. Prachtig vond ze het. Tot bleek dat een paar jonge surfers in de problemen waren geraakt. 'Toen voelde het anders. Dezelfde golven waren niet meer alleen mooi, maar ook gevaarlijk.' Volgens Agnes is dat logisch. We scannen voortdurend op risico. Zodra iets onveilig voelt, schakelen we automatisch om. 'Dan blijft een ervaring misschien wel hangen. Maar meer als spanning dan als verwondering.'

‘De eerste
keer dat je
ergens bent,
is alles
intensier’

Het onverwachte wint

Opvallend genoeg zijn het vaak niet de geplande highlights die het diepst indruk maken. Agnes: 'Alles wat je kunt plannen, heb je onder controle. Wat je niet onder controle hebt, krijgt meer aandacht van je zintuigen.' Een onverwachte regenbui. Een geiser die plots uitbarst. 'Onverwachte momenten zijn relevant voor je systeem. Daar leer je van. Daarom onthoud je ze beter.'

Zo beleef je een plek intenser

Dat gevoel van verwondering kun je ook een handje helpen. 'Je kunt je zintuigen actiever inzetten. Ga eens zitten en kijk alleen maar. Zonder je telefoon te pakken. Ruik bewust. Loop op blote voeten. Raak iets aan. Het zit vaak in micro-momenten. Even stilstaan. Even echt kijken.' Agnes: 'De omgeving gaat van achtergrond naar voorgrond. En dát maakt het verschil.' Misschien zit daar de kern. Niet in hoe bijzonder een plek is, maar in hoeveel aandacht jij haar geeft. ◀

6 kleine dingen die je brein helpen herinneren

- 1 Doe iets wat je normaal niet zou doen.
- 2 Vertraag bewust één moment per dag.
- 3 Kies een plek waar je nog nooit bent geweest.
- 4 Laat één plan los.
- 5 Zoek contrast (zon na regen, drukte na stilte).
- 6 Vertel 's avonds één moment hardop na.