

Kunst en gezondheid

Charlotte De Groot Kunst heeft een positief effect op welzijn en gezondheid. Welke rol kunnen kunst en cultuur spelen in de gezondheidszorg?

In zijn studie over de bijdrage van kunst aan de gezondheidszorg haalt Paul M. Camic de World Health Organisation (WHO) aan, die gezondheid definieert als het fysisch, mentaal en emotioneel welzijn. Hierdoor, zegt Camic, erkent de WHO dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van ziekte. Hij pleit overtuigend voor het inschakelen van kunst in het gezondheidsbeleid en in het vormingsprogramma van zorgpersoneel. (Camic 2008)

De onderzoeken en campagnes die Camic aanhaalt, tonen aan dat ook de overheid zich hier meer en meer bewust van wordt. Voorbeelden zijn een onderzoek van de Arts Council England in 2005 naar patiëntmanagement en opleiding van zorgpersoneel, en van het Engelse Office of National Statistics (ONS), dat tussen 2001 en 2003 12.262 personen onderzocht. Van de personen die zelf een goede algemene gezondheid rapporteerden, was 83 procent betrokken bij kunst- en cultuuractiviteiten (zowel passief als actief) in het laatste jaar.

Camic vermeldt ook een experiment van het California Adolescent Nutrition and Fitness Program (2002), gericht op het gezondheidsbewustzijn en de opvoeding van jonge Afro-Amerikanen via de hiphopcultuur. Daarnaast haalt hij het programma aan van het Museum of Modern Art in New York (2005): patiënten met gematigde Alzheimersymptomen die daar naar figuratieve kunst kwamen kijken, vertoonden verbeterde cognitieve functies en een positieve emotionele respons.

Kanttekeningen

Dit soort gegevens roept vragen op. Is bijvoorbeeld een enquête met (subjectieve) rapportering van proefpersonen – die ook gemotiveerd lijken om hieraan tijd te besteden – en een onderzoek naar de reële uitkomst van een ‘welzijn’ campagne door ‘kunst’ (beide brede onderzoekscriteria) niet moeilijk kwantificeerbaar en verifieerbaar? En zijn dergelijke onderzoeksresultaten wel zo simpel te verklaren?

Immers: zijn de respondenten van de enquête gezond omdat zij aan kunst en cultuur doen, of doen ze hieraan mee juist omdat ze gezond zijn?

Ook is het de vraag of men de invloed van kunst op particulier niveau – zoals zachte muziek in de tandartspraktijk – met dezelfde criteria kan onderzoeken als op gemeenschapsniveau (bijvoorbeeld de overheidsbijdrage aan een spectaculaire wijkrenovatie zoals met het Guggenheim in Bilbao).

Ondanks de pertinentie van deze vragen is op theoretische gronden aan te tonen dat kunst en cultuur wel degelijk een positieve impact kunnen hebben op de gezondheid en het welzijn van individu én maatschappij. Kunst en cultuur maken namelijk deel uit van de fysische, psychische en sociale ruimte waarin een individu leeft en tot ontplooiing en welzijn komt – of integendeel tot angst, stress en onbehagen.

Contextuele invloeden

Het gedrag en de identiteit van een individu staan volgens de omgevingspsychologie niet op zichzelf, maar zijn te situeren in de materiële en de immateriële context. (Gifford 2002) Kunst en cultuur maken deel uit van de omgeving. De materiële context kan hier de ruimte, de klank, de objecten of de performances zijn. De immateriële context is vooral hoe je zelf en hoe anderen hierover denken en wat ze erbij voelen. Het individu is in interactie met zijn materiële en immateriële omgeving: hij ondergaat en wijzigt die. Kunst en cultuur beïnvloeden fysisch, mentaal, en sociaal het individu en kunnen dus een impact hebben op zijn gezondheid.

De mens is verbonden met zijn omgeving. Wat hij voelt, denkt, wie hij is als individu en hoe hij zich gedraagt, kan verklaard worden door het territorium waarin hij leeft. Dit is zowel een gebied met zichtbare grenzen (een muur, een ticketbalie) als met onzichtbare grenzen (tussen stilte en rumoer, tussen eigen vondst en plagiaat, tussen opgevoerde muziek

en meetokkelen, tussen een rode kamer en een subjectief warmtegevoel).

Inbreuken in het territorium van het individu veroorzaken een reactie van het sympathische deel van het autonome zenuwstelsel, dat de *fight or flight*-reactie bestuurt. Veiligheid veroorzaakt een reactie van het parasympathische deel van het autonome zenuwstelsel, dat het gevoel van ontspanning en rust regelt. Storingen in de werking van het zenuwstelsel veroorzaken stress en maken iemand ziek.

Territoria

De territoriumtheorie van Altman maakt een onderscheid tussen het primaire, het secundaire en het publieke territorium van een individu. (Altman 1975) Het primaire territorium is het eigen lijf, de eigen geheimen, de eigen kamer, scrapbook, mailbox et cetera. Voorwerpen, tekens en gedragssignalen die een kunstwaarde kunnen hebben (zoals kleding, beelden, collages), maar ook steeds een communicatie inhouden, markeren dit territorium. Zij worden gebruikt om anderen erop te wijzen waar de grens ligt en dat er eventueel rituelen zijn om het territorium te betreden. Inbreuken, zoals computervirussen, worden als heel bedreigend ervaren.

Het secundaire territorium deelt men met anderen – bijvoorbeeld de badkamer, de hal van een appartementsblok, het uitgeleende boek, de lokale culinaire gebruiken of de liedjes bij een bepaald feest. Individuen moeten zich aan rituelen houden om het territorium te mogen delen. Deze rituelen zijn soms extra toegelicht met tekst en beeld: opruimen, deur zachtjes dichtdoen, uitleentermijn, eenzelfde kledingstijl in een koor. Verkeerd gebruik hiervan veroorzaakt ergernis en sociale conflicten.

Rubinstein en Parmelee (1992) toonden aan dat bewoners van verzorgings- en verpleegtehuizen hun eigen kamer en de gemeenschappelijke ruimtes niet als persoonlijk, maar als collectief beheerd ervoeren en het gevoel hadden in

iemand anders territorium te leven: dat van het verzorgend personeel.

In het publieke territorium (zoals de ondergrondse of het park) is gedrag sterk aan regels onderhevig. Die ruimte blijft ‘anoniem’. Sommige mensen houden zich aan de regels, gedragen zich discreet en verblijven er niet onnodig lang. Anderen vertonen echter een zekere graad van overtreding: gejoel, graffiti spuiten, voeten op de bank, en veroorzaken bij hen die zich daar wel aan houden stress en vermijdingsgedrag. In grote steden, waar het individu weinig plaats mag innemen, zijn er gemiddeld meer gezondheidsklachten en psychische stress dan elders. Diekstra (2004) toonde echter aan dat er een verhoging was van de graad van tevredenheid in rustige, veilige straten, in een ‘mooie’ omgeving waar de bewoners zelf inspraak in hebben, met ontmoetingsplaatsen, culturele faciliteiten en de ontwikkeling van een ‘stadsetiquette’.

Een openbare ruimte kan dus ook een positieve meerwaarde hebben en een gevoel van ‘behoren tot’ en tevredenheid verhogen. Kunst en cultuur kunnen hier significant aan bijdragen, bijvoorbeeld met tijdelijke openbare evenementen zoals festivals of tentoonstellingen. Plaatsen kunnen ook uit de anonimiteit

gehaald worden door sporen van ‘mythische’ individuen te vereeuwigen: een gedenkplaat, een borstbeeld, een straatnaam. Ook sporen van mensen die heroïsche of dramatische ervaringen in dat publieke territorium hebben ondergaan, worden gematerialiseerde geschiedenis, zoals Ground Zero of de foto van de jonge soldaat met de vlag op de Brandenburgse Poort. Dit is ook het geval bij herdenkingsplechtigheden, vuurwerk, fanfares en defilés. Dit werkt

marginalisering, vandalisme en stress tegen en functioneert als ‘sociaal bindmiddel’. Bovendien verhoogt het de fysieke veiligheid en het gevoel van welzijn bij individuen.

Cultureel landschap

Een eigen territorium bezitten en een territorium met anderen mogen delen vormt de identiteit. De omgevingspsychologie (bijvoorbeeld Gifford) spreekt van *place attachment* en *place identity*. Een ‘plaats’ kan bijvoorbeeld de straat zijn waar men opgroeide, de kerk die men bezocht, maar ook het deuntje van de orgeldraaier in die straat, een favoriet schilderij in een museum of een beeld in het park.

Doordat dergelijke ‘plaatsen’ met anderen gedeeld worden, ontstaat een culturele of groepsidentiteit. Het gaat hier dus om een gematerialiseerde geschiedenis en identiteit. Wie ontheemd wordt, vertoont heimwee en kan daar ziek van worden. Nochtans hoeven nomaden

hier niet aan te lijden. Volkeren in beweging hebben niet alleen hun draagbare territorium dat ze telkenmale op identieke wijze herinrichten, zoals de Mongoolse yurt of het kamp van de Toeareg. Ze dragen ook hun cultuur, kunst en rituelen mee, zoals de Joden in de diaspora.

In ons tijdperk van grote geografische mobiliteit en ontmoetingen met allerlei culturen met hun eigen rituelen en etiquette, vergroot een gezamenlijk cultureel patrimonium het gevoel van welbehagen, het aanpassingsvermogen en het sociale contact. In de ontmoeting met anderen die het publieke territorium delen, kan een individu zich vanuit de eigen achtergrond ‘profilieren’ en aantrekkelijk maken. Zo zal een Hollander met fierheid ‘zijn’ molens aan een bezoeker tonen en een Belg hem ‘zijn’ pralines laten proeven. De *Pieta* van Michelangelo, de *Mona Lisa*, de Chinese muur, de Bourgondische cuisine, de piramides, het *Meisje met de parel* van Vermeer, het *Requiem* van Mozart, Kuifje, Hitchcocks *Birds*, een Klezmer deuntje, ze behoren een cultuur toe, maar ze behoren ook elk individu toe dat er een bron van vreugde en zelfontplooiing in heeft gevonden.

De spiegel van de ziel

Waarom een individu affiniteiten met een bepaald deel van het culturele landschap ontdekt, heeft te maken met een resonantie in zijn eigen belevingswereld. Dat deel staat symbool voor een nood die gelenigd moet worden. De oorsprong hiervan is vaak gesitueerd in het niet-verbale deel van de belevingswereld van een individu, maar dat maakt het daarom niet van minder levensbelang. (De Grootte 2007)

Robertoux toonde aan dat kunstamateurs meer dan anderen lijden aan spanningen, angst en schuldgevoelens, maar deze gevoelens ook beter controleren dan mensen die hun vrije tijd op een andere wijze besteden. (Robertoux 1970) Genieten van kunst heeft niet alleen geestelijk voordeel, maar kan ook impact hebben op het

lichamelijke. De zintuiglijke waarneming van kunst wordt niet alleen verwerkt in de cortex, maar ook in de dieper gelegen hersenen, met name in de hypothalamus, die vervolgens via neurotransmitters invloed heeft op de genotservaring en het gevoel van welbehagen. (Maffei 1999, 62-67) Deze neurotransmitters verhogen ook de weerstand tegen pijn en infectie. (Cogan 1987, Levi 1965, Stone 1994)

Ten slotte kan het beleven van kunst en cultuur de sociale cohesie en het gevoel van veiligheid en aanvaarding verhogen, doordat men het deelt met anderen, zowel liefhebbers als (zelfs onbekende) kunstenaars. (Duret-Robert 1989)

Een waarschuwing is hier wel op haar plaats. Niet alle kunst is heilzaam voor iedereen. De graad van initiatie en de persoonlijkheidsstructuur bepalen in welke mate kunst genietbaar dan wel verstorend kan zijn.

Het verlangen naar zin, schoonheid en complexiteit is een gefundeerd verlangen, daar het individu harmonie en evenwicht zoekt in de kunstbeleving. De regressieve symbiose met het kunstobject voorziet dan in primaire noden. (Spitz 1985, De Grootte 2007)

Arnheim keurt af dat opvoeders ‘om hun pupillen voor te bereiden op de wereld waar ze in leven’, de voorkeur geven aan kunst die het geweld van de wanorde, de verwarring en het lawaai weergeeft. (Arnheim 1986) Het zou integendeel een perceptuele uitdaging moeten zijn die de verstandelijke observatie, de subtiële gevoeligheid, de sociale geborgenheid en de beheersing van angst en stress vergemakkelijkt.

Kunst moet een territorium zijn, een plaats om je te verankeren, om met anderen te delen en je identiteit te vormen. Deze wijze raad geldt ook voor de overheid, die zich zoals al eerder gemeld begint te bekommeren om de heilzame werking van kunst in de gezondheidszorg. Deze aandacht komt geenszins te vroeg, want zoals Arnheim al schreef, ‘*Granted that if one has to decide whether to spend a million dol-*

Charlotte De Groot

is als docente Kunstpsychologie en kunsttherapie verbonden aan de Hogeschool Gent, departement Academie en is tevens actief als beeldhouwster

lars on a hospital or on an art center, there can be no doubt about the priority. But in most cases such a choice is artificial; and it certainly does not prove that art is unnecessary. To pretend that deprived persons have only material needs is to despise them... (Arnheim 1986)

Literatuur

Altman, I. (1975) *The environment and social behavior, privacy, personal space, territory, crowding*. Monterey, CA, Brooks/Cole Publishing Company.
 Arnheim, R. (1986) 'The perceptual challenge in art education'. In: *New essays on the psychology of art*, 231-239.
 Bechtel, R.B. en A. Churchman (red.) (2002) *Handbook of environmental psychology*. New York: Wiley & Sons.
 Camic, P.M. (2008) Playing in the mud: health psychology, the arts and creative approaches to health care. In: *Journal of Health Psychology*, Vol. 13, no. 2, 287-298.
 Cogan, R. (et al.) (1987) 'Effects of laughter and relaxation on discomfort thresholds'. In: *Journal of Behavioral Medicine*, 10, 139-144.

De Groot, C. (2007) *Kunstpsychologie*. Gent: Academia Press.
 Diekstra, R.F.W. (2004) 'Stadsetiquette: over waarden, normen en collectieve zelfredzaamheid van burgers'. In: *Bijdragen aan waarden en normen*, 107-136.
 Duret-Robert, F. (1989) 'Pourquoi va-t-on dans les musées'. In: *Connaissance des arts*, 449/450, 121-127.
 Gifford, R. (2002) *Environmental psychology: principles and practice*. Colville (WA): Optimal Books.
 Levi, L. (1965) 'The urinary output of adrenalin and noradrenalin during pleasant and unpleasant emotional states'. In: *Psychosomatic medicine*, 27, 80-85.
 Maffei, L. en A. Fiorentini (1999) *Beeldende kunst en onze hersenen*. Amsterdam: Wetenschappelijke bibliotheek.
 Robertoux, P. (1970) 'Personality variables and interest in art'. In: *Journal of personality and social psychology*, 16, 665-668.
 Rubinstein, R.L. en P.A. Parmelee (1992) 'Attachment to place and the representations of the life course by the elderly'. In: *Place attachment, human behavior and environment*. New-York: Plenum, 139-163.
 Spitz, E.H. (1985) *Art and psyche: a study in psychoanalysis and aesthetics*. New Haven: Yale University Press.
 Stone, A.A. (et al.) (1994) 'Daily events are associated with a secretory immune response to an oral antigen in men'. In: *Health Psychology*, 13, 440-446.

[advertentie]



Cultuur is een basisbehoefte

Els van der Plas Cultuur biedt wat het leven waardevol maakt. Wanneer natuurrampen en oorlogen cultuur bedreigen, staan altijd mensen op die proberen het cultureel erfgoed te redden en te behouden. Van Afghanistan tot Jamaica en van Sarajevo tot Darfur. Het Prins Claus Fonds steunt deze mensen.

De vraag van *Boekman* om een mini-essay over de waarde van cultuur, kwam mij ter ore toen ik net was aangekomen in Ithaca, New York, om als *visiting scholar* aan Cornell University esthetische perceptie in moeilijke omstandigheden te onderzoeken. Een beter moment had niet gekozen kunnen worden.

Mijn eerste gedachten gingen onmiddellijk terug naar mijn werkbezoek aan Kabul. In 2004 werd de Prins Claus Prijs toegekend aan de directeur van het Nationaal Museum in Kabul, Omar Khan Massoudi. Ik reisde af naar de turbulente stad om hem zijn prijs te overhandigen, vanwege zijn professionele toewijding en moed bij het beschermen, verstoppen en redden van de beroemde museumcollectie tijdens de destructieve iconoclastische periode van de Taliban. Met gevaar voor eigen leven, en dat van zijn collegae, verstopte hij een groot deel van de collectie achter 'valse' deuren en in de kelders van het ministerie voor Cultuur (dank-

zij bevriende ambtenaren) tijdens het fundamentalistische regime. Door deze heldhaftige acties hebben ook de Nederlanders deze collectie kunnen bewonderen in de reizende tentoonstelling *Verborgene Afghanistan*, in de Nieuwe Kerk van december 2007 tot maart 2008.

Na de prijsceremonie in het zwaarbewaakte Afghaanse ministerie van Binnenlandse Zaken, bezocht ik het Museum, dat met geld van de Zwitsers en de Italianen prachtig is gerenoveerd. Een deel van de overweldigende collectie, die getuigt van de diverse culturen en religies in Afghanistan en die de Taliban niet had kunnen vinden, bevond zich op de begane grond. Maar op de eerste verdieping van het museum, in enorme zalen, lagen op de grond duizenden stukjes steen, hout en aardewerk. Het leek een eindeloos tapijt van verschillende kleurtonen, waarop mensen gehurkt de stukken bij elkaar zochten om ze later te kunnen restaureren. Dit beeld van die mensen, die met veel geduld en