

# De helende kracht van cultuur en natuur

**Charlotte De Groot** In een wereld van crisis en doemdenken groeit het verlangen naar duurzame waarden, die psychisch en fysiek welzijn bevorderen en herstellen. Kunstpsychologe Charlotte De Groot ziet natuur, kunst en cultuur als spiegel van de ziel en de *place to be*. Het contact levert de mens gezondheidsvoordelen – fysiek, mentaal en sociaal.

Hebt u weleens een kind gezien dat na opwindende of conflicterende ervaringen gesust wordt door een wiegeliedje, of door het ruisen van de bladeren? Troost is te vinden in een omgeving en in objecten die een resonantie zijn van een primaire innerlijke harmonie, die het kind ooit kende in de eerste zalige ogenblikken van ‘fusie’ met de ander, zoals zijn moeder. Deze fusie kan later worden herbeleefd in de natuur of in kunst.

De omgeving en objecten die ooit het tussengebied vormden tussen het kind en zijn verzorger verschaffen nu een duurzaam welzijn en welbehagen. Zij waren de eerste cultuurobjecten in zijn leven, want zij waren doordrenkt van gevoelens zowel van de verzorger als van het kind. Winnicott noemde dit transitionele objecten, want zij zijn een overgang tussen de innerlijke mens (‘het binnen’) en zijn buitenwereld (‘het buiten’). Het zijn symbolische dragers van de zingeving en het zijn van het kind en van zijn omgeving. (Winnicott 1966)

Kunst, cultuur en natuur hebben gemeenschappelijke kenmerken die welzijn kunnen bevorderen. Zij zijn de plaats waar diepe gevoelens, daterend uit prille kindertijd, opgeprojecteerd kunnen worden. (De Groot 2009) Een jong kind, nog onbewust van de scheiding tussen het zelf en de ander, kent de eigen lichamelijke en geestelijke gevoelens toe aan de beelden, figuren en gebeurtenissen in de buitenwereld. Dit verklaart waarom we volledig op kunnen gaan in kunst of natuur.

Kunstobjecten en natuurlijke omgeving lijken op latere leeftijd te ‘spreken’ tot de liefhebber. Dit heeft zowel een magisch als een fysiek en een informatief aspect. Door mentale en fysieke nabootsing herkent de kunst- en natuurliefhebber in de buitenwereld gevoelens en betekenissen die hij als bijzonder aangrijpend en waarachtig ervaart. Deze gevoelens en betekenissen leggen dus een omgekeerd traject af, terug naar zijn innerlijke zelf. Trompetgeschal wakkert bijvoor-

beeld gekende gevoelens van opwinding aan, sneeuw leidt de innerlijke stilte in, een tekst beschrijft de eigen gevoelens beter dan je ze zelf onder woorden kunt brengen.

### **Prettige opwinding**

De zintuiglijke waarneming van aangename prikkels, zoals het geval kan zijn in de kunstbeleving en de ervaring van de natuur, wordt niet alleen verwerkt in de cortex – de plaats van de intellectuele verwerking –, maar eveneens in de diepergelegen hersenen, met name in de hypothalamus, ook wel het genotscentrum genoemd. Via neurotransmitters wordt een dubbele reactie opgewekt, die verder wordt geleid via het neurovegetatief zenuwstelsel naar de gladde spieren, huid en het bloedvatensysteem en de inwendige organen. Dopamine veroorzaakt een gevoel van prettige opwinding, van aangename verwachting. Onderzoekers (Olds & Milner, Heath, in De Groote 2009) toonden aan dat dieren en mensen hieraan gemakkelijk verslaafd kunnen raken.

De fase van prikkeling gaat vervolgens over in een fase van aangename voldoening. Deze reactie wordt ingeleid door endorfines, lichaamseigen peptides die veel gelijkenis vertonen met morfine. Endorfines blokkeren onder andere de geleiding van pijnprikkels. Recent onderzoek doet het

vermoeden rijzen dat endorfines en aanverwante neuropeptides ook een rol spelen in het geheugen, bij angst, een hongergevoel en seksuele hormonen.<sup>1</sup> Het samen met anderen ervaren van een dergelijke dubbele reactie (opwinding en voldoening) op aangename prikkels uit kunst, natuur en cultuur – bijvoorbeeld in groepsverband een concert bijwonen in een prachtig natuurlandschap – kan het gevoel van sociale integratie en welzijn verhogen.

## Kunst, cultuur en natuur hebben gemeenschappelijke kenmerken die welzijn kunnen bevorderen

Kunst, cultuur en natuur zijn ook te beschouwen als een complexe verzameling van boodschappen waar de waarnemer informatie uit tracht te ontcijferen. Wat stelt dit schilderij voor? Behoren die hoge zuilen tot een belangrijk gebouw? Zijn dit dreigende regenwolken? De informatie stimuleert de waarnemer cognitief en beïnvloedt zijn fysische gedrag.

Wanneer kunst, cultuur en natuur spreken tot de waarnemer, wordt hij zich bewust van zijn plaats en verantwoordelijkheid in zijn omgeving, wordt hij zelfbewust, en neigt hij tot communicatie over zijn gevoelens en interpretaties.

De wereld van functionaliteit, technologie en wetenschappelijkheid raakt slechts zijdelings aan die van kunst, cultuur en natuur. Natuursport en tuinieren worden wel 'technisch' verbeterd, kunst wordt ook elektronisch verspreid, groene longen in de stad verbeteren de volksgezondheid waardoor er ook een economisch voordeel wordt behaald.

Maar toch zijn kunst, cultuur en natuur in de persoonlijke beleving van individuen ervaringen in de marge van de gevestigde orde. Zij leveren een fundamentele bijdrage tot fysiek en mentaal evenwicht, zelfontplooiing en maatschappelijk welzijn.

### **Verlangen naar schoonheid**

Het verlangen naar schoonheid in kunst en natuur is iets intiems dat kwetsbaar maakt. Het herinnert aan een vroeger stadium van verloren geluk en harmonie. Dit zal in het verdere betoog in verband met ‘tuinbouwtherapie’ helpen verklaren waarom sommige vormen van geestesstoornissen juist met deze vorm van therapie het meest geholpen zijn. Zij bij wie inwendig geluk en harmonie beschadigd zijn, vinden in de levende natuur en in de kunsten soelaas.

Dekkers zegt dat ook de confrontatie met het voorbijglijden van het leven deel uitmaakt van deze ontroering en het gevoel van schoonheid. (Dekkers 1997) Details als een jurk in de wind, of een zeepbel achternagezeten door een kind, kunnen iemand plots bijzonder fragiel, beschouwend en zelfbewust maken. Daardoor kunnen onder meer ongestructureerde, confronterende kunst- en natuurervaringen voor sommigen bedreigend overkomen. Als het gaat om patiënten in

de gezondheidszorg kunnen die ervaringen beter afgebakend en begeleid worden.

Het schone is zeker meer dan verpakking, en leidt naar diepe en soms moeilijk te verwoorden emoties, al is de drang om die te verwoorden en te delen met intimi zeer reëel. Zo worden natuur- of kunstervaringen een stap naar contact, sociale herintegratie in de kleine sociale kring of in de mainstreamcultuur, en verantwoordelijkheidsbesef.

## Verlangen naar schoonheid in kunst en natuur is iets intiems dat kwetsbaar maakt

### **Hangende tuinen van Babylon**

Nadenken over natuur, landschappen en tuinen deed men zodra men ging nadenken over kunst. Tuinen en parken zijn vaak voorzien van kunst en zijn zelf kunstig vormgegeven. De – wellicht alleen mythische – tuinen van Babylon (500 voor Christus), de abdijtuin van Clervaux (1100), de botanische tuin en het arboretum (17de eeuw), de tuinen van Versailles (18de eeuw), de tuinen van psychiatrische instellingen (Friends Asylum for the Insane, Philadelphia, Pennsylvania, 1813), Central Park (1873), tuinwijken (begin 20ste eeuw), toeristische en historische landschappen... Een legertje edellieden, architecten, filosofen, geestelijken, geschiedkundigen, urbanisten, artsen, botanisten, geologen, en ook individuele tuinmannen, psychiaters, psychologen en kinesisten boog zich over het onderwerp. Allen ontwikkelden theorieën en strategieën om ecologische, wetenschappelijke, sociale, gedragsmatige en esthetische doeleinden te bereiken.

Een variëteit aan natuurervaringen bevordert het individueel en sociaal welzijn. Parken en landschappen worden ontworpen als plaats voor sport en gezonde recreatie, als ontmoetingsplaats, als plaats voor rust en isolatie, als esthetische ervaring. Een enquête onder 263 personen (Wells 1998) toonde aan dat spreken over planten met vrienden een wijdverbreide activiteit is, dat planten en tuin verzorgen een welkome en gemakkelijke fysieke activiteit is, dat plantenzorg zo boeiend kan zijn dat men er volledig in opgaat en dat sommige planten herinneringen aan geliefden oproepen.

Natuur kan ook een meditatieve of zelfs therapeutische ruimte zijn. Denk aan parken die zijn aangelegd op terreinen rond ziekenhuizen, medisch-pedagogische instituten, psychiatrische instellingen, gevangenissen. Zij zijn een plaats voor patiënten om zich te ontspannen, bieden de mogelijkheid tot fysieke revalidatie (Gerlach-Spriggs 1998) of stressherstel (Cooper Marcus 1999, 7), maar dienen ook om sociale reïntegratie te bevorderen en afstand te nemen van criminele activiteiten (tuintherapie). Parken in (psychiatrische) ziekenhuizen en gevangenissen komen bovendien ook het personeel en de bezoekers ten goede. (Kavanagh 1998) Onderzoek toont aan dat contact met de natuur de mens gezondheidsvoordelen levert, zowel fysiek als mentaal en sociaal. (Maller 2002)

Herstel van verloederde wijken en integratie van gemarginaliseerde bevolkingsgroepen zijn in dit verband eveneens van belang. Ik heb aangetoond hoe het gedrag en de identiteit van een individu en een groep volgens de omgevingspsychologie niet op zichzelf staan, maar te situeren zijn in de materiële en de immateriële context. Natuur, kunst en cultuur maken hier deel van uit. (De Groot 2008)

### **De creatieve stad**

In verband hiermee groeit het bewustzijn dat de stad 'heruitgevonden' moet worden. De term 'creatieve stad' (Landry 2000) heeft een optimistische connotatie. Cultuur, natuuraanleg en participatie worden gezien als een 'agent provocateur' voor regeneratie van buurten en sociaal welzijn. De creatieve stad maakt van plaatsen nieuwe symbolen. In de creatieve stad spelen kunst, natuur en cultuur een beslissende rol in *urban development* en algemeen welzijn.

Met *urban design* wordt geopteerd voor een grootschalige aanpak. 'Stedelijk braakland' wordt vaak volledig nieuw aangelegd (soms met behoud van enkele waardevolle architecturale relictten) door middel van grote architecturale en stedelijke ingrepen. De functie van de opnieuw aangelegde buurten wordt van bovenaf opnieuw bedacht: kantoor en business, cultuur, natuur, winkelen, wonen enzovoort. Voorbeelden hiervan zijn in Parijs het Centre Pompidou in Les Halles, in Berlijn de buurt rond het Potsdamer Platz, in Bilbao de buurt van het Guggenheim Museum, in Lissabon de buurt waar in 1998 de wereldtentoonstelling plaatsvond, in London Canary Wharf, in Rome het concertgebouw in de Flaminio buurt en in Rotterdam de Kop van Zuid. Men hoopt publiek van buiten aan te trekken (toeristen, artiesten, intellectuelen), en de verlaten woonmarkt en commerciële activiteiten weer aantrekkelijk te maken. Zo zou de plaatselijke bevolking indirect en op middellange termijn betrokken worden in de mainstreamcultuur. Sommigen uiten echter de kritiek dat de onderklasse juist verder uit die wijken gaat wonen en meer uitgesloten wordt.

Tot slot kunnen natuur en landschap ervaren worden als luxe en meerwaarde, als uithangbord van economisch succes.

### Groene oefeningen

Naast bovengenoemde voorbeelden van passieve natuurbeleving, kunnen we een aantal varianten van actieve beleving onderscheiden. Empirisch onderzoek (Neuberger 2008) toont aan dat tuintherapie als alternatief of als aanvulling kan gelden voor zowel opgenomen als ambulante patiënten, en dat kinderen en adolescenten, psychosomatische en psychiatrische zieken, geriatrische patiënten en verslaafden hiervoor in aanmerking komen.

Bewegen in het landschap, werken in de tuin, omgaan met de bodem en de planten zijn een natuurlijke ervaring met de zintuigen. De 'groene oefeningen' bieden patiënten een helende esthetische ervaring. Mensen voelen zich door gezamenlijke tuinactiviteiten en de communicatie hierover weer verbonden en zinvol.

Deze activiteiten worden vervolledigd door gerichte therapeutische maatregelen zoals Gestalttherapie – zorgt men voor de plant zoals voor zichzelf en anderen? –, systeemdenken – hoe is de interactie met de andere patiënten? –, cognitieve therapie – hoe lijkt de tuin kalender op de eigen levensagenda? – en bewegingstherapie. (Neuberger 2008) Zo ontdekt de patiënt dat hij met eigen handen letterlijk zijn lot, cognities en emoties

aanpakt. Daarom noemt Neuberger werken in de tuin een metafoor.

Deze aanvullende maatregelen in tuintherapie zijn identiek met deze in kunsttherapie. Het werk dat men maakt, de middelen die gekozen worden, bewust worden van de symboliek in functie van de eigen levensattitude, het omgaan met tegenslag of succes, het openstaan voor het werk van anderen, de communicatie hieromtrent: ze zijn alle te vinden in beide therapieën. Tuintherapie

## Buiten trainen in een groene omgeving versnelt herstel van ziekte

zal werk in het therapeutische kader vlotter doen associëren met echt werk, en met de fysieke afhankelijkheid van voedsel. In de tuintherapie kan de fysieke activiteit intenser zijn, in de kunsttherapie de symbolische. Specifieke aspecten van de tuintherapie zijn het omgaan met levend materiaal, realistische verwachtingen hebben en het op regelmatige basis verantwoordelijk zijn voor het slagen van de onderneming.

Behalve tuintherapie kunnen ook fysieke activiteiten in een groene omgeving een positieve invloed hebben op de meest voorkomende kwalen van deze tijd: depressie en obesitas. De Peninsula College of Medicine Conference toonde aan dat buiten trainen in een groene omgeving herstel van ziekte en jetlag versnelt. Sporten in een groene omgeving veroorzaakt gevoelens van herleven, vermindert geestelijke verwarring en woede. Ook de levensverwachting stijgt.<sup>2</sup> Fysieke inspanningen in een groene omgeving spelen voorts een stimulerende rol bij sociale

**Charlotte De Grootte**

is als docente kunstpsychologie en kunsttherapie verbonden aan de Hogeschool Gent, departement Academie (Gent België) en is tevens actief als beeldhouwster

integratie. Ziwich bespreekt bijvoorbeeld een 'tuinbouwtherapiegroep', waar psychiatrische patiënten verantwoordelijkheid leren nemen in een groep. Daardoor gaat de sociale reïntegratie sneller. (Ziwich 2008)

**Besluit**

Omgevingspsychologen hebben veel onderzoek verricht naar het verbeteren van de omgeving met behulp van natuur, kunst en cultuur, en de participatie hierin van zowel gezonde als verzwakte leden van de samenleving. Gezien de variëteit aan begripsomschrijvingen, de moeilijkheid in het verkrijgen van objectieve en reproduceerbare resultaten, de reikwijdte van de experimenten, en het feit dat sommige onderzoeken zijn gebaseerd op niet geëxpliciteerde veronderstellingen over de menselijke perceptie, is het onderwerp nog niet volledig opgehelderd. Onderzoek in een interdisciplinair vakgebied is bovendien moeilijk omdat het ontbreekt aan een eensgezinde definitie en doelstelling.

Sommige omgevingspsychologen en architecten delen zelfs de mening dat mensen zich aanpassen aan alle soorten omgevingen, en dat het moeilijk is de impact van gebouwen en landschapsaanpassingen op het menselijk gedrag te voorspellen, en dat dus nieuwe beslissingen geen rekening moeten houden met de psychologie van de mens.

Toch wijzen bijna alle publicaties uit dat meer groen, meer kunst en cultuur het individueel en maatschappelijk psychisch, sociaal en fysiek welzijn verhoogt en herstelt.

**Noten**

- 1 Zie [www.answers.com/topic/endorphin-1#ixzzljHcFpgPG](http://www.answers.com/topic/endorphin-1#ixzzljHcFpgPG), de lemma's *Oxford Companion to the Body* en *Columbia Encyclopedia*.
- 2 [www.collegeofmedicine.org.uk/2011conference](http://www.collegeofmedicine.org.uk/2011conference).

**Literatuur**

- Cooper Marcus, C. en M. Barnes (1999) *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: Wiley.
- De Grootte, C. (2008) 'Kunst en Gezondheid'. In: *Boekman*, jrg. 20, nr. 77, 34-38.
- De Grootte, C. (2009) *Kunstpsychologie*. Gent: Academia Press.
- Dekkers, M. (1997) *De vergankelijkheid*. Amsterdam: Contact.
- Gerlach-Spriggs, N., R.E. Kaufman en S.B. Warner (1998) *Restorative gardens: the healing landscape*. New Haven: Yale University Press.
- Kavanagh, J. (1998) 'Outdoor space and adaptive gardening: design, techniques, and tools'. In: *Horticulture as therapy: Principles and practice*, 287-316.
- Landry, C. (2000) *The Creative City. A Toolkit for Urban Innovators*. London: Earthscan.
- Maller, C. (et al.) (2002) *Healthy Parks, Healthy People: the health benefits of contact with nature in a park context: a review of current literature*. Victoria: Deakin University and Parks.
- Neuberger, K. (2008) 'Some therapeutic aspects of gardening in psychiatry'. In: *Proceedings of the eighth international people-plant symposium on exploring therapeutic powers of flowers, greenery and nature*, 83-90.
- Wells, J. (1998) 'A study of people's attitudes toward plants'. In: *The Sciences & Engineering*, jrg. 59, 2-B, 478.
- Winnicott, D.W. (1966) 'The location of cultural experience'. In: *International Journal of Psychoanalysis*, jrg. 48, nr. 8, 368-372.
- Ziwich, R.T. (et al.) (2008) 'Horticultural Therapy'. In: *Primary Psychiatry*, jrg. 15, nr. 10, 24.