



De spirituele dimensie van natuur

Prof. dr. Agnes van den Berg (1967) is omgevingspsycholoog en houdt zich bezig met natuur en natuurbeleving. Ze was een van de eerste onderzoekers die het effect van groen op onze gezondheid ging onderzoeken. Op ons verzoek schreef ze onderstaand artikel voor het Kwartaalblad.

Tekst
Agnes van de Berg

Ik doe nu al ongeveer 30 jaar onderzoek naar natuurbeleving. Mijn eerste onderzoeken richtten zich op landschapsvoorkeuren. Ik liet mensen dia's of video's zien van verschillende soorten natuurlijke landschappen die ze dan een cijfer gaven op een schaal van 1 tot 7. Tot mijn verrassing bleken deze voorkeuren vooral afhankelijk van de eigenschappen van het landschap en niet zozeer samen te hangen met persoonlijke kenmerken. Halfopen landschappen met een kronkelend weggetje, riviertje, heuvel en wat bomen, die inspelen op behoeften aan veiligheid en verkenning, kregen stevast de hoogste cijfers. Dit bevestigde dat de arcadische idylle, van eenvoudige, ongerepte natuur en een vredig leven, nog steeds als ideaal gezien wordt.

Wetenschap

Niet alleen heeft natuur een esthetische waarde, ik ontdekte dat natuur ook een belangrijke bron van rust en ontspanning is. Aanvankelijk werd deze gezondheidsfunctie van de natuur weinig onderzocht vanwege een associatie met alternatieve benaderingen zoals bomen knuffelen. Maar vanuit mijn achtergrond als experimenteel psycholoog realiseerde ik me dat de gezonde effecten van natuur objectief meetbaar zijn. Bijvoorbeeld door

proefpersonen voor en na een verblijf in een stedelijke of natuurlijke omgeving een vragenlijst over hun stressniveau te laten invullen, of door hun hartslag en bloeddruk te meten. Dit bleek wetenschappelijk te onderbouwen. Inmiddels is het idee dat natuur bijdraagt aan gezondheid algemeen geaccepteerd en zelfs opgenomen in nationaal en lokaal natuurbeleid.

Vergroening

Ik heb op allerlei plekken onderzoek gedaan naar de gezondheidsvoordelen van de natuur: in een tbs-kliniek, in ziekenhuizen, verpleeghuizen, volkstuinen, klaslokalen, kinderopvangverblijven en zorgboerderijen. Dit veldonderzoek was avontuurlijker en betekenisvoller dan mensen in bedompte universiteitszaaltjes plaatjes van natuur laten zien. Zo bleek bijvoorbeeld dat hoogbejaarde patiënten na vergroening van de afdeling geriatrie minder functieverlies hadden door hun ziekenhuisopname en dus vaker zelfstandig naar huis konden in plaats van naar een verpleeghuis.

Op een gegeven moment vond ik het steeds lastiger om gemotiveerd te blijven voor deze zogenoemde 'effectstudies'. We weten inmiddels wel dat groen goed doet. Groen verbetert de stemming en concentratie, vermindert zelfgerapporteerde en fysiologische stress, en verlaagt de kans op welvaartsziekten zoals angst- en depressieve stoornissen, overgewicht en luchtwegaandoeningen.

Magische momenten

De grote vraag die me steeds meer intrigeerde was: waarom heeft natuur zulke positieve effecten? In eerste instantie zocht ik het antwoord in de natuur zelf. Misschien zit er een speciaal

werkzaam middel in de natuur, zoals de zichzelf herhalende fractale patronen die alomtegenwoordig zijn in de natuur. Deze patronen zijn gemakkelijk om te verwerken, wat vrolijk maakt en allerlei lichamelijke processen in gang zet. Hoewel fractalen een rol spelen, zijn ze denk ik toch niet het ultieme antwoord op de vraag waarom natuur zo goed doet. Volgens mij zit het echte antwoord in de magische momenten die de natuur bij mensen kan oproepen. Momenten van verstillings, zoals wanneer je diep geraakt wordt door een schitterende zonsopgang. Momenten van verbinding met alles wat leeft, zoals het zien van de eerste lammetjes in de wei na een lange winter. En momenten van verwondering, zoals wanneer je naar de sterren kijkt en beseft hoe klein je bent in het grote heelal. Deze momenten zorgen ervoor dat je dichterbij de natuur komt, waardoor je je meer omringd voelt door het grotere geheel van de natuur waar je deel van uitmaakt.

Spiritualiteit

Magische natuurmomenten krijgen vaak een plek in iemands persoonlijke levensverhaal en bepalen hoe we omgaan met de natuur. Via een lange omweg ben ik nu beland bij de spirituele dimensie van natuur als de kern van de betekenis van natuur voor mensen. Het onderwerp boeide me zodanig dat ik er een boek over heb geschreven. Dat boek is dit jaar in mei verschenen bij uitgeverij Vonk, met als titel *Dichter bij de natuur*. In het boek ga ik dieper in op de verschillende magische momenten en hoe je ze vaker kunt hebben. Want magische momenten zijn volgens mij, net als de gezondheidseffecten, ook gewoon te onderzoeken en tot op zekere hoogte ook maakbaar. Je kunt bijvoorbeeld door elke keer dat je een vlieg of ander insect doodmept

"sorry" te zeggen, een groter besef ontwikkelen van de verbondenheid van al het leven, wat de kans op een magisch moment van verbinding vergroot. Terugkijkend besef ik dat mijn werk me niet alleen wetenschappelijke inzichten heeft gebracht, maar ook een dieper begrip van mijn eigen spiritualiteit. Het duurde lang voordat ik mezelf durfde toe te geven dat ik toch een best wel spiritueel ingesteld mens ben, en dat ik dit ook in mijn werk moest toelaten. Het mooiste vind ik het als persoonlijke ervaringen en wetenschappelijke inzichten bij elkaar komen en elkaar bevestigen. Dat duidt op iets wezenlijks en belangrijks, dat ik graag wil delen.

Het door Agnes van den Berg geschreven boek *Dichter bij de natuur* is een – met wetenschappelijke feiten onderbouwd – licht en vermakelijk boek over een best wel zwaar onderwerp. Het is geschreven voor iedereen die zichzelf niet direct als bomenknuffelaar ziet, maar toch wel op een meer betekenisvolle manier met natuur bezig wil zijn in het dagelijks leven. Het boek is geschreven vanuit de wetenschap, maar ook vanuit haar eigen ervaring. Het boek van 160 pagina's is te koop bij de boekhandel. ISBN: 9789062245628.



Op 21 november a.s. verzorgt Agnes van den Berg een lezing tijdens de bedrijfsponsorsbijeenkomst op de Havixhorst.