


Eén met de natuur

 Agnes van den Berg

Spiritualiteit was niets voor omgevingspsycholoog Agnes van den Berg, liever verklaarde ze natuurbeleving op wetenschappelijke wijze. Maar een verwonderende ervaring deed haar beseffen dat alles wat leeft met elkaar verbonden is.



Natuur is meer dan een mooi plaatje om naar te kijken. Het is ook een bron van rust. Illustratie: Cypril Koscielnik voor het FD.

Als kind las ik een keer in een tijdschrift een artikel over een man in India die om zijn god te eren besloten had zijn rechterarm voortaan altijd omhoog in de lucht te houden. Het fascineerde mij enorm. Hoe kun je zoiets volhouden? Uit vrije wil? Dat is toch onmenselijk. Een bovenmenselijke prestatie, die voor maar weinig mensen is weggelegd. Ik heb het nagezocht, en de man bestaat echt. Hij heet Amar Bharati en hij leeft al vijftig jaar met zijn arm recht omhoog. Ongelooflijk.

Dit is hoe ik lange tijd dacht over spiritualiteit. Als iets wat niet voor mij is weggelegd. En waar ik eigenlijk liever niks mee te maken wil hebben. Die man in India met zijn arm omhoog is dan wel een soort heilige maar toch een beetje gestoord en vreemd. Net als die andere spirituele types met hun wierookstokjes, chakra's en dromenvangers. Veel te zweverig, niks voor mij. Tegelijkertijd keek ik jarenlang tot diep in de nacht naar Astro TV. Een televisieprogramma waarin zelfverklaarde helderzienden mensen in contact brachten met hun dierbaren in het hiernamaals. Nep natuurlijk, een slim verdienmodel, de meter bleef tijdens het telefoongesprek flink doortikken. Dat wist ik heus wel. Toch bleef ik aan de buis gekluisterd. Omdat in dit programma gewone mensen openlijk durfden te praten over dingen die je niet kunt bevatten en waar je normaal niet over hoort op tv.

Toen ik ongeveer dertig jaar geleden als net afgestudeerde psycholoog begon met promotieonderzoek naar natuurbeleving, kwam ik er al snel achter dat dit onderzoeksveld verdeeld is in twee kampen. In het ene kamp zaten de kwalitatieve onderzoekers, die de persoonlijke natuurervaringen van mensen zo goed mogelijk probeerden uit te diepen. In het andere kamp de kwantitatieve onderzoekers, die op een objectieve manier die ervaringen probeerden uit te drukken in harde cijfers. Ik hoefde er niet lang over na te denken bij wie ik me aansloot.

Agnes van den Berg (1967)



Is omgevings-psycholoog en pionier in Nederland in het onderzoek naar gezondheids-effecten van de natuur. Ze was tien jaar bijzonder hoogleraar natuurbeleving in Groningen en is eigenaar van onderzoeksbureau Natuurvoormensen.

Vanuit mijn achtergrond in de experimentele psychologie koos ik direct voor de meer objectieve benadering. De rapporten en artikelen uit de kwalitatieve hoek waren interessant om te lezen, maar voldeden niet aan de criteria voor wetenschappelijk onderzoek zoals ik ze had geleerd.

Mijn eerste onderzoeken gingen over landschapsvoorkeuren. Dan liet ik mensen ergens in een zaaltje van de universiteit dia's of video's zien van verschillende soorten natuurlijke landschappen, die ze een cijfer gaven van 1 (helemaal niet mooi) tot 7 (heel erg mooi). Ik had verwacht dat die voorkeuren sterk bepaald zouden zijn door persoonskenmerken, zoals waar je bent opgegroeid, maar ze bleken vooral samen te hangen met de kenmerken van het landschap. Afbeeldingen van halfopen landschappen met een kronkelend weggetje, een riviertje, een heuvel en wat bomen die inspelen op evolutionaire behoeften aan veiligheid en exploratie, kregen steevast de hoogste cijfers. De minder brave en wildere natuur kreeg veel waardering van hoogopgeleide stadsbewoners, maar kon mensen op het platteland die meer afhankelijk zijn van de grillen van de natuur minder bekoren. Een belangrijk inzicht, dat nog steeds relevant is in de huidige discussie rondom de stikstofcrisis.

Natuur is meer dan een mooi plaatje om naar te kijken. Het is zoals bijna iedereen uit eigen ervaring kent ook een belangrijke bron van rust en ontspanning. Gek genoeg was er lange tijd nauwelijks onderzoek naar deze gezondheidsfunctie van de natuur. Er hing destijds, rond de eeuwwisseling, een alternatief sfeertje omheen, van bomen knuffelen en praten met dieren. Maar op een dag kwam het besef bij mij binnen dat je die rustgevende effecten gewoon objectief kunt meten. Zoals door proefpersonen voor en na een verblijf in een stedelijke of natuurlijke omgeving een vragenlijstje te laten invullen over hun stressniveau. Of metingen te doen van hun hartslag en bloeddruk.

Toen ging het opeens snel – de rustgevende effecten van de natuur bleken inderdaad wetenschappelijk te kunnen worden onderbouwd. Inmiddels is het idee dat natuur bijdraagt aan gezondheid algemeen geaccepteerd. Het is zelfs helemaal ingebed als criterium in het Nederlandse natuurbeleid. Het is best een raar idee dat ik hierin als pionier in dit onderzoek een sleutelrol heb gespeeld. Ik zie me nog door de strenge poortjes gaan van een tbs-kliniek om de cliënten te interviewen over de effecten van planten die daar waren geplaatst. Of staan op de tafel van een geriatrische afdeling van een ziekenhuis, om zelf planten aan de muur te hangen. Een stuk avontuurlijker dan mensen in universiteitszaaltjes plaatjes van natuur laten zien. En betekenisvoller. Zo bleek uit het onderzoek in het ziekenhuis dat de hoogbejaarde patiënten na de vergroening van de afdeling vaker weer zelfstandig thuis konden wonen, in plaats van in een verpleeghuis.

Toch kon ik me op een gegeven moment niet meer zo goed motiveren voor dit soort effectstudies. Ik had sterk het gevoel dat we het nou wel weten. Groen doet goed. Zelfs als je me midden in de nacht wakker maakt, kan ik het rijtje positieve effecten zo opdreunen: verbetering van de stemming en concentratie, vermindering van zelfgerapporteerde en fysiologische stress, en ten slotte, als je regelmatig in contact bent met natuur, ook een kleinere kans op welvaartsziekten als angst- en depressieve stoornissen, overgewicht en luchtwegaandoeningen.

De grote vraag, die me steeds meer intrigeerde, is: hoe kan het dat de natuur dit soort positieve effecten heeft? In eerste instantie zocht ik het antwoord in de natuur zelf. Zit er misschien een speciaal werkzaam middel in de natuur dat mensen zich goed doet voelen als ze erin zijn? Een tijdlang dacht ik dit middel gevonden te hebben, in de vorm van de zichzelf herhalende fractale patronen die alomtegenwoordig zijn in de natuur. Deze patronen zijn makkelijk om te verwerken, het kost weinig moeite; dat maakt vrolijk, en zet allerlei lichamelijke processen in gang. Ik heb ook wel aanwijzingen gevonden dat die fractalen een rol spelen. Maar ze zijn denk ik toch niet het ultieme antwoord op de vraag waarom natuur zo goeddoet.

Dat ultieme antwoord zit volgens mij in de magische momenten die de natuur bij mensen op kan roepen. Momenten van verstillings als je diep geraakt wordt door een schitterende zonsopgang. Momenten van verbinding met alles wat leeft als je na een lange winter de eerste lammetjes in de wei ziet. En momenten van verwondering als je kijkt naar de zon en de maan en de sterren, en beseft hoe klein je bent in het grote heelal. Ik ken ze uit eigen ervaring. Een daarvan is het meest blijven hangen. Ik bracht vroeger veel tijd door in de tuin bij ons huis. Een grote tuin, met aan het eind een ruig graslandje. In de lange, hete zomers eind jaren zeventig was ik vaak op dat graslandje. Ik ving er krekels, die ik in een potje stopte. Riste de aren van grashalmen. Als ik niks meer kon verzinnen om te doen ging ik op mijn rug liggen, kijken naar de wolken. Tijdens dat liggen gebeurde er een keer iets aparts – de tijd leek stil te staan, ik werd me veel meer bewust van de omgeving, voelde de harde grassprietten prikken in mijn rug, en de zon en wind op mijn huid. Tegelijkertijd voelde ik me ook meer opgaan in de omgeving. Met mijn hoofd in de wolken leek het alsof ik een nietig stipje was in een eindeloze oceaan. *Zoiets.*

Met mijn hoofd in de wolken leek het alsof ik een nietig stipje was in een eindeloze oceaan

Achteraf gezien is dit mijn eerste spirituele ervaring met de natuur, een magisch moment van verwondering. Het zou me niet verbazen als deze ene, bijzondere ervaring uiteindelijk best wel bepalend is geweest voor mijn carrière. Want magische natuurmomenten krijgen vaak een plek in iemands levensverhaal. Het verhaal dat we over onszelf vertellen en dat bepalend is voor onze identiteit en wat we willen bereiken in het leven.

Magische momenten zijn ook bepalend voor de vorming van een band met natuur, die een leven lang doorwerkt, in hoe we omgaan met de natuur, de aarde en de planeet.

Via een lange omweg ben ik ten slotte aanbeland bij de spirituele dimensie van natuur als focus van mijn onderzoek. Die ongrijpbare ervaringen die een cruciale rol spelen in ons leven en in onze relatie met natuur. Zijn ze echt zo ongrijpbaar?

Ik denk het niet. Ze zijn net als al het andere menselijke gedrag gewoon onderzoekbaar. En, misschien nog wel belangrijker, ze zijn tot op zekere hoogte ook maakbaar. Als je bijvoorbeeld elke keer dat je een vlieg doodmept sorry zegt, zorgt dit voor meer besef van het feit dat alles wat leeft met elkaar verbonden is, waardoor je een grotere kans hebt op een magisch moment van verbinding.

Het duurde best lang tot ik voor mezelf durfde toe te geven dat ik uiteindelijk een nogal spiritueel ingesteld mens ben, en dat ik dit ook in mijn werk moest toelaten. Persoonlijk doorleefde ervaringen zijn inspirerend en belangrijk. Het mooiste vind ik het als de persoonlijke ervaringen en wetenschappelijke inzichten bij elkaar komen en elkaar bevestigen. Dan kun je er donder op zeggen dat het gaat om iets wezenlijks en belangrijks.

Dit artikel is gemaakt door de redactie van FD Persoonlijk. Lees al onze verhalen op fd.nl/persoonlijk.