

Michel Le Van Quyen



WAAROM
NATUUR
GOED
VOOR
JE
HERSENEN
is

Een neurowetenschappelijke verklaring

ten have

Michel Le Van Quyen

**Waarom natuur
goed voor je hersenen is**

Een neurowetenschappelijke verklaring

Uit het Frans
vertaald
door
Noor Damen

th ten have

1

Onze hersenen hebben natuur nodig

Minder sociale contacten, minder vaak op stap, meer achter het beeldscherm en meer angst om ziek te worden: de COVID-19-pandemie stelde ons psychologisch maandenlang op de proef. De gevolgen voor onze geestelijke en lichamelijke gesteldheid waren enorm. Laten we even teruggaan in de tijd en proberen te begrijpen waar het om draaide.

In maart 2020 zaten over de hele wereld meer dan drie miljard mensen in lockdown. Voor de meesten was dat een vreselijke beproeving, een flinke psychologische shock, wereldwijd een regelrechte traumatische ervaring. Achter gesloten deuren, afgesneden van anderen, verloren velen hun levenslust. Dat veroorzaakte leed, een gevoel van in de steek gelaten te worden en neerslachtigheid bij de meest kwetsbare mensen. Na die ongekende periode van opsluiting stond de tijd als het ware stil, en hing er over ons dagelijks leven een schaduw van ongerustheid.

Geen mensen meer kunnen zien, of alleen achter hun mondkapje, hun gezichtsuitdrukking niet meer kunnen waarnemen, geen details van een glimlach, al dat soort kleine beperkingen leidden tot veel frustratie, en soms zelfs tot wanhoop. Na al die maanden van verplichte gezondheidsmaatregelen en afstand houden van elkaar was er bij velen van ons een diepe malaise binnengeslopen. Daarmee benadrukte deze crisis nog maar eens dat het directe contact met anderen, hun aanwezigheid, van levensbelang voor ons zijn.

Persoonlijk heb ik het flaneren in de stad, een terrasje pakken en mensen voorbij zien komen ook gemist. Door de lockdown zijn we ons scherper bewust geworden van wat in onze ogen het meeste telt, en van al die kleinigheden die we, ten onrechte, voorheen nauwelijks belangrijk leken te vinden.

Onverwacht misten we ook een andere afwezige: de natuur. Wat mijzelf betreft, in het begin van de eerste lockdown had ik huisarrest in een klein appartement in Parijs; voor een ‘frisse neus’ moest ik me tevredenstellen met de paar bomen van een plantsoentje in de buurt. Je hebt dat vast net zo ervaren: in Parijs of in andere dichtbevolkte Franse steden, en ook elders in de armste wijken zijn groenvoorzieningen nog altijd een luxe. De cijfers spreken voor zich: in de regio Parijs en de dichtst bevolkte gebieden worden de beboste en andere natuurlijke zones geschat op 1 m² per inwoner, een gemiddelde dat nog altijd afneemt.¹ Door de lockdownmaatregelen werden parken en groengebieden nog minder toegankelijk dan gewoonlijk. Verschillende gemeenten sloten zelfs zomaar hun stedelijke groene zones af! Maandenlang zijn de meeste stadsbewoners dus, turend naar hun computerscherm, afgesneden geweest van het buitenleven.

Tegen de verboden werd al gauw geprotesteerd. Al in het voorjaar van 2020 werd een petitie voor een ‘verantwoorde toegang tot de natuur’ gelanceerd door het dagblad *Reporterre*, die meer dan 200.000 keer werd getekend.² Christophe André, een van de ondertekenaars, benadrukte dat een wandeling in de buitenlucht geen enkel risico vormt voor de verspreiding van het virus; die biedt degenen zonder balkon of tuin het enige moment van rust, van verkwikking. Volgens deze psychiater van het Universitair Medisch Centrum Saint-Anne in Parijs zou het gedwongen thuiszitten juist dra-

matische gevolgen hebben voor het moreel en de geestelijke uitputting.³

Na de eerste lockdown toonden alle indicatoren voor de psychische gezondheid aan dat deze constatering klopte. De eerste enquêtes, die achteraf werden gehouden, lieten zien dat bijna een derde van de Fransen zich ontredderd had gevoeld, vooral zij die met te veel anderen opgesloten hadden gezeten in een te kleine woning.⁴ Daarentegen verliep de lockdown beter voor degenen die activiteiten konden ontplooiën in de buitenlucht. Dit is met name onderbouwd door een studie die midden in de eerste lockdown⁵ werd gehouden: van tijd tot tijd naar buiten kunnen, weg van het beeldscherm, zorgde er bij nogal wat mensen voor dat de angsten en de stress van het gedwongen thuiszitten verminderden. Dit verklaart waarschijnlijk de plotselinge passie van talloze stadsbewoners voor het joggen...

Maar er was ook nog iets anders dat interessant bleek: bewoners van een huis met een tuin of een bloemperkje kwamen deze moeilijke periode gemiddeld gemakkelijker door dan wie het moest doen met een tweekamerwoning zonder balkon, met uitzicht op bakstenen. En velen beseften – zelfs degenen zonder tuin – dat hun stress en onzekerheden afnamen als ze tijdens de schaarse momenten van vrijheid even de groenvoorzieningen in de buurt van hun huis opzochten.

Apocalyptische sfeer

Doordat we minder naar buiten konden, werd onze band met de natuur lossler, maar in de steden kregen we daar paradoxaal genoeg wel iets voor terug: vogelgezang. Dankzij de afname van het omgevingslawaai waren de vogels tot in de

huiskamers te horen. Sommige wilde dieren, zoals everzwijnen, zijn door de stad Ajaccio gaan zwerven en er dook zelfs een vos op bij Père-Lachaise in Parijs!



Verschillende wilde dieren hebben onze steden verkend, onder andere deze everzwijnen in Ajaccio, 18 april 2020.

Een apocalyptische sfeer, bijna prettig. In de verlaten straten van de grote steden⁶ konden sommigen van ons tijdens hun eenzame wandelingen de aangename kanten van de stilte ondervinden. Dat waren nieuwe, indrukwekkende ervaringen.

Maar van deze eerste lockdown, die maar een tussenfase bleek te zijn, kwamen we terecht in een reeks nieuwe beperkingen, en de malaise ging door: de aantasting van ons moreel heeft ons verlangen om de stad te ontvluchten alleen maar aangewakkerd. Uit een groot onderzoek werd duidelijk dat mannen, en meer nog vrouwen, er behoefte aan hadden de natuur op te zoeken om de pandemie het hoofd te bieden.⁷ Kortom: de gezondheids crisis heeft onze manier van leven op z'n kop gezet en ons gedwongen na te denken over de vraag wat we essentieel vinden. Met als onvermijde-

lijke conclusie: de natuur is noodzakelijk voor ons welzijn. Dit besef heeft sommigen er zelfs toe gebracht de steden te verlaten: de televisie heeft ons tot vervelens toe programma's voorgeschoteld over Parijzenaars die vanwege de pandemie hun eldorado probeerden te vinden op het platteland.

Waarom pepten natuurgebieden ons zo op in die verwarrende periode? Het antwoord is simpel: de natuur 'voedt' ons, zij 'injecteert ons met haar energie' en 'verlost ons tijdelijk van onze zorgen en onze innerlijke conflicten'.⁸ Ze brengt ons diepe emoties, die de stress wegnemen en het welzijn verhogen. Ja, het valt niet te ontkennen, er gebeurt iets unieks in contact met de natuur... Wie heeft nooit met ingehouden adem staan kijken naar een landschap dat hij voor het eerst ziet? Haar schoonheid fascineert ons, raakt ons. Een zons-
ondergang, een sterrenhemel, een groene vallei, ze kunnen ons sprakeloos van verwondering maken. En in tegenstelling tot andere situaties waar we even gelukkig van worden, blijft de natuur ons voortdurend vreugde verschaffen.

Vooraf het bos heeft op mij die bijzondere uitwerking. Ik ga erheen zodra ik kan, zo gauw ik vermoeid raak. En iedere keer blijkt, gewoon bij het zien van bomen, dat de zorgen en het getob (vooral die over conflicten met anderen overigens) betrekkelijk blijken en zelfs volledig in het niets verdwijnen. Of zoals de filosoof Alexandre Lacroix constateert, als hij zich afvraagt waarom het schouwspel van de natuur zoveel emoties bij ons oproept:

Een landschap, dat is een stroom van beelden die steeds worden vernieuwd en waarvan de bron nooit droogvalt. De natuur is een veelzijdig universum, dat zichzelf onophoudelijk vernieuwt.⁹

Het uur van de dag, de weersomstandigheden en het seizoen veranderen haar in een fascinerend schilderij met wisselende kleuren.

Tussen droombeelden en werkelijkheid

Het moge duidelijk zijn, de lockdowns hebben ons er nog eens aan herinnerd dat we behoefte hebben aan de gewaarwordingen die de natuur ons geeft. Maar het is moeilijk deze diepe emoties te verwoorden... Moeilijk ook om niet in de vele valkuilen te belanden van dit 'natuurgevoel', dat flirt met een wat naïef ideaalbeeld.

We moeten erkennen dat achter dit verlangen naar groen ook iets van een droombeeld verborgen ligt. Het is de mythe van een 'natuurtoestand', een onschuldige, goede natuur, die teruggaat tot het begin van de mensheid. We weten allemaal dat het begonnen is met Adam en Eva in een tuin, waaruit ze ten slotte werden verjaagd. We vinden dit idee van een helende, maar volkomen buiten onszelf bestaande natuur terug vanaf de negentiende eeuw, met de opkomst van de industriële samenleving. Deze natuur is dus typisch iets van de Moderne Tijd en kwam dan ook oorspronkelijk voort uit een collectieve fantasie die weinig te maken had met de werkelijkheid van een ongerepte wereld!

Het is niet verboden te fantaseren. Maar deze droombeelden zijn zo dwingend dat ze mensen ertoe aanzetten te vluchten en alles achter te laten. De coronapandemie heeft deze neiging alleen maar versterkt. Vanuit de gedachte van een 'terugkeer naar de natuur' gaan mensen hun geluk beproeven in de bossen,¹⁰ waar het avontuur van het leven in primitieve omstandigheden soms uitdraait op een nacht-

merrie. Denk maar aan Sylvain Tesson, die een halfjaar in een hut ergens in de eenzaamheid van Siberië ging wonen.¹¹ Zulke pogingen om de Robynson Crusoe te gaan uithangen, al is het maar tijdelijk, zijn niet nieuw. De beroemdste onderneming is in 1845 beschreven door Henry David Thoreau in zijn boek *Walden or Life in the Woods*.¹² Thoreau leefde twee jaar, twee maanden en twee dagen midden in de bossen van Maine, weg van de beschaafde wereld. Hij beschouwde dit experiment als een terugkeer naar het verloren paradijs of het gouden tijdperk van de oorsprong. De huidige ecologische bezorgdheid en de milieucrisis hebben zo'n zoektocht naar zin nog dringender gemaakt.

Het verlangen naar natuur heeft niet alleen maar positieve kanten. Het kan buitensporig gedrag veroorzaken. Het zet aan tot consumeren, het bedrijfsleven was er als de kippen bij om daar gebruik van te maken. Bij gebrek aan een leven in het groen kopen de burgers bio, lokaal of vegan. Allerlei consulenten begeleiden deze zeer lucratieve markten. Op zoek naar natuur laten we ons voor exorbitant hoge prijzen vertroetelen in instituten voor natuurgeneeswijze midden in het centrum van Parijs. En zelfs in het bos is het niet meer genoeg om bomen te observeren; we hebben sterkere indrukken nodig, we willen ze omhelzen, omarmen, of zelfs gebruiken als provisorische woningen.

Feit blijft dat los van de twijfelachtige oprechtheid van dit gedrag en de keerzijden ervan, ons gevoel van welbehagen in de natuur reëel is. Dat is geen illusie. En we hoeven niet naar Siberië of naar Maine te reizen om in aanraking te komen met landschappen die zich steeds weer vernieuwen. Aan onze dagelijkse natuurlijke leefomgeving hebben we genoeg, zelfs in de stad! Vergeet de spectaculaire Niagarawatervallen of

Als er de laatste jaren iets duidelijk is geworden, dan is het wel dat in de natuur zijn goed is voor de mens. De befaamde neurowetenschapper Michel Le Van Quyen onderzocht welke impact de natuur heeft op ons brein. Hoe zorgt een boswandeling voor minder stress? Waarom zijn de geuren en geluiden van de natuur goed voor ons? En waarom hebben dieren een positieve impact op ons welzijn?

Le Van Quyen onthult de wetenschap hierachter, die zowel subtiel als divers blijkt te zijn – en urgenter dan ooit tevoren.

MICHEL LE VAN QUYEN is een Franse neurowetenschapper die meerdere boeken schreef over neuroplasticiteit. In het Nederlands verscheen eerder *Wat stilte met je hersenen doet* bij uitgeverij Ten Have.

