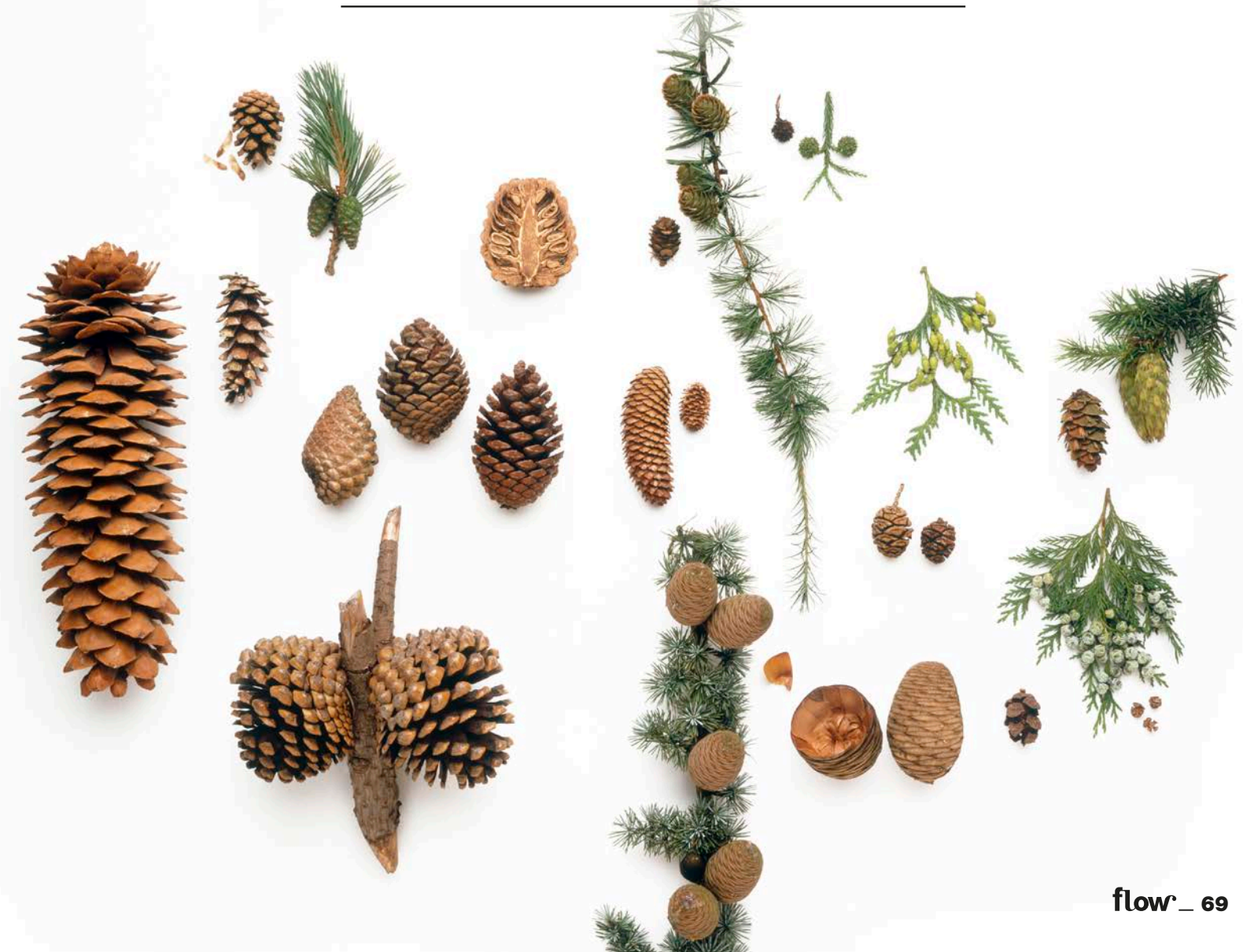


De natuur maakt zich niet druk

WAT KUN JE EIGENLIJK LEREN VAN DE NATUUR? DE NATUUR 'IS'
EN DAT RELATIEERT DE HECTIEK VAN HET DAGELIJKSE BESTAAN,
ONTDEKTE JOURNALIST CAROLINE BUIJS.



De natuur leert ons dat iets óf groeit
óf doodgaat. Iets ertussenin bestaat niet.
Dat kun je ook op jezelf toepassen



Ook al woonde ik als kind tegenover een groot heidegebied, ik ging er nooit vrijwillig naartoe. Op zondagmiddag moest ik verplicht mee wandelen, maar ik vond daar eigenlijk niets aan – ik bleef liever thuis zitten lezen. Natuur was saai, een plek ‘waar nooit eens iets gebeurde’. Grappig hoe dat verandert naarmate je ouder wordt. Want wanneer ik nu, als stedeling, bij mijn ouders op bezoek ben, moet het wel heel hard regenen en stormen wil ik niet even de hei op gaan. Bij elke stap die ik daar zet, bij elke boom die ik zie en bij elke vogel die voor me uit vliegt, lijkt mijn volle hoofd een beetje leger te worden. De dingen waar ik mee worstel en waar ik me op blindstaar – een artikel waarin ik ben vastgelopen, gedoe met mijn puberzoon – krijgen op die hei weer hun normale proporties. De natuur relateert. Hoe dat werkt? Onderzoek wijst uit dat de vormtaal van de natuur cruciaal is, vertelt Agnes van den Berg in National Geographic. Van den Berg is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. “Het belangrijkste verschil tussen natuurlijke en door de mens gemaakte voorwerpen schuilt in de fractale patronen: vormen die zichzelf herhalen. Wie inzoomt op een bloemkool, zal weer een bloemkool zien. En ook in bloembladeren of bomen vind je die fractale vormtaal terug. Dergelijke vormen vangen je blik, zonder dat je er cognitieve moeite voor hoeft te doen. Op die manier kan je systeem voor gerichte aandacht tot rust komen. Ik heb proefpersonen

ingewikkelde testjes afgenomen. Ze bleken beter te scoren wanneer ze aan die fractale patronen waren blootgesteld en ook sneller te herstellen van een inspanning.” Die heilzame werking van de natuur heeft volgens Martin Drenthen, milieu-filosoof en universitair hoofddocent aan de Radboud Universiteit in Nijmegen, ook te maken met de autonomie van de natuur: een wereld die er ook is als je er geen mening over hebt. In de maatschappij lijkt je (bijna) overal een mening over te moeten hebben, maar in de natuur niet. “Sterker nog,” zegt Drenthen, “er valt geen mening over te hebben. Het is zoals het is. Het gaat zoals het gaat. Het is misschien altijd al zo geweest en het zal in essentie ook zo blijven. Dat relateert de dingen waar we ons al te zeer druk om maken.”

GORDIJNTJES DICHT

Best een gek idee: zo herboren als je je nu kunt voelen na een verblijf op een heideveldje of het maken van een wandeling in de natuur, zo chaotisch en gruwelijk vonden mensen rond 1800 diezelfde natuur. Wanneer de Europese elite per postkoets door de Alpen trok, schoof ze de gordijntjes dicht. Want die chaos en gruwelijkheid zou je smaak en ziel maar bederven – die

natuur moest je dus buiten de deur houden. “Je werd pas mens als je beschaafd was, en beschaving stond gelijk aan het temmen en ordenen van die wilde natuur,” vertelt Drenthen. Wat natuur voor mensen betekent, verandert dus door de eeuwen heen. Maar, denkt Drenthen, in alle tijden gebruiken mensen de natuur als een soort spiegel om zich te oriënteren en aan te geven wat belangrijk voor hen is. Dat zie je vandaag de dag aan de opkomst van moderne natuurbewegingen en aan onze waardering voor de kwetsbaarheid van de natuur (dat we bijvoorbeeld de oceaan kunnen leegvissen leek vroeger onbestaanbaar). Steeds meer mensen denken: als we de natuurlijke gang der dingen te veel uit het oog verliezen, past onze manier van leven niet meer bij hoe het eigenlijk zou moeten zijn. Is de nieuwe belangstelling voor de natuur dan typisch iets van deze tijd of bestaat die al langer? Sinds de industriële revolutie en de groei van de steden is de interesse voor natuur al toegenomen: natuur werd toen niet meer gezien als een ongecultiveerde woestijn die je diende te vermijden, maar als een vredige harmonie geschapen door God om door de mens te worden gewaardeerd, legt botanisch filosoof Norbert Peeters uit. >



Steeds opnieuw vind ik
het verbazingwekkend dat
al dit moois er gewoon is

“De gedachte aan het ontsnappen aan de dagelijkse tred door je toevlucht te zoeken in de natuur is daarmee geen nieuw fenomeen, maar wel iets wat nog steeds groter en populairder wordt. Mensen ontsnappen graag aan de drukte van het urbane leven – een leven gericht op economie, winst, et cetera.” Peeters is tegelijkertijd ook terughoudend: “Eerlijk gezegd weet ik niet of mensen de natuur meer waarderen en herkennen dan vroeger. Enerzijds zie je een achteruitgang in de kennis die mensen hebben van de (lokale) natuur. Kinderen weten bijvoorbeeld vaak maar weinig plantensoorten te herkennen.

Anderzijds is er steeds meer aandacht voor de natuur en leven we in een tijd met steeds meer biologische en ecologische inzichten. Daardoor is er ook meer kennis over het ingewikkelde web van de natuur en zie je dat het blindelings uitbuiten van de natuur steeds vaker kritiek oproept.” Iemand die op revolutionaire wijze de manier waarop we tegen de natuur aankijken veranderde, was de ontdekkingsreiziger en wetenschapper Alexander von Humboldt (1769-1859). Humboldt was al bijna vergeten, maar staat weer in de belangstelling door de biografie van Andrea Wulf: *De uitvinder van de natuur – Het avontuurlijke*

leven van Alexander von Humboldt. Een boek dat leest als een avonturenroman. Humboldt zag als geen ander het ingewikkelde web van de natuur dat Norbert Peeters eerder noemde: overal zag hij verbanden. Wulf schrijft: ‘Niets, zelfs niet het kleinste organisme, bekeek hij alsof het louter op zichzelf stond. ‘In deze lange keten van oorzaak en gevolg kan geen enkel feit als losstaand worden beschouwd,’ zei hij. Dat inzicht leidde tot het concept van het ‘web van leven’, het concept van de natuur zoals wij dat tegenwoordig kennen.’ Ook mooi: ‘Niet alleen had hij een voorliefde voor meten en

>

‘Het mooie van vlinders is: het zijn net vliegende schilderijen’

MINDER STRESS

Een boswandeling van een kwartier leidt tot merkbare fysiologische veranderingen. Japanse onderzoekers onder leiding van Yoshifumi Miyazaki van Chiba University lieten 84 proefpersonen in zeven verschillende bossen rondwandelen, en eenzelfde aantal mensen in stadscentra. De boswandelaars ontpopten zich als meesters in ontspanning: hun cortisolspiegel (stresshormoon) daalde met 16%, hun bloeddruk met 2% en hun hartslag met 4%. Miyazaki gelooft dat ons lichaam zich in een aangename, natuurlijke omgeving ontspant omdat het daar zijn evolutie heeft doorgeemaakt. Onze zintuigen hebben zich aangepast om planten en beekjes te herkennen, zegt hij, niet om files en wolkenkrabbers te interpreteren.

Bron: National Geographic

observeren; hij werd ook gedreven door een gevoel van verwondering. Vanzelfsprekend diende de natuur gemeten en geanalyseerd te worden, maar ook zintuigen en emoties speelden een rol bij het waarnemen van onze natuurlijke omgeving. Humboldt wilde een ‘liefde voor de natuur’ oproepen. In een tijd waarin andere wetenschappers op zoek waren naar universele wetten, schreef hij dat de natuur met het gevoel moest worden ervaren.’

VLIEGENDE SCHILDERIJEN

Met ‘gevoel’ de natuur ervaren: iemand die dat als geen ander kon, was Jan Wolkers. De onvolprezen jeugdserie op tv (maar voor volwassenen minstens zo leuk) *De achtertuin van Jan Wolkers* laat dat prachtig zien. ‘Als hij vertelt over de natuur wordt wat gewoon is bijzonder, wat klein is groot en wat lelijk is mooi’ staat in de introductie van de serie. Bijvoorbeeld wanneer Wolkers naar een spinnenweb kijkt: ‘Zo’n schitterende constructie! Als ik architect was, dan eigende ik me de ziel van de spin toe.’ Of, wanneer hij over vlinders vertelt: ‘Het mooie van vlinders is: het zijn net vliegende schilderijen. Als ik ’s winters aan het schilderen ben en ik denk: welk rood moet ik gebruiken, dan klap ik even hun vleugels open en dan weet ik het weer.’ In zijn tuin laat Wolkers ook dode dieren zien, omdat de dood niet alleen tragisch is, maar ook zin aan het leven geeft: ‘Als er geen dood bestond, dan moest ik misschien over tien jaar wel twee miljoen jaar achter een rollator lopen ofzo.’ En bij het zien van een dode

bonte specht: ‘Als je de dood in zo’n mooi jasje ziet, dan pink je een traan weg. Het is zonde om te begraven, eigenlijk. Maar schoonheid vergaat, helaas.’

Jaap Duin, coach en psycholoog, probeert bij de cursus *How to reconnect with nature* die hij aan The School of Life geeft, onder andere door de bril van Wolkers naar de natuur te kijken. Duin: “De natuur kan heel intens zijn, en rauw. Ik vraag mensen om, net als Wolkers dat deed, te kijken naar waar je in de natuur dood ziet, en verrotting. Ik geloof dat mensen, terwijl ze denken dat ze op zoek zijn naar geluk, eigenlijk onbewust verlangen naar intensiteit. En intensiteit kun je in de natuur nog vinden: het is er niet per se vriendelijk, mooi of aardig. De donkere kant en de lelijke kant: ook dat is het leven. Misschien niet altijd mooi, maar het raakt je wel.”

In zijn praktijk als psycholoog gebruikt Jaap Duin ook ‘lessen’ uit de natuur. Bijvoorbeeld dat in de natuur iets óf groeit óf doodgaat. Iets ertussenin bestaat niet. Dat kun je ook op jezelf toepassen. Duin: “Als je het bijvoorbeeld moeilijk hebt in je relatie, kun je jezelf afvragen: ben ik aan het investeren of aan het vertrekken? Is mijn relatie aan het groeien of aan het doodgaan? Dat mooie, maar tegelijkertijd ook harde onderscheid kan soms inzicht geven in complexe problemen: door je die vraag te stellen weet je meestal ineens het antwoord.” Duin laat mensen die zijn vastgelopen in hun baan dezelfde vraag stellen. “Is het aan het leven of aan het doodgaan? En als iemand ‘doodgaan’ >

Zoals Jan Wolkers al zei: 'Het goede van de natuur is dat het langzaam gaat. De natuur heeft de tijd'

zegt, dan vraag ik: vind je dat oké? Want dan moet je er afscheid van gaan nemen. Of wil je dingen veranderen, zodat het weer gaat leven?"

NATUUR HEEFT DE TIJD

De heilzame ervaring dat de natuur relativeert, kan tegelijk ook bedreigend zijn, legt Martin Drenthen uit: "Ik maakte ooit een wandeling in de Pyreneeën en zag daar gieren rondvliegen terwijl het in de verte begon te onweren. Verrek, ik moet wel op tijd weer beneden zijn, dacht ik toen. Ineens zag ik die blik van die gieren: het laat ons koud hoe het met jou gaat. Jij hoort hier niet thuis. Terwijl het mij, en mijn dierbaren, wel degelijk aan het hart gaat dat ik weer veilig thuiskom. Maar de natuur is daar onverschillig over: op het moment dat je je echt realiseert wat het betekent als je zegt dat de natuur relativeert, kan dat bedreigend voelen. Want de dingen die ons dierbaar zijn, worden dan ook gerelativeerd." Die dubbelheid ervaart Drenthen vaak in de natuur. "Dat ik als filosoof veel met natuur bezig ben, heeft daar ongetwijfeld mee te maken. Maar ik denk dat meer mensen dat hebben. Door die dubbelheid is natuur namelijk ook heel betekenisvol, maar niet eenduidig positief of negatief. Wel onmiskenbaar belangrijk." Zelf merk ik dat ik van de natuur het beste opknap wanneer ik, het liefst in mijn eentje, wandel zonder doel en tijdslimiet. Dat hoeft niet altijd in een mooi bos of over de hei, maar gaat ook prima in het park bij mij om de hoek. Dan ga ik, als ik daar zin in heb,

op elk bankje zitten dat ik tegenkom. En probeer ik heel goed om me heen te kijken, precies zoals Jan Wolkers dat deed. Ik bestudeer uitgebloeide bloemen, observeer de veranderende kleuren gedurende het seizoen, probeer te bedenken welke geuren ik ruik, teken soms een grillige boombast na

en steeds opnieuw vind ik het zo verbazingwekkend dat al dit moois er gewoon is. En minstens zo troostend in mijn drukke, stadse leven, is wat Jan Wolkers al zei: "Het goede van de natuur is dat het langzaam gaat. De natuur heeft de tijd." ●



MEER LEZEN

- * 'Het verborgen leven van bomen' van Peter Wohlleben (A.W. Bruna)
Dit boek voerde maandenlang de Duitse bestsellerlijsten aan. Boswachter Wohlleben vertelt o.a. over bomen en hun vriendschappen, wat mooie inzichten oplevert: 'Waarom zijn bomen zulke sociale wezens, waarom delen ze hun voeding met soortgenoten en helpen ze daardoor hun concurrenten erbovenop? De oorzaken daarvoor zijn dezelfde als bij menselijke samenlevingen: samen sta je sterker. (...) Elke boom is dus waardevol en verdient het zo lang mogelijk behouden te blijven.'
- * 'De achtertuin van Jan Wolkers' (met dvd, Rubinstein)
- * 'De uitvinder van de natuur - Het avontuurlijke leven van Alexander von Humboldt' van Andrea Wulf (Atlas Contact)
- * 'Botanische revolutie - De plantenleer van Charles Darwin' van Norbert Peeters (KNNV Uitgeverij)
- * 'De laatste wildernis' van Robert Macfarlane (De Bezige Bij)