

Terug naar de natuur?

Inleiding

Goedemiddag, allereerst wil ik de organisatie bedanken voor de totstandkoming van deze dag, en voor de uitnodiging aan mij om hier een bijdrage aan te leveren. Ik vind het leuk om hier iets te komen vertellen over de natuur en de mens, in relatie tot geestelijke gezondheid. Ik schaar me ook geheel achter de ideeën die aan deze dag ten grondslag liggen: meer aandacht voor de natuur, terug naar de natuur, en een meer natuurlijk leven.

Ik ben zelf geen professioneel geschoolde natuurvorsers of natuurtherapeut, maar heb me wel in mijn werk als schrijver en filosoof de afgelopen jaren veel met de vraag naar de natuur beziggehouden. Ik zal wat van mijn gedachten hierover uiteenzetten, en dan vooral met betrekking tot psychische gezondheid. Heel kort samengevat vertel ik het volgende. Ik zet eerst twee visies uiteen op de natuur. De eerste luidt dat het gezond is om terug te gaan naar de natuur, de tweede dat we beter weg kunnen blijven van de natuur. Dit lijkt een tegenstelling, en die zal ik oplossen door te kijken naar drie manieren waarop het begrip natuur gebruikt, en misbruikt wordt. In supermarkten, in de ggz, en door onszelf. Ten slotte zal ik nog een paar dingen zeggen over de toekomst van de natuur en de mens.

Laten we beginnen met een onderzoek naar die veel gehoorde slogan *Terug naar de natuur*. Of we het hier nu mee eens zijn of niet, deze uitspraak veronderstelt dat we ons op dit moment niet of in ieder geval niet voldoende dicht bij de natuur bevinden. Wie in de ggz oproept tot een terugkeer naar de natuur zegt daarmee dat we ons vooralsnog elders bevinden, op een niet-natuurlijke plaats, een plaats die ons misschien wel ziek maakt. En wanneer we nu deze plaats nader proberen te omschrijven, komen we bij concrete steekwoorden uit als: de stad, de drukte van mensen onder elkaar, de cultuur, de techniek, en wat abstracter, de onrust, de opwindende, de onnatuurlijkheid, of de tegennatuurlijkheid.

Als dat de plaatsen zijn vanwaaruit we terug naar de natuur gaan, hoe ziet die terugkeer er dan uit? Waar denken we dan zoal aan? Op welke historische en hedendaagse bewegingen is de slogan van *Terug naar de natuur* van toepassing?

Allereerst zijn er al sinds mensenheugenis verhalen over mensen die de sociale orde van steden en samenlevingen verlaten en die zich terugtrekken buiten de stadsmuren, de omheiningen en de grenzen. Zij gaan naar de wildernis, naar de natuur om tot zichzelf te komen, om er wijzer te worden, om er innerlijk te groeien en te veranderen. Lang geleden waren dat de monniken en de heiligen, die zochten naar god, het goede, en wijsheid, ver weg van de samenleving in de woestijn of in de natuur. Sommigen gingen erheen om er voorgoed te blijven, zoals de vele kloosterlingen. Voor anderen was de bedoeling dat ze versterkt weer terug zouden keren in de samenleving. Legio zijn de verhalen over koningskinderen of stedelingen die naar de natuur werden gestuurd, om in een eenvoudiger leven dicht bij de dingen te komen die ertoe doen. Wat ze in de natuur leren, kan later belangrijk zijn voor hun taken in het bestuur. Het beeld van de natuur als leerschool voor latere terugkeer in de samenleving zien we nog steeds bij al die managementcursussen op prachtige locaties. We zien het in de bedrijfsuitjes, en ook in de redenen die mensen

noemen waarom ze zo van wandelen in de natuur houden. Even er lekker tussenuit, om er daarna weer tegenaan te gaan.

De natuur wordt hierbij gezien als datgene waar mensen zelf ook afkomstig van zijn. De natuur zou dus ook een soort levensbron zijn. Biologisch en ontwikkelingspsychologisch is het duidelijk dat de mens als natuurwezen geboren wordt, en later van die natuur wordt weggeleid. Mensen worden opgevoed om het natuurlijke zo te vormen en te beheersen, dat ze later als volwassene in sociale groepen kunnen leven, en hun natuurlijke verlangens ondergeschikt kunnen maken aan het maatschappelijke en culturele groepsleven. Ook in verhalen over waar de mensheid in zijn geheel vandaan komt, spelen ideeën over een natuurlijk begin een rol. Het begin wordt in het Christendom als het paradijs voorgesteld, waar we door de zondeval uit zijn verdreven, en waardoor we in een menselijke geschiedenis van onderlinge strijd, afgunst, eerzucht en andere zondigheden zijn terechtgekomen. Als men verbetering zocht voor het lijden, dan deed men dat bij het Goddelijke, dat zichzelf allereerst liet zien in zijn schepping, de natuur. De steden waren de plaatsen van de wereldse machten, opeenhopingen van mensen en conflicten, van zonden en mogelijke ketterijen. De natuur was de plek waar men contact kon maken met iets van waarde en met het heilige. De natuur was een domein van rust, en een plek waar de wijsheid van dieren en natuurlijke krachten zich aan de mens konden tonen.

De natuur als afspiegeling van een oerbron, een paradijselijk begin van onschuld, als plaats van rust en bezinning en meditatie, staat dus tegenover het onnatuurlijke van de stad als drukdoenerij, onrust, overprikkeling, verleidingen en zonden. Dit motief zit diep in ons denken en ervaren, en dit zagen we ook in de therapieën en gedachten van vandaag en gisteren. We hebben pleidooien gehoord voor meer contact met de natuurlijkheid van paarden, dolfijnen, meer groen en bomen om ons heen. Gewoonweg omdat deze biologisch gezonder zijn: de natuur biedt zuurstofrijke lucht, en nodigt uit tot beweging, maar ook psychologisch en spiritueel bedenken we er van alles bij. Tegenover die natuur staan al die dingen die ons zo op de zenuwen werken, die ons afleiden van waar het leven om draait, die ons verstrooien, prikkelen en verleiden. Zoals de digitale technologieën, onze verslavingen aan consumptieartikelen, en al die kunstmatige rommel die door mensen wordt gemaakt. En tegenover de natuur staan vooral ook de vele prikkels, gespannenheid en allerlei vormen van tussenmenselijke conflicten die ons zo oververmoeid maken in verstedelijkte gebieden. Iedereen leeft daar zo dicht op elkaar, houdt elkaar in de gaten, men kijkt naar elkaar wat men heeft, en zo gaat men helemaal op in een onnatuurlijke ziekmakende leefomgeving. Alsof alles alleen maar draait om de menselijke soort.

We hebben vandaag en gisteren bevestigingen gehoord voor de waarde van de terug-naar-de-natuur-gedachte. Uit onderzoek blijkt gewoonweg dat het noch lichamelijk, noch geestelijk gezond is om in een grote stad te leven. Voor de psychische stoornis waar ik veel vanaf weet, de psychose, is het leven in een grote stad zelfs een van de meest duidelijke risicofactoren, naast zaken als drugsgebruik en het aanwezig zijn van eerdere trauma's.

Voordat het wetenschappelijk werd bewezen dat het gezond is om terug naar de natuur te gaan, wist men dit trouwens al. De Terug-naar-de-natuurgedachte bestaat eigenlijk al zo lang als dat de mensheid zich heeft afgescheiden van de natuur. De gedachtes achter de

natuurtherapieën zijn dus niet nieuw. Deze speelden ook een belangrijke rol bij de stichting van de grote instellingen voor geestelijke gezondheid in Nederland en de omliggende landen in de 19^{de} eeuw. De meeste hiervan zijn in gebieden gebouwd buiten de grote steden, denk aan bijvoorbeeld Santpoort, Poortugaal en Wolfheze...

En een ander voorbeeld hiervan zijn de vele zorgboerderijen, die ook gebaseerd zijn op het idee dat een natuurlijke omgeving weldadig zou werken. Men zou de bekende leus van een gezonde geest in een gezond lichaam kunnen parafraseren en uitbreiden als: “een gezonde geest in een gezond lichaam, in een gezonde leefomgeving.”

Tot zover mijn bevestiging en beaming van dit idee van terug naar de natuur. Maar ik ga dit nu toch problematiseren. Allereerst, de vraag die we bij al onze waardering voor het leven in en met de natuur eigenlijk vergeten te stellen is de volgende. Als het zo gezond en aangenaam is om in de natuur te zijn, en zo verderfelijk en stressveroorzakend om in grotere groepsverbanden te leven, waarom zijn we dat eigenlijk ooit gaan doen? Gezien de bewezen helende werking van de natuur is het begrijpelijk dat we ernaartoe terug willen, maar waarom hebben we de natuur eigenlijk ooit verlaten?

Om die vraag te beantwoorden, moeten we naar een heel andere kant van de natuur bekijken, namelijk de bedreigende en zelfs vijandige kant.

De dieren in het bos zijn niet enkel de inspiratie geweest voor fabels over sprekende en wijze dieren, maar ook voor sprookjes over wolven en beren en andere voor de mensen niet altijd even vriendelijke dieren. En hoewel de bedreiging van de wolf voor de mens niet al te letterlijk moet worden genomen, ook al wordt er af en toe een schaap doodgebeten, staat ze wel symbool voor het amorele en mensvijandige van de natuur in het algemeen. Wij kunnen wel vrienden willen worden van andere natuurlijke soorten, maar andersom wordt dat vaak heel anders bekeken. Met sommige zoogdieren en vogels zijn vriendschappelijke betrekkingen nog wel mogelijk, maar als we naar wat verder van ons afstaande levensvormen als reptielen, amfibieën, insecten, bacteriën, en schimmels kijken ligt dat toch heel anders. Wij willen misschien wel wandelen in het bos, en wij hebben misschien wel mooie ideeën over eenwording met de natuurlijke omgeving, maar voor die andere wezens betekent eenwording iets heel anders. Denk maar aan de manier waarop muggen, teken of schimmels een natuurlijke relatie met ons aangaan en met ons eenworden. Om zich te beschermen tegen de gevaren van de natuur, hebben mensen zichzelf dan ook buiten de natuur geplaatst, in steden en menselijke samenlevingen. Er zijn muren en omheiningen geplaatst om onszelf en onze have en goed te beschermen, tegen vossen, konijnen, kraaien, en alle andere kleinere indringers. De gevaren en bedreigingen afkomstig uit de natuur proberen we in onze menselijke samenlevingen zoveel mogelijk tegen te gaan, te vernietigen of buiten de deur te houden.

Al vroeg in de menselijke geschiedenis slaagde men erin de meest duidelijke vijanden hetzij buiten de omheiningen te houden, hetzij te domesticeren, namelijk de wolf en de hond. Ook andere dieren wist men te temmen, hun dierlijke aard te beheersen en te controleren, zodat de schapen konden worden geschoren, de koeien gemolken, en de eieren van de kippen geroofd. En wat de niet-dierlijke natuur betreft, geschiedde iets soortgelijks: de wilde natuur

werd langzaam omgevormd tot een natuur die niet langer bedreigend was, maar waar we voordeel uit konden halen. Brandnetels en bereklauw worden verwijderd, de moerassen zijn gedempt, en het grootste deel van de woeste gronden, de wilde natuur is in Nederland ontgonnen en gecultiveerd. Tegen de veel geniepiger indringers van schadelijke bacterien en insecten zijn er veelsoortige technieken gekomen om onszelf gezond te houden. Naast de voortgaande dominantie en bedwinging van de levende natuur, zorgen we ook voor een steeds verdergaande beheersing van de niet-levende natuur. Tegen het water zijn er dijken, tegen de regen daken van huizen en gebouwen, tegen de kou zijn er verwarmingen enzovoorts enzovoorts.

Eigenlijk kan de geschiedenis van de mensheid en de vooruitgang in de beschaving gezien worden als een geschiedenis van natuurvreemde technieken waarmee we de natuur hebben leren beheersen, omvormen en vernietigen. Dankzij onze zo gecreëerde, niet-natuurlijke technologische leefwerelden hebben we een gezond en welvarend leven voor miljarden tot stand gebracht.

Om voedsel te vergaren hoeven we geen strijd op leven en dood meer te voeren met de rondsluipende tijgers en sissende slangen. We hebben ons voor een aanzienlijk deel losgemaakt van hoe de natuur is, en we zetten de natuur naar onze eigen hand. Daarmee is in de laatste tweehonderd jaar de voedselzekerheid enorm toegenomen voor een sterk gegroeide bevolking. En het gaat hier behalve om de natuur van graan, kippen en moerassen ook om onze innerlijke natuur. De medische technologie kan op ongekende wijze delen en functies van ons lichaam herstellen, veranderen en aanpassen.

De mensheid is gezonder geworden, rijker, welvarender, leeft veel langer, en blijkt volgens alle onderzoeken ook gewoonweg gelukkiger te worden naarmate deze meer middelen heeft om de natuur naar zijn hand te zetten, en zichzelf buiten de natuur te plaatsen.

Nu op dit punt van mijn verhaal stuiten we op een tegenstelling. In het begin vertelde ik dat “terug naar de natuur” een gezondmakende beweging is. En nu zeg ik dat het pad dat ons wegvoerde van de natuur ons juist zo gezond heeft gemaakt. Hoe kan dit?

Om dit te begrijpen zal ik nu drie verschillende betekenissen van natuur bespreken. Allereerst hebben we een idee van natuur als het wilde, ongerepte. Dit is de natuur waar ik het in het begin over had. Dan gaat het bijvoorbeeld over de natuur waar de mens zijn invloed nog niet heeft doen gelden, zoals de Oostvaardersplassen van tegenwoordig, of de zompige moerasgebieden in grote delen van Oost-Nederland die pas in de 19^{de} eeuw zijn gedempt. Het is de natuur zoals deze op zichzelf is, zonder verstoringen van de mens. En het is de natuur waar we ooit als natuurlijke soort uit zijn ontstaan, en ook de natuur waarvan we zeggen dat we ons ermee verbonden voelen wanneer we genieten van een bos.

Bij de tweede betekenis van natuur gaat het ook om een terugkeer en verlangen naar vroeger, maar niet naar vroeger in de geschiedenis en de prehistorie, maar naar het persoonlijke vroeger van onze eigen jeugd en kindertijd. Hierbij gaat het om een nostalgisch verlangen naar het behoud van natuur of een natuurlandschap zoals we dat kennen van vroeger. We hoeven die eerdere tijd niet eens zelf echt zo te hebben meegemaakt, en die ideeën over een natuurlijk leven kunnen ook uit de verbeelding en onze algemene culturele

kennis voortkomen. Hier gaat het om de waardering van een natuur en een tijd waarvan we veronderstellen en fantaseren dat de mensen nog meer een waren met de natuur, dat er nog een harmonieus evenwicht was tussen mens, dier, plant en leefomgeving. Hier betekent terug-naar-de-natuur een romantisering van het vroegere plattelandsleven, met de boer en boerin die nog gewoon eerlijk wat kippen, koeien en schapen konden houden. Bij de eerste betekenis van natuur lag de breuk met de natuur aan het begin van de menselijke geschiedenis. In deze tweede betekenis ligt de breuk met de natuur in de moderne tijd. Deze breuk kunnen we lokaliseren als de industriële revolutie uit de 19^{de} eeuw. Veel van de daarbij ontstane nieuwe technieken worden in deze tweede betekenis van natuur als onnatuurlijk gezien.

Bij deze tweede betekenis van natuur hoort bijvoorbeeld de voorkeur die sommige mensen hebben voor 'natuurlijke materialen' zoals hout, riet en bamboe, tegenover kunststof, beton en metaal. Ook gaat het hier om natuurlijke en biologische producten zoals onbespoten groenten of scharreleieren, tegenover bijvoorbeeld genetisch gemodificeerde mais, of vlees uit de bio-industrie. Bij veel overwegingen over wat goede en slechte therapieën zouden kunnen zijn in de ggz speelt deze tweede betekenis van natuur een rol. Psycho-motorische therapie wordt dan als natuurlijker beschouwd dan deep brain stimulation. En als het gaat over medicatie hebben alle medicijnen, druppels en voedingspreparaten die op een of andere manier als natuurlijk worden gezien, de voorkeur boven datgene dat door de grote farmaceutische bedrijven wordt geproduceerd.

Deze tweede betekenis van het begrip natuur leent zich goed voor misbruik, manipulatie en eigen gewin, denk alleen al aan de toevoeging natuurlijk of 'duurzaam' op vele reclameboodschappen. Eigen gewin komen we ook tegen wanneer we wat beter kijken naar wat de trend van zorgboerderijen precies behelst. Zeker, soms spelen bij de oprichting van zorgboerderijen oprechte, nobele motieven over het gezonde plattelandsleven een rol. Maar soms is het ook enkel onderdeel van verkooppraat door zogenaamde 'zorgcowboys'. Zorgboerderijen zijn vaak eenvoudiger, goedkoper en winstgevender op te zetten dan hoogwaardige ggz in de stad. Bovendien zijn ze ondanks het aura dat eromheen hangt van groen en gezond, soms helemaal niet zo goed voor de natuur, wanneer de gasten en medewerkers van de zorgboerderij iedere dag met auto's en taxi's vanuit de stad naar de zorgboerderij worden vervoerd. Ondanks dat men deze tweede betekenis van natuur naar eigen hand kan zetten, en ondanks dat in heel veel gevallen het niet zo duidelijk is wat terug naar de natuur dan te betekenen heeft, heeft deze tweede betekenis van natuur een belangrijke waarde. En de romantische nostalgie naar het eenvoudige boerenleven is zeker niet enkel uit een conservatieve geest ontstaan die zich keert tegen moderne techniek. Ik kom hier straks nog op terug.

Maar eerst nog een derde belangrijke betekenis van het begrip natuur. Hierbij gaat het om natuur in de betekenis van 'je natuurlijk gedragen'. Deze betekenis van natuur wordt ook veel gebruikt, met name ook in de ggz, en heeft dan zowel positieve als negatieve bijklanken. Ik geef een paar voorbeelden.

We kennen allemaal wel mensen die hun natuurlijke driften en impulsen niet weten te reguleren. Deze reageren impulsief op veranderingen in de uiterlijke omgeving en leven

teveel, te direct hun eigen innerlijke driften uit. Het kan hier gaan om mensen die te agressief zijn, of die hun sexuele driften niet kunnen beteugelen of geleiden. Ook valt te denken aan mensen die hun leven niet goed kunnen organiseren, niet goed kunnen plannen, en dus maar wat doen al naar gelang wat in hun opkomt. Bij dit soort mensen vindt men vaak dat er te weinig of verkeerde socialisatie is geweest, dat ze eigenlijk niet goed zijn opgevoed, te weinig zelfcontrole en zelfdisciplineren hebben aangeleerd. Met andere woorden, al deze zogenaamde probleemgevallen vertonen te natuurlijk gedrag. Ze zijn te ver *terug naar de natuur* gegaan. Niet doordat ze teveel natuurwandelingen hebben gemaakt, maar doordat ze bijvoorbeeld zijn gearresteerd vanwege wildplassen. Of omdat ze uit hun woning zijn gezet omdat ze zichzelf verwaarloosden, en temidden van bijvoorbeeld tien wilde katten, afval, rommel en etensresten 'als beesten' leefden. In dergelijke gevallen geval wordt natuurlijk gedrag niet gewaardeerd.

In andere gevallen wordt natuurlijk gedrag juist wel gewaardeerd in de ggz. Denk aan mensen die teveel aangepast gedrag vertonen, en daardoor hun eigen natuurlijke spontaniteit belemmeren. In plaats van een aanpassingsstoornis hebben deze mensen misschien eerder een obsessieve-compulsieve stoornis. Ze cijferen zichzelf en hun eigen verlangens en belangen weg ten behoeve van algemene denkbeeldige sociale normen. Of ze onderschikken zichzelf pathologisch aan de wil en dominantie van een ander. Of ze zijn eenvoudigweg te verlegen en te onzeker over wie ze zijn. In dergelijke gevallen kan worden gezegd dat deze mensen te onnatuurlijk zijn, dat ze meer naar hun eigen aard moeten leven, dat ze meer voor zichzelf en hun innerlijke natuur zouden moeten kiezen. Anders dan in het eerste geval, zouden in dit tweede geval de desbetreffenden juist wel meer *terug naar hun eigen natuur* moeten gaan. Ook in dit geval gaat het om natuur in de derde betekenis van het woord, in de zin van je natuurlijk gedragen, en niet om de wilde ongerepte natuur, of de natuur van het vertrouwde boerenlandschap.

Ik heb nu drie soorten betekenissen van natuur besproken, die vaak door elkaar lopen wanneer het gaat om de waarde en betekenis van slogans als *terug naar de natuur*. Wanneer we ons bewust zijn van de verschillende betekenissen van het woord natuur, kunnen we voor onszelf en voor anderen duidelijker krijgen wat we nou eigenlijk willen en bedoelen wanneer we het hebben over bijvoorbeeld natuurbehoud of natuurlijke ontwikkeling.

Tot slot wil ik nog wat zeggen over de natuur en de mensheid in zijn geheel in plaats van de individuele mens. Ik had het zoeven over de geschiedenis van techniek en de zegeningen die onze techniek had voortgebracht voor onze individuele levensstijlen. Maar als we de geschiedenis van de technologische ontwikkeling goed bekijken, en deze doortrekken naar de toekomst, lijken die zegeningen van de techniek niet langer op te wegen tegen de gevaren die ons in de toekomst bedreigen.

Dan heb ik het over klimaatverandering, en de terechte grote zorgen over de toekomst van de aarde, de toekomst van de natuur, en de toekomst van volgende generaties. Voor de individuele gezondheid valt nog wel te bedenken wat goed is, wat goede natuurlijke therapieën zijn, en wat terug naar de natuur allemaal te betekenen kan hebben. Het wordt een heel ander verhaal als we het over de collectieve gezondheid van de mensheid en de

gehele natuur hebben. Dan gaat het over klimaatverandering; over ecologische verwoesting, het verdwijnen van de regenwouden, de verzuring van de oceanen, hittegolven, overstromingen, mislukte oogsten, hongersnoden, sociaal- economische instabiliteit, crisis en conflicten. Op dit niveau is het niet meer zo duidelijk wat we met het idee van terug naar de natuur zouden kunnen aanvangen.

Want zolang we het hier hebben over de individuele psychische gezondheid ervaren we zoiets als controle en worden we bevestigd in het idee dat we het leven in onze eigen hand hebben. We gaan lekker het bos in, en voelen ons beter. We werken op een zorgboerderij in plaats van in de stinkende stad, en krijgen een fijn vertrouwd groen levensgevoel, dicht bij de natuur. In mindere of meerdere mate lukt het ons allemaal wel zo ongeveer, min of meer, om onszelf en onze kleine individuele psyche's en kleine gezondheden te managen, plus misschien ook nog wel die van onze patienten, vrienden en familie.

Op de voorgrond van ons bestaan, kunnen we ons dan ook nog wentelen in soms romantische en soms ook heel praktische gevoelens van groenheid en natuurlijkheid, en kunnen we ons prettig en optimistisch gestemd voelen. Maar continu op de achtergrond knaagt bij velen een stemming van allesdoordringende zorg en verontrusting over de grote toekomst van de collectieve mensheid.

Natuurlijk, ook over de oorlog die zich op dit moment afspeelt, ook over de mogelijke terugkeer van corona, en over de vraag of we komende winter in wellicht een nieuwe lockdown onze huizen nog wel verwarmd kunnen worden met de stijgende energieprijzen. Maar daar weer achter is bij velen van ons het vertrouwen in de mensheid verdwenen. Veel mensen geloven niet meer in het grote verhaal van de mogelijkheid van technische en morele vooruitgang en verbetering van de wereld.

Veel mensen zijn door de aanhoudende klimaatcrisis somber geworden, wanhopig, angstig en moedeloos. De laatste tijd hoor je steeds vaker over hoe deze gemoedstoestanden ook de ggz bereiken. Er wordt gesproken over klimaatdepressie, climate anxiety, en zelfs over een zogenaamde pre-traumatische stressstoornis. Voor deze algemene klimaatstemmingen zijn de individuele therapieën allicht ook helpend. Ook voor klimaatdepressies zijn boswandelingen en knuffelen met paarden, dolfijnen en konijnen goed. Maar het is niet voldoende.

Om in de toekomst nog bijeen te kunnen komen en te praten over de natuur, moet er in de toekomst nog wel natuur zijn. Ik laat het hierbij, voor verdere illustratie wil ik nu nog een kort filmpje laten zien.

Ellen Brookes: Our Planet: <https://vimeo.com/605607397>

Lisa Mausbach: Weltschmerz <https://vimeo.com/382580212>

Seven billion Dreams: <https://www.youtube.com/watch?v=JyL58vlbvgw>