

“Dokter: Ik worstel met mijn relatie met moeder aarde...”

De opkomst van de ecopsychologie

Sanne Bloemink

De film van Al Gore ‘*An inconvenient truth*’ heeft een flink aantal mensen koude rillingen bezorgd. Je kunt je rot recyclen, maar is dat wel genoeg? Het lijkt erop dat de aarde toch wel wordt vernietigd. Steeds meer mensen over de hele wereld lijden aan een vorm van *eco-anxiety*: het angstige gevoel dat de aarde kapot gaat en dat we daar als individu machteloos tegenover staan. In de Verenigde Staten heeft dit geleid tot de opkomst van de ecopsychologie, een nieuw onderzoeksveld dat psychologie en ecologie met elkaar verbindt.

Relatie met natuur beschadigd

Volgens Lorraine Fish, docente ecopsychologie aan Northland College in Wisconsin, gaat het niet alleen om de klimaatcrisis. Onze relatie met de natuur is volgens haar ook in allerlei andere opzichten flink beschadigd en dit veroorzaakt psychische problemen en maakt ons ongelukkig. “In de jaren vijftig waren mensen nog veel meer verbonden met de natuur. Volgens mij waren kinderen toen ook veel gelukkiger. Ze speelden urenlang buiten, terwijl de kinderen van nu alleen nog maar achter de computer zitten. Ze kennen alle Pokemon figuurtjes uit hun hoofd, maar kunnen nog geen bever van een otter onderscheiden”

Richard Louv, auteur van het boek ‘*Last Child in the Woods*’ (2008), noemt het ‘*nature deficit disorder*’, waar volgens hem vooral veel kinderen in deze tijd aan lijden. Kinderen brengen hun zomers niet meer buiten door, maar achter computerschermen of op allerlei educatieve zomerkampen. “Kinderen zijn de natuur als een abstractie gaan zien en niet meer als een realiteit,” aldus Louv. Ze krijgen de natuur slechts voorgeschoteld als een probleem en niet als een onderdeel van henzelf. Ze worden er dan ook nog maar nauwelijks aan blootgesteld. Hun ouders houden ze liever weg van modder, zand of andere viezigheid, omdat ze panisch zijn voor bacteriën. Dit terwijl uit steeds meer onderzoek blijkt dat het vermijden van bacteriën leidt tot een verminderde

weerstand en tot een verhoogde kans op allerlei ziektes. ‘*Nature deficit disorder*’ is dus schadelijk voor de gezondheid.

Ook geestelijk kunnen kinderen, én volwassenen, lijden aan dit gebrek aan natuur in hun leven. De beroemde bioloog Edward O. Wilson beschreef in zijn boek ‘*Biophilia*’ (1986) uitgebreid de ingebouwde liefde die we als mensen voelen voor de ons omringende natuur. Wanneer de banden met die natuur worden doorgesneden, slaat die liefde om in angst: biofobie. Mensen die zijn opgegroeid in de stad schijnen hier vaak aan te lijden. Misschien waarderen ze natuurlijk schoon wel tijdens hun vakanties, maar vaak zijn ze tegelijkertijd bang voor wilde beesten, slangen, spinnen en andere insecten. Fish: “Veel van deze angsten zijn niet gegrond, maar worden veroorzaakt door onwetendheid en een bepaalde ongemakkelijkheid om te verblijven in de natuur”

Ecopsychologie, het onderzoeksveld dat zich bezighoudt met de relatie tussen mens en natuur, wordt aan verschillende universiteiten van de Verenigde Staten, waaronder Harvard Medical School, onderwezen. Hoewel het onderzoeksgebied nog relatief jong is, groeit de interesse. Op de website van de *International Community for Ecopsychology* worden meer dan 120 therapeuten genoemd die zich hebben gespecialiseerd in dit nieuwe onderdeel van de psychologie. In het begin was er vooral veel interesse aan de westkust van de Verenigde Staten, van oorsprong het groene hart van de ‘geitewollensokken’ van Amerika. Maar inmiddels is er ook aan de oostkust een flink aantal therapeuten gespecialiseerd in ecotherapie.

Ecotherapie

De laatste jaren is de hoeveelheid nieuws over de opwarming van de aarde aanzienlijk toegenomen en steeds meer mensen zijn inmiddels op de hoogte van de ecologische crisis. Het mag dan ook niet verbazen dat de zorgen hierover eveneens zijn gegroeid. Die zorgen gaan in de regel gepaard met een verlamd gevoel van machteloosheid over de geringe invloed die je als individu hebt om het tij te keren. In ecotherapie, psychotherapie die zich onder andere baseert op ecopsychologische beginselen, wordt geprobeerd de band tussen het individu en de natuur te verbeteren. Ecotherapeuten gebruiken daarvoor een breed scala aan methoden.

Zo worden aan de westkust van de Verenigde Staten verschillende expedities, zogenoemde ‘*wilderness rites*’, georganiseerd, waar men onder begeleiding de woestijn of de canyons intrekt en leert om te ‘*bonden*’ met de aarde. Mike Cohen, oprichter van ‘*Project Nature Connect*’ en auteur van verschillende boeken over ecopsychologie, organiseert al sinds de jaren zestig natuurwandelingen. “We brengen 95% van onze tijd binnenshuis door; 99% van onze gedachten zijn niet gerelateerd aan de natuur. Daarom zijn we onze natuurlijke zintuigen verloren waar we als baby mee geboren zijn. We leren in ons leven allerlei dingen aan te nemen die in feite tegen onze natuurlijke intuïtie ingaan. Het verlies van die natuurlijke intuïtie uit zich in stress, overdaad, hebzucht en depressie. Ik probeer mensen te helpen om hun natuurlijke zintuigen terug te vinden.”

Andere therapeuten blijven dichterbij huis, maar organiseren hun therapie sessies wel in de buitenlucht. Linda Buzzell, oprichtster van de Internationale Vereniging voor Ecotherapie, legt uit dat daarnaast belangrijk is dat de menselijke natuur zelf niet wordt ontkend. “Het gaat niet alleen om het bos, maar ook om het feit dat mensen een groot deel van hun tijd alleen doorbrengen. Dat is tegen de menselijke natuur; we zijn geëvolueerd tot kuddedieren en we hebben dus behoefte aan contact met andere mensen. Het ontkennen daarvan maakt mensen ongelukkig.” Buzzell laat haar cliënten daarom vaak in een dagboek bijhouden hoeveel tijd ze binnen of buiten doorbrengen, zittend of in beweging, maar ook hoeveel tijd ze per dag kijken naar een computerscherm en hoeveel tijd naar andere mensen.

Tenslotte is een belangrijk onderdeel van ecotherapie de behandeling van hyperconsumentisme. “We behandelen dat als een serieuze verslaving waar men van moet genezen. Mensen blijken werkelijk gelukkiger te worden als ze eenvoudiger gaan leven en minder consumeren”, aldus Buzzell.

Eco-anxiety

Een onderdeel van het herstel bestaat daarnaast uit de ecologische zorg voor het milieu. Daarmee wordt *eco-anxiety* voor een deel weggenomen en wordt de band met de natuur verbeterd. Critici stellen echter dat therapeuten hier voorzichtig mee moeten zijn. Misschien worden bepaalde stoornissen wel niet als zodanig herkend, maar direct in de categorie ‘*eco-anxiety*’ gestopt. “Als een patient een gegeneraliseerde angststoornis heeft,

zal hij of zij zich overal zorgen om maken. Zorgen over de opwarming van de aarde zijn dan slechts een onderdeel van een meer algemene stoornis”, zo stelt bijvoorbeeld Scott O. Lilienfeld, hoogleraar psychologie aan Emory Universiteit. Volgens Fish, praktiserend ecotherapeute, zou dit probleem potentieel aanwezig kunnen zijn, maar in haar eigen praktijk heeft ze het nooit aan de hand gehad. Ze stelt dat ze zoveel ervaring heeft als ‘gewone’ psychotherapeut dat het missen van dergelijke diagnoses haar niet snel zal overkomen “Het is eerder andersom: dat in ‘gewone’ psychotherapie de *eco-anxiety* eigenlijk niet serieus wordt genomen en direct wordt gerelateerd aan allerlei problemen uit de jeugd of in de relatie. Terwijl het toch eigenlijk heel normaal is dat je je zorgen maakt na het zien van een film als ‘*An Inconvenient Truth*’?” Een dergelijke angst is heel reëel en moet volgens Fish dan ook juist niet worden afgedaan met een diagnose uit de algemene psychotherapie. “Ecotherapeuten kijken niet alleen naar het individu of het gezin, maar trekken die cirkel nog breder naar het ecosysteem waarin het individu zich begeeft. Het is een extra dimensie die we toevoegen aan de bestaande psychologie, een aanvulling”, legt Fish uit.

In Nederland

In Europa is eveneens sprake van een toenemende belangstelling voor ecopsychologie, hoewel deze zich in Nederland hoofdzakelijk lijkt te beperken tot het meer alternatieve circuit. “Ik voel me echt een pionier hier”, vertelt Ernya Hilton, oprichtster van coaching-praktijk ‘Realeyezation’ in Zoetermeer, waar zij onder andere de cursus ‘Natuur als professional’ geeft. Haar ecopsychologische opleiding volgde zij in de Verenigde Staten, omdat er in Nederland nog maar weinig voorhanden is op dit gebied. “In Nederland is er op dit moment vooral interesse voor ecopsychologie vanuit de meer esoterische en paranormale hoek. Dit maakt het erg zweverig, waardoor de meeste nuchtere Nederlanders zich ervan afkeren.

”Een ander probleem is dat geld wordt geroken. “Er valt te verdienen aan ecotherapie, dus springen ook volstrekt incapabele mensen er bovenop.” Jammer vindt Hilton dat, want er is een toenemende behoefte aan ecotherapie en haar cliënten zijn er volgens haar enorm bij gebaat. “Iedereen voelt ergens ook wel aan dat het goed is om in de buitenlucht te zijn. Als je arbeidsongeschikt bent, wordt bijvoorbeeld door de Arbo-

dienst aangeraden om elke dag een half uur buiten te wandelen. Dat is natuurlijk niet voor niets.” Inderdaad wijzen bepaalde onderzoeken op een verband tussen groen en gezondheid. Zo kan een natuurwandeling helpen een depressie te bestrijden en zelfvertrouwen te herstellen, blijkt uit een onderzoek van de Universiteit van Essex (2007). Ook blijkt dat leven in een groene woonomgeving mensen gezonder maakt: ze bezoeken minder vaak de huisarts voor bijvoorbeeld depressie, diabetes, COPD en duizeligheid, zo blijkt uit het onderzoek van Jolanda Maas, die op 20 februari jl. aan de Universiteit Utrecht promoveerde op haar onderzoek naar “vitamine G”.

Toch is naar de verschillende effecten van diverse vormen van ecotherapie nog relatief weinig onderzoek gedaan. “Er zijn veel nieuwe en razend interessante ideeën op dit gebied, maar ik ben niet bekend met onderzoek dat werkelijk sluitend bewijst dat deze aanpak patiënten helpt.”, aldus Scott Lilienfeld. “Bovendien is er een gevoelige grens tussen therapie en activisme en psychotherapeuten moeten die grens niet overschrijden, zelfs als je ervan uitgaat dat de opwarming van de aarde volledig te wijten is aan menselijk gedrag.” De Amerikaanse Psychologie Vereniging staat niet afwijzend, maar afwachtend tegenover deze nieuwe tak van de psychologie. “Het is een onderzoeksterrein in opkomst en we houden het zeker in de gaten”, zegt Kim Mills, een woordvoester voor de organisatie. De vraag of ecotherapie ons werkelijk kan helpen om onze relatie met moeder aarde te herstellen blijft dus nog grotendeels onbeantwoord.

Nostalgie

Daarnaast kun je je afvragen hoe nieuw de ecopsychologische inzichten zijn. In de westerse wereld zijn we al veel langer geneigd om de mens los te zien van de natuur. Dat is niet iets van de laatste jaren, maar is al begonnen met de Industriële Revolutie, de urbanisatie en de vervreemding van mensen van de hen omringende wereld. Mensen hebben al vaker kritisch gereageerd op snelle technologische ontwikkelingen en de gevolgen hiervan voor de natuur, of dit nu gaat om de komst van de stoommachine of de computer. Zo kwam de reactie in de 19e eeuw onder andere van de aanhangers van de Romantiek, die zich verzetten tegen de mechanisering van het wereldbeeld en terug verlangden naar een goddelijke natuur. Thoreau trok zich terug in het bos om te ontsnappen aan de dehumaniserende effecten van de Industriële Revolutie en uitte in zijn

“Walden” (1854) al uitgebreide kritiek op de westerse consumptiemaatschappij, het ongebreidelde materialisme en vooral de afstand en vernietiging van de natuur. Kritiek op technologische ontwikkelingen en op de vernietiging van de natuur ging ook in die tijd gepaard met hevige nostalgie. Grote inspiratiebron van de romantici was Rousseau die er vanuit ging dat mensen in een ver verleden in vrede met elkaar leefden, maar dat mensen daarna zijn veranderd. Ze sloten een sociaal contract en leerden de natuur te overtreffen met hulpmiddelen, taal en denken. Daardoor ontstond sociale ongelijkheid en een kunstmatig en onnatuurlijk leven. De romantici verlangden terug naar het verleden waarin alles beter leek te zijn en vooral “natuurlijker”. In de 19e eeuw werd romantici soms verweten te dwepen met de “noble savage”, de primitieve mens die nog niet was gecorrumpeerd door menselijke beschaving. Hetzelfde verwijt zou de huidige ecopsychologen kunnen worden gemaakt als zij beweren dat in de jaren vijftig alles beter was: toen speelden we nog fijn buiten met onze vriendjes, zaten we niet gekluisterd aan een beeldscherm en was “geluk nog heel gewoon”. Maar kenmerkten die jaren vijftig zich niet tegelijkertijd door een verstikkende gemeenschap en intolerantie voor een ieder die zich niet conformeerde aan de burgerlijke norm? Waren we echt zoveel gelukkiger?

Veel ecopschologen zullen erkennen dat de huidige tijd ook zijn voordelen heeft ten opzichte van vijftig jaar geleden en hun nostalgie is dan ook vaak algemener van aard. Zij benadrukken dat sprake is van een lange historie van voortschrijdende vervreemding van de natuur die ons steeds banger en depressiever maakt. Het verlangen naar een pure, ongerepte natuur is volgens hen in feite altijd blijven bestaan. Die angst voor de gevolgen van de vernietiging van de aarde en de teloorgang van de menselijke natuur is nooit verdwenen en laait nu, onder andere door de klimaatcrisis, des te heviger weer op.