

Wetenschappers analyseren **EMOTIES** die de kust oproept

An Olaerts



Wie tijdens de eerste lockdown wél naar de kust kon, voelde zich beter. Zo bleek uit een peiling van het Vlaams Instituut voor de Zee. Een nieuwe wetenschappelijke studie ontrafelt de emoties die daarvoor zorgen: ontzag en nostalgie. Samen vormen ze een complex mechanisme dat mentale kracht geeft.

Marine Severin, onderzoeker aan het Vlaams Instituut voor de Zee, heeft tijdens de lockdown in 2020 meer dan 600 mensen ondervraagd. Ze wilde weten in hoeverre toegang tot de kust invloed had op hun geestelijke gezondheid. De resultaten waren duidelijk. Wie op het strand kon, voelde zich gelukkiger. Inmiddels heeft Severin de emoties bestudeerd die verklaren waarom de zee zo'n deugd doet. "De zee wekt ontzag en nostalgie op", zegt ze. "Ik wil de psychologische mechanismen achter het positieve effect van de zee begrijpen."

HET GROTE GEHEIM

De theorie van de 'Blue gym' zegt dat mensen aan zee meer bewegen. Het maakt van kustbewoners gelukkiger mensen. Maar welke emotionele katrollen zitten er achter het therapeutische landschap van de zee? De menselijke psychè in de branding is een kluwen van gevoelens, tegenstrijdig bovendien, maar allemaal zijn ze herkenbaar, ook voor wie in het binnenland woont. Voortaan hoeft niemand zich nog te schamen

voor zijn romantisch sentiment aan zee. De wetenschap heeft er zich mee gemoeid. Bij deze binnenlander raakte zelfs de wetenschappelijke publicatie een gevoelige snaar. Je verwacht het niet van zogenaamde 'interpretative phenomenological analysis'. De oude poëzie uit the 'Ancient Mariner' van Samuel Coleridge is veel harder.

**“ WATER, WATER,
EVERYWHERE,
AND ALL THE BOARDS
DID SHRINK
WATER, WATER,
EVERYWHERE,
NOR ANY DROP
TO DRINK. ”**

Anno 1798 was het een scherpe aanklacht tegen de grandeur van de zee. Ze maakt alles kapot. Volgens de studie van het VLIZ doet het niets af aan het positieve effect van de zee. Ontzag is een complex gevoel, een mix van angst en geluk. Naar de zee kijken, de kracht van het schuim zien, de eeuwigheid van de golven horen, het is een oefening in aanvaarding. De geïnterviewde deelnemers loofden het bescheiden gevoel dat ze kregen aan zee. Het biedt perspectief. De zee maakt jou klein en je problemen nog kleiner. Zo wordt een mens kalm. Het grote geheim van de zee werkt op dezelfde manier. Wie kent de zee? Niemand. Zelfs wetenschappers moeten toegeven dat ze minder dan 0,0001 procent van de diepzee hebben verkend. De oppervlakte van Mars wordt blijkbaar grondiger bestudeerd. Gelukkig maakt het op het strand niet uit. Je staat met je voeten in een onbegrijpelijk verleden van miljarden slakjes, huisjes en klepjes. Het is absurd, zoveel zand. Maar aan zee sluit je je aan bij het mysterie. Je kan gerust nog bij.

EMOTIONEEL HERSTEL

De tweede grote emotie die een rol speelt in de feel-good-factor van de kust is nostalgie. De meeste mensen hebben goede herinneringen aan zee, zeker de respondenten uit de studie. Allemaal zijn ze tussen 18 en 25 jaar en vertellen ze over de zomers op het strand, zwemmen met broers en zussen, of de idyllische winterplaatjes van alles leeg en wit. Een mens kent de geur van zonnemelk. Je ruikt de populieren in de duinen nog. Je hebt een foto van oma met een petanquebal. De kust staat voor souvenirs, ook los van de toeristen. Het maakt een mens bewust van zichzelf. Maar ook nostalgie is een dubbele emotie. Aan zee ervaar je het bitterzoete van geluk en treurnis tegelijk. Je staat stil bij wie je bent en wat voorbij is. De troost zit hem in de tijdsloosheid van de zee én in de sociale verbinding. Mensen op het strand delen dezelfde nietigheid, tegen de achtergrond van een eindeloze eb en vloed. Ik denk aan zee ook vaak aan de mensen die er in overvolle opblaasboten overheen willen. Of aan de temperatuur van het water. Geen idee wat ik ermee moet, maar blijkbaar is er op het strand ook plaats voor het onbehagen van de verwende mens. Volgens de onderzoekers buffert de kust gevoelens van verveling én spanning tegelijk. De zee biedt – wars van alle tegenstellingen – ruimte voor emotioneel herstel. Je mag alles zijn aan zee, kwaad en kwetsbaar. Er zijn geen verwachtingen. Je gedachten zijn er veilig, in het beste geval zoals thuis. Op het strand heb je de toelating om je emoties te laten varen en kalm te worden. Regulatiestrategieën, noemen de onderzoekers het. Zelfbewust in het moment gaan staan, is één. Zelfreflectie, die bijdraagt tot je probleemoplossende vermogen, is twee. De zee lost weliswaar niks op, maar laat je berusten in je zorgen en in de raadselen van het leven, ook het jouwe. Kortom, volgende keer op het strand weet je waaraan te denken: Ontzag voor de zee geeft mentale kracht.