



'In de tuin leer je loslaten'

Tuinieren is niet alleen maar gezond voor het lichaam, het verruimt ook onze geest. In haar boek *Tuinieren voor de geest* onderbouwt de Engelse psychiater, psychotherapeut en tuinier Sue Stuart-Smith deze stelling met wetenschappelijk onderzoek en verhalen uit de praktijk.

Tekst: Maartje den Breejen en Lara de Graaf

Foto van Sue Stuart-Smith: Russel Sach; foto's van The Barn Garden: Tom Stuart-Smith

In de aarde zitten bepaalde bacteriën die je serotonineniveau verhogen, zodra je ze omwoelt. In de tuin zakt je bloeddruk al na een paar minuten. En de kleur groen is, dankzij onze evolutie in een groene omgeving, de standaard ruststand voor onze ogen. Maar tuinieren is behalve gezond voor het lichaam, ook goed voor de geest, beweert de Engelse psychiater, psychotherapeut en tuinier Sue Stuart-Smith.

Voor al in extreme situaties wordt duidelijk hoe tuinieren ons wijzer en veerkrachtiger maakt. Daarom sprak ze voor haar boek mensen met trauma's, verslaafden in een ontwenningskliniek, burn-out en dwarslaesiepatiënten, oorlogsveteranen, gedetineerden en bewoners in een achterstandswijk. En allemaal hadden ze op hun eigen wijze baat bij tuinieren. Hun gevoel van eigenwaarde én hun contact met de omgeving bloeide ervan op. Sue Stuart-Smith vertelt hun verhalen en onderbouwt deze met wetenschappelijk onderzoek. Ze put ook uit haar eigen ervaring als tuinier. Zij en haar man, de internationaal bekende landschapsarchitect en tuinontwerper Tom Stuart-Smith, tuinieren samen al 25 jaar in hun prachtige tuin: The Barn Garden in Bedmond. Vijf jaar werkte Sue aan *Tuinieren voor de geest*. Ze begroef zichzelf in vakliteratuur en deed veldwerk. Toen het boek in Engeland eindelijk

werd gelanceerd, brak de coronapandemie uit. En waar hadden mensen behoefte aan? Aan tuinieren. We spraken Sue in mei via een videoverbinding, net nadat haar boek was vertaald in het Nederlands en hier was verschenen.

Sue, hoe ga je zelf om met de huidige situatie rondom het coronavirus? Hoe beïnvloedt die je dagelijkse routines en werkzaamheden?

'Na al die tijd van onderzoek en schrijven, verheugde ik me erg op de promotie van mijn boek. Ik wilde er weer op uit trekken, aanwezig zijn bij lezingen en literatuurfestivals en ook naar Amsterdam komen. Maar nu zit ik toch weer hele dagen achter mijn computer. Ik heb natuurlijk geen klagen over de belangstelling voor mijn boek.

Daarnaast ondersteun ik als psychiater en psychotherapeut (*not for profit service*) via de British Medical Association artsen bij stress en burn-out. Daar ben ik nu ook erg druk mee. Mijn zoon werkt op de eerste hulp. Daardoor krijg ik een behoorlijk nauwkeurig beeld van de situatie in de frontlinie. We leven in grote onzekerheid.

Het tuinieren heeft voor mij een nieuwe betekenis gekregen. Ik heb tomatenplantjes gezaaid in potjes op mijn vensterbank, elke ochtend lijken ze wel extra gegroeid, een positieve start van de dag.'

In Nederland zien we dat sinds de coronauitbraak mensen weer veel aan het tuinieren zijn, meer dan voorheen. Is dat in Engeland ook het geval?

'Hier is die aandacht voor tuinieren op het moment ook bijzonder groot, hoewel het in eerste instantie erg lastig was om aan zaden en planten te komen. De tuincentra en kwekers waren gesloten en zijn nu recentelijk pas weer geopend. We weten dat tuinieren kalmerend en ontspannend is en sterke anti-stresseffecten heeft. Het was eigenlijk de enige activiteit die mensen veilig konden doen. En tuinieren bleek het antwoord op veel dingen. Zeker in een tijd waarin onze sociale contacten ons werden ontnomen, gaf de tuin troost. Vrienden vertelden me dat hun kleine tuin nu zelfs groots aanvoelde. De tuin is een microkosmos door al het leven dat erdoor aangetrokken wordt. Men ontdekt dat nu weer. De zingende vogels worden weer opgemerkt.'

Je beschrijft tuinieren als een intieme bezigheid. In Nederland hebben mensen het over 'huidhonger'. Denk je dat tuinieren die kan stillen?

'Ja ik denk het wel. Als we een crisis ervaren zoeken we iets om ons weer aan te kunnen hechten. We zoeken een veilige omgeving. Er bestaat zelfs een term voor deze behoefte: *'urgent biophilia'*, wat zoveel betekent als contact leggen met de natuur na een ramp. Ik schrijf erover in het hoofdstuk 'Oorlog en tuinieren'.

Ten tijde van crises zijn de regenererende krachten uit de natuur stabiliserend voor ons. Het is iets waar we ons aan vast kunnen houden als al het andere zo onzeker is. We weten niet hoe de toekomst eruitziet, maar alles in de natuur gaat gewoon door. Dat is geruststellend en kalmerend. De natuurlijke cycli van groei en verval helpen ons begrijpen en aanvaarden dat verlies, dood, groei en schoonheid deel uitmaken van de levenscyclus. Tuinieren is een proces en verandering is inherent aan een proces. Er is een deel in ons dat zich altijd verzet tegen verandering. Maar door tuinieren leer je verandering te omarmen. De tuin veroordeelt ons niet. Ook al groeien planten misschien niet zo goed, ze zullen je nooit afwijzen of je kwetsen. De tuin is een beschermde ruimte die je toestaat om in contact te komen met diepe aspecten van jezelf via de intieme, tactiele handeling van het tuinieren.'

Je schrijft ook dat we al tuinierend niet alleen ons leren verzoenen met de sterfelijkheid van alles wat leeft, maar ook dat er een wederzijdse afhankelijkheid bestaat tussen onszelf en de omgeving. We kunnen onze wil maar voor een klein deel opleggen aan een tuin, maar tegelijkertijd hebben we nooit de volledige controle. Toch zijn er ook nog genoeg tuiniers die vooral worden gedreven door de drang om de natuur te domineren.

'De manier van tuinieren, die volgens mij op den duur meer de overhand gaat krijgen, en die we moeten promoten, is een manier waarbij we ons realiseren dat we deel uitmaken van de natuur. Een manier waarbij we samenwerken met de natuur, daarmee een relatie aangaan, en niet alleen maar nemen, maar ook geven. Tuinieren is een wisselwerking, waarbij de natuur onze wens om te helen van leven voorziet, of dat nu gebeurt door afval om te vormen tot voedzame compost,



‘Alles in de natuur gaat gewoon door. Dat is geruststellend en kalmerend’

door bestuivers een handje te helpen of door de aarde mooi te maken. Als we ons alleen maar concentreren op het exploiteren van de natuur, dan plaatsen we onszelf buiten de natuur en dat heeft schadelijke gevolgen voor onze gezondheid, voor de natuur en onze geestelijke rijkdom.’

Hoe kun je de tuiniers van de oude stempel overtuigen van het belang van biodiversiteit?

‘Publieke campagnes kunnen helpen om meer bewustzijn te creëren. Er is een cultuuromslag nodig en dat zal langzaam gaan. In Engeland hebben we sinds kort ‘No mow May’. Dat is een oproep om gedurende de hele maand mei je gazon niet te maaien met als doel de wilde bloemen tussen het gras een kans te geven, zodat er meer bestuivende insecten op af komen. Ik vind deze nieuwe campagne goed gevonden. De meeste mensen hebben een hekel aan grasmaaien, maar voelen zich toch verplicht om dit wel te doen, want wat zullen de burens er anders van denken? Nu kunnen ze zeggen: we doen mee aan ‘No Mow May’. Dan is niet-maaien opeens wel sociaal geaccepteerd.’

In je boek schrijf je vooral over de heilzame werking van met je handen in de aarde werken, maar ook dat er destructieve krachten komen kijken bij tuinieren.

‘Niet alle voldoening die je kunt ontleneren aan het verzorgen van planten heeft te maken met het scheppen van nieuw leven. Het mooie van

destructief zijn in de tuin is dat dat niet alleen mag, maar zelfs noodzakelijk is, want als je niet zo nu en dan dingen stukmaakt, raakt je hele tuin overwoekerd. Heel veel dingen die je doet tijdens het tuinieren zijn doortrokken van agressie, zoals bijvoorbeeld planten snoeien, de moestuin stevig omspitten, slakken afslachten, kriebelmuggen doodslaan, kleefkruid uitrukken en brandnetels wieden.’

Maar je hebt het nergens over de agressiviteit van de natuur zelf. Op een dijkje in Friesland groeit de giftigste plant van Nederland: de gifsumak, ook bekend als Poison Ivy. De plant is afkomstig uit Amerika en kan zeer ernstige huidproblemen veroorzaken en bij inademing zelfs dodelijk zijn. Of denk aan de Japanse duizendknoop die hele gebouwen kan ontwrichten.

‘Je moet oppassen met het vermenschelijken van planten. Maar het belangrijkste is het inzicht dat kennis over planten een voorwaarde is om te gaan tuinieren. De jagers en verzamelaars hadden al de vaardigheid om te begrijpen welke planten giftig zijn, welke nuttig zijn, en welke goed smaken en wanneer ze bloeien. Dat is de eerste basiskennis geweest voor onze evolutie.

Vaak komt die kennis vanzelf. Als mensen eenmaal beginnen met tuinieren, raken ze daar al snel aan verslingerd. De tuin is in haar al verscheidenheid dan ook een heel fascinerende wereld. Zodra je die wereld binnenstapt, voelt het belangrijk om te weten welke planten giftig zijn. Tuinieren is de plaats waar natuur en cultuur samenkomen. Het is een transitieruimte, die een ontmoetingsplaats kan zijn voor ons diepste, van dromen doortrokken zelf, van ons intellect en de echte, materiële wereld.’

In de nabije toekomst openen Tom en jij op een hectare van jullie Barn Garden de gemeenschapstuin The Orchard, The Serge Hill Project for Gardening and Health. Wat was er eerst, het boek of het Orchard-project?

‘Het boek. Het boek bracht twee kanten uit mijn leven samen, mijn leven thuis en mijn werk als psychiater. Tom brengt een levenslange ervaring met en kennis van ontwerpen mee. Hij is een plantenman. Ik breng mijn therapeutische vaardigheden mee. En in onze tuin heb ik de moestuin onder mijn hoede. Tom en ik leven hier al dertig jaar en er was geen tuin toen we hier kwamen, dus we heb-

ben samen al heel veel opgebouwd. Tom heeft vijftien mensen in dienst voor zijn ontwerpstudio, die is gevestigd in Londen, maar daar wil hij al lange tijd weg. Hij heeft veel jonge mensen in dienst die zich geen huis met een tuin in het dure Londen kunnen permitteren. Dus het is niet makkelijk voor hen om in de praktijk kennis te vergaren over planten. We hebben het idee om het gemeenschapsproject te combineren met een verhuizing van Toms bedrijf. Dan kunnen zijn werknemers die geen tuin hebben hier een lapje grond krijgen, waarin ze kunnen experimenteren en leren. We gaan hier ook een reeks vaste planten kweken voor de landschapontwerpcontracten van Tom. En op dit moment kweken we de planten voorraad voor het RHS Hampton Court-tuinontwerp voor 2020, dat nu is uitgesteld tot september. Daarnaast gaan we samenwerken met scholen. En we zetten onze samenwerking voort met Sunnyside Rural Trust, een stichting die kinderen met leerproblemen kennis laat maken met tuinieren.’

Het Tuinjournaal is een magazine voor de donateurs van de Nederlandse Tuinenstichting. Zij weten bijna allemaal uit eigen ervaring dat tuinieren goed is voor de geest. Wat kunnen ze leren van je boek?

‘Tuinieren is een non-verbale bezigheid. Veel

van wat je doet is moeilijk in woorden te vatten. Het wordt altijd een beetje zweverig, of je valt in herhaling als je erover praat. Het zal mijn psychoanalytische geest zijn dat ik wil articuleren wat voor een onbewuste processen er gaande zijn tijdens het tuinieren. Misschien dat mensen door het lezen van mijn boek nu niet alleen ervaren dat ze zo van tuinieren houden, maar ook begrijpen waarom dat zo is.’

Kan tuinieren de wereld redden?

‘Dat is wat al te groots gesteld. Ik denk dat we de planeet kunnen redden, als we haar benaderen als tuinier, zorgzaam. Maar je moet klein beginnen, met projecten als Incredible edible. Dat begon heel klein met twee vrouwen die hun stadje Todmorden volledig zelfvoorzienend wilden maken qua voedsel en wat zaadjes planten op braak liggende landjes. En nu is die actie uitgegroeid tot een enorme beweging. Steeds meer mensen wilden meedoen. De relaties in de gemeenschap zijn verbeterd en de criminaliteit daalt elk jaar verder. Vele andere gemeenschappen in zowel Groot-Brittannië als daarbuiten zijn inmiddels geïnteresseerd in hun eigen openbare tuinbouw. Dus we kunnen veel bereiken met tuinieren, maar niet alles natuurlijk.’ •



‘Misschien dat mensen door het lezen van mijn boek nu niet alleen ervaren dat ze zo van tuinieren houden, maar ook begrijpen waarom dat zo is’



Tuinieren voor de geest; Sue Stuart-Smith (Bezige Bij, € 24,99) ISBN 9789023450092