

Onderdompeling in natuur stimuleert creativiteit



De creativiteit van de mens wordt al na enkele dagen in de natuur met 50 procent opgedreven. Dat is de conclusie van een onderzoek van wetenschappers aan de University of Kansas. De onderzoekers merken op dat de fascinatie van de mens voor de natuur, die voor een verademing zorgt na de kakofonie van het moderne leven, tot een opmerkelijke cognitieve verbetering leidt en de menselijke geest lijkt te verfrissen. Een verblijf in de natuur leidt volgens hen tot een grotere creativiteit en inzicht, maar ook tot een grotere vaardigheid in het oplossen van problemen.

"De moderne mens wordt overspoeld met informatie van sociale media, elektronica en mobiele telefoons," merkt onderzoeksleider Ruth Ann Atchley, professor psychologie aan de University of Kansas, op. "Voortdurend moet de aandacht tussen verschillende informatiebronnen worden verschoven. Dat eist zoveel aandacht en concentratie op dat er geen mogelijkheden meer overblijven om zich helemaal te ontspannen en zijn creativiteit uit te leven." Een verlengd weekend volledige onderdompeling in de natuur brengt volgens de onderzoekster het menselijk brein weer in optimale conditie.

"De natuur kan het menselijk brein stimuleren zonder de vaak bedreigende afleidingen van de dagelijkse werkdag van de eenentwintigste eeuw," voert professor Atchley nog aan. "De natuur is een plaats waar het brein tot rust kan komen en kan relaxen, zonder dat er moet gereageerd worden op allerlei koortsachtige signalen. Daardoor kan er ruimte ontstaan om creatief te zijn, de verbeelding te laten spreken en problemen op te lossen. De natuur biedt de mens de mogelijkheid om zich beter en gelukkiger te voelen en op een productievere manier met anderen om te gaan."