

Eén met de zee

Sommige mensen kunnen niet zonder de zee. Ze moeten de golven zien klotsen en de frisse zeelucht kunnen opsnuiven. Waarom voelen we ons toch zo goed aan de kust?

Je voeten in de branding, de zon op je gezicht en de wind die met je haar speelt. Je kijkt naar de horizon, proeft het zout op je lippen en snuift de frisse zeelucht op. Op het strand worden al je zintuigen geprikkeld: je voelt, ziet, ruikt, hoort en proeft. Dit is het leven waar je in oorsprong voor gemaakt bent. Een leven zonder deadlines, spelcomputers en kant-en-klaarmaaltijden. Waar je kinderen vrolijk kunnen ravotten, terwijl jij met een glas wijn geniet van het prachtige vergezicht.

In deze tijd kan een weekje aan de kust een enorme verademing zijn. Zo is een wandeling langs het strand een uitstekend medicijn tegen depressie, blijkt uit onderzoek van de *Universiteit van Essex*. Ook worden we ontspannen als we naar de zee kijken en sterkt het ons geheugen. En of dat allemaal niet mooi genoeg is, blijkt dat dobberen op het water helpt tegen somberheid, angsten en chronische pijn. Volgens de onderzoekers komt dit door het gevoel van gewichtloosheid in combinatie met rust. Niet voor niks beschrijft 96 procent van de mensen een buitenplek met water, rotsen of bomen als de belangrijkste plek uit hun jeugd.

Ook Wendy (39) uit Groningen herinnert zich nog goed de dagen dat ze verstopertje speelde achter de palmen of met haar opblaaskrokodil de zee op ging. “Tot mijn achttiende ging ik met mijn ouders altijd naar dezelfde camping in Perpignan. De camping lag vlak bij de kust. Heel vroeg in de ochtend, als iedereen nog sliep, liep ik altijd even het ►



strand op. Soms was ik helemaal alleen en kon ik heel ver kijken zonder een mens te zien. Dan ging ik op mijn rug op het zand liggen en luisterde ik naar de kabbelende golven op de kust. Ik vond dat altijd een heel fascinerend gevoel. Aan de ene kant voelde ik me nietig omdat de zee en de wereld om me heen zo groots waren, maar aan de andere kant voelde ik me ook heel machtig omdat het strand eventjes helemaal van mij was. Nog altijd als ik op vakantie ben, probeer ik 's ochtends vroeg een korte strandwandeling te maken. Het gevoel van vrijheid en verbondenheid met de natuur is voor mij nooit zo groot als op zo'n moment.”

Ultieme natuurervaring

Volgens Arjen Buijs, socioloog en onderzoeker naar landschapsbeleving aan *Wageningen Universiteit en Alterra*, is de zee voor veel mensen de ultieme natuurervaring. Het is de overtreffende trap van een boswandeling of een picknick in het park. Ook uit onderzoek naar natuurbeleving blijkt dat mensen een sterke hang hebben naar water. Proefpersonen die plaatjes te zien kregen van verschillende landschappen hadden meestal een voorkeur voor plaatjes waarop water te zien was. Maar ook wat betreft het soort water hebben we zo

onze voorkeuren. Zo worden we blijer van natuurlijke wateren, zoals zeeën en watervallen, dan van kunstmatig aangelegde waterpartijen, zoals fonteinen of vijvers. Ook de versheid van het water speelt een rol. Van stromende watervallen of helderblauwe zeeën worden we gelukkiger dan van troebele moerassen of bruine rivieren.

Waarom voelen we ons eigenlijk zo aangetrokken tot de zee? Dat we volledig in ons element zijn na een frisse duik in de golven is waarschijnlijk evolutionair bepaald. Buijs: “Onze verre voorouders die leefden op de savanne waren afhankelijk van de natuur om te overleven. Ze gebruikten planten om van te eten, bomen om zich in te verschuilen, en ze gingen naar water toe om te drinken of te vissen. Die evolutionaire wortels zorgen er nog steeds voor dat mensen een intrinsieke voorkeur hebben voor natuur boven stedelijkheid. En van een plek met water boven een plek zonder water.” Niet voor niets rijden we in de zomer massaal naar de costa's om lekker uit te waaien en ons verbonden te voelen met de natuur.

Wat volgens Buijs ook meespeelt is dat er aan zee geen dwingende prikkels aanwezig zijn. “Als je door de stad loopt moet je altijd opletten dat je niet onder een auto komt. Een stoplicht springt op rood, dus je moet stoppen. Een reclamebord flinkt, dus je kijkt. In de natuur zijn ook prikkels, maar in principe hoef je daar niks mee.” Een kabbelende zee, het geruis van de wind en het gefladder van zeemeewuven trekken je aandacht, maar je hoeft er niet op te reageren. Buijs: “Dat geeft een gevoel van geestelijke vrijheid. Omdat je nergens op hoeft te letten, kun je je gedachtes de vrije loop laten gaan.” Niet voor niks zoeken sommige schrijvers

de kust op om lekker te gaan schrijven, en komen mensen tot de mooiste inzichten als ze langs het strand slenteren.

De kracht van de zee

Toch zijn er naast zeegekke mensen ook mensen die gek worden van de zee of er, zoals Anke (31) uit Born, zelfs bang voor zijn. Anke: “Meer dan een beetje pootjebaden zul je mij niet zien doen. Toen ik een jaar of tien was, ben ik een keer met mijn luchtbedje afgedreven op zee. Ik probeerde terug te zwemmen, maar door de harde wind kwam ik bijna niet vooruit. Ik huilde en

schreeuwde naar mijn vader die ik in de verte zag beachvolleyballen met mijn broer, maar ze reageerden niet. Ik heb me nog nooit zo onveilig gevoeld. Doodsbang was ik dat mijn luchtbedje in de golven zou verdwijnen, of dat ik nog verder zou afdrijven en niemand me meer zou kunnen vinden. Uiteindelijk lukte het me gelukkig om op eigen kracht terug te zwemmen. Ik was helemaal uitgeput en ontzettend boos op mijn vader, want waarom had hij me ▶

Zingen over de zee

- 1 **Côte d'Azur**
Benny Neyman
- 2 **On the beach**
Neil Young
- 3 **Surfin' USA**
Beach Boys
- 4 **Those lazy hazy crazy days of summer**
Nat King Cole
- 5 **Summertime's calling me**
Catalinas
- 6 **Summer wind**
Frank Sinatra
- 7 **'t was aan de Costa del Sol**
Zangeres zonder Naam
- 8 **Itsy bitsy teeny weeny yellow polka dot bikini**
Bryan Hyland
- 9 **Vacation**
Connie Francis
- 10 **Vamos a la playa**
Loona

Gedicht over de zee

van Willem Kloos (1859 – 1938)

De Zee, de Zee klotst voort in eindeloze deining,
De Zee, waarin mijn Ziel zichzelf weerspiegeld ziet;
De Zee is als mijn Ziel in wezen en verschijning,
Zij is een levend schoon en kent zichzelf niet.
Zij wist zichzelf af in eeuwige verreining,
En wendt zich altijd òm en keert weer waar zij vliedt,
Zij drukt zichzelf uit in duizenderlij lijning,
En zingt een eeuwig-blij en eeuwig-klagend lied.
O, Zee was Ik als Gij in àl uw onbewustheid,
Dàn zou ik eerst gehéél en gróót gelukkig zijn;
Dán had ik eerst geen lust naar menselijke belustheid
Op menselijke vreugd en menselijke pijn;
Dan wàs mijn Ziel een Zee, en hare zelfgerustheid
Zou, wijl Zij groter is dan Gij, nóg groter zijn



niet gehoord? Dat was de laatste keer dat ik me op zee heb gewaagd. Ik vind de zee verraderlijk. Je kunt je zomaar stoten aan een scherpe rots of worden gebeten door een kwal. En als je kramp krijgt of afdrijft en er niemand is om je te helpen, verdrink je.”

Dat mensen bang zijn voor de zee ligt volgens Buijs aan het feit dat de zee inderdaad gevaarlijk kan zijn.

“Iedereen kent de verhalen van de tsunami’s en overstromingen. De zee is een van de weinige dingen in de tegenwoordige tijd die we gewoon echt niet kunnen beheersen. De strijd tussen mens en natuur vind je in Nederland alleen nog maar aan de kust, voor de rest is de natuur volkomen in bedwang gebracht.”

Verwondering en fijne herinneringen

Deze onbeheersbaarheid kan volgens Buijs juist ook een positieve draai geven aan de betekenis van de zee. Het zorgt namelijk voor een zogenaamde sublieme ervaring. Buijs: “Zo’n ervaring heb je niet als je reëel gevaar loopt, maar wel als je vanuit een veilige basis wordt herinnerd aan de vernietigende kracht van de zee. Normaal ben je je niet zo bewust van je sterfelijkheid, maar als je wordt geconfronteerd met natuurkrachten zoals de stampende golven tegen de rotsen, word je dat opeens wel. En hoe gek het ook klinkt, dat kan een positieve ervaring zijn. Je gaat natuurlijk niet dood, maar je realiseert je dat het zou kunnen.” Zo’n sublieme ervaring heeft volgens Buijs niks te maken met thrillseeking, maar meer met fascinatie. “De zee gaat je voorstellingsvermogen te boven. De omvang, de vergezichten, de hoeveelheid water, de kracht van de golven. Je komt in contact met je eigen nietigheid. Het is hetzelfde gevoel dat je ook hebt als je naar de sterrenhemel kijkt en je weer even tot het besef komt hoe klein je bent. De onbeheersbaarheid van de zee roept ook dat soort gevoelens op.”

De mooiste boeken met de zee als decor

- 1 **De Odyssee** een episch dichtwerk van de Griekse dichter Homerus. Het gaat over de zwerftocht van de held Odysseus na afloop van de Trojaanse oorlog.
- 2 **De drang naar de zee** van Geert van der Kolk. De schrijver neemt je mee op een tocht die hij met zijn vrouw en kinderen maakt naar de Bahama’s en Groenland. Waarna hij zijn reis voortzet naar Bermuda, Puerto Rico, Cuba en ten slotte Haiti. Een meeslepend boek waarin de lokroep van het water onweerstaanbaar klinkt.
- 3 **De oude man en de zee** van Ernest Hemingway. Een klassiek verhaal over de eeuwigdurende strijd tussen mens en natuur. Zeer symbolisch en diepzinnig
- 4 **Zomerhitte** van Jan Wolkers. Een natuurfotograaf ontmoet tijdens een hete zomer een heel mooi meisje. Er ontstaat een gepassioneerde romance tussen de twee, die onverwacht een criminele wending krijgt als het meisje betrokken blijkt bij drugsmokkel.

De Nederlandse schrijver, zeeliefhebber en verwoed zeiler Geert van der Kolk zei dat heel mooi in een kort interview op de site van zijn uitgeverij. Van der Kolk: “Het zal je verbazen hoe druk je het hebt op een kleine zeilboot. Je moet navigeren, voortdurend op het weer letten en de zeilen bijzetten, en er gaat gegarandeerd iets kapot wat dringend moet worden gerepareerd. En tussendoor kijk je naar de zee, die niet gewoon mooi is, zoals een aardig schilderij of een goed gelukt lichaam. De zee is bijna het ►



tegenovergestelde: oneindig groot, vormloos, vaak donker en dreigend en altijd onvoorspelbaar. De zee is veel meer dan gewoon mooi.”

Volgens Buijs zijn er dan ook maar weinig mensen die echt bang zijn voor de zee. De meeste mensen worden blij als ze het klotsende water tegemoet treden. En alleen al de geur van de zee of de gedachte aan een lome strandwandeling roept allerlei herinneringen in ons op. We denken terug aan de tijd dat we zandkastelen bouwden op het strand, heerlijke vakanties doorbrachten met onze kinderen, of met vrienden een kampvuurtje stookten bij de ondergaande zon. Het strand is de plek waar je gewoon weer mens mag zijn. Je zintuigen komen in balans en je geest komt tot rust. En niet te vergeten: de zee is ontzettend fotogeniek. De lichtval, de golven die zachtjes bewegen en waar je de zon nog in weerspiegeld ziet. Esthetisch gezien is de zee ronduit prachtig. Het is een heerlijke plek om te vertoeven en om foto's te maken, zodat je er op een later tijdstip opnieuw van kunt genieten. ■

Zeewaardige films

- 1 Cast away** Chuck Noland (Tom Hanks) stort neer met een vliegtuig en moet zien te overleven op een onbewoond eiland. Hoe is het als je in je eentje op een eiland zit opgesloten? En je alleen een fotootje hebt van je grote liefde, die denkt dat je dood bent, en een volleybal ('vriend' Wilson) die nooit iets terugzegt?
- 2 Message in a bottle** Theresa Osborne (Robin Wright) vindt op het strand een fles met een hartstochtelijke nieuwsbrief. Ze kan het niet laten de brief te publiceren in de krant waarvoor ze werkt en gaat op zoek naar de afzender. Een prachtige, romantische film met een pakkend einde.
- 3 The Beach** Richard (Leonardo Dicaprio) krijgt als afscheidsgeschenk van een overleden vriend een kaart met een beschrijving naar *The Beach*: het perfecte strand, ingesloten door kliffen en onbereikbaar voor gewone toeristen. Samen met het Franse koppel Françoise en Etienne gaat Richard het ultieme avontuur aan. Een film om bij weg te dromen.
- 4 Blue Lagoon** Deze klassieke Amerikaanse speelfilm uit 1980 met actrice Brooke Shields gaat over twee jonge kinderen die op een tropisch eiland stranden na schipbreuk te hebben geleden. Het is een film over kindervriendenschap en ontluikende seksualiteit.
- 5 Six days seven nights** Robin Monroe (Anne Heche) en Quin Harris (Harrison Ford) kunnen elkaar niet luchten of zien, maar wanneer hun vliegtuig crasht op een onbewoond eiland worden ze wel gedwongen om met elkaar samen te werken. Een komische, romantische film die heerlijk wegkijkt.