

Innerlijke versus uiterlijke ruimte: een filosofisch- psychologische onderbouwing

Rapport in opdracht van InnovatieNetwerk, opgesteld door:
Dr. A.E. (Agnes) van den Berg, Wageningen UR, Alterra

Dit rapport valt binnen het thema 'Ruimte Creëren, project 'Innerlijke ruimte'.



Postbus 19197
3501 DD Utrecht
tel.: 070 378 56 53
internet: <http://www.agro.nl/innovatienetwerk>

ISBN: 978 - 90 - 5059 - 326 - 7
Overname van tekstdelen is toegestaan, mits met bronvermelding.
Rapportnr. 07.2.150, Utrecht, april 2007.

Voorwoord

Voor u ligt het rapport “Innerlijke versus uiterlijke ruimte: een filosofisch-psychologische onderbouwing” van de hand van Agnes van den Berg van Wageningen Universiteit en Researchcentrum. Het is geschreven als aanvulling op het essay van Gaston Remmers over de relatie tussen de innerlijke ruimte en de uiterlijke ruimte, ook wel “buitenruimte” genoemd¹. Zijn essay is opgezet als een persoonlijk betoog en bevat dan ook geen onderbouwing van ideeën en concepten vanuit gevestigde wetenschappelijke theorieën. Dit rapport geeft wel die onderbouwing en biedt in de praktijk meer.

Naast een spirituele (innerlijke) en een fysieke (uiterlijke) dimensie van de ruimte onderscheidt Van den Berg ook een perceptuele dimensie: de beleefde ruimte. De drie ruimtes beïnvloeden elkaar wederzijds. Een verandering in de innerlijke ruimte kan de waarneming van de ruimte beïnvloeden, wat weer kan leiden tot een gewijzigde claim op de buitenruimte. Omgekeerd kan een verandering in de buitenruimte leiden tot een andere waarneming, die weer van invloed kan zijn op de innerlijke ruimte. Overigens hoeft de beïnvloeding niet per se via de beleefde ruimte te lopen, maar kan die ook rechtstreeks plaatsvinden.

In het eerste deel van het rapport gaat Van den Berg in op de wetenschappelijke theorieën en inzichten rondom de relatie tussen de buitenruimte en de beleefde ruimte. Op basis daarvan presenteert zij sleutels voor het vergroten van de beleefde ruimte. Zaken die zij in dit verband noemt zijn onder andere het bespreekbaar maken van gevoelens van drukte en ruimtegebrek, het verstrekken van realistische, concrete informatie over ruimtedruk en het benutten van de rustgevende werking van natuur.

In het tweede deel van het rapport komen theorieën en inzichten aan de orde over de innerlijke ruimte, die ook hier gevolgd worden door

¹ In: G. Remmers e.a., *De Innerlijke Ruimte van de Nederlandse delta. Werkboek voor een nieuwe ruimtelijke inrichting*, Utrecht, InnovatieNetwerk 2007, rapportnr. 07.2.148.

sleutels voor het vergroten van die ruimte. Daarbij gaat het vooral om zaken als het toestaan dat burgers eigen verantwoordelijkheid nemen, met daarbij overigens de waarschuwing dat dit niet betekent dat burgers aan hun lot moeten worden overgelaten.

Het rapport van Van den Berg is al met al niet alleen een onderbouwing van het gedachtegoed van Remmers vanuit de wetenschap, maar tevens een uitbreiding ervan. Een uitbreiding door de toevoeging van de perceptuele dimensie en een uitbreiding door het benoemen van sleutels om de innerlijke ruimte en de relatie tussen de beleefde ruimte en de buitenruimte te beïnvloeden. Vooral die sleutels zijn belangrijk om echt in de praktijk aan de slag te kunnen gaan.

Via dit rapport stimuleren we, naar wij hopen, de discussie en prikkelen de vorming van allianties van partijen die, ieder vanuit hun eigen belang en expertise, willen aanhaken bij de verdere ontwikkeling van het gedachtegoed rond “innerlijke ruimte”. Van meer direct belang zijn de inzichten rondom de sleutels om de innerlijke ruimte en de beleefde ruimte te vergroten. Die geven aan hoe we Nederland aangenamer kunnen maken om in te leven, zonder grote fysieke ingrepen. Daar ligt een grote uitdaging in ons relatief volle landje.

Dr. G. Vos,
Directeur InnovatieNetwerk

Inhoudsopgave

Voorwoord

Samenvatting 1

Summary 5

1. Inleiding 9

- 1.1 Aanleiding en doel 9
- 1.2 Innerlijke versus uiterlijke ruimte 10
- 1.3 Leeswijzer 13

2. De Beleefde Ruimte 17

- 2.1 Filosofische context 18
 - 2.1.1 Een korte geschiedenis van denken over schoonheid 18
 - 2.1.2 Relevantie voor ruimtelijk beleid 20
- 2.2 Onderzoek naar druktebeleving (crowding) 21
 - 2.2.1 Persoonlijke en culturele factoren 22
 - 2.2.2 Contextuele en sociale factoren 24
 - 2.2.3 Fysieke factoren 26
- 2.3 Onderzoek naar ruimtebeleving (spaciousness) 26
- 2.4 Onderzoek naar rustgevende omgevingen (restorative environments) 28
- 2.5 Conclusies 29
- 2.6 Sleutels voor het vergroten van de beleefde ruimte 30

3. De Innerlijke Ruimte 33

- 3.1 Filosofische context 34
 - 3.1.1 Een korte geschiedenis van de levenskunst in de westerse filosofie 34
 - 3.1.2 Relevantie voor ruimtelijk beleid 36
- 3.2 De zelfbepalingstheorie van Deci & Ryan 37
 - 3.2.1 Zelfbepaling en innerlijke ruimte 40
 - 3.2.2 Ondersteuning van zelfbepaling 42
- 3.3 Conclusies 43
- 3.4 Sleutels voor het vergroten van innerlijke ruimte 43

Literatuur 47

Samenvatting

Volgens Gaston Remmers (Remmers, 2007) kunnen de almaar toenemende claims op de schaarse ruimte in Nederland worden verminderd door mensen te stimuleren om meer innerlijke ruimte te creëren. Maar wat is dat precies, “innerlijke ruimte”? En hoe kan die ruimte worden vergroot? In dit rapport is het begrip “innerlijke ruimte” nader uitgewerkt en onderbouwd aan de hand van theorieën en inzichten uit de filosofie en de psychologie.

Het rapport begint met een conceptuele analyse van het begrip “innerlijke ruimte”. Betoogd wordt dat het begrip op twee manieren kan worden geïnterpreteerd: als waargenomen of beleefde ruimte (perceptuele dimensie) en als psychologisch sturingsmechanisme (spirituele dimensie). Deze twee interpretaties van het begrip “innerlijke ruimte” worden vervolgens in twee afzonderlijke delen besproken.

Het deel over de beleefde ruimte begint met een beknopt overzicht van de filosofische traditie van het “denken over schoonheid”. Hieruit blijkt dat er al eeuwenlang wordt gedebatteerd over de vraag in hoeverre ruimtelijke kwaliteit een objectieve eigenschap is van een omgeving of een subjectieve ervaring van de waarnemer van die omgeving. De strijd in dit debat is nog steeds niet beslist. Hoewel de subjectivistische benadering inmiddels dominant is geworden in de sociale wetenschappen, leeft de objectivistische traditie nog steeds voort in ruimtelijke disciplines die van oudsher veel invloed hebben op het beleid. Dit verklaart waarom ideeën over de subjectieve aard van ruimtelijke kwaliteit nog niet zo ingebed zijn in het ruimtelijk beleid.

Vervolgens worden drie relevante onderzoekslijnen uit de omgevingspsychologie besproken. De eerste lijn betreft het onderzoek naar druktebeleving. De belangrijkste bevinding uit deze onderzoekslijn is

dat de subjectieve ervaring van drukte nauwelijks samenhangt met de objectieve dichtheid van mensen in een ruimte. Er blijkt veel bekend te zijn over de persoonlijke, contextuele en fysieke factoren die van invloed zijn op druktebeleving. De tweede onderzoekslijn betreft het onderzoek naar ruimtebeleving. Ook deze onderzoekslijn laat zien dat er geen vast verband bestaat tussen de objectieve toestand van een ruimte (de oppervlakte) en de subjectief ruimtelijke ervaring. Er is echter maar weinig bekend over de factoren die de ruimtebeleving beïnvloeden. De derde onderzoekslijn betreft het onderzoek naar rustgevende omgevingen. Dit onderzoek heeft aangetoond dat natuurlijke omgevingen als rustgevender worden ervaren dan niet-natuurlijke omgevingen; mensen ervaren echter wel sneller gevoelens van drukte door de aanwezigheid van anderen in natuurlijke omgevingen.

Tot slot wordt een aantal concrete suggesties (“sleutels”) voor vergroting van de beleefde ruimte gepresenteerd die kunnen worden benut in beleid en communicatie. Zaken die worden genoemd zijn onder andere het ondersteunen van burgers in het nemen van hun eigen verantwoordelijkheid voor de inrichting van de ruimte, het bespreekbaar maken van gevoelens van drukte en ruimtegebrek, het stimuleren van activiteiten die weinig ruimte vragen, het verwijzen (in communicatiemateriaal) naar concrete voorbeelden van plekken waar het nog drukker en voller is dan in Nederland, het verstrekken van realistische informatie over ruimtedruk, en het benutten van de rustgevende werking van natuur.

In het tweede deel van het rapport komen theorieën en inzichten aan de orde over de innerlijke ruimte in de meer spirituele betekenis van sturingsmechanisme. Dit deel begint met een beknopt overzicht van de filosofie van de levenskunst, waarin men al eeuwenlang op zoek is naar het volmaakte recept voor een goed en gelukkig leven. Volgens de meest recente inzichten zijn autonomie en zelfbeschikking de belangrijkste pijlers van een goed leven met veel innerlijke ruimte en balans.

Daarna wordt de zelfbepalingstheorie van Deci & Ryan (1985, 2000) besproken. Volgens deze invloedrijke psychologische theorie zijn mensen gelukkiger en ervaren ze een grotere innerlijke ruimte naarmate ze meer in staat zijn om hun eigen leven te bepalen. Waar het dan vooral om gaat, is dat mensen hun gedrag en doelen autonoom (d.w.z. uit vrije wil) reguleren, en dat ze zoveel mogelijk (intrinsieke) doelen nastreven die aansluiten bij hun psychologische basisbehoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid. Onderzoek naar de zelfbepalingstheorie biedt ondersteuning voor de veronderstelling dat mensen met een tekort aan zelfbepaling c.q. innerlijke ruimte claims uiten die hen niet werkelijk bevredigen. Ook bevestigt het onderzoek dat mensen met een tekort aan innerlijke ruimte, de oplossing voor hun problemen bij voorkeur buiten zichzelf zoeken. De zelfbepalingstheorie levert praktische richtlijnen voor het ondersteunen van zelfbepaling c.q. het vergroten van innerlijke ruimte. Daarbij gaat het vooral om zaken als het toestaan dat burgers eigen verantwoordelijkheid nemen, met daarbij de waarschuwing dat burgers niet aan hun lot moeten worden overgelaten, maar zoveel mogelijk moeten worden begeleid en ondersteund in het nemen van eigen initiatieven.

According to Gaston Remmers (in Remmers, 2007) the ever increasing claims on space in the Netherlands can be reduced by stimulating people to create more internal space. But what is that exactly, internal space? And how can this space be enlarged? This report clarifies the phrase 'internal space' and supports it with theories and insights from philosophy and psychology.

The report starts with a conceptual analysis of the phrase 'internal space'. It is argued that the phrase can be interpreted in two ways: as the perceived space (perceptual dimension) and as a psychological guidance mechanism (spiritual dimension). These two interpretations of the phrase 'internal space' are then discussed in two separate chapters.

The chapter about the perceived space starts with a concise overview of the philosophical tradition of 'thinking about beauty'. This shows that for centuries there has been a debate about the question in how far spatial quality is an objective part of an area or a subjective experience of the person seeing this area. The argument is as yet undecided. Although the subjectivist approach has become dominant in social sciences, the objectivist approach still lives on in spatial disciplines that had and still have a large influence on policies. This explains why ideas about the subjectivist nature of spatial quality have not been embedded into spatial policies.

Then three relevant lines of inquiry from environmental psychology are discussed. The first line of inquiry is research into how busyness is perceived. The most important finding is that subjective experience on how busy an area is is barely connected to the objective density of people in a certain space. A lot is known about the personal, contextual and physical factors that influence busyness perception. The second

line of inquiry regards research into spatial perception. The results here also show that there is no apparent link between the objective condition of a space (its surface area) and its subjective spatial experience. However, little is known about the factors that influence spatial perception. The third line of inquiry regards research into calming surroundings. This research has shown that natural surroundings are perceived to be more calming than non-natural surroundings. People do, on the other hand, experience feelings of busyness quicker by the presence of other people in natural surroundings.

Finally a number of suggestions for enlarging experienced space are presented which can be used in policy and communication. Options mentioned are supporting citizens in taking responsibility for the layout of areas, discussing feelings of busyness and lack of space, stimulating activities that require little space and, in written and oral communication, pointing out concrete examples of places that are even more full and busy than the Netherlands as well as giving realistic information on spatial pressure and using nature's relaxing influence.

The second part of the report discusses theories and insights about internal space in the more spiritual meaning of a guidance mechanism. This part starts with a concise overview of the philosophy of the art of living, which has for centuries searched for the perfect recipe for a good and happy life. According to the most recent insights autonomy and self-determination are the most important pillars of a good life with a lot of internal space and balance.

After that the self-determination theory of Deci and Ryan (1985, 2000) is discussed. According to this influential psychological theory people are more happy and experience more internal space when they are more able to control their own life. Most important are the ability to regulate their behavior and goals autonomously (by themselves), and that they strive for as many (intrinsic) goals that relate to their psychological need for autonomy, competence and a feeling of solidarity with others as possible. Research into the self-determination theory supports the assumption that people with a limited degree of self-determination or internal space lay claims on certain space that will not satisfy their needs; it also confirms that people with a shortage of internal space look outside themselves for the answers to their problems. The self-determination theory gives practical guidelines for increasing self-determination and increasing internal space. These are mostly concerned with allowing citizens to take their own responsibility, including the warning that people should not be left to their own devices but be guided and supported in their own initiatives.

I.

Inleiding

I.1

Aanleiding en doel

Gaston Remmers van Bureau Buitenkans heeft voor InnovatieNetwerk een essay geschreven over de relatie tussen innerlijke en uiterlijke ruimte getiteld “De Innerlijke Ruimte van de Nederlandse Delta” (Remmers e.a., 2007). Het kernidee van het essay is dat een flink deel van de claims op de fysieke ruimte voortkomt uit een onvermogen om intern ruimte te creëren. Een belangrijke praktische implicatie van dit idee is de verwachting dat het externe ruimtebeslag zal verminderen wanneer mensen erin slagen om meer interne rust te creëren. Een mooi voorbeeld hiervan is een metroreiziger in Tokio: terwijl wij - als dat zou kunnen gezien de krapte - gillend weg zouden lopen uit de overvolle metro, hebben veel Japanners daar geen last van omdat ze tijdens de reis bijvoorbeeld mediteren.

Het essay is geschreven als een persoonlijk betoog. Een kwetsbaar punt is dat de ideeën en concepten in het essay niet worden onderbouwd vanuit gevestigde wetenschappelijke theorieën. Toch zijn veel van de ideeën in het essay verankerd in een lange traditie van filosofische en psychologische theorievorming en onderzoek. InnovatieNetwerk wil graag dat er een expliciete link wordt gelegd tussen de ideeën in het essay en gangbare wetenschappelijke theorieën en bevindingen.

Het belangrijkste doel van dit rapport is om een wetenschappelijk fundament te leggen onder de ideeën over de relatie tussen innerlijke en uiterlijke ruimte zoals beschreven in het essay van Remmers (2007). Hiervoor zal voornamelijk worden geput uit theorieën en inzichten uit

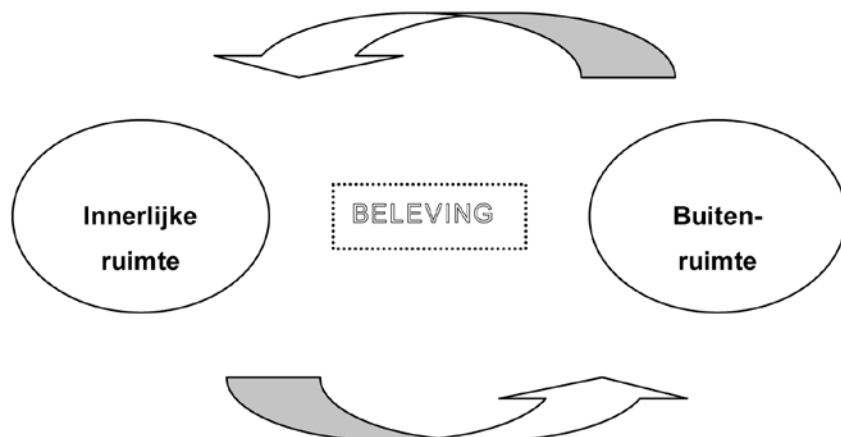
de filosofie en de (kwantitatieve) psychologie, de vakgebieden waar de auteur van dit rapport het meest in thuis is. Relevante inzichten uit andere vakgebieden (bijv. sociologie, politicologie) blijven dus buiten beschouwing.

De vraag die InnovatieNetwerk graag zou willen beantwoorden met het rapport is hoe je de “innerlijke ruimte” van mensen kunt veranderen of beïnvloeden, zodanig dat er minder claims op de buitenruimte ontstaan. Daarom is het rapport zo opgezet dat zoveel mogelijk inzicht wordt verkregen in de factoren die de innerlijke ruimte beïnvloeden (“sleutels”). Hierbij gaat het zowel om persoonlijke factoren als omgevingsfactoren. Inzicht in deze factoren kan worden benut in het ontwikkelen van communicatiemateriaal (bijv. “Welke doelgroepen moet ik waarop aanspreken?”) alsook in het ontwikkelen van ruimtelijke strategieën (bijv. “Hoe kan ik een ruimtelijke maatregel zodanig vormgeven of presenteren dat deze minder snel tot de ervaring van volheid leidt?”).

1.2 Innerlijke versus uiterlijke ruimte

Een belangrijke veronderstelling van het essay is dat er twee aan elkaar gerelateerde, maar toch duidelijk onderscheidbare dimensies van ruimte zijn: een fysieke dimensie (de buitenruimte) en een spiritueel-communicatieve dimensie (de innerlijke ruimte). Volgens het essay is de wijze waarop wij de buitenruimte waarnemen en beleven in sterke mate afhankelijk van onze innerlijke ruimte. Iemand met weinig innerlijke ruimte (of rust), beleeft dezelfde fysieke buitenruimte als “benauwder” dan iemand die veel innerlijke ruimte heeft gecreëerd, en legt daardoor meer claims op de fysieke ruimte. Omgekeerd kan ook een verandering van de buitenruimte leiden tot een andere beleving die weer van invloed is op de innerlijke ruimte. Remmers heeft deze wederkerige relatie geïllustreerd aan de hand van het volgende schematische model:

Figuur 1



Een eerste vraag die door InnovatieNetwerk is gesteld is of het “plaatje met de twee bollen” klopt, en zo nee, hoe het er dan wel uit zou moeten zien. Mijn voorlopige antwoord op deze vraag is dat het plaatje in principe wel klopt, maar te algemeen is en meer vragen oproept dan het beantwoordt - met name de vraag wat nu precies bedoeld wordt met dat mysterieuze begrip “beleving” in het midden.

Voor een betere weergave van de relatie tussen innerlijke ruimte en buitenruimte is het zinvol om eerst eens na te gaan hoe het begrip “innerlijke ruimte” en daaraan gekoppeld het begrip “beleving” in het essay worden gebruikt. Dan valt al snel op dat deze begrippen op twee verschillende manieren worden beschouwd. Aan de ene kant wordt de innerlijke ruimte gezien als de persoonlijke ervaring van de buitenruimte. In psychologisch jargon spreken we dan ook wel van de mentale representatie van de ruimte. In deze context heeft het begrip “beleving” vooral de betekenis van waarneming (waarbij ook al een zekere mate van interpretatie en betekenisgeving plaatsvindt). Een belangrijke basisveronderstelling van het essay met betrekking tot de persoonlijke ervaring van de buitenruimte is dat deze niet altijd overeenkomt met de objectieve hoeveelheid buitenruimte. Een buitenruimte die objectief gemeten heel klein en vol is (bijv. de metro in Tokio) kan toch als redelijke ruim worden waargenomen en beleefd, terwijl een buitenruimte die objectief gezien best groot en leeg is (bijv. het Groene Hart) toch als krap kan worden waargenomen en beleefd.

Aan de andere kant wordt in het essay het begrip “innerlijke ruimte” op meer spirituele wijze opgevat als de hoeveelheid “innerlijke rust” of “ruimte in je hoofd”. Psychologisch spreken we dan van een “sturingsmechanisme”; de innerlijke rust stuurt of bepaalt hoe wij de buitenruimte waarnemen en beleven.

Hoe het begrip “beleving” in deze context moet worden opgevat, kan niet zo goed worden afgeleid uit het essay. Remmers neigt er in sommige delen van het essay naar om de innerlijke ruimte als sturingsmechanisme vrij letterlijk op te vatten, als de hoeveelheid ruimte die mensen in hun hoofd beschikbaar hebben. Zo bezien vertoont het begrip “innerlijke ruimte” enige overeenkomst met wat in de psychologie wordt aangeduid als “aandachtscapaciteit”.² Mensen hebben maar een beperkte capaciteit om hun aandacht bewust ergens op te richten. Onder stress en moeilijke omstandigheden (ziekte, slaapgebrek) kan het evenwicht tussen de beschikbare en de benodigde aandachtscapaciteit verstoord raken. Een tekort aan aandachtscapaciteit (innerlijke rust) heeft tot gevolg dat mensen minder goed informatie van buitenaf kunnen verwerken, wat kan leiden tot een gevoel van drukte, overbelasting en irritatie. Iedereen die wel eens lang ziek is geweest en daarna weer in de drukke buitenwereld komt, kent dit gevoel wel: alles lijkt opeens te druk en te veel, de wereld komt op je af. Op zo'n moment zou je inderdaad kunnen stellen dat het tekort aan innerlijke ruimte wordt geprojecteerd op de buitenwereld.

Maar Remmers vat de innerlijke ruimte als sturingsmechanisme toch voornamelijk breder en meer symbolisch op als een soort “innerlijke balans”, een toestand van volledige zelfontplooiing waarin mensen in harmonie met zichzelf en de wereld functioneren. Het lijkt dan meer

² De innerlijke ruimte als aandachtscapaciteit wordt in dit rapport verder niet uitgewerkt, omdat het onderzoek hiernaar zeer fundamenteel is en weinig aanknopingspunten voor toepassing biedt (voor een overzicht, zie bijv. Luck & Vecera, 2002). De aandachtscapaciteit komt wel even aan de orde bij de bespreking van de theorie van restorative environments in Hoofdstuk 2.

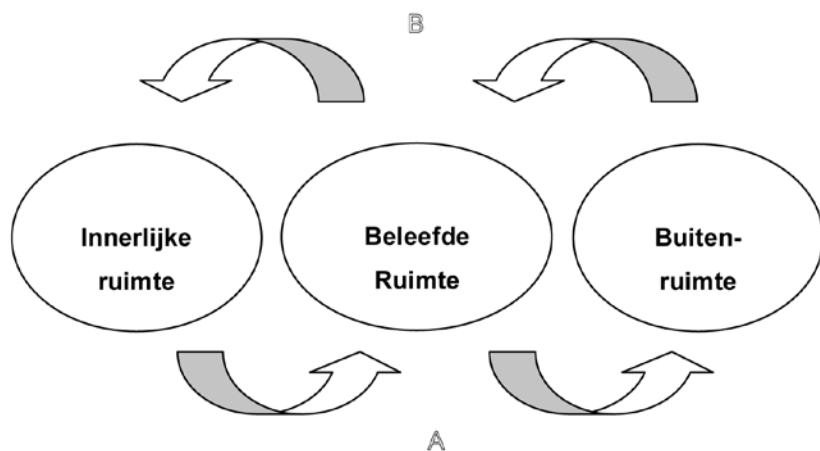
te gaan om wat in de psychologie wordt aangeduid als een “zelfregulatiemechanisme”. Dit nogal abstracte begrip kan worden gedefinieerd als een mechanisme dat de gedachten, emoties, impulsen, voorkeuren en reacties van mensen (bewust of onbewust) stuurt en controleert (cf. Baumeister & Vohs, 2004). Zelfregulatie zorgt ervoor dat mensen, anders dan dieren, in staat zijn om hun impulsen te controleren. Daarnaast bepaalt het zelfregulatiemechanisme ook hoe en wanneer mensen hun aandacht ergens op richten, hoe ze omgaan met stress, en uiteindelijk hoe gelukkig ze zich voelen. Het is dus van een hogere orde dan de aandachtscapaciteit.

Op basis van bovenstaande overwegingen stel ik voor om het model aan te passen zoals weergegeven in Figuur 2. Belangrijkste wijziging is dat naast een spirituele en een fysieke dimensie van ruimte, ook een perceptuele dimensie is toegevoegd: de beleefde ruimte. De beleefde ruimte vervangt het onduidelijk gedefinieerde begrip “beleving” in het midden.

Het resultaat is een model waarin onderscheid wordt gemaakt tussen drie soorten ruimtes: innerlijke ruimte (sturingsmechanisme), beleefde ruimte (mentale representatie van de ruimte) en de buitenruimte (objectieve werkelijkheid). Elk soort ruimte vertegenwoordigt een andere ruimtelijke dimensie: spiritueel, perceptueel, fysiek. Beleving zit niet expliciet in het model, het is een emergente eigenschap die zich subjectief voordoet wanneer interacties tussen de drie ruimtelijke dimensies plaatsvinden, maar die niet direct meetbaar is.

De pijlen in Figuur 2 geven de wederkerige relaties tussen innerlijke ruimte, beleefde ruimte en fysieke ruimte weer. Enerzijds is het zo dat een verandering in de innerlijke ruimte, de waarneming van de ruimte kan beïnvloeden, wat weer kan leiden tot een andere claim op de buitenruimte (route A). Omgekeerd kan ook een verandering in de buitenruimte leiden tot een andere waarneming die weer van invloed kan zijn op de innerlijke ruimte (route B).

Figuur 2



Voorbeeld

A: Jolanda heeft een maand in een Tibetaans klooster doorgebracht, waardoor zij meer innerlijke rust heeft gekregen. Bij terugkomst in Nederland ervaart ze de luchthaven van Schiphol als veel ruimtelijker

en rustiger dan voordat ze wegging. Hierdoor is zij niet langer overtuigd van de noodzaak om de luchthaven uit te breiden.

B: Luchthaven Schiphol heeft na overleg met een architect de plafonds bij de incheckbalies verhoogd. Hierdoor beleven de reizigers de ruimte bij de incheckbalies als minder vol en druk. Dit leidt tot minder stress en een grotere innerlijke ruimte bij de reizigers.

Relaties tussen de innerlijke en de fysieke ruimte hoeven overigens niet altijd via de beleefde ruimte te lopen. Het is ook denkbaar dat de innerlijke ruimte direct van invloed is op ruimteclaims, of dat de fysieke ruimte direct van invloed is op de innerlijke ruimte.

1.3 Leeswijzer

Dit rapport is uitgewerkt in twee delen op basis van de twee verschillende interpretaties van het begrip “innerlijke ruimte” als “waargenomen ruimte” en als “sturingsmechanisme”.

Het **eerste deel** van het rapport geeft dan een overzicht van wetenschappelijke theorieën en inzichten rondom de relatie tussen de buitenruimte en de beleefde ruimte (het rechterdeel van Figuur 2). Het begint met een beknopt overzicht van de eeuwenoude filosofische traditie van het “objectiviteits-” versus “subjectiviteits-” denken. Vervolgens worden drie relevante onderzoekslijnen uit de omgevingspsychologie besproken. De eerste lijn betreft het onderzoek naar crowding of druktebeleving. In deze lijn wordt de relatie tussen de objectieve hoeveelheid personen in een ruimte en de subjectief ervaren drukte onderzocht. De tweede onderzoekslijn betreft het onderzoek naar spaciousness of ruimtebeleving. In deze lijn worden relaties tussen de fysieke kenmerken van ruimten en de subjectief ervaren ruimtelijkheid onderzocht. De derde onderzoekslijn heeft betrekking op rustgevende omgevingen. In deze lijn wordt de rustgevende en stressherstellende werking van natuurlijke en stedelijke omgevingen onderzocht. De onderzoekslijnen worden besproken aan de hand van twee vragen: (1) In hoeverre verschilt de beleefde ruimte van de fysieke ruimte?, en (2) Welke factoren beïnvloeden de relatie tussen de beleefde en de fysieke ruimte? Dit deel mondt uit in een aantal concrete suggesties (“sleutels”) voor vergroting van de beleefde ruimte die kunnen worden benut in beleid en communicatie.

Het **tweede deel** van het rapport behandelt theorieën en inzichten over de innerlijke ruimte als sturingsmechanisme. Ook de gedachte dat mensen door het vergroten van hun innerlijke ruimte tot een hogere en meer duurzame vorm van levensgeluk kunnen komen, is geworteld in een lange filosofische traditie. Daarom zal ik dit deel ook beginnen met een beknopt overzicht van de wijsgerige achtergronden van deze veronderstelling. Vervolgens bespreek ik de zelfbepalingstheorie van Deci & Ryan (1985, 2000). Dit is een recente en zeer complete theorie over motivatie en zelfregulatie. De theorie biedt o.a. een verklaring voor intrinsieke motivatie, en laat zien hoe deze verstoord

kan worden door externe, materiële invloeden. Ook levert de theorie aanwijzingen hoe je een toestand van “innerlijke rust” of zelfbepaling kunt bereiken. Het jarenlange onderzoek naar zelfbepaling heeft veel inzichten opgeleverd omtrent de situationele factoren die bepalen in hoeverre iemand optimaal functioneert. Deze inzichten worden vertaald in sleutels voor vergroting van de innerlijke ruimte door middel van beleid en communicatie.

2.

De Beleefde Ruimte

Op een mooie lentedag besluiten Marleen en Pieter om lekker samen te gaan wandelen in de natuur. Uit een boekje met wandelroutes in Utrecht kiezen ze het Bert Bos-pad. Niet te lang, niet te ver, en er toch lekker even helemaal uit. Eenmaal bij het begin van de route aangekomen, hebben ze moeite nog een plek te vinden voor hun auto. Pieter begint te mopperen, maar Marleen maant hem tot stilte: “Wat wil je ook, het is de eerste echte warme dag van het jaar, en bovendien ook nog zondag.” Als ze eenmaal een plek hebben gevonden, lopen ze naar het begin van het pad, waar ze achteraan moeten sluiten in een rij van nog drie andere stellen die ook net aan de wandeling zijn begonnen. Pieter voelt een ongemakkelijk gevoel opkomen; het liefst zou hij weer omkeren. Marleen lijkt nergens last van te hebben: ze stapt er vrolijk op los en bewondert de bomen en struiken langs het pad die dit jaar zo uitbundig in bloei staan. Pieter heeft door de aanwezigheid van de vele andere wandelaars moeite om te genieten van de schoonheid van de natuur. Terwijl ze voortlopen, klinkt het harde lawaai van sportvliegtuigen boven hun hoofd. Het Bert Bos-pad blijkt vlakbij een klein vliegveldje te liggen, en het ene na het andere vliegtuig stijgt op. Voor Pieter is de lol er nu echt af. Waar hij ook kijkt, hij ziet alleen nog maar andere wandelaars, vliegtuigen, en in de verte de flatgebouwen van de stad. Hij krijgt het benauwd en roept Marleen, die enkele meters achter hem loopt. Maar ze hoort hem niet, ze geniet met al haar zintuigen van de geuren en geluiden van de lente en het uitzicht op de weidse velden vol boterbloemen en andere lentepriest.

Bovenstaande anekdote illustreert dat mensen sterk kunnen verschillen in hun beleving van een- en dezelfde ruimte. Waar de ene persoon in staat is om zelfs op een drukke, lawaaiige zondagmiddag nog te genieten van de natuur, ervaart de ander alleen maar hinder, drukte en benauwdheid. Kennelijk is er een verschil tussen de objectieve ken-

merken van een ruimte (oppervlakte, aantal mensen, lawaai) en de subjectieve ervaring van die ruimte. Dit fenomeen is ook in de wetenschap niet onopgemerkt gebleven. In de omgevingspsychologie is inmiddels zelfs sprake van een traditie van onderzoek naar de relatie tussen fysieke kenmerken van ruimten en de subjectieve ervaring van die kenmerken. Dit onderzoek is geworteld in een eeuwenoud filosofisch debat over de oorsprong van ruimtelijke kwaliteit en schoonheid.

Dit deel van het rapport geeft een overzicht van wetenschappelijke theorieën en inzichten omtrent de relatie tussen de fysieke ruimte en de beleefde ruimte. Het begrip “ruimte” wordt hierbij gedefinieerd in termen van kenmerken zoals leegte, grootte, rust, openheid, stilte en donkerte. Deze kenmerken zijn deelaspecten van het bredere begrip “ruimtelijke kwaliteit”, dat weer nauw samenhangt met het begrip “schoonheid”. We beginnen met een overzicht van denken over ruimte in deze bredere betekenis.

2.1 Filosofische context

Is ruimtelijke kwaliteit een intrinsieke eigenschap van omgevingen, of een subjectieve eigenschap die door waarnemers aan omgevingen wordt toegekend? Deze vraag houdt filosofen en onderzoekers al eeuwenlang bezig. In het onderzoek naar ruimtelijke kwaliteit worden deze twee tegengestelde benaderingen meestal aangeduid met de termen “objectivistisch” en “subjectivistisch” (Van den Berg, 1995; Lothian, 1999). Objectivisten geloven dat kwaliteit direct voortvloeit uit objectief vaststelbare fysieke kenmerken van een omgeving, zoals ruimtelijke proporties en ordeningen tussen elementen. Subjectivisten daarentegen zijn ervan overtuigd dat kwaliteit een individueel bepaald construct is, een door emoties, herinneringen, kennis en allerlei andere zaken gefilterde interpretatie van omgevingen.

Het debat over ruimtelijke kwaliteit tussen objectivisten en subjectivisten is geworteld in een filosofisch debat over de oorsprong van schoonheid dat al begint bij de oude Grieken (Beardsley, 1966). In dit debat draait het om de bekende vraag of *“beauty lies in the eye of the beholder or in the object”* (of schoonheid in het object zit of in de geest). In de volgende paragraaf zal ik eerst een beknopt overzicht geven van dit debat. Vervolgens zal ik ingaan op de relevantie hiervan voor het ruimtelijk beleid.

2.1.1 Een korte geschiedenis van denken over schoonheid

De klassieke filosofen zoals Socrates, Plato en Aristoteles waren allen aanhangers van de objectivistische benadering. Zij beschouwden schoonheid als een fysiek kenmerk van omgevingen en objecten. Plato (427-348 v. Chr.) bijvoorbeeld beschouwde de schoonheid van de dingen als een weerspiegeling van de “Idee van het Schone”, oftewel het

ideaal van volmaakte schoonheid, dat ergens bestaat los van de zintuigen (Elias, 2003). Volgens de ideeënleer van Plato (ook wel aangeduid als “platonisme”) bestaan de concrete dingen “niet echt” - het zijn slechts zwakke schaduwen of kopieën van de ideeën. Aristoteles (384-322 v. Chr.) daarentegen vond dat concrete dingen wel “echt bestaan”, en dat schoonheid een intrinsieke eigenschap is van concrete objecten en omgevingen. Deze moeten volgens Aristoteles vooral niet te groot, maar ook niet te klein zijn om opgemerkt en gewaardeerd te kunnen worden door de waarnemer.

In de Middeleeuwen zagen christelijke filosofen zoals Augustinus, Thomas van Aquino en Bonaventure schoonheid als een uiting van God en dus als een inherent kenmerk van objecten (Lothian, 1999). Augustinus (354-430 v. Chr.) bijvoorbeeld plaatste het platonisch schoonheidsideaal in de geest van God. God is het hoogste goede, de absolute waarheid en de volkomen schoonheid. Volgens Augustinus is de mate waarin objecten het goddelijk schoonheidsideaal weerspiegelen afhankelijk van de kenmerken eenheid, aantal, gelijkheid, proportie en ordening. De natuur komt het dichtst in de buurt van het goddelijk schoonheidsideaal.

Ook in de Renaissance werd schoonheid nog alom gezien als een objectieve eigenschap van omgevingen en objecten, die vooral wordt bepaald door kenmerken als regelmaat, terughoudendheid, symmetrie, proportie en balans. Deze classicistische opvatting van schoonheid grijpt terug op de regels zoals deze ooit waren opgesteld door de grote klassieke denkers.

In de Verlichting komt er voor het eerst ruimte voor een meer subjectivistische benadering van schoonheid. Het goddelijk denken over schoonheid (teleologie) werd vervangen door een meer empirische, wetenschappelijke benadering. Hiermee werd de weg gebaad voor het subjectivistisch denken over schoonheid. De intrinsieke schoonheid van de fysieke omgeving was immers niet langer een noodzakelijke vooronderstelling voor het bestaan van God.

De Engelse filosofen David Hume (1711-1776) en Edmund Burke (1729-1797), en de Duitse filosoof Kant (1724-1804) zijn de belangrijkste pioniers van het subjectivistisch denken over schoonheid.

Hume was één van de eersten die beweerde dat schoonheid niet in het object zat, maar in de geest. *“Beauty is no quality in things themselves. It exists merely in the mind which contemplates them, and each mind perceives a different beauty”* (Beardsley, 1966, p. 190). Hume’s tijdgenoot Burke maakt een onderscheid tussen het mooie en het sublieme. Hij definieert schoonheid als “liefde zonder begeerte”. Zowel Burke als Hume beschouwde schoonheid als een subjectieve reactie op bepaalde kenmerken van een object of een omgeving, zoals proportie en ordening. Deze kenmerken zijn weliswaar een voorwaarde voor het waarnemen van schoonheid, maar ze zijn niet allesbepalend. Deze gedachte kwam voort uit de observatie dat veel objecten die voldoen aan alle klassieke regels van schoonheid, toch niet mooi worden gevonden.

Kant (1724-1804) heeft zijn ideeën over schoonheid vastgelegd in zijn derde kritiek, de *Kritik der Urteilskraft*. Volgens Kant komt de waardering voor iets wat mooi is belangeloos, onafhankelijk van het object, tot stand. Voor de ervaring van schoonheid is het zelfs niet van belang of het object dat die ervaring teweegbrengt eigenlijk wel bestaat, het hoeft alleen maar gerepresenteerd te zijn in de geest. De ervaring van het schone geeft de mens sterk het gevoel dat het mooie object niet

zomaar mooi is, maar dat daar meer, een doel, achter zit. Maar dat is slechts een vermoeden dat men niet hard kan maken (“doelmatigheid zonder doel”). Net als Burke illustreert Kant zijn ideeën vaak aan de hand van ervaringen die mensen hebben in natuur en landschap. Daarom worden de ideeën van deze filosofen ook wel beschouwd als de eerste theorieën over ruimtelijke kwaliteit en landschapsbeleving. De subjectivistische benadering is nog steeds de dominante stroming in het moderne filosofische denken over schoonheid, met vertegenwoordigers als Santayana (1863-1952), Croce (1866-1952), Dewey (1859-1952), Cassirer (1874-1945) en Langer (1895-1985). Uit dit beknopte overzicht van filosofisch denken over schoonheid blijkt dat er door de geschiedenis heen heel verschillend is gedacht over de oorsprong van schoonheid (of ruimtelijke kwaliteit). Het belangrijkste is de omslag van een meer objectivistische naar een meer subjectivistische benadering geweest.

2.1.2

Relevantie voor ruimtelijk beleid

Het beknopte filosofische overzicht laat zien dat de gedachte dat ruimtelijke kwaliteit een sterke subjectieve component heeft, zeker niet nieuw is. Het is een gedachte die geëvolueerd is in een lange traditie van filosofisch denken over schoonheid. Maar de strijd in het debat is zeker niet beslist. Hoewel de subjectivistische benadering inmiddels dominant is geworden, leeft de objectivistische traditie ook nog steeds voort. Deze traditie heeft vooral nog een sterke positie in disciplines die van oudsher veel invloed hebben op het ruimtelijk beleid, zoals de architectuur, de ruimtelijke planvorming en de ecologie. De subjectivistische benadering heeft vooral voet aan de grond gekregen in disciplines met een minder sterke invloed op het beleid, zoals de filosofie, de omgevingspsychologie en de sociologie. Gezien deze tweespalt is het niet verwonderlijk dat ideeën over de subjectieve aard van ruimtelijke kwaliteit vaak nog niet zo ingebed zijn in het ruimtelijk beleid als je misschien zou verwachten op basis van het beknopte filosofische overzicht.

Daniel en Vining hebben in 1983 een invloedrijk hoofdstuk geschreven waarin ze onderscheid maken tussen vijf benaderingen of modellen voor het meten van ruimtelijke kwaliteit: (1) ecologisch; (2) formeel-esthetisch; (3) psychofysisch; (4) psychologisch; en (5) fenomenologisch. De eerste twee benaderingen vallen in de categorie “objectivistisch”. Ruimtelijke kwaliteit wordt beschouwd als een intrinsiek kenmerk van omgevingen, dat kan worden gemeten of vastgesteld aan de hand van expertoordelen. De laatste drie benaderingen zijn subjectivistisch, maar verschillen wel sterk in de mate waarin kwaliteit subjectief wordt geacht. Waar het psychofysisch model uitgaat van redelijk robuuste verbanden tussen objectief vaststelbare eigenschappen van omgevingen en subjectieve oordelen over kwaliteit van die omgevingen, legt het psychologisch model meer nadruk op individuele en contextuele verschillen in subjectief ervaren kwaliteit. Het fenomenologisch model is het meest subjectief. Volgens aanhangers van dit model dient elke interactie van een individu met een ruimte beschouwd te worden als een unieke gebeurtenis, die afhankelijk is van vele factoren, zoals persoonlijke ervaringen, de specifieke context,

en de verwachtingen en motieven van de persoon om op een bepaalde plek op een bepaalde tijd aanwezig te zijn.

Daniel en Vining (1983) concluderen in hun overzicht dat een combinatie van de psychofysische en psychologische benadering het meest geschikt is voor het meten van ruimtelijke kwaliteit. Beide benaderingen gaan ervan uit dat ruimtelijke kwaliteit zowel een objectieve als subjectieve component heeft. De vraag is dan niet langer of ruimtelijke kwaliteit objectief dan wel subjectief bepaald is, maar in hoeverre ruimtelijke kwaliteit subjectief bepaald is, en van welke factoren dit afhangt. Dit multidimensionele perspectief leidt tot beleidsrelevant en praktisch toepasbaar onderzoek, waarin de sterkte van de relatie tussen de fysieke en beleefde ruimte en de factoren die deze relatie beïnvloeden, in kaart worden gebracht. Daarbij gaat het zowel om persoonlijke factoren (bijv. sociaal-demografische kenmerken, leefwijze, kennis) als om omgevingsfactoren (bijv. onderlinge afstand tussen elementen, zichtlijnen, kleuren).

Hieronder bespreek ik drie relevante onderzoekslijnen uit de psychofysische/ psychologische traditie, te weten onderzoek naar druktebeleving (*crowding*), onderzoek naar ruimtebeleving (*spaciousness*) en onderzoek naar rustgevende omgevingen (*restorative environments*). De drie onderzoekslijnen worden besproken aan de hand van twee vragen: (1) In hoeverre verschilt de beleefde ruimte van de fysieke ruimte?, en (2) Welke factoren beïnvloeden de relatie tussen de beleefde en de fysieke ruimte? Dit deel eindigt met een opsomming van een aantal “sleutels” of aangrijpingspunten die kunnen worden benut om de beleefde ruimte van mensen te verruimen.

2.2

Onderzoek naar druktebeleving (*crowding*)

Druktebeleving (*crowding*) vormt een belangrijk thema binnen de omgevingspsychologie. In 1972 publiceerde Daniel Stokols een invloedrijk artikel over dit thema, waarin hij voor het eerst een onderscheid maakte tussen de fysieke toestand van dichtheid (*density*) enerzijds, en het psychologische gevoel van drukte (*crowding*) anderzijds. Dichtheid wordt gewoonlijk gedefinieerd als het aantal individuen per ruimtelijke eenheid (bijv. m²). Het gaat dus om de bevolkingsdichtheid, niet om de bebouwingdichtheid. Drukke wordt gedefinieerd als het gevoel dat er niet genoeg ruimte beschikbaar is. Het onderzoek naar druktebeleving heeft laten zien dat langdurige blootstelling aan situaties met veel mensen en weinig (persoonlijke) ruimte en daarmee samenhangende gevoelens van drukte, kan leiden tot stress, lichamelijke en psychische gezondheidsklachten, alcoholmisbruik, ontwikkelingsstoornissen bij kinderen, fouten in het uitvoeren van taken, agressief en crimineel gedrag, en zelfs zelfmoordneigingen (Gifford, 2002).

Een opvallende bevinding uit de beginjaren van het onderzoek naar druktebeleving was dat er nauwelijks verband leek te bestaan tussen

dichtheid en gevoelens van drukte. Dit fenomeen kennen de meeste mensen ook wel uit eigen ervaring: soms is één persoon in een grote ruimte al te veel (denk bijvoorbeeld aan een treincoupé), en soms is de aanwezigheid van honderden anderen in een kleine ruimte (bijvoorbeeld tijdens het bijwonen van een concert) nog geen reden tot paniek. Dit suggereert dat de relatie tussen de fysieke en de beleefde ruimte in hoge mate subjectief is.

Het geringe verband tussen dichtheid en drukte kan echter ook een methodologische oorzaak hebben. Sommige auteurs hebben erop gewezen dat dichtheid niet alleen wordt bepaald door het aantal mensen in een ruimte, maar ook door de nabijheid van anderen. Als er een vreemde in een treincoupé (waar jij als enige inzit) binnenstapt, maakt het nogal wat uit of deze direct naast je gaat zitten, of schuin tegenover je. Om dit soort redenen heeft men meer accurate maten voor dichtheid ontwikkeld, waarin niet alleen rekening wordt gehouden met het aantal personen in een ruimte, maar ook met hun verdeling over die ruimte (bijvoorbeeld de *Population Density Index* van O'Brien, 1990). Onderzoek met deze geavanceerdere dichtheidsmaten suggereert dat dichtheid toch een betere voorspeller is van drukte dan vaak is gedacht. Het lijkt echter geen twijfel dat de relatie tussen dichtheid en drukte verre van één-op-één is, en in sterke mate bepaald wordt door intermediaire factoren.

In de volgende paragrafen bespreek ik achtereenvolgens drie soorten factoren waarvan bekend is dat ze druktebeleving en daaruit voortvloeiende negatieve effecten op gezondheid en welbevinden kunnen beïnvloeden: persoonlijke/culturele, sociale/contextuele en fysieke factoren. Het merendeel van de in deze paragrafen besproken studies is al wat ouder, afkomstig uit de jaren zeventig/tachtig van de vorige eeuw, toen het onderzoek naar druktebeleving een bloeiperiode doormaakte. Op dit moment wordt er niet zoveel onderzoek naar druktebeleving meer gedaan.

2.2.1 Persoonlijke en culturele factoren

Persoonlijkheid: Er zijn verschillende persoonlijkheidseigenschappen waarvan bekend is dat ze samenhangen met druktebeleving. De belangrijkste en meest onderzochte is de zogenoemde locus of control (Rotter, 1966), oftewel de neiging van mensen om de oorzaak van gebeurtenissen in zichzelf of bij anderen te zoeken. Mensen met een interne *locus of control* (die de oorzaak van gebeurtenissen in zichzelf zoeken), zijn over het algemeen beter in staat om om te gaan met drukte dan mensen die de schuld van de dingen buiten zichzelf zoeken (McCallum e.a., 1979). Een andere belangrijke persoonlijkheidseigenschap is de affiliatiebehoefte, of de behoefte aan sociaal contact. Individuen met een grote behoefte aan sociaal contact hebben over het algemeen meer tolerantie voor drukke situaties dan individuen met weinig sociaal contact (Miller, Rossbach & Munson, 1981).

Naast de locus of control en affiliatiebehoefte zijn er nog veel andere persoonlijkheidseigenschappen die van invloed zijn op druktebeleving.

Uit recreatieonderzoek is bijvoorbeeld bekend dat recreanten met een “puristische” houding ten aanzien van de wildernis, sneller drukte ervaren dan recreanten die niet puristisch zijn (Schreyer & Roggenbuck, 1978).

Verwachtingen, voorkeuren, normen: Of iemand een situatie als druk ervaart, hangt in belangrijke mate af van wat hij of zij normaal vindt voor die situatie. Als je naar de Huishoudbeurs gaat, verwacht je daar veel mensen aan te treffen, en zul je het niet snel als te druk ervaren. Maar als je een weekend gaat kamperen in de vrije natuur en je treft daar dezelfde aantallen mensen aan, dan ervaren de meeste mensen dat waarschijnlijk als te druk. Onderzoek bevestigt het belang van verwachtingspatronen en voorkeuren. Uit een enquête onder meer dan 3000 recreanten in de Verenigde Staten bleek bijvoorbeeld dat gevoelens van drukte nauw verbonden waren met persoonlijke voorkeuren voor het ontmoeten van weinig of veel andere recreanten, en de verwachting hoeveel anderen er op een bepaalde plek zullen zijn (Shelby e.a., 1983).

Normen voor druktebeleving kunnen in de loop der tijd veranderen. Dit blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek onder bezoekers van de Apostel Eilanden in Wisconsin in de VS (Kuentzel & Heberlein, 2003). Tussen 1975 en 1985 verdubbelde het jaarlijkse bezoekersaantal, maar de gevoelens van drukte onder de waterrecreanten verminderden. Dit was het gevolg van een verandering in de norm: de behoefte aan ontmoetingen met andere recreanten was toegenomen (terwijl de samenstelling van de recreanten grotendeels gelijk was gebleven). Een mogelijke verklaring voor deze bevinding is dat de norm wordt aangepast op basis van bezoekersaantallen: hoe meer bezoekers, hoe toleranter men wordt.

Gewenning: Mensen die eraan gewend zijn om te werken in situaties met veel mensen (bijvoorbeeld ervaren boekverkopers), lijken beter bestand tegen plotselinge drukte in hun werkomgeving (bijvoorbeeld de uitverkoop) dan mensen die op dit punt weinig ervaring hebben (Baum, Fisher & Solomon, 1981). Dit wijst erop dat mensen zich aan kunnen passen aan drukte en ruimtegebrek. Dit wordt bevestigd door de resultaten van een grootschalig Amerikaans onderzoek onder inwoners van Chicago. De resultaten van dit onderzoek lieten zien dat bewoners die zijn opgegroeid op het platteland, gevoeliger zijn voor drukte dan bewoners die in de stad zijn opgegroeid (cf. Schmidt & Keating, 1979). Uit een ander onderzoek in Toronto bleek dat mannen in drukbevolkte woonomgevingen minder last hadden van stressgerelateerde ziekten als ze waren opgegroeid in grote gezinnen.

Gewenning heeft echter niet altijd een positieve invloed op druktebeleving. Ervaren kanovaarders hebben bijvoorbeeld sneller last van de aanwezigheid van andere recreanten op hun favoriete rivier dan nieuwkomers (Manning, 1985). Dus gewenning kan mensen helpen om om te gaan met drukte, maar het kan er ook toe leiden dat mensen er juist extra gevoelig voor worden, vooral wanneer het gaat om situaties waaraan men veel persoonlijk belang hecht.

Geslacht: Mannen en vrouwen reageren verschillend op situaties met dezelfde dichtheid. Laboratoriumexperimenten tonen aan dat man-

nen negatiever en vijandiger reageren in situaties waarin veel mensen op elkaar gepakt zitten dan vrouwen. Dit verschil is al vanaf 9-jarige leeftijd zichtbaar. De gangbare verklaring voor deze sekseverschillen is dat vrouwen beter in staat zijn om hun emoties te tonen en de stress te delen met anderen (Epstein & Karlin, 1975). Het is echter ook mogelijk dat mannen grotere interpersoonlijke afstanden prefereren.

Cultuur: Het voorbeeld van de metro in Tokio suggereert dat er grote culturele verschillen bestaan in druktebeleving. Met name Aziaten lijken minder snel last te hebben van gevoelens van drukte en minder negatief te reageren op situaties met hoge dichtheden dan mensen uit andere culturen. Hongkong heeft bijvoorbeeld een vier keer zo hoge bevolkingsdichtheid als Toronto, en toch ligt het aantal misdaden in Hongkong een kwart lager dan dat in Toronto. Dergelijke observaties worden bevestigd door meer gecontroleerd onderzoek, waaruit blijkt dat mensen uit Azië en Latijns-Amerika een kleinere interpersoonlijke afstand prefereren dan bijvoorbeeld mensen uit Noord-Amerika en het noorden van Europa (Aiello, 1987). Deze voorkeur leidt ertoe dat mensen uit deze culturen situaties met veel mensen minder snel als druk ervaren. De stressreacties zijn echter hetzelfde (Evans, Lepore & Allen, 2000), wat suggereert dat mensen uit verschillende culturen toch allemaal evenveel last hebben van drukte.

Met betrekking tot cultuur is het wel interessant dat Nederland, samen met Japan, internationaal wordt gezien als een samenleving die zich uitstekend heeft aangepast aan ruimtegebrek en hoge bevolkingsdichtheden. Gifford (2002) noemt als voorbeeld dat Nederlanders en Japanners, ter compensatie van het gebrek aan ruimte in hun land, zich hebben gericht op het verzamelen van kleine objecten die weinig ruimte innemen, zoals juwelendoosjes, bonsaiboompjes en miniaturen. Ook roemt hij de Nederlandse strategie van het compacte bouwen, die er volgens hem toe heeft geleid dat wij in ons drukbevolkte land toch nog rust kunnen ervaren.

2.2.2 Contextuele en sociale factoren

Contrast en assimilatie: Onze druktebeleving wordt sterk bepaald door het referentiekader dat we gebruiken om de situatie te interpreteren. Als we net in Tokio zijn geweest, lijkt een stad als Amsterdam wellicht minder druk en vol dan als we net uit Canada komen. Dergelijke effecten worden “contrasteffecten” genoemd. Maar het omgekeerde effect kan ook optreden. Als we net in een druk winkelcentrum in Amsterdam zijn geweest, en daarna in een volle tram stappen, hebben we wellicht meer last van de drukte dan als we na een rustig museumbezoek in dezelfde tram stappen. Dergelijke effecten worden “assimilatie-effecten” genoemd.

Er is nog maar weinig onderzoek gedaan naar contrasteffecten en assimilatie-effecten bij het waarnemen van drukte. Een bekende studie van Andreck & Becker (1993) vond een assimilatie-effect onder bezoekers van een historisch fort. Bezoekers die last hadden gehad van drukte op de boot die hen naar het fort bracht, hadden op het fort

ook meer last van drukte, ongeacht hoeveel bezoekers er nu werkelijk waren. De onderzoekers noemden dit zelf *carry-over crowding*.

In Nederland is Diederik Stapel de autoriteit op het gebied van assimilatie-effecten en contrasteffecten (zie bijv. Stapel, 1997). Hij heeft geprobeerd in kaart te brengen wanneer er contrast, en wanneer er assimilatie in de waarneming optreedt. Zijn belangrijkste conclusie is dat concrete, distinctieve informatie meestal leidt tot contrast ($c=c$), terwijl abstracte, diffuse informatie meestal leidt tot assimilatie ($a=a$). Wanneer mensen denken aan de abstracte categorie professoren, blijken ze bijvoorbeeld meer trivial pursuit-vragen goed te beantwoorden dan wanneer ze aan de categorie secretaresses denken. Denken aan Einstein in plaats van Claudia Schiffer maakt mensen juist dommer (Stapel, 2001). Toegepast op de druktebeleving, kunnen we stellen dat we de metro in Amsterdam als minder druk beoordelen wanneer we de metro in een concrete, drukke stad als Tokio in gedachten nemen (contrasteffect), terwijl we deze juist als drukker zullen ervaren wanneer we de abstracte, diffuse categorie van metro's in gedachten nemen (assimilatie-effect). Deze laatste effecten treden trouwens ook op als we met een diffuus gevoel van drukte de metro in Amsterdam binnenstappen. Op zo'n moment zijn we niet goed in staat een onderscheid te maken tussen de bron die het gevoel heeft veroorzaakt (bijvoorbeeld een bezoek aan een winkelcentrum) en de situatie waarin we nu verkeren (volle tram).

De aanwezigheid en het gedrag van anderen: Wanneer iemand in een ruimte verkeert met andere mensen die er dezelfde ideeën als hijzelf op nahouden, is hij minder geneigd om de ruimte als druk te ervaren dan wanneer de ruimte is gevuld met andersdenkenden (Schaffer & Patterson, 1980). Wanneer die andersdenkenden hem ook nog eens aanstaren, voelt hij zich nog ongemakkelijker. Ook de verdeling van de mensen over de ruimte is van belang. Onderzoek heeft laten zien dat gevoelens van drukte sterk verminderen wanneer een ruimte gevuld is met duidelijk herkenbare groepen mensen (Webb e.a., 1986). Het lijkt erop dat de perceptie van het aantal mensen vermindert als deze in samenhangende eenheden kunnen worden ingedeeld.

Informatievoorziening: Gevoelens van drukte worden sterk beïnvloed door de informatie die verstrekt wordt. Dit is bijvoorbeeld getest in een experiment, waarin 10 mensen in een kleine ruimte werden geplaatst, in de veronderstelling dat ze de eersten waren, en er nog meer zouden komen (Fisher & Baum, 1980). De informatie werd gevarieerd. Sommigen kregen geen informatie, anderen kregen emotionele informatie ("Je kunt je straks ongemakkelijk gaan voelen omdat er andere mensen dicht bij je komen") en nog weer anderen kregen feitelijke informatie ("Er komen andere mensen dicht bij je zitten"). De resultaten lieten zien dat degenen die de feitelijke informatie kregen, zich het minst ongemakkelijk voelden. Dit type experimenten heeft ertoe geleid dat in veel pretparken en banken nu duidelijke informatie wordt verschaft over hoe lang mensen nog in de rij moeten staan voordat ze aan de beurt zijn. Ook de file-informatie op elektronische borden boven Nederlandse snelwegen is gebaseerd op het inzicht dat mensen minder last hebben van drukte en lange wachttijden als ze realistisch worden geïnformeerd.

2.2.3 Fysieke factoren

Schaal: Mensen die vinden dat het bij hen in de buurt te druk en te vol is, vinden niet altijd dat Nederland als geheel te druk en te vol is. En het omgekeerde geldt ook: mensen die vinden dat Nederland te druk en te vol is, ervaren hun woonomgeving misschien wel als rustig en leeg. Drukbeleving is dus sterk afhankelijk van de schaal waarop een omgeving wordt beoordeeld. Onderzoekers hebben ontdekt dat drukte op kleine schaal (bijvoorbeeld in huis) beter kan worden voorspeld vanuit de objectieve fysieke kenmerken van die omgeving dan drukte op grote schaal (bijv. Nederland). Op hogere schaalniveaus spelen psychologische factoren, zoals we in de voorgaande paragrafen hebben besproken, een belangrijkere rol.

Architectuur: Het meeste onderzoek naar de invloed van architectuur op drukbeleving is gericht op (interieur)kenmerken van kamers en gebouwen, en niet zozeer op de wijze waarop bijvoorbeeld een woonwijk is ingericht. Uit dit onderzoek komen enkele kenmerken naar voren die het gevoel van drukte kunnen verminderen: hoge plafonds, lange gangen, zonlicht en rechte wanden verminderen gevoelens van drukte, net als wonen op de begane grond (zie Baum & Valins, 1977).

2.3 Onderzoek naar ruimte- beleving (*spaciousness*)

Het onderzoek naar drukbeleving richt zich vooral op de invloed van de aanwezigheid van andere mensen (bevolkingsdichtheid) op gevoelens van ruimtelijkheid. Fysieke factoren, zoals de configuratie van objecten in een ruimte, worden wel bestudeerd, maar uitsluitend in relatie tot de aanwezigheid van anderen. Voor dit rapport gaat de interesse echter ook uit naar de directe invloed van fysieke objecten (bebouwingsdichtheid) op gevoelens van ruimtelijkheid, los van de aanwezigheid van andere mensen. Helaas is hier nog maar weinig onderzoek naar gedaan. Er is geen sprake van een systematisch onderzoeksprogramma waarin verbanden tussen verschillende soorten ruimtelijke configuraties en percepties van ruimtelijkheid, en de invloeden van persoonlijke, culturele en contextuele factoren op deze verbanden, worden bestudeerd.

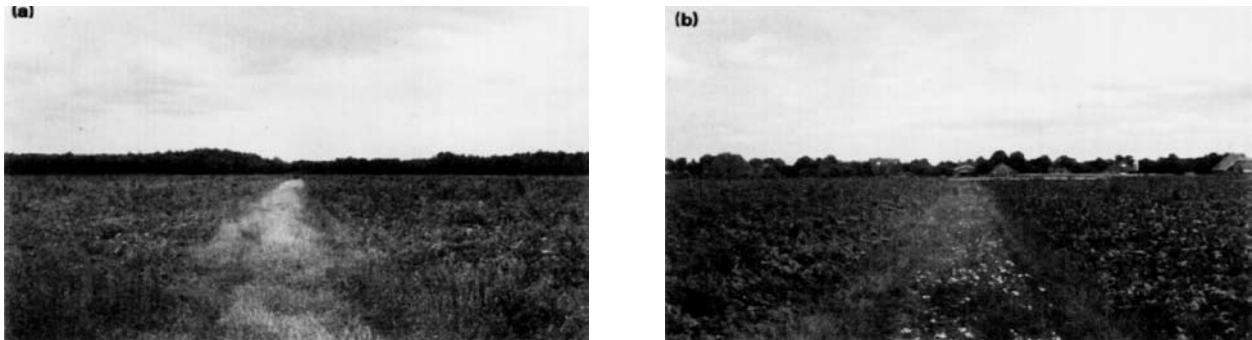
Stamps & Krishnan (2006) hebben recent een overzicht gegeven van het onderzoek naar de waarneming van ruimtelijkheid (perception of spaciousness). Dit onderzoek richt zich, net als het onderzoek naar drukbeleving, voornamelijk op ruimten binnenshuis (kamers, gangen). Een uitzondering hierop vormt een onderzoek van Coeterier uit 1994.

Coeterier (1994) stelde een diaset samen die bestond uit paren landschappen met dezelfde oppervlakte, maar een verschillende ruimtelijke inrichting (zie Figuur 3). Hij liet deze diaset zien aan verschillende

groepen respondenten, onder wie medewerkers van LNV en een steekproef uit de Nederlandse bevolking. De respondenten werd gevraagd om de oppervlakte van de landschappen te beoordelen op een schaal van 1 (heel klein) tot 100 (heel groot). Op basis van de resultaten concludeert Coeterier dat er geen vast verband is tussen de objectieve en de waargenomen oppervlakte van een landschap. De waargenomen oppervlakte wordt beïnvloed door ten minste vijf fysieke factoren:

1. Een landschap ziet er kleiner uit naarmate de achterwand (bijv. bosrand) hoger is;
2. Een landschap ziet er kleiner uit naarmate de achterwand afwisselender is (zie figuur 3);
3. Een landschap ziet er kleiner uit naarmate het grondoppervlak ruwer is;
4. Een landschap ziet er kleiner uit door de aanwezigheid van losse elementen (bomen, palen, vee);
5. Een landschap ziet er kleiner uit op een regenachtige dag (met weinig licht) dan op een zonnige dag (met veel licht).

In het onderzoek werden ook aanwijzingen gevonden dat de hierboven besproken effecten elkaar kunnen versterken of verzwakken. Een landschap met een ruw grondoppervlak en een lage achterwand werd bijvoorbeeld als ongeveer even groot waargenomen als een landschap met een glad oppervlak en een hoge achterwand.



Naast fysieke kenmerken heeft Coeterier (1994) ook één contextueel kenmerk onderzocht. De ene helft van de respondenten beoordeelde als eerste een klein uitziend landschap en eindigde met een groot uitziend landschap van hetzelfde paar, de andere helft begon juist met een groot uitziend landschap en eindigde met een klein uitziend landschap. Respondenten die eerst het klein uitziende landschap hadden gezien, beoordeelden de tussenliggende landschappen als kleiner dan de mensen die als eerste een groot uitziend landschap hadden gezien (assimilatie-effect).

Er is helaas nog geen onderzoek gedaan naar de invloed van persoonlijke kenmerken op de waarneming van ruimtelijkheid in landschappen. Maar er zijn redenen om te veronderstellen dat de waarneming van landschappelijke ruimtelijkheid minder sterk wordt beïnvloed door persoonskenmerken zoals persoonlijkheid, verwachtingen, cultuur en gewenning dan de waarneming van drukte. Over het algemeen vertonen mensen namelijk een grote mate van overeenstemming in de wijze waarop ze natuurlijke omgevingen waarnemen en waarderen. Deze waarneming en waardering wordt grotendeels gestuurd door

Figuur 3: Uit onderzoek van Coeterier (1994) blijkt dat landschappen met een gevarieerde achterwand (b) als kleiner worden waargenomen dan landschappen met een monotone achterwand (a).

genetisch bepaalde principes, die voor iedereen gelijk zijn.

De overeenstemming in waarneming en waardering van landschappen is zo groot dat Nederlandse onderzoekers het zelfs hebben aangedurfd om een algemeen model op te stellen voor het voorspellen van landschappelijke schoonheid op basis van fysieke kenmerken (Roos-Klein Lankhorst e.a., 2005). Dit zogenoemde “BelevingsGIS” is in de afgelopen jaren uitgebreid getest en gevalideerd (De Vries en Gerritsen, 2003). In deze tests is ook gekeken naar de invloed van persoonskenmerken zoals stedelijkheid en openheid van het landschap in de woonomgeving op de waardering van landschapskenmerken (gemeten aan de hand van fotobeoordelingen). Stedelijkheid en openheid bleken wel enige invloed te hebben, maar de invloed van deze kenmerken was minder sterk dan verwacht. Stedelingen bleken een iets grotere waardering te hebben voor variatie dan niet-stedelingen, en ook bleken ze horizonvervuiling minder negatief te waarderen. Respondenten met een open omringend landschap bleken minder waardering te hebben voor water dan respondenten met een besloten omringend landschap. Stedelijkheid en openheid van het landschap in de woonomgeving waren niet van invloed op de waardering van de overige kenmerken (inclusief openheid). Dit onderzoek levert dus weinig steun voor de veronderstelling dat mensen uit open gebieden (zoals Friesland en Groningen) meer waardering hebben voor openheid, en hierdoor wellicht sneller ruimtegebrek ervaren, dan mensen uit meer besloten gebieden (zoals de Achterhoek of Brabant).

2.4 Onderzoek naar rustgevende omgevingen (restorative environments)

Sinds begin jaren negentig van de vorige eeuw is het onderzoek naar zogenoemde “rustgevende omgevingen” (*restorative environments*) sterk in opmars (Hartig, 1997; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1999). Dit onderzoek kan worden beschouwd als de natuurlijke tegenhanger van het onderzoek naar druktebeleving: in plaats van schadelijke invloeden van mensen op gevoelens van stress en drukte, bestudeert men heilzame invloeden van natuur op stress en gevoelens van rust.

Het onderzoek naar rustgevende omgevingen staat op dit moment nog in de kinderschoenen. De belangrijkste bevinding tot nu toe is dat natuurlijke omgevingen als rustgevender worden waargenomen dan niet-natuurlijke omgevingen en dat contact met de natuur ook daadwerkelijk leidt tot sneller en meer compleet herstel van stress dan contact met stedelijke omgevingen (voor een overzicht, zie Gezondheidsraad/RMNO, 2004). En dan gaat het niet alleen om fysiek contact met de natuur, bijvoorbeeld tijdens een wandeling of fietstocht; ook alleen het kijken naar afbeeldingen van natuur of zelfs alleen maar het denken aan natuur kan mensen tot rust brengen (zie bijv. Korpela & Hartig, 1996). Dit laatste fenomeen wordt veel toegepast in meditatie en ontspanningstherapie. Rustgevende effecten van natuur zijn volgens de gangbare wetenschap-

pelijke theorieën waarschijnlijk evolutionair bepaald (Kaplan, 1987; Ulrich, 1993). Volgens deze theorieën hebben mensen in de loop van hun evolutionaire ontwikkeling een aangeboren mechanisme ontwikkeld dat ervoor zorgt dat hun aandacht automatisch wordt getrokken door niet-bedreigende plekken in de natuur die goed zijn voor het overleven, zoals plekken met water, en plekken waar je ver kunt zien. Dergelijke plekken trekken ook in de moderne tijd nog steeds automatisch de aandacht zonder dat het moeite kost; hierdoor krijgt het systeem van gerichte aandacht even rust en wordt de mens in staat gesteld om zijn aandachtscapaciteit te vergroten.

Rustgevende effecten van natuur zijn niet alleen gevonden voor allerlei soorten mensen, ongeacht hun cultuur, opleiding, beroep of kennisniveau, maar ook voor allerlei soorten natuurlijke omgevingen, variërend van de tuin achter het huis tot grootschalige wildernisgebieden. Dergelijke effecten lijken dus nog minder gevoelig voor subjectieve invloeden dan bijvoorbeeld de waarneming van ruimtelijkheid in landschappen. De belangrijkste voorwaarde voor het optreden van rustgevende effecten lijkt te zijn dat een omgeving wordt geclassificeerd als “natuurlijk”. Of het dan een grasveld of een moerasgebied is, en hoe dit er verder uitziet, maakt vervolgens niet zo veel meer uit.

Alhoewel dit nog niet is aangetoond, is het wel aannemelijk dat horizonvervuiling (in de vorm van bijvoorbeeld fabrieken of flatgebouwen) de rustgevende werking van een bezoekje aan de natuur sterk kan verminderen. De aanwezigheid van dergelijke artefacten trekt op een indringende, mentaal belastende wijze de aandacht, waardoor de rustgevende werking die juist voortvloeit uit het feit dat we in de natuur geen moeite hoeven doen om onze aandacht ergens op te richten, teniet wordt gedaan (Herzog e.a., 1997). Deze veronderstelling wordt ondersteund door resultaten van kwalitatief belevingsonderzoek, waaruit herhaaldelijk naar voren is gekomen dat mensen minder rust ervaren in een natuurgebied als er artefacten aanwezig zijn (Schöne & Coeterier, 1986).

Het onderzoek naar restoratieve omgevingen suggereert dat we zoveel mogelijk natuur in en rond steden moeten aanleggen om gevoelens van ruimtegebrek te verminderen, en dat we het landelijk gebied zoveel mogelijk “vrij van menselijke artefacten” moeten houden. De kans bestaat echter dat dit juist averechts werkt. Onderzoek naar druktebeleving heeft aangetoond dat mensen sneller drukte ervaren in natuurlijke omgevingen, omdat ze verwachten dat het daar rustig en leeg is. Paradoxaal genoeg zou het streven naar meer groen in en rond de stad dus juist gevoelens van ruimtegebrek in de hand kunnen werken omdat de aanwezigheid van groen, verwachtingspatronen van rust en ruimte activeert die in praktijk niet waargemaakt worden.

2.5 Conclusies

Uit het in dit deel besproken onderzoek naar de beleefde ruimte kan het volgende worden geconcludeerd:

1. De veronderstelling dat er een verschil is tussen de fysieke ruimte

- en de beleefde ruimte is niet nieuw, en geworteld in een eeuwenoud filosofisch debat over de oorsprong van schoonheid.
2. De veronderstelling dat er een verschil is tussen de fysieke ruimte en de beleefde ruimte wordt ondersteund door resultaten van onderzoek naar druktebeleving en ruimtebeleving, waaruit blijkt dat er geen vast verband bestaat tussen objectieve indicatoren voor ruimtelijkheid (bevolkingsdichtheid, oppervlakte) en de subjectieve ervaring van ruimtelijkheid (drukke, grootte).
 3. Er is veel bekend over factoren die van invloed zijn op druktebeleving, maar er is weinig bekend over factoren die van invloed zijn op ruimtebeleving.
 4. Er lijkt minder individuele variatie te bestaan in ruimtebeleving dan in druktebeleving.
 5. Natuurlijke omgevingen worden als rustgevender ervaren dan niet-natuurlijke omgevingen, maar de aanwezigheid van anderen leidt sneller tot gevoelens van drukte.

2.6

Sleutels voor het vergroten van de beleefde ruimte

De in dit hoofdstuk besproken inzichten uit de filosofie en psychologie bieden talloze aanknopingspunten voor beleid en communicatie. Hieronder geef ik enkele richtlijnen of “sleutels” voor het vergroten van de beleefde ruimte. Deze richtlijnen dienen te worden geïnterpreteerd als suggesties, niet als dwingende eisen. Want hoewel ze wel zijn afgeleid uit wetenschappelijke kennis, zijn de richtlijnen als zodanig niet getoetst op hun effectiviteit.

1. Ondersteun burgers in het nemen van hun eigen verantwoordelijkheid en geef ze de mogelijkheid om invloed uit te oefenen op hun eigen omgeving.
2. Maak gevoelens van drukte en ruimtegebrek bespreekbaar. Bied mensen de mogelijkheid om hun emoties te tonen en stress te delen met anderen. Denk bijvoorbeeld aan een website waarop mensen hun onbehagen over het gebrek aan ruimte in Nederland kunnen uiten, en hun zorgen hierover met anderen kunnen delen.
3. Stimuleer mensen om activiteiten te ondernemen die weinig ruimte vragen.
4. Verwijs in communicatiemateriaal en discussies zoveel mogelijk naar concrete, contrasterende voorbeelden van plekken en gebieden waar het nog drukker en voller is dan in Nederland.
5. Vermijd verwijzingen naar drukte en ruimtegebrek in abstracte, algemene zin (dit roept assimilatie-effecten op).
6. Creëer realistische verwachtingen omtrent aantallen mensen en activiteiten in drukke situaties en omgevingen.
7. Verstrek realistische, feitelijke informatie over ruimtedruk, vermijd boodschappen met een emotionele lading.
8. Neem maatregelen om mensen en objecten in de ruimte te groeperen.
9. Richt (landschappelijke) omgevingen zo in dat ze groter lijken.

Dat wil zeggen: vermijd hoge en rommelige visuele wanden in landschappen en zorg voor een vlak grondoppervlak.

10. Benut de superieure rustgevende werking van natuur, maar creëer geen illusies van natuurlijkheid in drukbevolkte gebieden of op plekken waar veel mensen komen (hierdoor lijken deze namelijk extra druk).

3.

De Innerlijke Ruimte

Gedurende de nacht, tijdens een meditatieoefening, was plotseling de afscheiding tussen vroeger en later weggevallen. Ik trad het rijk van het wonderbaarlijke binnen. Iedere waarneming van het Zijn van alle dingen en van het Ik was verdwenen. Ik voelde slechts hoe in mijn lichaam een geest zich tot duizenden werelden uitbreidde en hoe een oneindige lichtglans ontstond. Na enige tijd begon ik te ademen. Als bij een bliksemflits waren ineens zien, horen, spreken en mij bewegen geheel anders geworden. Toen ik de hoogste waarheid en de wonderbaarlijke betekenis van het universum zocht, was mijn eigen Zelf zeer helder en alle dingen lagen voor mij open. In een overmaat van verrukking vergat ik dat mijn handen zich vanzelf op en neer bewogen en dat mijn voeten begonnen te dansen.

De term “innerlijke ruimte” roept bij veel mensen associaties op met oosterse religies en meditatie technieken die erop gericht zijn om het bewustzijn te verruimen en een staat van transcendentie te bereiken. De bovenstaande verlichtingservaring van Imakita Kosen, één van de grote zenmeesters uit de Meiji-periode, geeft hiervan een treffend voorbeeld (Van Straelen, 1991, p.171-172). Maar ook de westerse wijsbegeerte biedt talloze inzichten die relevant zijn voor het begrip “innerlijke ruimte” als symbool voor het verwerven van levenswijsheid en geluk. Deze inzichten liggen aan de basis van moderne psychologische theorieën over zelfregulatie en optimaal functioneren.

In dit deel van het rapport bespreek ik één van de meest complete en best onderzochte theorieën over de innerlijke ruimte als zelfregulatiemechanisme: de zelfbepalingstheorie (*Self Determination Theory*) van Deci & Ryan (1985, 2002). Alvorens deze theorie te bespreken, geef ik eerst een beknopt overzicht van ideeën uit de westerse filosofie die ten grondslag liggen aan deze theorie.

3.1

Filosofische context

De filosofie houdt zich van oudsher bezig met “levenskunst”: het verwerven van wijsheid om goed te leven. Van de Griekse tijd tot aan de Middeleeuwen ging filosofie over geluk en lijden, ziekte en gezondheid, en het vinden van de juiste balans. In de moderne tijd zijn deze praktische levensvragen enigszins op de achtergrond geraakt, en is filosofie vooral een theoretische aangelegenheid geworden. Maar er zijn nog steeds filosofen die zich druk maken om levenskunst. De Nederlandse filosoof Joep Dohmen is zo iemand. Hij definieert levenskunst als het antwoord op de vraag “Hoe moet ik leven?”. Dus niet “Wat is het goede leven in zijn algemeenheid?” maar “Wat betekent een goed en mooi leven voor mij?” (Dohmen, 2003). Mensen die in staat zijn om het antwoord op die vraag te vinden en in praktijk te brengen, ervaren de innerlijke ruimte die Remmers in zijn essay (2006) zo belangrijk acht voor het verminderen van claims op de buitenruimte.

3.1.1

Een korte geschiedenis van de levenskunst in de westerse filosofie

In de Oudheid dachten filosofen nog wel dat het mogelijk was om algemene regels op te stellen voor een goed leven. Men richtte zich hierbij vooral op het identificeren van het belangrijkste doel in het leven. Zo is volgens de Griekse filosoof Plato (427-348 v. Chr.) het belangrijkste doel in het leven bereikt wanneer iemand zijn emoties onder controle gekregen heeft en tot inzicht is gekomen. Plato’s levenskunst beoogt een geestelijke zuivering, waarbij de mens zo onthecht mogelijk moet zien te raken van lichamelijke verlangens, behoeften, emoties en lusten. Volgens de deugtheek van Aristoteles (384-322 v. Chr.) is het belangrijkste doel in het leven eudaimonia: een bloeiend sociaal leven. Zo’n leven is het resultaat van een langdurig proces. Pas gaandeweg, als het leven voor het grootste deel voltooid is, kan men beoordelen of men een bloeiend leven leidt, en wijs en gelukkig geworden is.

Volgens Epicurus (341-270 v. Chr.) is het doel van het menselijk bestaan om te genieten en “pijn noch angst te hebben”: lust is het uitgangspunt en het doel van het gelukkige leven. Centraal in dit hedonisme staan “de gezondheid van het lichaam en een onverstoorde staat van de ziel”. De levenskunst van het stoïcisme (3e-1e eeuw v. Chr.) kan worden gezien als de tegenhanger van het hedonisme. Dit stoïcisme beoogt een toestand van mentale onafhankelijkheid (*autarkeia*). Onverstoorbaarheid (*ataraxia*), harmonieuze rust (*perpetua tranquillitas*) en vrijheid (*libertas*) zijn de beloning voor de wijze stoïcus.

De Renaissance-filosoof Montaigne (1533-1592) integreerde op kritische wijze inzichten uit de Grieks-Romeinse filosofie in zijn eigen levenskunst. Volgens hem gaat het in het leven niet om het boeken van geestelijk of materieel succes maar om de verwerving van innerlijke rust. In één van zijn essays (nr. 13, p. 1311) verwoordt hij dit als volgt:

“Het gaat er niet om veldslagen te winnen en provincies te veroveren, maar om innerlijke rust bij ons handelen.”

Sinds de moderne tijd van Descartes en Newton domineert een nieuw mechanistisch wereldbeeld, waarin veel minder plaats is voor idealen en ultieme doelen. In dit wereldbeeld is vrijheid in de zin van vrije zelfbeschikking de centrale gedachte die tot op de dag van vandaag overheerst. Kant (1724-1804) roept de mens op om zelf de regie te voeren over het eigen leven, waaruit voor hem overigens direct een morele verplichting voortvloeit. Voor de moderne levenskunst betekent dit dat de doelen van het leven niet langer van bovenaf kunnen worden opgelegd, maar dat elk individu zelf de invulling van zijn eigen leven bepaalt.

In het romantische ideaal van levenskunst, onder meer van Goethe (1749-1832), staat authentieke zelfexpressie centraal. Laat je niet meeslepen door anderen, maar wees authentiek en geef je leven vorm op basis van je innerlijke stem. Het romantische ideaal van authenticiteit en de behoefte om de banaliteit van het alledaagse leven te overstijgen, is van grote invloed geweest en tot op heden zichtbaar in bijvoorbeeld opvattingen over kunst en muziek.

De postmoderne denker Nietzsche (1844-1900) is zowel beïnvloed door de moderne als door de romantische traditie. “Word wie je bent” en “Jezelf stijl geven” zijn voor hem belangrijke levensmotto’s. Het vooruitzicht van de onvermijdelijke dood bepaalt de urgentie van de drang om goed te leven. Foucault (1926-1984) wordt algemeen gezien als de filosoof die verantwoordelijk is voor de revival van de levenskunst aan het eind van de 20e eeuw. Foucault is sterk geïnspireerd door Nietzsche en kiest voor vrijheid en maakbaarheid. Levenskunst (*souci de soi*) heeft volgens Foucault als inzet het op gang houden van de dynamiek en het meebepalen van je eigen en andermans leven.

Dit beknopte overzicht van de geschiedenis van de westerse levenskunst laat een grote diversiteit aan doelen en richtinggevende idealen voor de levenskunst zien: genot, zuiverheid, geluk en harmonie, eenvoud, onafhankelijkheid, onkwetsbaarheid, een eigen levenshouding, vrije zelfbeschikking, authenticiteit, zelfoverwinning, vrijheid, maakbaarheid, et cetera. Sommige van deze doelen zijn meer aards, op plezier en genot gericht, andere zijn eerder spiritueel en op het hogere ingesteld. Sommige doelen zijn min of meer individueel, andere zijn veel meer sociaal georiënteerd. De meeste vormen van levenskunst hechten veel waarde aan harmonie en een gewoon, eenvoudig leven, maar hiertegenover staat ook een hang naar een heroïsch, buitengewoon bestaan. Aangezien niemand al deze doelen tegelijk kan nastreven, spreekt het voor zich dat er in de praktijk allerlei mengvormen van aardse/spirituele, individuele/sociale en gewone/buitengewone levenskunst voorkomen.

Sinds de moderniteit geldt bovendien dat algemeen geldige levensdoel-einden niet langer erkenning vinden. Elk modern individu moet zelf zijn eigen zin van het bestaan vinden, op basis van zijn eigen waarden, keuzes en doeleinden.

Genoemde idealen zijn richtinggevende, overkoepelende doelstellingen

waarin allerlei verschillende individuele doelen moeten worden geïntegreerd.

De moderne levenskunst berust uiteindelijk op de norm van verantwoordelijkheid voor jezelf. De Renaissance-filosoof Montaigne stelt: “Wij zijn het aan onszelf verplicht om goed te leven.” Kant spreekt van de plicht jegens jezelf, en het hele oeuvre van Nietzsche staat in het teken van de noties van roeping, opdracht of heilige plicht jegens jezelf.

3.1.2 Relevantie voor ruimtelijk beleid

Het is waarschijnlijk geen toeval dat de opbloei van de levenskunst zich juist nu voordoet. Onze huidige westerse samenleving worden gekenmerkt door individualisering, waardenpluralisme en materialisme. Het westers individu staat voor een overvloed aan keuzemogelijkheden, maar is niet echt vrij om te kiezen. Onder een terugtrekkende overheid wordt vrijwel de hele invulling van het alledaagse leven door de commerciële markt aangestuurd.

Volgens filosofen zoals Dohmen (2002) hangt de terugkeer van de levenskunst nauw samen met een breed en diep onbehagen over het leven in de late moderniteit. Veel mensen zijn ontevreden met het huidige materialisme en utilisme, zoals blijkt uit de telkens opnieuw herhaalde oproepen tot eenvoud, soberheid en onthaasting. Toch wil niemand terug naar de traditionele autoriteiten en opgelegde normen en waarden van weleer. Moderne individuen koesteren hun autonomie en willen dat hun eigen leven zin heeft zonder dat die van bovenaf wordt voorgeschreven. Men is bijvoorbeeld zeer kritisch over de oppervlakkige geluksboodschappen van de new-agebewegingen, en laat zich neerbuigend uit over het pulpgehalte van Amerikaanse zelfhulpboeken. En de glatte praatjes van zelfbenoemde goeroes (“Tsjakka!”) krijgen ook weinig krediet.

Hier liggen volgens Dohmen (2003) en andere moderne levenskunstfilosofen zoals Schmid (2004) aanknopingspunten voor een serieuze laatmoderne levenskunst, die ook doorwerking kan hebben in beleid en politiek. Het uitgangspunt van deze levenskunst is dat ieder van ons veroordeeld is tot zijn eigen zoektocht naar betekenis en zingeving. De vrijheid om zelf te kiezen hoe men zijn leven vorm wil geven, zal volgens de eerdergenoemde filosofen echter niet leiden tot een nieuw en onpolitiek individualisme. Integendeel. Levenskunst doet weliswaar geen beroep op algemene moralistische regels of op plichten, maar daarmee is zij nog niet facultatief. Levenskunst kan eerder worden omschreven als “optatief”: deze filosofische stroming benoemt alle mogelijke, vrij te verkiezen bestanddelen die het leven de moeite waard zouden kunnen maken om geleefd te worden. Daarbij gaat zij uit van het inzicht dat ieder kortzichtig egocentrisme, losgedreven van de ander en de maatschappij, de verwerkelijking van het eigen individuele leven in de weg staat. Voor het goede eigen leven heeft het individu de ander nodig. Dat maakt levenskunst per definitie politiek. Geen grote politiek van boven die richting geeft aan de loop van de geschiedenis, zoals het marxisme of communisme. Of de milieupolitiek van Greenpeace die de massa’s bestookt met dreigende bood-

schappen. De politiek van de levenskunst is een politiek van onderaf en stelt een pragmatische utopie als hoogst haalbare doel.

Het ecologische bewustzijn is zo'n "kleine politiek". Ecologisch bewustzijn is niet aan mensen opgelegd. Toch heeft het zich doorgezet. Dat komt doordat één persoon geheel uit eigen beweging, uit volledige vrijheid, is begonnen zijn vrijheid in te perken. Een zekere matigheid te betrachten. Daarna volgde een tweede, een derde, enzovoorts. En het aantal blijft groeien, zeker nu de klimaatveranderingen zichtbaar beginnen te worden. Zo'n kleine politiek zou ook op andere beleidsterreinen kunnen ontstaan, zoals het ruimtelijk beleid. Het is niet ondenkbaar dat mensen er straks in alle vrijheid voor kiezen om hun ruimtebeslag in te beperken, bijvoorbeeld door bewust klein te gaan wonen. Volgens Schmid (2004) is de belangrijkste voorwaarde hiervoor het kweken van een kritisch nadenkend, maatschappelijk en politiek betrokken individu dat zelf zijn beslissingen neemt en de grenzen van het eigen zelf overstijgt. Een individu dat zich verantwoordelijk voelt voor zichzelf en de maatschappij, heeft het gevoel dat het goed leeft. En dat is het beste wat de politiek kan bereiken. Voor normativiteit en plichtsmoraal sluiten mensen de oren.

Filosofen toetsen hun ideeën gewoonlijk niet aan de praktijk. Het is daarom lastig om vast te stellen hoe effectief de aanbevelingen van Schmid (2004) zijn voor het kweken van verantwoordelijk kritisch denkende burgers. Voor een meer empirische benadering van levenskunst moeten we bij de psychologie zijn. In het navolgende bespreek ik eerst een theorie over zelfregulatie die veel verwantschap vertoont met oude en nieuwe ideeën over levenskunst. Vervolgens bespreek ik onderzoeksresultaten die aanknopingspunten bieden voor het bevorderen van zelfbepaling en innerlijke ruimte in mensen.

3.2

De zelfbepalingstheorie van Deci & Ryan

De zelfbepalingstheorie van Deci & Ryan (1985, 2000) is een theorie die langzaam is gegroeid op basis van meer dan 30 jaar experimenteel onderzoek. De theorie is uitermate goed gedocumenteerd en zeer toegankelijk. Er is een speciale website³ gewijd aan de theorie, waarop een compleet overzicht van alle publicaties te vinden is. In Nederland is Roos Vonk één van de bekendste onderzoekers van de theorie. Zij heeft de term "zelfbepaling" in Nederland geïntroduceerd, en heeft ook een adviesbureau opgericht dat de theorie over zelfbepaling toepast in coaching en therapie⁴.

³ <http://www.psych.rochester.edu/SDT/theory.html>

⁴ www.vonkzelfbepaling.nl

De zelfbepalingstheorie analyseert de omstandigheden waaronder mensen optimaal kunnen functioneren. Binnen de theorie worden in de eerste plaats drie psychologische basisbehoeften onderscheiden die voor iedereen gelden en die in voldoende mate moeten zijn vervuld om optimaal te kunnen functioneren. In de tweede plaats worden verschillende vormen van motivatie en zelfregulatie onderscheiden die

in meer of mindere mate kunnen bijdragen aan het vervullen van basisbehoeften.

Psychologische basisbehoeften

De zelfbepalingstheorie onderscheidt drie psychologische basisbehoeften (niet te verwarren met fysieke basisbehoeften zoals de behoefte aan voedsel) die worden omschreven als “aangeboren psychologische voedingsstoffen die essentieel zijn voor voortdurende persoonlijk groei, integriteit en welzijn” (Deci & Ryan, 2000). Deze drie psychologische basisbehoeften zijn autonomie, competentie en verbondenheid.

Bij de behoefte aan autonomie gaat het om de vrijheid om in je dagelijks leven te handelen in overeenstemming met wie je echt bent. Let wel, dit is iets anders dan egocentrisch of individualistisch zijn (iemand kan er bijvoorbeeld ook uit eigen vrije wil voor kiezen om mee te doen aan een massademonstratie). Bij de behoefte aan competentie gaat het erom invloed te kunnen hebben op je wereld, het gevoel te hebben capaciteiten te kunnen inzetten en effectief te zijn. De behoefte aan verbondenheid verwijst naar het hebben van positieve relaties met anderen, hen zien en accepteren zoals ze zijn, en rekening houden met hun wensen en gevoelens (zonder jezelf tekort te doen).

Volgens de zelfbepalingstheorie gelden de drie psychologische basisbehoeften voor iedereen in even sterke mate. Er zijn echter wel belangrijke verschillen tussen mensen in de mate waarin ze in staat zijn om deze behoeften te vervullen. Dit heeft belangrijke gevolgen voor hun functioneren en gezondheid. Mensen bij wie de behoeften onvoldoende zijn vervuld, zijn minder gelukkig en minder gezond dan mensen bij wie de behoeften in voldoende mate vervuld zijn. Deze veronderstelling wordt gesteund door de resultaten van talloze laboratorium- en veldstudies (voor een overzicht, zie Deci & Ryan, 2000). Reis e.a. (2000) onderzochten bijvoorbeeld de relatie tussen behoeftenvervulling en welzijn bij 67 studenten. Ze maakten gebruik van gestandaardiseerde vragenlijsten om interpersoonlijke verschillen in behoeftenvervulling te meten, en via een dagboekmethode werden ook dagelijkse, intrapersoonlijke variaties in behoeftenvervulling in kaart gebracht. De resultaten lieten zien dat zowel inter- als intrapersoonlijke verschillen in behoeftenvervulling sterk samenhangen met het welzijn (gemeten door middel van standaardvragenlijsten). Mensen voelden zich beter en gelukkiger naarmate hun psychologische behoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid meer vervuld waren.

Een belangrijke vraag is natuurlijk: welke omstandigheden dragen bij aan de vervulling van de drie basisbehoeften? Volgens de zelfbepalingstheorie is dit in grote mate afhankelijk van de wijze waarop iemand zijn of haar gedrag en doelen reguleert.

Regulatie van motivatie

De zelfbepalingstheorie onderscheidt drie basiscategorieën van motivatie: amotivatie, intrinsieke en extrinsieke motivatie. Binnen de laatste categorie worden weer verschillende subcategorieën onderscheiden, waarover later meer. “Amotivatie” wil zeggen dat iemand totaal niet gemotiveerd is om een bepaald gedrag wel of niet te vertonen. Een

prototypisch voorbeeld is dat van de onverantwoordelijke puber, die totaal niet is gemotiveerd om vroeg op te staan, en elke ochtend net zo lang uitslaapt als hij wil. Amotivatie levert over het algemeen geen, of een negatieve bijdrage aan de vervulling van basisbehoeften, omdat de persoon niet in staat is om eigenwaarde te ontleen aan bepaalde activiteiten en er controle over uit te oefenen. En gebrek aan motivatie en lusteloosheid zijn over het algemeen ook niet bevorderlijk voor het aangaan van sociale contacten.

“Intrinsieke motivatie” is zo’n beetje het tegenovergestelde van amotivatie. Dit begrip is bij de meeste mensen wel bekend. Het houdt in dat iemand een bepaalde activiteit (bijvoorbeeld vroeg opstaan) onderneemt omdat hij of zij deze activiteit op zichzelf leuk en prettig vindt, en niet om een extern doel (bijvoorbeeld sociale status, financieel succes) te bereiken. Het spreekt bijna voor zich dat intrinsiek gemotiveerd gedrag in hoge mate bijdraagt aan de vervulling van basisbehoeften. Intrinsieke doelen - dat wil zeggen: doelen die op zichzelf leuk en interessant zijn om na te streven, zoals zelfontplooiing, kennis van kunsten en contact met andere mensen - sluiten over het algemeen naadloos aan bij de drie basisbehoeften.

Helaas hebben de meeste mensen maar weinig gelegenheid om intrinsieke doelen na te streven. Naarmate we ouder worden, moeten we steeds vaker dingen doen die we niet zo leuk vinden, maar die wel belangrijk zijn (bijvoorbeeld werken omdat we geld nodig hebben om onze schulden af te betalen, of studeren omdat we moeten investeren in onze toekomst). Gelukkig stelt de zelfbepalingstheorie dat mensen hun basisbehoeften ook kunnen bevredigen door extrinsieke doelen nastreven. Waar het dan om gaat, is hoe men dergelijke doelen nastreeft.

Volgens de zelfbepalingstheorie zijn er vier manieren waarop een individu zichzelf ertoe kan zetten om extrinsieke doelen die hij op zichzelf niet als prettig ervaart, na te streven (bijvoorbeeld vroeg opstaan). De eerste manier wordt externe regulatie genoemd. Dit houdt in dat iemand een bepaald gedrag vertoont om te kunnen beantwoorden aan externe druk (bijvoorbeeld vroeg opstaan omdat het moet van je ouders). De tweede manier wordt geïntrojecteerde regulatie genoemd. Het individu ervaart dan van binnenuit een dwingend gevoel van schuld of schaamte om een bepaald gedrag te vertonen (bijvoorbeeld vroeg opstaan omdat je je schuldig voelt tegenover je ouders als je de hele ochtend in bed blijft liggen). Beide vormen van regulatie (extern en geïntrojecteerd) kunnen als relatief extern gecontroleerd beschouwd worden en worden dan ook vaak aangeduid met de term gecontroleerde (extrinsieke) motivatie. Een derde vorm van externe regulatie wordt geïdentificeerde regulatie genoemd. Dit type geldt wanneer een individu zich identificeert met het persoonlijk belang van een activiteit (bijvoorbeeld vroeg opstaan omdat jij daar persoonlijk belang aan hecht). Nog een stapje verder gaat de geïntegreerde regulatie. Dit treedt op wanneer een activiteit helemaal is opgenomen in het zelf, en volledig in overeenstemming is gebracht met andere doelen en waarden van de persoon (bijvoorbeeld vroeg opstaan omdat het bij jouw persoonlijkheid en diepgevoelde levensovertuiging past). Geïntegreerde regulatie lijkt in veel opzichten op intrinsieke motivatie maar

is toch anders, omdat de reden van het gedrag instrumenteel blijft. Omdat de component van de vrije wil (zelfbepaling) sterk aanwezig is in zowel geïdentificeerde als geïntegreerde regulatie, worden deze vormen van extrinsieke motivatie ook wel aangeduid als autonome (extrinsieke) motivatie.

De zelfbepalingstheorie stelt dat autonome extrinsieke motivatie, net als intrinsieke motivatie, bijdraagt aan de vervulling van basisbehoeften, en dit wordt ondersteund door onderzoek. Zo onderzochten Deci e.a. (2001) de relatie tussen autonome motivatie en vervulling van basisbehoeften bij werknemers van een Bulgaars en een Amerikaans bedrijf. Autonome motivatie werd gemeten aan de hand van een vragenlijst waarin vragen waren opgenomen over de mate waarin het topmanagement, de directe chef en het werkklimaat eigen initiatief en verantwoordelijkheid van de werknemer ondersteunen. De resultaten van deze studie lieten zowel bij de Bulgaarse als de Amerikaanse werknemers sterke verbanden zien tussen ondersteuning van autonome motivatie en vervulling van de drie psychologische basisbehoeften.

Autonome motivatie, en daaraan gekoppeld een grotere vervulling van basisbehoeften, brengt veel voordelen met zich mee. Autonoom gemotiveerde leerlingen die hun leerdoelen hebben geïnternaliseerd, blijken bijvoorbeeld beter te presteren (Miserandino, 1996) en minder vaak vroegtijdig school te verlaten (Vallerand & Bissonette, 1992) dan leerlingen met een gecontroleerde motivatie. Chronisch zieke patiënten met een autonome motivatie hebben meer discipline bij het innemen van medicijnen dan patiënten met een gecontroleerde motivatie (Williams e.a., 1998). En mensen die na een dieet sterk zijn afgevallen, hebben minder moeite om op gewicht te blijven naarmate hun beslissing om op dieet te gaan meer autonoom gemotiveerd was (Williams e.a., 1996). Autonome motivatie is ook van invloed op sportprestaties. Sporters kunnen zware trainingsschema's over het algemeen beter volhouden naarmate ze meer autonoom gemotiveerd zijn (zie bijv. Pelletier e.a., 2001). Getrouwde stellen die bij elkaar blijven voor intrinsieke of autonome redenen, bijvoorbeeld omdat ze van elkaar houden of omdat ze er zelf voor kiezen om zich aan de ander te binden, zijn gelukkiger dan getrouwde stellen die bij elkaar blijven om niet-autonome redenen, bijvoorbeeld voor de kinderen of omdat ze vinden dat ze zich aan hun belofte moeten houden (Blais e.a., 1990).

3.2.1

Zelfbepaling en innerlijke ruimte

De zelfbepalingstheorie geeft een psychologische invulling aan het begrip "innerlijke ruimte". In de terminologie van deze theorie staat innerlijke ruimte gelijk aan zelfbepaling. En zelfbepaling hangt dan weer samen met twee zaken: (1) vervulling van psychologische basisbehoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid; en (2) intrinsieke of autonome motivatie.

Veel van de uitspraken over innerlijke ruimte die Remmers doet in zijn essay, zijn direct uit de theorie af te leiden. Zo zegt Remmers dat mensen met een gebrek aan innerlijke ruimte "claims uiten die hen

niet werkelijk bevredigen”. Dit is ook de kerngedachte van de zelfbepalingstheorie. Volgens deze theorie jagen mensen met een gebrek aan zelfbepaling/innerlijke ruimte, extrinsieke doelen (status, macht, aanzien, geld) na die niet werkelijk bevredigend zijn, omdat ze onze diepgewortelde psychologische basisbehoeften niet kunnen vervullen. Dit wordt nog versterkt wanneer ze deze doelen nastreven om de verkeerde redenen: omdat ze bang zijn dat ze anders niet voldoen aan verwachtingen van anderen, of omdat ze zich gedwongen voelen door hun omgeving. Dit soort “externe regulatiestrategieën” zet mensen aan tot gedrag dat niet werkelijk bevredigend is.

Een tweede veronderstelling van Remmers is dat een gebrek aan innerlijke ruimte leidt tot projectie van verlangens en ruimtelijke claims. De oplossing voor problemen wordt bij voorkeur gezocht bij anderen (subject), of in iets anders (object). Dit is precies wat de theorie van zelfbepaling ook stelt: zelfbepaling/innerlijke ruimte heeft te maken met het nemen van eigen verantwoordelijkheid voor je doelen en activiteiten. Mensen met een hoge zelfbepaling doen dingen uit vrije wil, omdat ze die zelf belangrijk vinden, en verbinden hun doelen en activiteiten met hun ware zelf. Ze schuiven de verantwoordelijkheid niet af op anderen.

Onderzoek naar de zelfbepalingstheorie biedt ook ondersteuning voor Remmers’ veronderstelling dat mensen met een gebrek aan zelfbepaling/innerlijke ruimte, sterk de neiging hebben om de schuld en oorzaak van gebeurtenissen buiten zichzelf te zoeken en op anderen af te wentelen. Zo vonden Ryan & Connel (1989) dat schoolkinderen met weinig zelfbepaling (die aangaven dat ze hun huiswerk deden omdat het moest van de leraar, of omdat ze zich anders schuldig voelden tegenover hun ouders) de schuld van slechte cijfers eerder buiten zichzelf zochten dan kinderen met veel zelfbepaling (die aangaven dat ze hun huiswerk deden omdat ze zelf wilden leren, of omdat het leuk was).

Op dit moment is er helaas nog geen onderzoek gedaan naar de invloed van zelfbepaling op bijvoorbeeld het leggen van ruimtelijke claims, of het waarnemen van ruimtes (bijv. druktebeleving). Er is wel een onderzoekslijn waarin de relatie tussen zelfbepaling en milieuvriendelijk gedrag wordt onderzocht (voor een overzicht, zie Pelletier, 2002). Uit dit onderzoek blijkt dat mensen met een hoge zelfbepaling (bijvoorbeeld doordat ze intrinsieke doelen nastreven, zie Brown & Kasser, 2005) meer geneigd zijn om milieuvriendelijk gedrag te vertonen. Deze bevindingen zijn in overeenstemming met de ideeën van Schmid (2004) over autonomie en het nemen van je eigen verantwoordelijkheid als grondslag voor het ontstaan van een nieuw milieubewustzijn.

Zoals ik in het vorige hoofdstuk heb aangegeven, is er overigens wel ouder onderzoek naar de invloed van “locus of control” op drukte-waarneming waaruit blijkt dat mensen met een interne locus of control minder snel drukte ervaren dan mensen met een externe locus of control (McCallum e.a., 1979). Dit onderzoek is ook relevant voor de zelfbepalingstheorie, omdat een interne locus of control nauw samenhangt met autonome motivatie en zelfbepaling. Autonoom gemotiveerde personen hebben meestal ook een interne locus of control.

Samenvattend kan worden geconcludeerd dat er weliswaar niet direct onderzoek is gedaan naar de invloed van zelfbepaling op ruimtelijk gedrag, maar dat het wel aannemelijk is dat mensen met weinig zelfbepaling meer geneigd zullen zijn om een land als Nederland te vol en te druk te vinden, en om claims te leggen op de ruimte (bijvoorbeeld het verlangen naar een groot huis). Het lijkt daarom zeker zinvol om eens te kijken naar wat de zelfbepalingstheorie te melden heeft over het bevorderen en ondersteunen van zelfbepaling en autonome motivatie.

3.2.2 Ondersteuning van zelfbepaling

Een centrale assumptie van de zelfbepalingstheorie is dat de kwaliteit van de sociale omgeving van groot belang is voor de motivatie, prestaties en het welzijn van individuen. Er is dan ook heel veel onderzoek gedaan naar de omgevingsfactoren die van invloed zijn op zelfbepaling en autonome motivatie. Uit dit onderzoek kunnen zes algemene richtlijnen voor het ondersteunen van zelfbepaling (autonomy support) worden afgeleid (Deci e.a., 1994):

- Erken de gevoelens en ideeën van de ander,
- Stimuleer het nemen van eigen initiatieven en exploratief gedrag,
- Bied verschillende keuzemogelijkheden,
- Bied optimale uitdagingen,
- Leg uit waarom een bepaald gedrag van iemand gevraagd wordt,
- Minimaliseer dwingend taalgebruik (“Je moet dit doen”, etc.).

Deci & Ryan hebben bovenstaande richtlijnen vertaald in verschillende vragenlijsten waarmee de mate waarin een individu wordt ondersteund in zijn of haar autonomie kan worden gemeten. Tabel 1 geeft een overzicht van de items uit de Werk Klimaat Vragenlijst. Deze items geven een concrete indruk hoe ondersteuning van zelfbepaling in praktijk in haar werk gaat.

Tabel 1: Items uit de Werk Klimaat Vragenlijst van Deci & Ryan

1. Ik heb het gevoel dat mijn baas mij keuzes en mogelijkheden biedt.
2. Ik voel me begrepen door mijn baas.
3. Ik kan eerlijk zeggen tegen mijn baas hoe ik ergens over denk.
4. Mijn baas toont vertrouwen in mijn vaardigheid om mijn werk goed te doen.
5. Ik heb het gevoel dat mijn baas mij accepteert zoals ik ben.
6. Mijn baas heeft mij duidelijk uitgelegd wat het doel van mijn werk is en wat ik moet doen.
7. Mijn baas stimuleert mij om vragen te stellen.
8. Ik vertrouw mijn baas volledig.
9. Mijn baas beantwoordt mijn vragen.
10. Mijn baas luistert naar mij.
11. Mijn baas is goed in het omgaan met menselijke emoties.
12. Ik heb het gevoel dat mijn baas mij als persoon belangrijk vindt.
13. Ik voel me niet goed over de manier waarop mijn baas tegen me praat.
14. Mijn baas probeert eerst te begrijpen hoe ik ergens over denk voordat hij met iets nieuws komt.
15. Ik heb het gevoel dat ik mijn gevoelens met mijn baas kan delen.

3.3

Conclusies

Uit het in dit deel besproken onderzoek naar de innerlijke ruimte kan het volgende worden geconcludeerd:

1. In de filosofie wordt het creëren van innerlijke ruimte beschouwd als een vorm van “levenskunst”.
2. Filosofen zien autonomie en zelfbeschikking als belangrijke voorwaarden voor een “laatmoderne levenskunst”.
3. De zelfbepalingstheorie van Deci & Ryan (1985, 2000) geeft een invulling aan het begrip “innerlijke ruimte” vanuit de psychologie; volgens deze theorie staat innerlijke ruimte gelijk aan zelfbepaling.
4. Uit onderzoek blijkt dat de zelfbepaling c.q. innerlijke ruimte toeneemt naarmate mensen beter in staat zijn om hun psychologische basisbehoeften aan autonomie, competentie en verbondenheid te vervullen, en naarmate ze hun gedrag en doelen meer autonoom reguleren.
5. De zelfbepalingstheorie biedt ondersteuning aan de veronderstelling dat mensen met een tekort aan innerlijke ruimte, claims uiten die hen niet werkelijk bevredigen;
6. De zelfbepalingstheorie biedt ook ondersteuning aan de veronderstelling dat mensen met een tekort aan innerlijke ruimte, de oplossing voor hun problemen bij voorkeur buiten zichzelf zoeken.
7. De zelfbepalingstheorie levert praktische richtlijnen voor het ondersteunen van zelfbepaling c.q. het vergroten van innerlijke ruimte.

3.4

Sleutels voor het vergroten van innerlijke ruimte

De in dit hoofdstuk besproken inzichten uit de filosofie en psychologie bieden vele aanknopingspunten voor beleid en communicatie gericht op het vergroten van de innerlijke ruimte van burgers. Hieronder geef ik enkele suggesties, die uiteraard nog nader dienen te worden uitgewerkt en getoetst op hun effectiviteit.

1. Luister naar burgers en neem hun gevoelens serieus.
2. Geef burgers meer eigen verantwoordelijkheid bij de inrichting van Nederland. Hierbij kan bijvoorbeeld worden gedacht aan het beschikbaar stellen van kavels om zelf een eigen huis te bouwen.
3. Laat burgers echter niet aan hun lot over; ondersteun eigen initiatieven. Neem bijvoorbeeld maatregelen waardoor het makkelijker en goedkoper wordt voor particulieren om een architect in te huren als ze een eigen huis willen bouwen.
4. Laat burgers kiezen uit verschillende mogelijkheden. Ontwikkel bij nieuwbouw- of renovatieprojecten bijvoorbeeld verschillende planvarianten waar men uit kan kiezen (denk aan de procedure rond de herinrichting van het Stationsgebied Utrecht).
5. Leg duidelijk uit waarom bepaalde ruimtelijke maatregelen (bij-

- voorbeeld aanleg nieuw industrieterrein, kappen van zieke bomen) worden genomen. Verschaf eerlijke informatie.
6. Leg geen maatregelen of normen van bovenaf op. Campagnes om mensen te stimuleren tot bepaalde (ruimtebesparende) gedragingen werken niet.
 7. Faciliteer kleinschalige (burger)initiatieven voor ruimtebesparing (bijvoorbeeld woongemeenschappen met collectieve tuinen). Maar werk niet met (financiële) beloningen en straffen - extrinsieke beloning ondermijnt namelijk intrinsiek/autonoom gedrag.

Tot slot wil ik opmerken dat de aanbeveling om burgers meer verantwoordelijkheid te geven voor de ruimtelijke inrichting van Nederland, met grote voorzichtigheid moet worden toegepast. Onderzoek naar zelfbepaling heeft namelijk ook laten zien dat mensen weliswaar van nature geneigd zijn tot autonomie en persoonlijke groei, maar dat ze zich ook erg makkelijk laten beïnvloeden door anderen om het slechte pad (van het nastreven van extrinsieke doelen) op te gaan. Decentralisatie en het leggen van verantwoordelijkheid bij lagere overheden en burgers kan daarom snel ontaarden in ongewenste praktijken waarbij belanghebbende partijen alleen nog maar oog hebben voor materieel gewin, of zelfs helemaal gedemotiveerd raken. De mislukking van het "nieuwe onderwijs" waarin leerlingen verantwoordelijk zijn voor hun eigen lesprogramma's is hiervan een triest voorbeeld. Ook dit nieuwe onderwijs is voor een groot deel gebaseerd op inzichten over het belang van zelfbepaling en autonome motivatie. Het laat op schrijnende wijze zien dat het stimuleren van autonomie ook averechts kan werken. Het is zeker niet ondenkbaar dat iets dergelijks ook gebeurt in het ruimtelijk beleid wanneer burgers meer worden gestimuleerd om bijvoorbeeld hun eigen woningen te bouwen, maar daarin onvoldoende worden ondersteund door de overheid.

- Aiello, J.R. (1987). Human spatial behavior. In: D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 389-504). New York: Wiley.
- Andereck, K.L. & R.H. Becker (1993). Perceptions of carry-over crowding in recreation environments. *Leisure Sciences*, 15, 25-35.
- Baum, A., J.D. Fisher & S. Solomon (1981). Type of information, familiarity and the reduction of crowding stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 11-23.
- Baum, A. & S. Valns (1977). *Architecture and social behavior: Psychological studies of social density*. Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum.
- Beardsley, M.C. (1966). *Aesthetics from classical Greece to the present. A short history*. London: Collier-MacMillan.
- Berg, A.E. van den (1995). *De waargenomen kwaliteit van landschapsveranderingen. Theoretisch en experimenteel onderzoek naar de mogelijkheden voor een model voor het verklaren en voorspellen van de waargenomen kwaliteit van natuurontwikkelingsmaatregelen*. Rapport 409. Wageningen: DLO-Staring Centrum.
- Blais, M.R., S. Sabourin, C. Boucher & R. Vallerand (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1021-1031.
- Brown, K.W. & T. Kasser (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Coeterier, J.F. (1994). Cues for the perception of the size of space in land-scapes. *Journal of Environmental Management*, 42, 333-347.
- Daniel, T.C. & J.V. Vining (1983). Methodological issues in the assessment of landscape quality. In: I. Altman & J.F. Wohlwill (Eds.). *Human behavior and environment: Advances in theory and research*. Vol. 6: Behavior and the natural environment (pp. 39-83). New York: Plenum Press.

- Deci, E.L., H. Eghrari, B.C. Patrick & D. Leone (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Deci, E.L., & R.M. Ryan (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E.L., & R.M. Ryan (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E.L., R.M. Ryan, M. Gagné, D.R. Leone, J. Usunov & B.P. Kornazheva (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930-942.
- Dohmen, J. (2002) *Over levenskunst. De grote filosofen over het goede leven*. Redactie, selectie, inleiding en bibliografie. Amsterdam: Ambo.
- Dohmen, J. (2003) Wat is levenskunst? *Filosofie*, 13 (2), 2-12. Zie ook: <http://213.132.199.164/kennisdossiers/projecten/levenskunst/dohmen0.htm>
- Elias, W. (2003). Het schoonheidsideaal vandaag, een cultuurfilosofische benadering. *UVV*, jg. 20 nr. 4, p. 10-14.
- Epstein, Y.M., & R.A. Karlin (1975). Effects of acute experimental crowding. *Journal of Applied Psychology*, 5, 34-53.
- Evans, G.W., S.J. Lepore & K.M. Allen (2000). Cross-cultural differences in tolerance for crowding: Fact or fiction? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 204-210.
- Fisher, J., & A. Baum (1980). Situational and arousal based messages and the reduction of crowding stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 10, 191-201.
- Herzog, R.H., A.M. Black, K.A. Fountaine & D.J. Knotts (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17, 165-170.
- Gezondheidsraad en Raad voor Ruimtelijk, Milieu- en Natuuronderzoek (2004). *Natuur en gezondheid. Invloed van natuur op sociaal, psychisch en lichamelijk welbevinden*. Publicatie nr 2004/09. Den Haag: Gezondheidsraad en RMNO.
- Gifford, R. (2002). *Environmental psychology: Principles and practice*. Optimal Books.
- Hartig, T. (1997). Some developments in restorative environments research. In: Gray, M. (ed.), *Evolving environmental ideals: Changing ways of values, life, and design practices*. Stockholm, Sweden: Department of Architecture and Town Planning, Royal Institute of Technology.
- Kaplan, S. (1987). Aesthetics, affect and cognition: Environmental preference from an evolutionary perspective. *Environment and Behavior*, 19, 3-32.
- Kaplan, S. & R. Kaplan (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Korpela, K. & T. Hartig (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221-233.
- Kuentzel, W.F. & T.A. Heberlein (2003). *More visitors, less crowding: Change and stability of norms over time at the Apostle Islands*. *Journal of Leisure Research*, 35, 349-371.
- Lothian, A. (1999). Landscape and the philosophy of aesthetics: is

- landscape quality inherent in the landscape or in the eye of the beholder? *Landscape and Urban Planning*, 44, 177-198.
- Luck, S.J. & S.P. Vecera (2002). Attention. In: H. Pashler (Series Ed.) & S. Yantis (Volume Ed.), *Stevens' Handbook of Experimental Psychology: Vol. 1. Sensation and Perception* (3rd ed., pp. 235-286).
- McCallum, R., C.E. Rusbalt, G.K. Hong, T.A. Walden & J. Schopler (1979). Effects of resource availability and importance of behavior on the experience of crowding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1304-1313.
- Manning, R.E. (1985). Crowding norms in backcountry settings: A review and synthesis. *Journal of Leisure Research*, 17, 75-89.
- Miller, S., J. Rossbach & R. Munson (1981). Social density and affiliative tendency as determinants of dormitory residential outcomes. *Journal of Applied Social Psychology*, 11, 356-365.
- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology*, 88, 203-214.
- O'Brien, F. (1990). A crowding index for finite populations. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 3-11.
- Pelletier, L.G. (2002). A motivational analysis of self-determination for pro-environmental behaviors. In: E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 205-232). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Pelletier, L.G., M.S. Fortier, R.J. Vallerand & N.M. Briere (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Reis, H.T., K.M. Sheldon, S.L. Gable, J. Roscoe & R.M. Ryan (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- G. Remmers e.a. (2007). *De Innerlijke Ruimte van de Nederlandse delta. Werkboek voor een nieuwe ruimtelijke inrichting*. Utrecht: InnovatieNetwerk.
- Roos-Klein Lankhorst J., S. de Vries, A.E. Buijs, A.E. van den Berg, M.H.I. Bloemmen & C. Schuiling (2005). *BelevingsGIS versie 2; Waardering van het Nederlandse landschap door de bevolking op kaart*. Rapport 1138. Wageningen: Alterra.
- Rotter, B. (1966) Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, (1, Whole No. 609).
- Ryan, R.M. & J.P. Connell (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- Schaeffer, G.H. & M.L. Patterson (1980). Intimacy, arousal, and small group crowding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 283-290.
- Schmidt, W. (2004) *Handboek voor de levenskunst* [Philosophie der Lebenskunst]. Amsterdam: Ambo.
- Schmidt, D. & J. Keating (1979). Human crowding and personal control: an integration of the research. *Psychological Bulletin*, 86, 680-700.
- Schöne, M.B. & J.F. Coetierier (1986). "Wat bosserij eromtoe": Onderzoek naar storende elementen in het landschap. Rapport 439. Wageningen: De Dorschkamp.

- Schreyer, R. & J.W. Roggenbuck (1978). The influences of experience expectations on crowding perceptions and social-psychological carrying capacities. *Leisure Sciences* 1(4): 373-394.
- Shelby, B., T.A. Heberlein, J.J. Vaske & G. Alfano (1983). *Expectations, preferences, and feeling crowded in recreation activities*. *Leisure Sciences*, 6, 1-14.
- Stamps, A.E. III & V. Krishnan (2006). *Spaciousness and boundary roughness*. *Environment and Behavior*, 38(6), 841 - 872.
- Stapel, D.A. (1997). *What we talk about when we talk about knowledge accessibility effects*. *Dissertatie*. Amsterdam: Heap Publishers.
- Stapel, D.A. (2001). *De koningin is aan zet : waarom de alledaagse precisie van de sociale psychologie haar majesteitelijk maakt*. *Inaugurele rede Rijksuniversiteit Groningen*.
- Stapel, D.A., W. Koomen & K. Ruys (2002). The effects of diffuse and distinct affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 60-74.
- Stokols, D. (1972). On the distinction between density and crowding: Some implications for further research. *Psychological Review*, 79, 75-277.
- J.J.M. Van Straelen S.V.D. *De niet-christelijke Godsdiensten en het Christendom*, Tabor, 1991.
- Vries, S. de & E. Gerritsen (2003). *Van fysieke kenmerken naar landschappelijke schoonheid: De voorspellende waarde van fysieke kenmerken, zoals vastgelegd in ruimtelijke bestanden, voor de schoonheidsbeleving van Nederlandse landschappen*. Rapport 718. Wageningen: Alterra.
- Ulrich, R.S. (1993). Biophilia, biophobia and natural landscapes. In: Kellert, S.R. & Wilson, E.O. (Eds.). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island press.
- Ulrich, R.S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. In: C.Cooper-Marcus & M. Barnes (Eds.), *Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley, pp. 27-86.
- Vallerand, R. J. & R. Bissonnette (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Webb, B., S. Worchel, L. Riechers & W. Wayne (1986). *The influence of categorization on perceptions of crowding*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 539-546.
- Williams, G.C., V.M. Grow, Z.R. Freedman, R.M. Ryan & E.L. Deci (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 115-126.
- Williams, G.C., G.C. Rodin, R.M. Ryan, W.S. Grolnick & E.L. Deci (1998). Autonomous regulation and adherence to long-term medical regimens in adult outpatients. *Health Psychology*, 17, 269-276.