

'Dit boek biedt een samenhangend en overtuigend betoog dat zal aanslaan.'

PHILIPPA PERRY

**Daisy  
Fancourt**

**Kunst als  
medicijn**

**De  
wetenschap  
van kunst en  
gezondheid**

*ten have*

## *Hebben we kunst nodig?*

Russells hand lag op de deurklink en hij twijfelde of hij naar binnen zou gaan. Dit paste totaal niet bij hem. Hij was hier alleen maar omdat het moest van zijn arts.

Het was begonnen met een beroerte. Hij liep van zijn werk naar huis toen de bloedtoevoer naar de hersenstam geblokkeerd raakte en zijn hele wereld kantelde. Hij moest opnieuw leren lopen en praten. Maandenlang had hij in bed naar het plafond liggen staren, vol paniek over zijn toekomst. Hij had zoveel rugpijn dat hij niet meer rechtop kon zitten. Hij raakte zijn baan kwijt, zijn relatie liep op de klippen, hij kon niet meer met zijn zoontje spelen, hij werd dikker, hij kon niet slapen. Wanneer hij wel sliep, stakte zijn ademhaling steeds, waardoor hij 's nachts een masker moest dragen om zuurstof in zijn longen te pompen en zijn luchtwegen open te houden. Zijn artsen schreven hem tientallen pillen voor, maar er kwam telkens weer een probleem bij. Hij merkte dat hij wegzakte in een depressie.

Toen zijn arts hem een achtweekse schildercursus voorschreef, dacht Russell eerst dat het een grap was. Hoe kon kunst hem nou helpen? Maar hij had toch niets meer te verliezen, dus hij opende de deur.

De eerste les was niet zo erg als hij had verwacht. Hij schilderde niet, maar observeerde alleen de andere cursisten. Toch hadden de omgeving vol verf en kleuren en de kalmerende sfeer een uitwer-

king op hem. Op weg naar huis merkte hij dat zijn ademhaling trager en dieper was en dat hij zich rustiger voelde dan voordat hij naar binnen was gegaan. De week erop was een stuk minder spannend, en hij herkende een paar cursisten. Ook dit keer schilderde hij niet. Maar die avond kon hij niet slapen, dus hij glipte naar buiten en ging in het schuurtje in de tuin zitten om kleine karikaturen te maken van zijn medecursisten. In de derde les nam hij de verfkwast ter hand. Russell weet eigenlijk nog steeds niet hoe alles daarna in zo'n stroomversnelling kwam, maar een paar weken later stond hij ineens voor de groep om over zijn idee te vertellen: hij wilde van iedereen een portret maken.

Russel en ik hebben elkaar om zes uur 's ochtends in het keldercafé van een Premier Inn in Manchester leren kennen. We zaten allebei te wachten om tijdens de *BBC Breakfast* nieuwsshow te praten over een voorstel om 'kunst op recept' uit te rollen over de hele National Health Service (NHS – het openbare gezondheidszorgstelsel in het Verenigd Koninkrijk). Onder het genot van kopjes oploskoffie probeerde ik het belang van de ervaring waarover hij vertelde te bevatten.

Russell vertelde dat de arts tijdens zijn volgende controle heel tevreden was over zijn vooruitgang. Zijn humeur was verbeterd en hij had minder pijn. Zelfs zijn bloeddruk was vooruitgegaan. De schildercursus bracht structuur aan in zijn dag, en hij merkte dat hij ernaar uitkeek. Tijdens de volgende controle werd zijn medicatie herzien – de arts vond dat hij er minder van nodig had. Ook sliep hij beter. Toen zijn portretten bijna klaar waren, nam Russell contact op met het Museum van Gloucester om te vragen of hij zijn schilderijen in het museumcafé zou mogen tentoonstellen. Hij noemde de tentoonstelling 'Iedereen ziet ze vliegen'. Zijn medecursisten en zijn arts waren bij de opening. Kort daarop kreeg hij zijn eerste opdracht – een verpleegkundige die naar de tentoonstelling was gekomen vroeg hem haar kinderen te schilderen. En dat was nog maar het begin.

In de decennia die volgden, is het werk van Russell Haines over-

al in het Verenigd Koninkrijk tentoongesteld, van de Kathedraal van Gloucester tot de Tower of London. Zijn stukken worden voor duizenden euro's verkocht (als je tenminste snel genoeg bent om er een te bemachtigen). Daarnaast verzorgt hij zelf ook lessen in de gemeenschap, en zijn arts heeft al meerdere patiënten naar hem verwezen. Tegenwoordig slikt hij geen pillen meer. Hij is zelfs al ruim een jaar niet bij de dokter geweest.

Ik vroeg hem: 'Hoeveel verschil denk je dat die schilderlessen voor jou hebben gemaakt? Hoe groot is de impact ervan geweest?'

Hij zei zonder enige aarzeling: 'Het heeft mijn leven gered.'

Kun jij je het eerste muziekalbum dat je ooit kocht nog herinneren? De foto die je zo mooi vond dat je hem hebt ingelijst? Het concert waarvoor je uren in de rij moest om kaartjes te bemachtigen? De poster die vroeger boven je bed hing? Ik hoef waarschijnlijk niet echt mijn best te doen om je ervan te overtuigen dat ieder van ons wel op een of andere manier kunst consumeert. Onze smaak kan verschillen: jouw muziek kan voor mij herrie zijn, en misschien vind jij mijn straatkunst maar graffiti, maar we houden ons er allemaal mee bezig. Sterker nog, we gaan veel verder. Heb je onder de douche weleens een verzonnen deuntje geneuried? Tekeningetjes zitten maken terwijl je eigenlijk hoorde te werken? Een foto gemaakt met je telefoon? Gedanst (hoe ongemakkelijk ook) op een feestje? Een schunnig rijmpje geïmproviseerd? Je kunt je nog zo tegen het etiket afzetten, of tegensputteren dat je niet 'artistiek' of 'creatief' bent, toch is er genoeg bewijs voor het tegendeel. We zijn allemaal óók kunstmakers. We zijn een planeet met acht miljard kunstenaars.

Tastbaar bewijs van onze artistieke bedrevenheid als soort gaat veertigduizend jaar terug. Rond die tijd zorgde een opvallende evolutionaire ontwikkeling ervoor dat *homo sapiens* drie sterk ontwikkelde cognitieve processen tegelijk kon uitvoeren: een beeld in gedachten oproepen, dat beeld doelbewust communiceren en er betekenis aan toekennen.<sup>1</sup> Dat vertaalde zich naar de eerste tastba-

re voorbeelden van kunst die bewaard gebleven zijn: stenen beeldjes, benen fluitjes, trommels van dierenhuid, grotschilderingen, voetafdrukken met ritmische patronen. Toen de mens zich vervolgens over de aardbol verspreidde, reisde kunst met hen mee. Kunst komt in elke cultuur en samenleving voor. We gebruiken haar om al onze emoties en ervaringen uit te drukken: liefde, haat, oorlog, politiek, vrede. Kunst wakkert onze geestdrift aan, leidt tot openlijk protest, demonstraties en rellen. Mensen verheerlijken artiesten en kunstenaars als halfgoden, gaan op bedevaart om ze te zien optreden. Kunstwerken worden duizenden jaren bewaard, gekoesterd om hun schoonheid, aangekocht voor meer dan hun gewicht in goud, en ter behoud naar de maan getransporteerd.<sup>2</sup> Kunst is zo onbevattelijk mooi dat het de inspiratie is geweest voor nog meer kunst óver kunst. In ons leven lezen we gemiddeld zeventhonderd boeken, kijken we vijftuizend films en luisteren we 1,3 miljoen liedjes.<sup>3</sup> Meer dan 300 miljoen van ons gaan jaarlijks naar een liveconcert.<sup>4</sup> Wereldwijd is de culturele sector goed voor 30 miljoen banen en een geschatte opbrengst van 4,3 biljoen dollar.<sup>5</sup> Als soort zijn we geobsedeerd door kunst.

Maar ondanks die obsessie is het ons in de afgelopen 40.000 jaar niet echt gelukt om tot een consensus te komen en een samenhangend wetenschappelijk antwoord te vinden op een fundamentele vraag: is kunst goed voor ons? Niet in de vage betekenis van positief en plezierig, maar in die zin dat kunst daadwerkelijk een tastbare en betekenisvolle invloed op onze gezondheid heeft.

Het is een vraag die enkelen van de grootste denkers in de geschiedenis al bezighield.<sup>6</sup> Van de Griekse en Romeinse filosofen stelde Aristoteles dat theater het hart weer in balans kon brengen, Pythagoras zou hebben beweerd dat de ziel met behulp van muziek gezuiverd kan worden en Boëthius geloofde dat muziek het evenwicht van de vloeistoffen in het lichaam kon herstellen – allemaal invloeden waarvan gedacht werd dat mensen er ‘beter’ van werden. De Perzische filosoof Avicenna noemt kunst meer dan 150 keer in zijn medische encyclopedie. En de Italiaanse filosoof Mar-

silio Ficino beweerde dat muziek melancholie kon genezen. Daarnaast is kunst in alle medische tradities terug te vinden. De oude Egyptenaren geloofden dat kwade geesten die ziektes veroorzaakten verjaagd konden worden met gegraveerde edelstenen, benen beeldjes en tekeningen. In het Indiase geneeskundig systeem van de Ayurveda werd gepleit voor de inzet van zachte geluiden en prettige uitzichten om de spijsvertering te stimuleren. In de Arabische geneeskunde werd kunst voorgeschreven om slaap te bevorderen. In de afgelopen tweeduizend jaar zijn er talloze verwijzingen te vinden naar de genezende werking van kunst. Muziek, dans en kunst hebben wonden gestelpt, een einde gemaakt aan epidemieën, mensen weer aan het lopen gekregen, tarantulabeten genezen en zelfs patiënten uit de dood laten opstaan.

De moeilijkheid met al die voorbeelden is, zoals je misschien al vermoedt, om het kaf van het koren te scheiden – de geloofwaardige genoemde gezondheidsvoordelen te onderscheiden van mythe, magie en bijgeloof. Maar de afgelopen decennia is de wetenschap te hulp geschoten met een explosie aan onderzoeken – tot nu toe zijn er meer dan 30.000 verslagen van empirische onderzoeken verschenen, waardoor een indrukwekkende berg bewijsmateriaal is ontstaan.<sup>7</sup>

Mijn eigen reis naar de ontdekking van dit bewijs begon toen ik voor de onmogelijke keuze stond tussen kunst en wetenschap. Er wordt vaak over gesproken alsof ze niet kunnen samengaan, maar een heleboel beroemde wetenschappers en geneeskundigen uit de geschiedenis waren ook kunstenaar, en andersom. Het onderscheid tussen kunst en wetenschap zou onbegrijpelijk zijn geweest voor mensen als Leonardo da Vinci of Robert Hooke. Maar het werk van die vooraanstaande figuren bood me weinig soelaas toen ik als zeventienjarige een studierichting probeerde te kiezen.

Ik ben vol voor kunst gegaan en ging muziek studeren aan Oxford, terwijl ik in mijn vrije tijd pianospeelde voor de radiozender Classic FM. Het lukte me echter niet om de wetenschap af te schud-

den. Ik deed een poging om muziekstukken te analyseren aan de hand van wiskundige formules, schreef essays waarin ik de structuur van muziek vergeleek met die van biologische cellen, en ik groef obscure archiefstukken op over het gebruik van muziek in medische context. In mijn tweede jaar werd in een kinderziekenhuis een stageplek aangeboden als onderdeel van het nieuwe programma ‘Singing Medicine’, waarvoor kunstworkshops moesten worden verzorgd, en ik heb er me meteen voor ingeschreven. Tijdens mijn plaatsing, eerst in het Birmingham Children’s Hospital en daarna in het John Radcliffe Hospital in Oxford, werkte ik op de afdelingen neurologie, cardiologie, oncologie en palliatieve zorg. Daar zong ik met de kinderen om ze af te leiden tijdens injecties en verbandwisselingen, om ze tijdens onderzoeken op te vrolijken, om ze in contact te brengen met het leven buiten het ziekenhuis en om hun uitgeputte ouders even adempauze te geven. Ik absorbeerde elk mogelijk detail van het interne functioneren van een ziekenhuis – de wetenschap achter de manier waarop zorg werd verleend, het ritme van de rondes langs de zalen, de nauwkeurigheid van het controleren op infecties, en de zorgvuldige dans van de interactie tussen medewerkers en patiënten.

Na mijn afstuderen viel ik met mijn neus in de boter: ik kreeg een baan waarbij ik een programma voor uitvoerende kunst mocht bedenken en implementeren in het Chelsea and Westminster Hospital in Londen. Drie jaar lang ging ik heen en weer tussen afdelingen en organiseerde ik wekelijkse concerten in het atrium, achtergrondmuziek in de operatiewachtruimtes, danslessen voor patiënten die een beroerte hadden gehad, concerten op de hiv-afdeling en meezingevenementen voor dementiepatiënten. Ondertussen ontwikkelde ik samenwerkingsverbanden tussen het ziekenhuis en allerlei kunstorganisaties, van het Royal College of Music en het Chickenshed-theatergezelschap tot het Rambert-dansgezelschap. Toch groeide mijn frustratie. Veel medewerkers en patiënten zagen mijn werk als ‘vermaak’, ter onderbreking van eindeloos tv-kijken. Ik zag echter iets heel anders: de operatiepati-

ente met de paniekaanval die wegebde toen ze de lichtbak met digitale kunst zag die we hadden opgehangen; het kind met de brandwonden dat zo afgeleid was door de dansvoorstelling dat hij geen morfine nodig had; de patiënt op de intensive care wiens bloeddruk daalde toen zijn lievelingsmuziek werd gedraaid. Ik wilde weten waarom dit gebeurde – de processen in het brein en het lichaam van deze patiënten analyseren om de effecten die ik zag te kunnen verklaren.

Zodoende verliet ik het ziekenhuis om me op de wetenschap te storten. In de jaren die volgden, dompelde ik me onder in de psychologie, immunologie en statistiek. Ik vulde mijn tijd met het invullen van psychiatrische vragenlijsten met patiënten; ik leerde speekselmonsters verzamelen en die in het lab verwerken om het niveau van stresshormonen en immuunstoffen te bepalen; en ik schreef eindeloos veel statistische code op mijn laptop. Ik hing de muren van mijn kamer vol met diagrammen van de hersenen, classificaties van immuuncellen en anatomische tekeningen van hormoonklieren. Uiteindelijk ben ik aan het University College London (UCL) gepromoveerd op psycho-neuro-immunologie. In mijn proefschrift heb ik de invloed van muziek op stresshormonen en ontstekingswaarden bij verschillende groepen patiënten in kaart gebracht. Sindsdien heb ik voor universiteiten en ziekenhuizen gewerkt, klinische onderzoeken geleid over de medische invloed van kunst (die op dezelfde manier worden uitgevoerd als onderzoeken voor medicijnen), labexperimenten uitgevoerd om in te zoomen op de psychologische en biologische mechanismen achter die gezondheidsvoordelen, en duizelingwekkende hoeveelheden data geanalyseerd van honderdduizenden mensen die tientallen jaren van hun leven zijn gevolgd, allemaal om de invloed van kunst op de gezondheid van samenlevingen als geheel te kunnen kwantificeren. Inmiddels sta ik aan het hoofd van de onderzoeksgroep voor Sociale Wetenschappen, Gezondheid en Welzijn van het UCL, waar ik docent psychobiologie en epidemiologie ben, en waar mijn team en ik onze dagen vullen met onderzoeken op welke

waaninnige manieren kunst (en ander sociaal gedrag) onze gezondheid beïnvloedt. In 2021 heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) ons benoemd tot het allereerste WHO Samenwerkingscentrum voor Kunst en Gezondheid.

Op de volgende paar honderd bladzijden zal ik de wetenschap met je delen die mij de afgelopen vijftien jaar in haar greep heeft gehouden. Ik neem je mee op een reis langs het verbluffende wetenschappelijke bewijs voor de manieren waarop kunst de gezondheid kan verbeteren, ziektes en aandoeningen kan voorkomen, en je kan helpen een langer en voller leven te leiden. We zullen elke kunstvorm aanstippen die van invloed kan zijn op onze gezondheid – van de micromomenten van creativiteit waarmee we ons (soms ongemerkt) bezighouden in het dagelijks leven tot op maat gemaakte kunstprogramma's en creatieve therapievormen die worden ontworpen voor specifieke groepen patiënten, en van de concerten waar we in het weekend naartoe gaan tot de culturele festivals die we bezoeken. Als ik 'kunst' zeg, zullen we ook echt alle kunst meenemen, van klassieke muziek tot hiphop, van ballet tot salsa en van galerieën tot graffiti, maar ook pottenbakken, soundscapes, binnenhuisarchitectuur, cultureel erfgoed, fotografie, musea, animatie, boeken en films.

We beginnen onze verkenning in het hoofd, waarbij we een aantal verbluffende bevindingen onthullen over hoe met kunst bezig zijn onze geestelijke gezondheid en welzijn kan verbeteren. Dat mensen met een depressie bijvoorbeeld twee keer zoveel vooruitgang in symptomen laten zien wanneer creatieve therapie wordt toegevoegd aan standaardbehandelingen als medicatie en psychotherapie. En dat regelmatig naar het theater, liveconcerten, musea en galerieën gaan het risico dat je in de komende tien jaar een depressie ontwikkelt bijna kan halveren. Het is heel normaal als je hier sceptisch tegenover staat. Je vraagt je misschien af of die verbeteringen alleen maar optreden omdat we dat willen – omdat we onszelf beter wensen of genieten van de kortstondige roes van een

placebo. Maar onze biologische markers vertellen een ander verhaal: een verhaal van beloningscircuits, stresshormonen en neurotransmitters.

Als we nog dieper de hersenen in duiken, leggen we nóg meer opzienbarende effecten bloot. We zijn van nature artistiek, en in onze jonge jaren vormt kunst de architectuur van het hele brein door onze cognitieve kernvaardigheden, bijvoorbeeld taal, te stimuleren en de omvang en het functioneren van verschillende hersengebieden wezenlijk te veranderen. Kunst maakt de hersenen weerbaarder tegen de vernietigende werking van ziektes als dementie, doordat ze onze cognitieve vaardigheden helpt behouden en vergeten herinneringen ontsluit. Kunst activeert hersengebieden die betrokken zijn bij verschillende functies, zoals beweging, en creëert nieuwe zenuwbanen die hersenletsel omzeilen. Bezig zijn met kunst, of dat nu is door middel van dans, muziek of goocheltrucs, kan al onze bewegingen sneller en efficiënter maken, of we nu aan het sporten zijn of cognitief-motorische therapie volgen bij herstel van hersenletsel of ziekte.

Als we uitzoomen en naar het hele lichaam kijken, ontdekken we de rol die kunst kan vervullen in ziekenhuizen, van bijdragen aan de gewichtstoename van baby's op de intensive care, waardoor ze het ziekenhuis sneller mogen verlaten, tot het beperken van de noodzaak voor kalmerende middelen en angstremmers bij operaties. Kunst kan er zelfs voor zorgen dat we minder opioïden nodig hebben bij acute en chronische pijn. Sterker nog, er is niet één fysiologisch systeem waar kunst geen invloed op heeft. Als we diep inademen voor activiteiten als zingen, worden onze ademhalingspijpen sterker, stijgt het zuurstofgehalte in het bloed en groeit onze longcapaciteit. Als we dansen, gaan onze bloeddruk en bloedsuikerspiegel omlaag en neemt de stijfheid in onze gewrichten af. Kunstparticipatie verbetert zelfs onze immuunactiviteit en is van invloed op onze genexpressie, waardoor het lichaam langer fit blijft, zonder ziektes, wat ons aantal gezonde levensjaren vergroot.

Gezondheid is niet iets wat ons gewoon overkomt. Ze is perfor-

matief. Ons gedrag kan van dramatische invloed zijn op onze gezondheid. Als kinderen creatieve lessen volgen, dansles krijgen of in een koor, leesclub, toneelgroep of band zitten, is de kans kleiner dat ze eenzaam zijn, gedragsproblemen ontwikkelen, gaan roken of blowen, of een misdrijf plegen. Met kunst ontwikkelen we onmisbare vaardigheden, van zelfbeheersing tot eigenwaarde, empathie en motivatie.<sup>8</sup> Kunst bevordert de maatschappelijke verbinding en zet ons in beweging, wat allemaal bijdraagt aan onze toekomstige gezondheid. Kunst is niet alleen een hulpmiddel om te overleven, maar ook om te floreren. Eigenlijk is het niet eens overdreven om te zeggen dat kunst je leven zou kunnen redden. Kunst kan het verschil maken tussen leven en dood, van het voorkomen van zelfdoding tot bijdragen aan het stoppen van epidemieën en zelfs tot het verlengen van onze levensverwachting. Maar we zijn er nog niet aan toe om het over leven en dood te hebben; je vindt me dan vast een sensatiezoeker, en dit boek gaat niet over sensatie – het gaat over wetenschap.

En laat me duidelijk zijn: kunst is absoluut geen wondermiddel. En er zijn ook voorbeelden waarin kunst meer kwaad dan goed doet of zelfs opzettelijk wordt gebruikt om de gezondheid te schaden. Surrealistische kunstwerken, deathmetal en K-pop zijn allemaal ingezet als gruwelijke martelmethodes.<sup>9</sup> Kunst kan ook onbedoeld schadelijk zijn, van blootstelling aan harde muziek, wat doofheid kan veroorzaken, tot kunst die stereotypes of stigma's rond bepaalde gezondheidsaandoeningen in stand houden, tot liedjes die een neerwaartse spiraal in de geestelijke gezondheid kunnen veroorzaken.<sup>10</sup> Wanneer kunst op een verkeerde manier wordt ingezet kan ze zelfs een middel worden om sommige mensen in een samenleving buiten te sluiten en maatschappelijke macht uit te oefenen.<sup>11</sup> Bovendien moeten we hypes ook durven bevragen – ik zal absurde verhalen ontkrachten over muziek die zogenaamd kankercellen heeft gedood, het IQ van baby's heeft verhoogd en terminale ziektes heeft genezen. De wetenschap die ik deel, staat haaks op dat soort fantasieverhalen, maar de uitkomsten

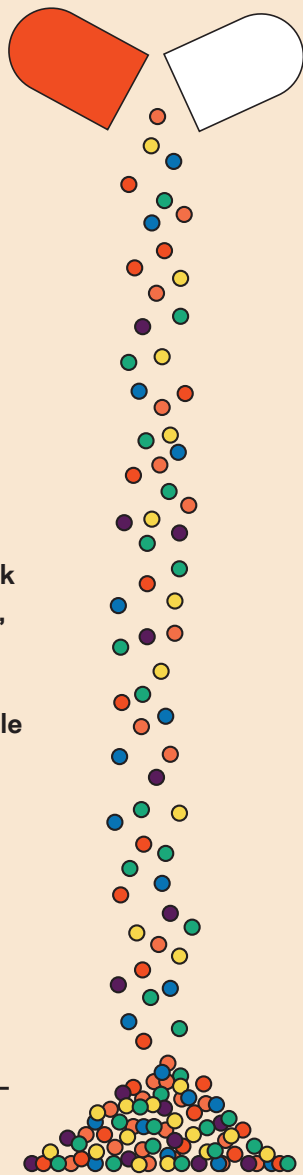
**Kunst is veel meer dan alleen een hobby – het is een krachtig medicijn.**

Professor Daisy Fancourt toont aan hoe creatieve activiteiten zoals muziek, schilderen en dans een directe impact hebben op onze gezondheid. Muziek speelt bijvoorbeeld een cruciale rol in de hersenontwikkeling van kinderen, terwijl dans helpt om de bloeddruk te verlagen en soepeler te worden. Daarnaast dragen kunstvormen bij aan het verminderen van depressie, stress en pijn, en maken ze onze hersenen weerbaar tegen dementie.

Fancourt put uit tientallen jaren onderzoek om te laten zien hoe kunst, naast voeding, slaap, lichaamsbeweging en natuur, de vergeten vijfde pijler van gezondheid vormt. Kunst als medicijn biedt waardevolle inzichten en praktische handvatten om kunst te integreren in ons dagelijks leven en het te omarmen als een essentieel onderdeel van een gezonde levensstijl.



Daisy Fancourt is hoogleraar psychobiologie en epidemiologie en directeur van het Samenwerkingscentrum voor Kunst en Gezondheid van de Wereldgezondheidsorganisatie.



[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)



NUR 730

**th** ten have

Vertaling Roos van de Wardt