

Bloemen zijn natuurlijke stemmingsverbeteraar

Cadeaus geven is vaak ingewikkeld. Kinderen lijken nooit genoeg speelgoed te hebben, maar wat geef je volwassenen die alles al hebben? Decoratieve kaarsen, een heerlijke fruitmand met ander lekkers of gewoon bloemen? Wetenschappelijk gezien blijken bloemen de beste optie. Kaarsen zijn in deze donkere dagen ook leuk om te krijgen en fruit is natuurlijk hartstikke gezond, maar alleen bloemen bieden de ontvanger duurzame oprechte blijdschap. Dit klinkt misschien als een tekst uit een folder van de bloemenpromotie, maar de bron is een degelijk wetenschappelijk tijdschrift. De Amerikaanse psycholoog Jeanette Haviland-Jones onderzocht welke effecten de genoemde cadeautjes hebben bij een groep vrouwelijke vrijwilligers in verschillende leeftijdscategorieën. Zij hadden zich opgegeven voor deelname aan een experiment over stemming en zouden daarvoor een cadeautje krijgen. Het experiment bestond eruit dat ze aan de deur een grote doos in ontvangst namen en vervolgens werd gekeken hoe ze daarop reageerden. Niet verwonderlijk was dat vrijwel iedereen opgetogen was. Toch was er verschil. Alle ontvangers van de bloemen reageerden met een echte glimlach, met de bijbehorende lachrimpeltjes rond de ogen. Zo'n glimlach wordt door psychologen beschouwd als een teken van oprechte blijdschap. Bij de ontvangers van de fruitmand vertoonde tien procent van de ontvangers zo'n glimlach niet en bij de kaarsen 23 procent.

Bij een volgend experiment kregen studenten in de lift ofwel een bloem of een pen van de universiteit. Beide cadeautjes zorgden voor een verbetering van de stemming. Normaal kruipen mensen in liften zoveel mogelijk in de hoek en kijken elkaar niet aan, maar een cadeautje lokte gesprekjes en vriendelijkheid uit. Het effect van de bloem overtrof het effect van de pen.

In het derde experiment kregen ouderen mannen en vrouwen een boeket thuis bezorgd. In de dagen hierna verbeterde niet alleen hun stemming, maar zelfs hun geheugen. Dit laatste is opmerkelijk, maar niet onlogisch. Depressieve symptomen verminderen de geheugenprestaties en de verbeterde stemming maakte dit ongedaan. Het kort na elkaar bezorgen van twee bossen, werkte overigens niet beter dan één boeket.

De reden voor het positieve effect is waarschijnlijk dat mensen in hun genen een gevoeligheid voor bloemen hebben meegekregen. In de tijd van jagers-verzamelaars was grote kennis van planten essentieel voor de overleving. Wie vroeg in het seizoen de bloemen van bramenplanten ontdekt, is er later in het seizoen als eerste bij om de rijpe vruchten te plukken. Bloemen zijn voor de mens een natuurlijke stemmingsverbeteraar. Vandaar dat de mensheid zich al meer dan vijfduizend jaar bezig houdt met het kweken van bloemen. Wie een boeket weggeeft, schenkt schoonheid en een beetje vreugde.