

## ©Naturpsykologi.

Undersøgelser viser\*, at ophold i naturen har en positive effekt på menneskers velbefindende. Det er ikke nye tanker, men en bekræftelse af, hvad vi ved i forvejen. Men at naturen også kan bruges som en samarbejdspartner i forebyggelsen og helbredelsen af stress, depressive tanker, angsttilstande og til at overkomme eksistentielle kriser er noget nyt.

©Naturpsykologi handler om, hvordan vi gennem ophold i naturen alene og med andre bliver stimuleret på alle sanser, og derigennem får mulighed for at bearbejde psykologiske problemer.

Følesansen – mærker vinden, solen og regnen i ansigtet.

Synssansen – ser alle farverne, formerne, bevægelserne.

Høresansen – fuglenes sang, bladenes susen, fødderne i visne blade.

Smagssansen – smager på friske bøgeblade, græsstrå, skovsyre, vilde bær.

Lugtesansen – skovbundens muldede duft, klitroser, grannåle.

(se også artikel 'Sans dig til nu')

Stimuleringen af sanserne giver os en tilknytning til jorden og virkeligheden, forstået som den konkrete nutidige virkelighed, hvor vi er til stede lige nu.

Denne tilstedeværelse giver os muligheden for at svale vores tanker og emotioner. Dvs. at vi mærker vores følelser indadtil og samtidig bliver påvirket udadtil af de stimuli, som naturen giver vores sanser.

Vores tanker bliver sat i et større perspektiv, dvs. at hvis vores tanker kredser om problemer i hverdagen, i familien eller på arbejdet, bliver de 'afledt' af de sanseindtryk, som naturen giver os, og som vi nødvendigvis må forholde os til, f.eks. en sten eller gren på skovstien, som vi må udenom eller over, eller en rovfugls svæven over marken på udkig efter et bytte, og med sit karakteristiske skrig.

Dette skaber et skift af fokus til nuet, og lærer os at kunne 'gå ind' i problemet (følelsen og tanken) og 'gå ud' af problemet og være til stede i nuet i den virkelighed, som omgiver os. Det hjælper os til at dobbeltrette vores opmærksomhed (både inde i kroppen og ude i verden), så identifikationen med problemet bliver mindre.

Når identifikationen med problemet bliver mindre er vi bedre i stand til at forholde os konstruktivt, dvs. uden de kraftige følelser, til nogle løsningsforslag eller praktiske handlinger på vores problem, og vi får en følelse af kontrol. Vi kan bedre føle, at vi ved hjælp af egen kraft kan håndtere den krise, vi måtte være i, og tankerne og følelserne kan få et mere midlertidigt præg.

Vi har længe vidst, at motion har en meget positiv virkning på vores psyke, men hvis vi skal opnå optimal glæde af vores motion i forhold til psykologiske problemstillinger, er det vigtigt at motionen foregår i naturen og helst i et tempo, hvor naturen kan 'nå' at stimulere vores sanser. Hvis aktiviteten fylder for meget, dvs. at vi er for optaget/ koncentreret af udøvelsen af aktiviteten, så kan vi ikke nå bevidsthedsmæssigt at blive nærværende, nutidige nok, så vi kan give slip på problemfyldte tanker og følelser. Men det kan give en midlertidig afledning. Dog medvirker motion til at systematisere vores tanker og følelser, så vi kommer ud af det kaotiske stadie. Men hvis vi gerne vil bearbejde følelserne og tankerne kræver det et roligere tempo, hvor vores fokus får mulighed for at skifte bevidst, f.eks. ved gang, jogging, kajakroning. Der kan man bedre høre egne tanker og derved påvirke dem.

Naturpsykologi viser vores forbundenhed med det, vi selv er, nemlig én af naturens skabninger. I vores såkaldte civiliserede verden glemmer vi, at vi selv er et stykke natur, kropslige, som skal være; være med årstiderne, månedens cyklus, vejrets skiften, dagens gang. Vi har glemt, at vores verden, den materielle, kun kan eksistere, fordi naturen er til stede i alle materialer, fra mad til møbler. Og at vi gennem selve vores åndedræt er i stadig udveksling med naturen, f.eks. træerne. Vi indånder ilt og udånder co2, træer optager co2 og udånder ilt i en evig vekselvirkning.

Vi har glemt den enkle sandhed, at jorden er en levende organisme, som vi kun gæster i meget kort tid hver især. Og at jo mindre vi ødelægger, jo mere kan de næste generationer glæde sig over jordens skønhed, som spejles ind i vores egen psykologi.

Tit opfatter vi, at beskyttelsen af naturen er et politisk ærinde, hvilket det er på ét niveau, da politiske beslutninger har stor betydning for vores fysiske overlevelse. Men faktisk handler naturpsykologi om vores mentale og følelsesmæssige overlevelse, og hvor vores forbundenhed med naturen er af basal betydning for vores mentale og følelsesmæssige sundhed, en eksistentiel følelse af at høre til og det giver mening.

Undersøgelser viser, at jo mere vi befinder os udendørs i kontakt med elementerne, jo bedre er vores psykiske sundhedstilstand. Vi føler os mere glade, mere afbalancerede og mere til stede i livet, jf. sansernes stimulering. Yderligere har mennesker berettet om, hvordan livet (deres liv) får mere mening, når de jævnligt er ude i det fri, vel at mærke på en ikke belastende måde for naturen. Så vi skal være derude i alt slags vejr, på forskellige tider af dagen, måneden og årstiderne, dog på en måde så vi kan mærke vores forbundenhed, nærværet og meningen.

Mange vil sikkert tænke, 'jamen det er jeg da også' – ude altså! - Jamen hvordan?

Sidder du på din terrasse med grillen tændt, tv/ radioavisen i baggrunden, nabovens motorplæneklipper som lydkulisse og det udendørs spabad parat...?

Eller har du taget din cykel, er kørt ud i et nærliggende naturområde, ligger på ryggen, kigger op på de drivende skyer og lytter til fuglene og stilheden...?

Forskellen er til at mærke, nemlig i vores psykiske sundhedstilstand.

Stress og fedme er ved at være de største belastninger for mennesker i den industrialiserede og teknologiske verden. Begge trusler handler om vores forhold til naturen eller mangel på samme.

”WHO vurderer, at stress og depression i 2020 vil udgøre et af de mest omkostningskrævende sygdomsområder for samfundet.” – (”Stressbogen” 2006, Psykiatrifonden).

Stress handler om interaktionen mellem den enkelte og hendes/hans omgivelser og vores forhold til tid, både fysisk og på tankeplan (se ’Fornemmelse for tid’). Vi er ofte opslugt af en menneskeskabt verden, som ikke altid tager hensyn til os, som naturlige væsener med behov for kontakt til egen natur og til naturen.

I Naturpsykologien er fokus flyttet fra den etablerede, konstruerede verden, til den verden der er og var, før vi som menneskedyr kom hertil. Og kun ved også at skabe kontakt til den naturlige verden kan vi finde hjem til os selv.

Det er i vekselvirkningen mellem den konstruerede verden og den naturlige verden, at vi skal finde balancen, både for os selv og for jorden.

*”Psykoterapi har været så langsom til at anerkende at den menneskelige psyke ikke er et separat væsen, men en integreret del af en økologisk helhed. Psykisk velvære er ikke kun afhængigt af en balance i den intra-psykiske, men også af vores interaktioner med både en mikro- og makro økologi, for vi er bare en lille del af en større sammenhængende enhed”*

*George Burns, 1998, klinisk psykolog, Nature-Guided Therapy, p. xv*

Anne Gitz-Johansen, juni 2010

\*Hæfte: ’Natur og grønne områder forebygger Stress’ udgiver Skov og Landskab. Bestilles på [www. SL.kvl.dk](http://www.SL.kvl.dk).

©Naturpsykologi er under udvikling, dvs. det er en samlebetegnelse for forskellige tiltag, hvor mennesket møder naturen, og hvordan det påvirker vores psyke.