



Friluftsterapi

Hvad kan naturen tilbyde mennesket, og hvordan kan naturen være en ramme for terapi, læring, udvikling og psykisk velvære?

Vi lever i en verden hvor der er fart på, fokus på udvikling og omstillingsparathed, og hvor tilpasning til et system, hurtigt overskygges af tilpasning til det næste. I en verden og dagligdag, hvor mange af vores valg er til diskussion og overvejelse, og hvor valgmulighederne er mange og nogle gange uigennemskuelige, kan vi nemt føle os overvældet, stresset og utilstrækkelige.

Vi behøver ikke tilpasse os naturen (Biophilia Hypothesis). Naturen bidrager allerede med en mental ro og plads til fordybelse.

Det handler ikke om at skælde ud på moderne teknologier og flytte ud i skoven.

Det handler mere om at blive bevidst om hvordan naturen kan være en facilitator for vores velbefindende.

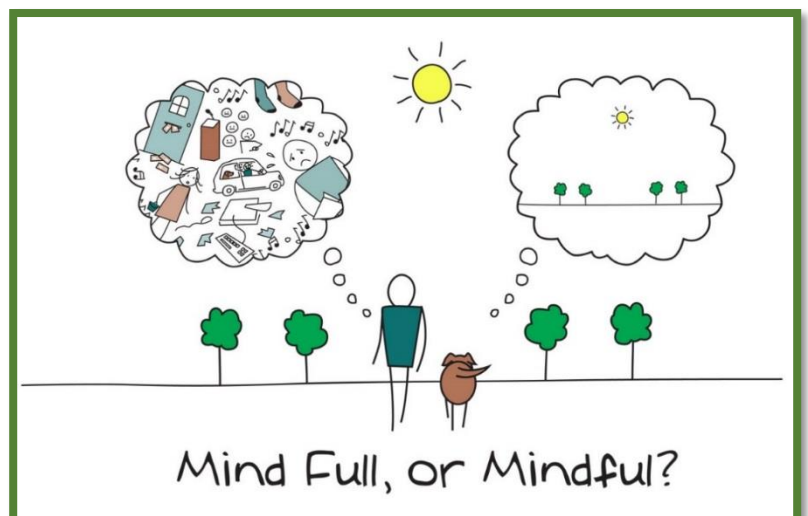
Der er efterhånden en del forskning på området, der peger i retning af, at naturen har en positiv effekt på både menneskets fysiske og psykiske velbefindende (fx Selhub & Logan, 2012, Berman, Jonides & Kaplan, 2008, Aspinall, Mavros, Coyne & Roe 2013 for at nævne nogle få).

Naturen tilbyder os en rå udlægning af vores handlingers konsekvenser, på en måde som er lige til og gennemskuelig. Naturen følger sit eget tempo, og selv hvis vi prøver med alt vores magt kan vi ikke forhindre solen i at gå ned, bladene i at falde af træerne eller regnen i at falde.

Måske vi kan bruge naturens enkelthed i vores eget liv til at stille os selv

nogle spørgsmål – hvordan orienterer du dig i dit liv? Hvilke muligheder ser du? Holder du fast i noget, der alligevel er uden for din kontrol? Går du uden om bjerget eller bestiger du det? Tager du regntøjet på når det regner?

Ved at slukke støjen fra den normale hverdag, blot for en stund, kan vi måske opdage noget ved os selv – noget nyt, noget der allerede er, noget vi kæmper mod eller med – og i stilhed og ro i naturen gives plads til disse oplevelser. Naturen tager os på afstand til der hvor vores problemer og bekymringer opstår, og giver plads og rum til at se på os selv og hverdagen med klarhed og nye øjne (Berman, Jonides, Kaplan, 2008).



Denne tekst er skrevet af Cathrine Brath, Cand.psych ved Psykologselskabet Cantadora