

Jeg har længe savnet en bog, der sætter fokus på, hvordan man tilgår naturterapi og kan anvende det i ens praktiske virke som psykolog. Derfor glædede jeg mig til at læse bogen *Mindfulness i naturen* med forventningen om, at jeg ville få inspiration til, hvordan jeg kunne udvikle min daglige arbejdsrytme med nye spændende inputs. I læseprocessen blev jeg delvist mødt i mit håb, men desværre ikke helt. Før jeg går mere ind i min egen vurdering af bogen, vil jeg give en beskrivelse af indholdet af bogen.

Bogen handler overordnet om, hvordan mindfulness og natur kan virke helende for et menneske, uanset hvilke udfordringer, man står overfor, og uanset hvilke diagnoser, man har. Derudover beskrives der i bogen, at kombinationen af natur og mindfulness kan forstærke den positive effekt. Eva Zelander påpeger, at mange mennesker tilbringer størstedelen af deres tid indendørs og derved ikke oplever naturens effekt, indirekte påpeger hun således også, at vores manglende tid i naturen har negative konsekvenser for vores psykiske velvære. Hun siger: "Mit budskab er: Kom ud! Og lad naturen hjælpe dig med at stressede ned og mærke roen". Bogen struktureres og opdeles i 3 dele. Først en redegørelse af mindfulness, dernæst en beskrivelse af, hvordan naturen kan forstås i forskellige kontekster og kulturer, og hvilken virkning den har, og slutteligt en praktisk del omhandlende øvelser og meditationer i naturen. De første to dele er meget redegørende, hvorimod den sidste del er meget praksisorienteret og konkret.

Forfatter Eva Zelander er uddannet landskabsarkitekt, men har yderligere tre uddannelser som psykoterapeut, mindfulnessinstruktør og stresscoach. Bogen bærer præg af hendes uddannelser, især hendes tilgang som landskabsarkitekt, eftersom der flere steder i bogen lægges fokus på, hvordan fx haver, naturområder, skove osv. kan indrettes, så det skaber forskellige reaktioner i mennesker. Der er således i høj grad fokus på, hvordan rammen af natur har påvirkning på menneskets oplevelse af at være i naturen.

Bogen er for dig, som gerne vil have en overordnet og relativ simpel viden om mindfulness, natur, kognitiv adfærdsterapi, og hvordan man helt konkret og praktisk kan indrette sig i naturen, så man kan opleve naturen og mindfulness på forskellige måder. Dvs. hvis du fx skal arrangere et kursus om mindfulness i naturen og have inspiration til, hvordan forskellige rammer og forholdsmåder har betydning for oplevelse af at være i naturen, så vil denne bog antagelig kunne give dig inspiration i processen.

Bogens styrke er, at det er en smuk bog med mange smukke billeder. Eva Zelander kommer bredt omkring i fx redegørelsen af kognitiv adfærdsterapi, mindfulness, forskellige religiøse overbevisninger, konkrete måder at være i naturen og indrette naturen på m.m. På den måde er bogen især relevant for de læsere, som ønsker at overordnet overblik over feltet og ønsker helt konkret guidning til, hvordan man fx kan indrette sig, så man kan optimere muligheden for at være mindful i naturen. Jeg oplever især sidste del af bogen som spændende og relevant. Her gennemgår Eva Zelander konkret, hvordan terapeuten kan bevæge sig fra det traditionelle terapirum ud i naturen sammen med klienten. Dette beskriver Eva Zelander på en spændende og meget konkret og nuanceret måde, hvilket gør det praktisk nemt at overføre til egen praksis.

Bogens bredde, men til tider også overfladiskhed, bliver dog samtidig dens svaghed. Der er en lang introduktion og lange redegørelser af forskellige tematikker, men det sker uden en metatekst, som beskriver, hvad vi skal anvende denne viden til. Samtidig mangler der en samling på eller diskussion af de forskellige elementer, der redegøres for. Der er således utrolig meget forskellig viden på de 240 sider, og hele bogen er pro mindfulness i naturen. Jeg savner en vis kritisk stillingtagen. Fx i forhold til om naturterapi er gavnligt for alle mennesker? Og herunder uafhængigt af deres lidelse? Er der nogen, som ikke har effekt af naturterapi? Og i så fald hvorfor ikke? Og hvad kræver det af terapeuten og klienten at integrere naturterapi i en behandling?

Jeg vil anbefale bogen til de personer, som ønsker en overordnet basal viden om naturterapi og mindfulness og især dem, som savner konkrete øvelser til at udføre mindfulness i naturen. Men den udfylder ikke det hul, vi mangler: En bog, der er psykologisk funderet, og som dybdegående undersøger, hvilke mekanismer, der er på spil, når man arbejder med mindfulness i naturen. Eller hvordan psykologer i praksis kan tilrettelægge behandlingen med elementer fra naturen.

*Af Julie Hjorth Kruse, psykolog*