

Denne bog er endt med at have fået en meget stor betydning for mig og mit liv. Det er en bog om naturterapi, men også en bog om, hvad natur, og manglen på samme, gør ved os mennesker. Mere om hvad denne bog har medført af forandringer i mit liv senere.

Det første, der gjorde indtryk på mig ved bogen, er dens mange meget smukke, store, farverige naturbilleder, der er spredt generøst ud både på bogens omslag og igennem bogen. Det var med det samme en bog, jeg fik lyst til at samle op og bladre i.

Jeg begynder læsningen af denne bog 31. marts, hvor vi netop er skiftet til sommertid, og jeg kan sidde ude på min altan og læse under blå himmel og en lun forårssol. Jeg mærker naturens kraft og energi i den måde, solen varmer mig på og i vinden, der blæser i mit hår. Som forfatteren begynder at udrulle, hvordan vi mennesker er skabt til at være i naturen, begynder jeg straks fra min altan vendt ud mod en befærdet vej, at længes efter den smukke, rolige natur på Fynshoved, hvor familien har sommerhus. Det føles instinktivt sandt for mig, når forfatteren beskriver, at der er grænser for, hvor meget vi kan fjerne os fra det oprindelige, naturlige miljø, vi har udviklet os i igennem årtusinder, og at niveauet af stresshormoner, blodtrykket og anspændtheden stiger, når vi over længere tid opholder os i et miljø, der ikke passer os.

Bogen er inddelt i fire dele, der er yderligere inddelt i en række kapitler. Kapitlerne kan læses uafhængigt af hinanden og i den rækkefølge, man ønsker. Første del er en introduktion til naturterapi, hvilken betydning naturen kan spille i menneskers liv og en bevidstgørelse af læserens eget forhold til naturen. Del to beskriver fire forskellige tilgange til naturen; den rationelle, den sanselige, den berørende og den hengivende. Del tre udfolder hvordan, naturen kan spille ind på forskellige måneder i livet, og kapitlerne fokuserer på henholdsvis livskraft og vitalitet, krise og helbredelse, frihed og personlig udvikling samt mening og livsmod. Del fire er ganske kort og præsenterer en konkret skitse for, hvordan en naturterapisession kan udfolde sig samt lidt om naturterapeutuddannelsen i Aarhus.

Alle kapitler er spækket med konkrete eksempler fra naturterapisessioner, interviews med mennesker, der arbejder med natur på forskellig vis, samt en hel del øvelser. Mange af øvelserne kan laves, hvor end man sidder og læser, mens nogle af dem kræver, man kommer op at stå eller helt ud i naturen. Jeg lavede flere af de øvelser, der kunne laves siddende, mens der er en del øvelser, jeg har sprunget over, som jeg ønsker at komme tilbage til det, når tiden og rammerne er til det.

Bogen er meget velskrevet. Den er letlæst, inddragende og giver samtidig stof til refleksion og eftertanke. Det er tydeligt, at forfatteren ved, hvad han taler (skriver) om, og at han har sat sig grundigt ind i stoffet samt har mange års erfaring i feltet, først som naturvejleder og senere som naturterapeut. Han inddrager viden fra så forskellige fagområder som religion, biologi, billedkunst, psykologi samt klima, økologi og bæredygtighed, for blot at nævne nogle få. Man bliver som læser løbende oplyst om det historiske og aktuelle samspil mellem naturen og de enkelte fagområder, der alle supplerer den udøvede naturterapi og teorien bag. Forfatteren formår at inddrage viden fra nær og fjern i netop den rette mængde, så man føler sig oplyst i det omfang, det er relevant, men uden man begynder at kede sig over lange, tunge teoretiske redegørelser. Derudover har bogen en solid og meget inspirerende litteraturliste.

Som læser blev jeg både inspireret til selv at opsøge og prøve at modtage en naturterapisession og til på en eller anden måde at inddrage naturterapien, eller elementer herfra, i mit daglige virke som privatpraktiserende psykolog. Det sidste er dog ikke helt let, da egentlig naturterapi først og fremmest kræver et større naturområde at udøve terapien i, men også fordi naturterapi ikke bare er terapi flyttet udenfor eller øvelser lavet i naturen. I naturterapi får naturen en reel rolle som tredje part i terapien. At kunne det, kræver en eller anden form for uddannelse eller træning, ud over blot at læse denne bog, og det vil endvidere ikke kunne lade sig gøre i mit terapilokale, hvor klienten og jeg sidder solidt plantet i to lænestole. Men det, der kan lade sig gøre, er at inddrage klienternes forhold til naturen mere i samtalerne og huske på, hvor stor en ressource, naturen kan være. Der er også flere visualiseringsøvelser i bogen, som de fleste terapeuter vil kunne inddrage og bruge meningsfuldt i deres daglige virke. Mange af øvelserne er også givende for læseren selv, og nogle af naturterapiens metoder kan man tage til sig og selv gøre brug af, når man færdes alene eller med venner i naturen.

På det personlige plan har bogen, som indledningsvist nævnt, vist sig at få en stor betydning for mig. En mindre detalje er, at jeg oplever, at have fået en større omsorg for naturen og miljøet ved at blive mindet om, hvor meget naturen bidrager med, fra ressourcer som mad, vand og luft over oplevelsesmuligheder og sansninger til vitalitet, ro og liv. Vi som mennesker er i bund og grund også "blot" natur, og vi indgår sammen med alt andet i naturen i et større kredsløb. Bogen lægger således op til refleksion over både, hvad naturen kan gøre for mig, men også hvad jeg kan gøre for naturen. Jeg kan se denne øgede omsorg helt konkret i min hverdag i små detaljer som længden af mine brusebade og valget af varer i supermarkedet. Derudover er jeg, ved at læse denne bog, for alvor kommet i kontakt med min egen længsel efter at komme tættere på naturen i min hverdag. Jeg har i mange år boet ud til en stor, trafikeret vej med billarm, vejarbejde og lysforurening, ingen have, en altan, der vender direkte ud til vejen, og kun med udsigt til et enkelt lille vejtræ. Men i går tog jeg en vigtig beslutning. Og inden længe flytter jeg i et lille hus med min egen have i naturskønne omgivelser. Jeg var måske endt et lignende sted før eller siden, også hvis jeg ikke havde læst bogen, men den har helt klart sat skub i processen. Jeg kunne ikke blive ved at overhøre "naturen kalde på mig", som forfatteren et sted skriver.

*Naturterapi* er således en bog, der gør indtryk og sætter spor. I hvert fald hos mig. Det er en god indføring i naturterapi og en solid grundbog om emnet. Det er en anbefalelsesværdig bog, hvad end man ønsker at påbegynde en rejse som naturterapeut, ønsker en større forståelse for sit eget forhold til naturen eller hvordan man kan bruge naturen som ressource i sit liv, hvis man er interesseret i natur, klima og bæredygtighed, om man blot er nysgerrig på at udvide kendskabet til forskellige terapiformer eller noget helt femte.

*Af privatpraktiserende psykolog Majken Skjølstrup*

