



Vi kan vel alle sammen i større eller mindre grad lide naturen og det, den gør ved os. Men hvad er det, den gør? Og hvordan kan vi blive endnu bedre til at mærke det og tage det ind?

I denne artikel giver psykomotorisk terapeut og naturterapeut

Vår Næs sit bud på, hvordan psykomotorisk ageren i naturen kan understøtte naturens sundhedsfremmende potentiale.

PSYKOMOTORISK TERAPEUT:

**"VED AT FÅ KONTAKT
MED NATUREN KAN
MAN OGSÅ FÅ KONTAKT
MED SIG SELV"**

Den dag interviewet til denne artikel blev lavet, var vi heldige at ramme en af de første rigtige forårsdage – I ved, en af dem, hvor solen skinner berusende, og man derfor sætter sig på græsset for at nyde varmen fra solen, selvom jorden faktisk nok er lidt for kold. Sådan en dag mødtes jeg med Vår Næs, som I nu skal møde.

Vår er 27 år, født og opvokset på Færøerne, men har i de seneste fem år boet i Danmark. Hun blev færdiguddannet psykomotorisk terapeut fra KP i januar 2021, og hun arbejder nu som psykomotorisk terapeut i en udflytterbørnehave. Derudover har hun blot ganske få dage før vores møde afsluttet endnu en uddannelse, nemlig uddannelsen til naturterapeut fra Human Education Group.

Vår og jeg har aftalt at mødes på Nørrebro Runddel i København for at gå ind på Assistens Kirkegård, hvor jeg gerne vil have fotografen til at tage billeder. Lige inden vi slår os ned på den foromtalt lidt for kolde jord, møder Vår helt tilfældigt to af sine tidligere undervisere på psykomotorikuddannelsen. Ud over at udveksle gensynsglædefyldte kram taler de om, hvor godt det føles at få luftet tankerne på en rask gåtur i grønne omgivelser, hvilket skaber en perfekt optakt til den samtale, vi skal til at have om netop naturen som sundhedsfremmende og psykomotorisk arena.

Naturen som terapeutisk rum

Vår har altid været draget mod naturen, hvilket ifølge hende selv nok skyldes, at hun er fra Færøerne. Hendes mere faglige interesse for naturens sundhedsfremmende potentiale bunder dog i noget personlig modgang, hun oplevede i coronatiden, hvor det at være i naturen jo nærmest var det eneste, man kunne. Derfor begyndte Vår at bearbejde modgangen i naturen med de psykomotoriske værktøjer, hun havde lært – og det hjalp! I og sammen med naturen øgede hun sin bevidsthed om sammenhængen mellem de ydre omgivelser og hendes indre kropslige og mentale tilstand, og hun begyndte at se ligheder mellem sine følelser og kroppens signaler. Den proces, det var, åbnede hendes øjne endnu mere for naturen som terapeutisk rum, hvilket ikke kun førte til praktik hos en naturterapeut, men senere også

til et bachelorprojekt med titlen 'Mindfulness i naturen – en kropslig læreproces for teenagere'.

Sammen med en studiekammerat, der deler Vårs bekymring for den udbredte og stigende mistrivsel blandt unge, undersøgte hun, om og hvordan det at give de unge et frirum med netop mindfulness i naturen som psykomotorisk intervention kunne forebygge mistrivsel og understøtte ro. Selvom undersøgelsen foregik med blot fire unge, viste den med al tydelighed, at de unge havde behov for den pause, interventionen i naturen gav dem, og at pauser i det hele taget ikke var noget, der faldt dem let at tage.

For Vår viser det relativt beskedne nedslag, deres bachelorprojekt var, dog også noget mere almenyldigt og meget væsentligt, nemlig hvordan psykomotorisk ageren i naturen kan støtte en udviklingsproces for den enkelte.

At skabe kontakt med naturen

I mine ører lyder alt det, Vår siger, rigtigt, og jeg deler hendes opfattelse af, at naturen kan være sundhedsfremmende. Jeg har dog alligevel brug for noget mere konkret for til fulde at kunne forstå det, og for Vår begynder det ved ordet kontakt. Ved at genfinde kontakten med naturen kan man (gen)finde kontakten til sig selv – "det er da ret psykomotorisk", siger hun med et smil og en henvisning til, at kontakt er et af de væsentligste grundbegreber og arbejdsområder inden for psykomotorikken.

Kontakten til naturen kan genskabes ved hjælp af psykomotoriske redskaber som for eksempel kropsbevidsthedstræning, sanseoplevelser, grounding og opmærksomhedstræning, der skærper sanserne og nærværet i naturen, fortæller Vår, og sansningen både ind- og udadtil er grundlaget for at være i kontakt med os selv. Det er gennem sanserne, at naturen kan være både fysisk, mentalt og socialt sundhedsfremmende på én gang, understreger hun.

Fysisk sundhedsfremme i naturen handler både om konkret, kropslig bevægelse og rolig væren. En krop i ro kommer til at stå i tiltrængt kontrast til den høje arousal, mange af os befinder os i meget aftiden. Naturen fordrer afslapning, hvor der kan skabes en positiv kropsoplevelse. Det er dog vigtigt at have for øje, at det vil være forskelligt, hvordan mennesker oplever at være i naturen, og derfor kan det at skabe trygge rammer være afgørende for oplevelsen, pointerer Vår og underbygger det med, at hun helt sikkert ikke selv ville føle sig så afslappet i et interview, som hun (heldigvis) gør, hvis vi sad i et lukket, firkantet mødelokale og ikke på en solplet i det, der måske nok kan betegnes som det mest naturagtige område på Nørrebro.

Den mentale sundhedsfremme i naturen udgår fra den opmærksomhed, man kan få på sin egen indre natur, dvs. sin egen kropsbevidsthed, mener Vår. Når man kropsligt oplever ro, følger sindet med, og den udvikling kan naturen medvirke til. I naturen gives der plads til ro og fordybelse, og det kan hjælpe en ind i et flow, hvor man på en gang kan rumme det, der er udfordrende, og flytte opmærksomheden hen imod blot og bar sansning og ro.

Hvad angår den sociale sundhedsfremme i naturen, handler det simpelt hen om, at naturen er en ligestillende ramme, hvori der skabes et neutralt





fælles tredje: "I naturen er alle lige, man mødes jo "bare", og i naturen er du jo bare dig, og jeg er bare mig", som Vår så fint udtrykker det. I naturen kan der desuden opstå en særlig fællesskabsfølelse, tilføjer hun og minder os om, at vi alle er en del af noget, der er større end os selv, og at vi skal værne om både det, os selv og hinanden.

I praksis giver det ikke mening at skelne mellem, hvornår naturen er sundhedsfremmende ift. det ene, det andet eller det tredje, og da slet ikke i en psykomotorisk kontekst. Men ovenstående er med til at tegne et billede af alle de måder, hvorpå naturen kan influere positivt på mennesket, og ikke mindst tydeliggør det, hvordan og hvorfor psykomotorik er så egnet til at få potentialet i naturen som sundhedsfremmende arena til at spire. "Det er, fordi vi har de værktøjer og den helhedsorienterede tilgang, vi har", siger Vår, "og med det kan vi hjælpe andre til at hjælpe sig selv".



Følg med
på Facebook:
VÅRnatur

Vi skal genindlejres i naturen

Noget af det, Vår og jeg vender tilbage til flere gange i løbet af vores samtale, kredser om naturen som mulig kontrast til det 'hurtige' liv, mange af os lever. "Vi har ikke engang tid til at overveje, om det går



for stærkt”, siger Vár og henviser til, hvordan det for mange kan være svært at stoppe op – både i konkret og i overført betydning. Begge dele kan naturen dog hjælpe med, og ifølge Vár handler det til at begynde med om at prøve at stoppe op ved for eksempel at sætte sig på en bænk i en park eller stille sig under et træ og mærke, se, lugte, høre og smage. Ved at forsøge blot at mærke og sanse kan den førnævnte kontakt til naturen nemlig etableres, og derigennem kan man også få kontakt til sig selv. Det nærvær, der derved opstår, er med til at give fylde og legitimitet til nuet og gøre det til mere end noget, man bare er hurtigt videre fra, sådan som det sommetider (måske endda for ofte) er tilfældet for mange af os. For Vár gælder det om, at vi skal ’genindlejres i naturen’, som hun formulerer det, og derved blive en del af naturen igen. Her indskyder hun en tankevækkende forskel på,

hvordan naturen forstås hhv. på Færøerne og i Danmark. I Danmark går vi ’ud i naturen’, hvorimod på Færøerne er naturen overalt og et vilkår – ikke noget, man opsøger og enten kan være i eller ikke være i – naturen er bare. Det kunne vi nok godt lære noget af herhjemme.

Man skal øve sig i præstationsløs væren

Jeg er stadig helt på linje med Várs betragtninger af og pointer om naturens udviklende potentiale, men som en af dem, der sommetider har svært ved at stoppe op og gerne vil blive bedre til det, får jeg alligevel lyst til at spørge, hvordan man ved, at man gør det ’rigtigt’. Og hvordan man undgår, at den ’sunde naturdyrkelse’ bliver endnu en ting, man skal nå i en travl hverdag. Til det har Vár et godt svar: For hende er der ikke noget rigtigt eller forkert, og helt grundlæggende er det vigtigt at fjerne al stræben efter et bestemt resultat i naturen. ”Man skal øve sig i bare at være”, siger hun, ”og naturen kan nære den rene væren”. For at finde ind til en præstationsløs væren skal man øve sig i at slukke for den refleksion, vi aktiverer i mange andre sammenhænge i livet, og den skal erstattes af sansning, ro og tilstedevær. Og det tager tid, og det kræver tålmodighed – det er ikke noget, man bare gør, understreger Vár.

En øget kropsbevidsthed kræver tid, hvilket mange som bekendt ikke har så meget af, men derfor kan man jo godt øve sig i det alligevel – lidt efter lidt, et skridt ad gangen. Og de psykomotoriske redskaber kan støtte og hjælpe processen på vej. ”Psykomotorisk ageren i naturen kan hjælpe, idet der åbnes for en kropslig læreproces og en bevidsthed om, kontakt med og respekt for naturen og sig selv”, siger Vár, ”og denne kropslige erfaring kan vi tage med os i vores travle hverdag som en påmindelse om at give vores indre natur ro og hvile”.

Kig på børnene!

Hvis man – på trods af det overbevisende budskab – synes, ovenstående lyder lidt svært, selvom man hverken kan gøre det rigtigt eller forkert, eller hvis man bare har brug for lidt inspiration til, hvordan ren væren kan se ud, kan man for eksempel rette blikket mod børn, siger Vár. For hende er det enormt meningsgivende at være i naturen sammen med børn hver dag, fordi de om nogen bare er. De leger, sanser og er umiddelbare, i en grad som vi voksne kun kan drømme om. For Vár er samværet med børnene en daglig påmindelse om og øvelse i ikke at lade sig rive med af det tempo, der er rundt om os alle, og fastholde sig selv i værdien af nærvær, tid og fordybelse. ”Jeg lærer virkelig meget af børnene hver dag”, siger Vár.

Efter at have mødt og talt med Vár er det virkelig svært at forestille sig, at de ikke også lærer meget af hende. Det gjorde jeg i hvert fald. ●