



Den enkla utvägen

– om varför du behöver naturen

Ibland händer det. Man befinner sig på ett ställe i naturen som man tycker om, och plötsligt är det som om någonting lägger sig tillrätta inuti.

Man märker inte när det sker, man kanske tror att man håller på med något annat, man kanske plockar blåbär. Först efter en stund blir man varse vad som har inträffat i det tysta. Den stressade oron i magen har stillnat. De trassliga tankarna känns mindre trassliga. Man upptäcker att man är lite närmare sig själv än man var när man gick ut.

Det är ingen slump att det händer just i naturen, och i den här boken får du veta varför det förhåller sig så. Vi berättar också om hur man kan dra nytta av denna sköna möjlighet på ett mer medvetet sätt – så att det som annars bara *råkar* hända faktiskt blir en vana som kan minska stressen och rentav ge ett bättre liv.

Långtifrån alla känner sig hemmastadda i naturen. Många föredrar gågator och torg framför skogsstigar och gläntor. Det är inget problem, den här boken vänder sig till alla. Det kan vara så att ju mindre man betraktar sig som en naturmänniska, desto större nytta har man av att läsa den. (Att

man bor i stan är för övrigt inget hinder för att bli lugn av naturen: det finns gott om parker och grönområden att använda sig av.)

Inbitna naturnissar är förstås också välkomna. Vi som skriver detta får väl erkänna att vi hör till den kategorin. Livet har inrättats så att det är nära till naturen. Vi bor sedan drygt tjugo år i en by på den sörmländska landsbygden och trivs med att gå fram och tillbaka mellan datorn och huggkubben och att kunna gå en sväng till skogen eller ner till sjön närhelst tiden finns och andan faller på. Men även vi glömmar. Alla glömmar. Man dras in i sin egen upptagenhet, får tunnelseende och förlorar kontakten med det man har utanför knuten, just när man som mest behöver det.

Alla behöver påminnas, helt enkelt.

Och vi vågar påstå att behovet aldrig varit större.

”Ju mer *på* man är, desto mer *av* måste man ibland vara som motvikt. Annars blir det omöjligt att hålla balansen, till slut ramlar man omkull.”

Vi lever i en snabb tid. Och splittrad. Förväntningarna är stora, möjligheterna många, intrycken oräkneliga. Blickar dras till datorers och telefoners skärmar som fladdrande nattflyn dras till ljus.

Det är också en fantastisk tid. Själva sitter vi vid våra datorer en stor del av dagen och ibland en stund på kvällen, vi skapar på dem, skaffar information genom dem, upprätthåller viktiga och roliga kontakter, tramsar på dem och inspireras genom dem. Vi snudd på älskar dem.

Men egna och andras erfarenheter har lärt oss en sak. Ju mer uppkopplad och uppskruvad ens tillvaro blir, desto mer behöver man också någonting annat. Ju mer *på* man är, desto mer *av* måste man ibland vara som motvikt. Annars blir det omöjligt att hålla balansen, till slut ramlar man omkull.

Naturen kan vara den motvikten. Den är som gjord för det. Människan är som gjord för det. Hur hemma man än känner sig i staden och det urbana livet finns det delar inom en som andas ut när de hamnar i en lövsal eller vid en vacker utsikt. Någonting inuti – som man kanske knappt visste fanns – hittar hem där.

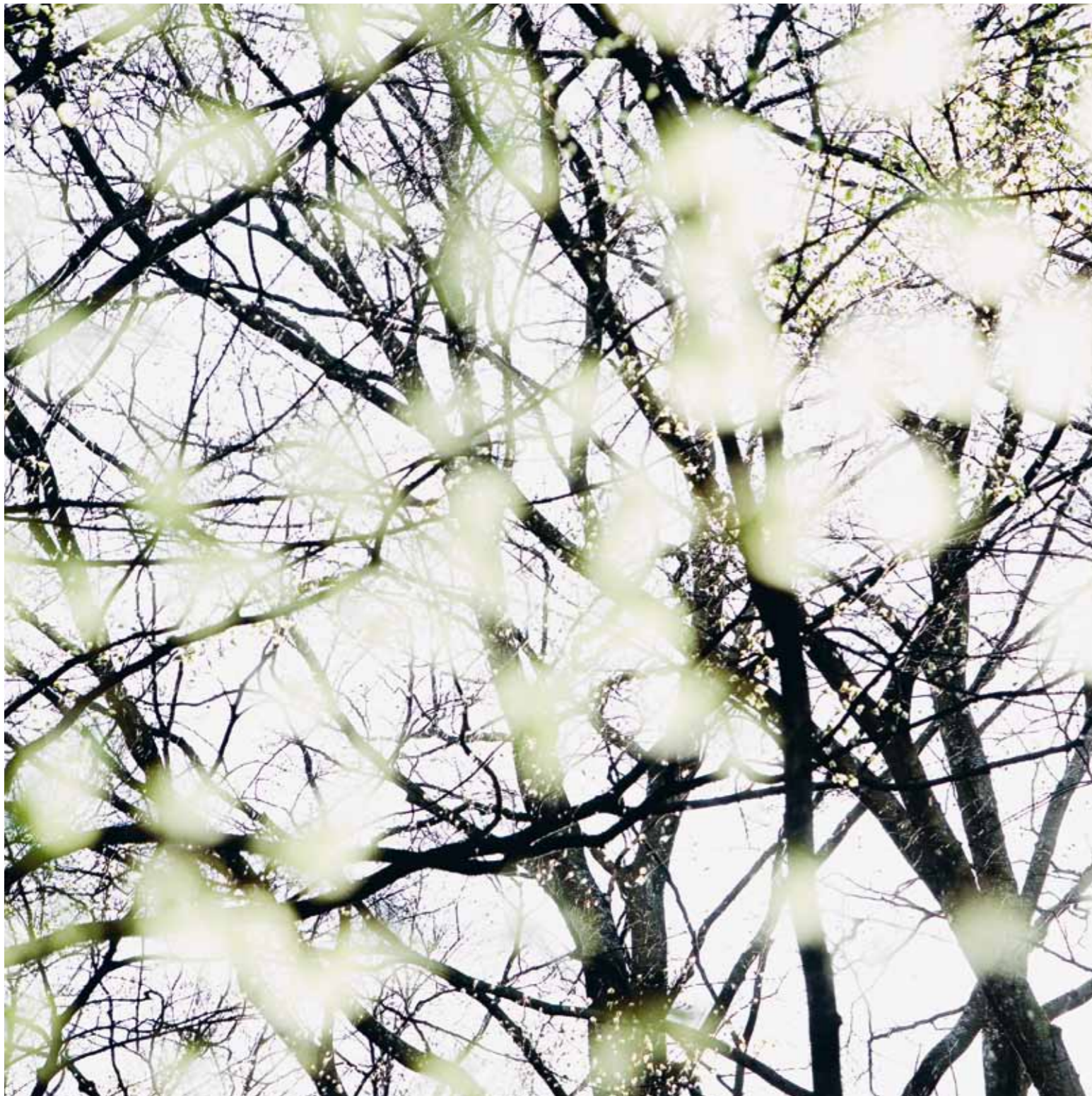
Låter det som önsketänkande? Lugn, det finns forskning.

Kanske tillhör du – liksom vi – dem som tycker att ett gediget vetenskapligt fundament är både viktigt och inspirerande. Därför kommer vi att berätta vad forskningen säger om kopplingen mellan natur och hälsa; och om varför detta samband alls finns. Men du kommer också att få möta människor som berättar om hur de själva hittar lugnet.

Vi kommer vidare att visa vilken viktig roll naturen skulle kunna spela i dagens stressade och splittrade tillvaro och hur viktigt det är att ibland få vara ensam och tyst; gärna på en ”egen” plats i naturen. Vi berättar om poängen med att motionera i det fria, men framförallt kommer vi att visa hur bra långsamhet, ostördhet och medveten närvaro gör sig i naturen.

Vi började intressera oss för naturen som kraftkälla för ungefär tio år sedan. Till en början var det okomplicerat, vi såg det som ett intressant journalistiskt ämne. Sedan brakade det rätt in i veka livet. Åsa diagnosticerades med bröstcancer och upptäckte *på riktigt* vad naturen kan betyda i en livskris.

”Jag låg ibland i mossan och kände mig mjukt omsluten medan jag tittade på trädkronorna och molnens färd över himlen. Jag satt nere vid sjön på en



bänk som min svärfar snickrat och såg ut över Hjälmarens ofta rätt vilda vågor. De här stunderna var vila och kraftsamling. Jag upplevde att jag fick en djup kontakt med mig själv som jag inte haft på många år, om någonsin. Jag kände en stor tacksamhet över att vara en del av detta stora sammanhang, jag insåg min litenhet och obetydlighet och fann kraft i det. Balans. Jag fick distans till min egen situation därute bland korpar och rådjur. För mig var det helt avgörande för hur jag mådde under behandlingarna.”

Det hela mynnade ut i att vi skrev *Naturkraft – om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter* (W&W 2006). Det är från den ovanstående utdrag är hämtat. Vare sig förr eller senare har vi fått så många positiva reaktioner på något vi skrivit. Myndigheter, utbildningsinstitutioner, bibliotek och föreningar bad oss komma och berätta om sambandet mellan natur och hälsa. Efter föredragen dröjde sig åhörare kvar och bad att få berätta för oss om sina erfarenheter. En del av dem har vi intervjuat till den här boken.

Åsas cancerbehandling är nu sedan länge avslutad, med framgång. Men vårt intresse för vad naturen kan betyda som stresslindrare, viloplats och existentiellt fotfäste har bestått. Vi har kunnat följa hur allt mer forskning staplats på bevishögen. Vi har träffat åtskilliga människor som då och då använder naturvistelser mot stress. Och vi har träffat ännu många fler som skulle behöva göra det.

När *Naturkraft* nu har fått några år på nacken, och den trots en tilltryckt upplaga ändå tagit slut i handeln, känner vi ett behov av att återvända till ämnet. Inte i första hand för att berätta att det som redan då var bekräftat av forskning nu är ännu mer bekräftat. Utan för att ta ett steg vidare, från teori till praktik. För att berätta hur man kan göra, till vardags, för att bli lugn av naturen.

Lugn av naturen visar hur vägen till lugnet kan gå via sinnen. När man med hjälp av syn, hörsel, luktsinne, smak eller känsel vänder sin uppmärksamhet

”Det är ovanligt lätt att vara mindful just i naturen – kanske lättare än i någon annan miljö.”

mot någonting enkelt och behagligt i naturen förflyttas man från det förflutna eller det framtida – där man så ofta vevar omkring i sina tankar – till det eftersträvade nuet. Ni vet, det där stället där man alltid befinner sig men oftast utan att registrera det.

När man *verkligen* ser och *verkligen* hör, när man känner hur den ljumma vinden lyfter de små håren på armarna, när man känner doften efter ett regn i skogen, då är man här. Nu. Då kommer lugnet ofta av sig självt.

Man kan kalla det mindfulness i naturen, om man vill.

Mindfulness är en sentida och religiöst obunden vidareutveckling av buddistiska meditationsmetoder; ett sätt att praktisera sinnescenarier. Vi har själva märkt, och fått bekräftat av andra, att det är ovanligt lätt att vara mindful just i naturen – kanske lättare än i någon annan miljö. Där finns just den rätta sortens stillsamma sinnesintryck.

Därmed inte sagt att man måste vara så himla här och nu hela tiden, man har nytta av naturens lugnande påverkan vad man än sysslar med därute, från blåbärsplockning till golf och maratonlöpning. Men om man verkligen är medvetet närvarande – åtminstone stundvis – drar man *ännu* större nytta av sin vistelse.

Lugn av naturen innehåller ett antal enkla övningar som gör det lättare att landa i ögonblicket. Låt inte ordet övning avskräcka. Att inte bedöma är en av grundpelarna i mindfulness. Naturen är en utmärkt arena för att träna på det, eftersom upplevelserna där inte behöver bedömas som goda eller onda, rätt eller fel, fula eller snygga. De bara är. Så är det med bokens



övningar också. De har inget facit, dina resultat ska inte bedömas av någon, helst inte ens av dig själv. Gör dem för din egen skull. Dina upplevelser är bara dina och de kommer att variera mycket med humöret, platsen, vädret och din situation i livet för tillfället. Acceptera att det bland kan vara svårt att stilla tankarna på problemen på jobbet, vad du ska laga för mat till släktmiddagen eller vad din struliga tonåring har för sig. Försök bara milt att styra tillbaka igen till ditt fokus. Gläds åt varje ögonblick av avkoppling och närvaro.

”De döda förmultnar och återuppstår i nya gräshav och lövsalar. Träden tappar sina löv på hösten, men står gröna igen nästa vår.”

Boken handlar om att söka och hitta lugn i en väldigt konkret bemärkelse; det lugn man kan mäta i blodtryck och puls, hjärnaktivitet och nivåer av stresshormoner. Naturen som stresslindring och massage för hjärnan, alltså. Men många människor upplever även någonting djupare därute. Kanske kan det kallas trygghet.

I naturen kan man känna sig som en del av ett större sammanhang, ett liv bland annat liv. Människan är inte ensam under den kalla svarta rymden. Man är omgiven av och sammanvävd med andra. Det kan vara en stor tröst, när man som mest behöver den.

Kanske finns det i kristider ett behov av att vända sig till något som inte är mänskligt. Förr var det oftast Gud, i många länder är det så fortfarande. I det numera inte särskilt kyrkliga Sverige är det för många människor istället naturen. Uttrycket är annorlunda, behovet detsamma. Vi behöver – i syn-



nerhet när livet ställs på ända – känna att det finns någonting bortom den närsynta, självupptagna mänskliga myrstacken. Ett större sammanhang där liv och död är lika självklara – lika naturliga.

Det är inte bara det faktum att man har sällskap av annat levande därute som gör det. Det är också alla dessa symboler som naturen är fylld av; det man upplever kan ofta jämföras med ens eget liv; med egna grubblerier, tillkortakommanden och frågor. Man får hjälp på traven att tänka, kanske till och med tänka klokt. De döda förmultnar och återuppstår i nya gräshav och lövsalar. Träden tappar sina löv på hösten, men står gröna igen nästa vår. Tjäle töar. Blommor vänder sina ansikten mot solen.

Man förstår att man är dödlig, men man känner att man lever.

Slutligen några ord om den natur du fått med dig mellan pärmarna – på bild. Vi har haft nöjet att samarbeta med fotografen Roine Magnusson tidigare, till exempel i *Kor – en kärlekshistoria* (Gullers/Votum 2011) där hans bilder lyfte fram och presenterade kor som de fotomodellsnygga personligheter de är. Nu har vi åter glädjen att låta våra texter gå hand i hand med hans bilder.

Bilderna är tänkta som gläntor i boken – enkla meditationer där man kan hejda sig i läsningen, vila och försjunka. Forskning har upprepade gånger visat att man inte måste befinna sig i naturen för att dra nytta av dess lugnande effekter. Även natur på bild påverkar.

Bilderna är alltså budskapet, i lika hög grad som texten. Stanna upp inför foton du tilltalas särskilt mycket av. Känn efter varför du tycker om dem; låt dem gärna väcka minnen från egna naturupplevelser och låt dem inspirera till nya.

Lugn av naturen: snabbversionen

1 Gör så mycket som möjligt i naturen

Livet är fullt av enskilda sysslor och göromål som du kan välja att ge en mer naturlig inramning. Ta alla chanser. Omgivningen påverkar dig, vare sig du tänker på det eller inte.

- Motionera utomhus i parker, friluftsområden och liknande. Även lugna träningsformer som qigong, tai chi och yoga passar bra i det fria.
- Välj så grön väg till jobbet som möjligt: promenera och cykla genom grönområden om sådana finns.
- Ordna din arbetsplats så att du har utsikt mot grönska om det är möjligt. Inför promenadmöten på jobbet, och förlägg dem till gröna omgivningar.
- Bejaka fritidsintressen som ger naturkontakt; från golf till trädgårdsodling, allt efter tycke och smak.

2 Gör så lite som möjligt i naturen

Aktiviteter är bra, men ibland är det allra bäst med lite hälsosam inaktivitet: att göra ingenting i naturen en stund, gärna på en ostörd och tyst plats. På så vis

gör man sig ännu mer mottaglig för omgivningens positiva påverkan.

- Gå ut i sällskap med endast dig själv.
- Stäng av mobiltelefonen. Var tyst.
- Hitta en plats i naturen som du tycker om. Sitt ner. Stanna kvar.
- Återkom gärna regelbundet till samma plats, gör den till din egen.

3 Var medvetet närvarande

Ibland är man inte riktigt där i stunden, även om man befinner sig på en aldrig så vacker och ostörd plats i naturen. Tankarna flyger och far, tuggar och ältar. Då hjälper det att aktivt fokusera med sinnenas hjälp.

- Öppna dina sinnen. Ett bra knep är att blunda. När det dominanta synsinnet tystas vaknar de andra sinnen till liv. Vad hör du? Hur luktar det? Hur känns solen och vinden mot din hud?
- Öka fokuset ytterligare med hjälp av övningarna i kapitlen *Mindfulness i det fria* och *Långsamt är vackert*.