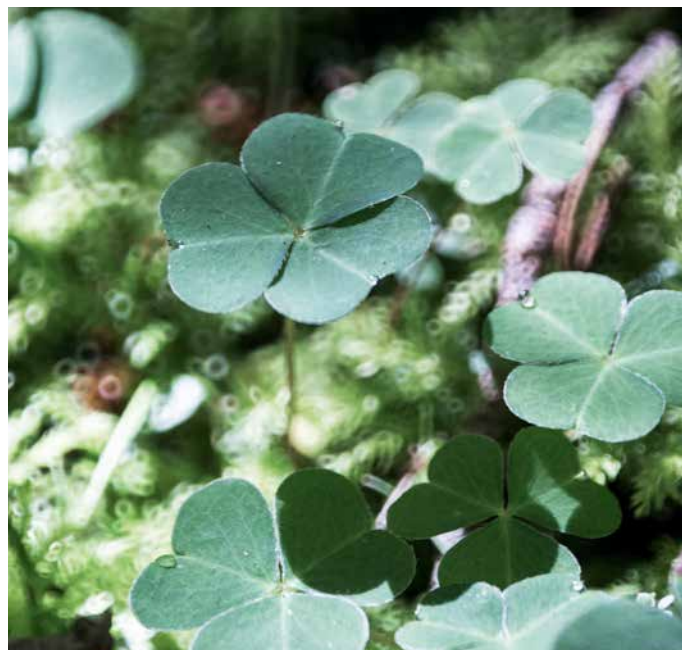




Att vara ute i naturen och tillbringa tid i skog och mark har en avgörande betydelse för vårt välbefinnande. Det säger författaren och psykosyntesterapeuten Eva Sanner i sin nya bok "Naturens hemlighet – återfinn din plats i det stora sammanhanget". Inspirerad av ekopsykologiska tankegångar undersöker Eva Sanner hur vi alla kan få en närmare relation till naturen som omger oss. Lära sig lyssna till ljud, följa ett spår, hitta sin egen plats och upptäcka det vackra i naturen med hjälp av praktiska övningar.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Lena Granefelt, Pixabay.com **Foto** Zita Marias

I mötet med naturen finner vi oss själva



När undertecknad var liten flicka tillbringade jag sommarloven hos min mormor och morfar på landet. Det första jag ofta gjorde, när föräldrarna kört mig dit, var att lägga mig raklång i det höga gräset i en trädunge alldeles intill deras lilla röda stuga. Där kunde jag ligga länge och bara lyssna, hämta in dofterna runtomkring mig och spana in trädkronornas dans i vinden eller fåglars flykt i skyn. Tills mormor ropade in mig för fika.

Det var nog ett sätt för mig som barn att hitta min plats i det något som verkade större, vidare och ofattbart. Om den här längtan att hitta sin plats i tillvaron skriver författaren och psykosyntesterapeuten *Eva Sanner* mycket inkännande och omsorgsfullt i sin nya bok "Naturens hemlighet - återfinn din plats i det stora sammanhanget".

- Jag har alltid tyckt om naturen, men lite på avstånd och inte tillbringat så mycket tid där. När jag flyttade ut på landet fick naturen mer plats i min tillvaro och större betydelse. Det hände något fysiskt när jag flyttade ut på landet och jag märkte att det förändrade mitt sätt att må och tänka.

I BOKEN BERÄTTAR Eva Sanner om ett planerat dygnsäventyr i skogen och hur det påverkade henne. Tillsammans med några vänner, var och en för sig, sökte de upp en plats där de skulle stanna ett dygn. Efter ett tags letande fann hon en plats att slå sig ner på.

- Jag befann mig i ett alldeles eget rum utan någon som ville att jag ska göra något, relatera eller prestera, minns hon. Där var jag bara en observatör närvarande i det som sker. Jag skrev lite i min anteckningsbok, men mindre än jag trodde jag skulle göra. Ord kändes på något sätt irrelevanta, när jag var den enda människan. Det är närvaro och upplevelse som gäller och en

kommunikation av annat slag.

Den känslan av välbefinnande som Eva fick fatt på där i skogen är också styrkt inom forskningen. Det handlar om skillnaden mellan riktad och spontan uppmärksamhet och vår hjärnas behov av att växla mellan dessa. Riktad uppmärksamhet är det vi oftast ägnar oss åt i vår vardag.

- Vi planerar och organiserar, vi skriver listor för att minnas och vi fokuserar på omgivningen, till exempel i trafiken. När vi arbetar behöver vi ofta skärma

Vi är en del av naturen, där alla varelser relaterar till alla andra, ett system med stor visdom.

av en mängd intryck, för att kunna koncentrera oss på det vi ska göra, men den tar också en hel del energi och tröttar oss. Får vi inte möjlighet till återhämtning, kör vi slut på våra reserver och kan få symtom på utmattning.

VI MÄNNISKOR behöver även samspele med vår omgivning på ett annat sätt och med spontan uppmärksamhet, säger Eva.

- Att lyssna på lövprassel eller bäckens porlande fångar vårt intresse, men vi måste inte agera eller reagera som en följd av dessa ljud. Inget pockar på vår uppmärksamhet. Ingen

förväntar sig respons inom en viss tid. Att sitta där på min egen plats i skogen och titta på myrorna var alltså en vaken vila för min hjärna.

MEN DET VAR först när Eva Sanner började studera ekopsykologi på allvar som hon förstod betydelsen av att verkligen ha en relation till naturen. Ekopsykologin är en riktning inom psykologin som fokuserar just på människan som en del av naturen och på relationen mellan oss och naturen, förklarar hon.

- Ekopsykologin bygger på idén att alla relationer är viktiga, också den vi har till flora och fauna i landskapet där vi lever, eftersom relationer är sätt att uttrycka kärlek och omsorg.

Inom ekopsykologin är naturen ett subjekt och inte ett objekt, ett du och inte en sak. Vi människor är också natur i våra kroppar, men också våra tankar och känslor. Ett sådant synsätt är på många sätt likt det som många urfolk har.

- Det är också därför som ekopsykologi är intressant, många har hävdad att vår civilisation inte kan lösa de problem vi har skapat om vi inte börjar se världen på samma sätt som de gör, de som lever i och med naturen.

I SIN BOK NÄMMER Eva Sanner också Gaia-hypotesen, där jorden ses som en varelse eller ett levande väsen med alla sina kretslopp. Och vem eller vad får då bemäktiga sig naturen på olika sätt, använda, bruka, utnyttja och befolka, kan man fråga sig?

- Det som avgör hur vi som människor relaterar till naturen är hur vi lärt oss att förhålla oss till den. Och det i sin tur påverkas till stor del av det synsätt som vår kultur har.

Eva Sanner skriver i boken om att den tidigare vördnaden för ▶



**KORT
OM
EVA**

NAMN Eva Sanner.

ÅLDER 59 år.

BOR Villa i

Svenshögen, 6 mil nordost om Göteborg.

FAMILJ Maken Henrik

och två utflugna döttrar.

YRKE Författare, psykosyntesterapeut och journalist.

DOLD TALANG Har slutat dölja mina talanger. What you see is what you get.

AKTUELL MED BOKEN "Naturens hemlighet - återfinn din plats i det stora sammanhanget", Bladh by Bladh förlag.



”Att ha **en plats som vi** upplever som **ens egen** är att **höra till den platsen**. Ju mer vi **knyter an** på ett sådant **sätt**, desto mer **bryr vi oss** om en **plats** och **värnar** om den.”

och omsorgen om naturen som fanns före upplysningen på 1700-talet och sedan industrialiseringen, har ersatts av ett ekonomiskt tänkande, som fokuserar på hur vi kan få ut så mycket som möjligt av naturen. Den har blivit en resurs. Vi relaterar till jorden på ett förtryckande sätt, tycker hon, där vi inte ser till jordens behov av återhämtning, vila eller att följa sina egna rytmer.

- Eftersom vi själva hör till naturen mår vi dåligt när naturen mår dåligt. Vi ingår i ett sammanhang och när det sammanhanget går sönder, så är det något i oss som går sönder.

Idag är det uppenbart att

vår kulturs destruktiva sätt att förhålla sig till naturen inte är hållbart i längden. Det som vi trott fungerar, gör inte det, säger hon.

- Vi behöver värderingar där naturen är i centrum och får styra både samhällsplanering, ekonomi och individers livsstil. Naturen kan inte tala för sig, så vi behöver inkludera naturens behov i alla våra beslut om vi vill fortsätta leva på den här planeten.

I BOKEN RESONERAR Eva om det här med att höra hemma och boplatser.

- Människor har alltid flyttat och många har varit nomader. Idag flyttar vi också, men ofta ensamma och inte tillsammans med vår flock. Det gör oss mer isolerade och ensamma. Att verkligen knyta an till platsen där vi bor kan hjälpa oss att känna hemkänsla, en sådan anknytning tar dock tid, ungefär fem år enligt forskare jag talat med. Flyttar vi oftare blir vi lätt rotlösa.

Att ha en plats som vi upplever som ens egen är att höra till den platsen. Ju mer vi knyter an på ett sådant sätt, desto mer bryr vi oss om en plats och värnar om den, till exempel när det gäller miljöskydd och exploatering.

- Att inte höra till någon plats alls, gör att vi bryr oss mindre om vad som sker med den fysiska miljön.

Länge har Eva funderat över uttrycket ”All is one” som ofta används i andliga kretsar, där hon ingått. Om nu ”all is one”, vilka hör dit, frågar hon sig. Är det bara vi människor eller inkluderas djur och insekter också?

- Jag önskar att vi människor kunde se på jorden som vår mor, säger hon. En moder jord som vi är släkt med, är beroende av och har en relation med som vi kan värda. Och att alla varelser är en enda familj.

VÅR PLANET ÄR ett stort komplext system av mindre system, ett avancerat kretslopp som håller systemet stabilt trots förändringar och som också anpassar det till förändringar. När vädret till exempel blir annorlunda på grund av global uppvärmning, så är det en följd av ekosystemets intelligens, men konsekvenserna kan bli svåra för oss människor. Naturen är dock neutral, varken för eller emot, konstaterar Eva. Den är ju omkring oss. När naturen ”slår tillbaka” är det för att vi människor inte har förstått de inbyggda feedbacksystem som finns i naturen.

- Ja, naturen är absolut besjälad, svarar hon bestämt på min fråga. Det är ett uttryck för vår kulturs arrogans att bestämma att djur, växter och ekosystem inte har själ, men att vi människor har det.

Att hitta sin plats i naturen

- I vilken naturtyp känner du dig mest hemma? Vilken känner du dig mest stimulerad av? Hur såg din natur ut när du växte upp och vad betyder den naturtypen för dig idag?
- Välj en plats i naturen nära din bostad, en plats du kan besöka regelbundet. Gå dit då och då och tillbringa kortare eller längre stunder där. Vad registrerar du med dina sinnen – syn, hörsel, känsel, smak och lukt? Vad växer på denna plats? Vilka djur eller insekter verkar vara kopplade

till vilka växter? Vilka former, färger och mönster ser du? Vilka spår av tidigare händelser finns, till exempel stubbar eller gnagspår? Vilka känslor väcker platsen? Har du en fråga du söker svar på? Ställ frågan till platsen och vänta in dess svar.

Kanske vill du också sova eller åtminstone vila på denna plats, när du väl har lärt känna den. Njut av att du har denna möjlighet.

Övningar ur boken.

ATT SE MÄNNISKAN som separerad från resten av skapelsen får stora konsekvenser, bland annat skapar det en enorm ensamhet för människan, ett existentiellt tomrum som vi ibland har ångest inför. Det vet Eva av erfarenhet i sitt arbete som psykosyntesterapeut.

- Det gör också att världen blir tagen för given, om vi bestämmer att naturen är enbart materiell och därför inte magisk eller besjälad. När det är precis tvärtom att vi just genom att se naturen som besjälad, också själva kan uppleva vår själ. Jag tror vi människor blir mer själlösa när vi lever avskilda från naturen.

Vad är det för hemlighet som naturen rymmer, som är titeln på din bok?

- Boken heter ju "Naturens hemlighet". Den största hemligheten är att naturen är en del av oss och vi är en del av naturen. Det är en hemlighet som dock är lätt att upptäcka och uppleva, så den är egentligen bara dold av oss, när vi blundar för detta.

MÅNGA KALLAR naturen för helig, hur ser du på det?

- Ja, för mig är den det idag. Naturen är det den är, den låtsas inte vara något annat. Den är i kontakt med det stora varat och är ett spontant uttryck för det som vi skulle kunna kalla Gud, livet, kärleken eller kraften. Att upptäcka denna dimension av naturen är en stor resurs för oss människor. När vi kommer ihåg att vara medvetna om detta, förändrar det vårt liv i en positiv riktning. Alla mina

andliga strävanden tidigare i livet har idag utmynnat i min kärlek och vördnad för naturen.

Jag undrar också om naturen har med andlighet att göra?

- Just att tänka att naturen är meningsfull i sig själv och genomsyrad av en skapande intelligens, gör den ju i sig själv andlig. Jag har upplevt vid många tillfällen att naturen talar till mig och ger mig andlig vägledning. Det känns som om naturen omsluter mig och håller mig.

Men det kräver att man gör sig tillgänglig för denna dimension genom att överlämna sig till naturen, säger Eva. Det kan man göra till exempel genom utesittning eller andra ceremonier som uttrycker en öppenhet och villighet att släppa det vi kallar egot och att också släppa egots synvinkel på allting.

- Andligheten som naturen rymmer är inte något jag kan gå och hämta och göra till min. Den är något jag kan uppleva och överlämna mig till.

NATUREN ERBJUDER en plats att reflektera och att få vara. Hur ser du på att vi svenskar sägs ha naturen som vårt altare eller kyrkorum?

- Jag tror det är så för många av oss. I min bok nämner jag till exempel en undersökning där svenskar med cancer upplevde att naturen stöttade dem och det gav ökad livskvalitet i en utmanande livssituation. Det som bekymrar mig är hur vi isåfall dels inte tillbringar särskilt mycket tid i vår kyrka, dels inte bryr oss

om vad som sker med den. De flesta svenskar bor i storstad idag och många saknar naturkontakt, ibland utan att veta att det är just det de längtar efter.

NÄMN TRE ORD om din egen relation till naturen?

- Vördnad, tacksamhet och kärlek. Jag känner vördnad inför det mirakel som hela tiden pågår i stort och smått omkring oss alla och även inom oss, i våra egna kroppar. Jag känner tacksamhet över mitt liv och att få uppleva med mina sinnen allt det fantastiska, vackra och intelligent som finns, i allt från binas sätt att bygga sina bon till hur den stora eken är hem för tusentals varelser. Jag känner kärlek till naturen och vet att den kärleken är besvarad. Universum är en vänlig plats som omsluter mig.

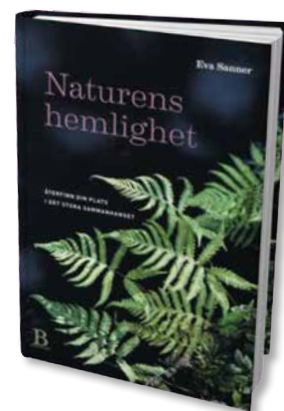
Jag vet ju att du har en egen trädgård sen du flyttade ut på landet. Vad ger den dig?

- I min trädgård får jag uppleva en viss aspekt av naturen och får öva mig i att samarbeta med naturen. Jag kan ha en idé om något, men det sker bara om naturen delar min idé. Jag kan inte tvinga trädgården till något, den är liksom sin egen.

- Jag älskar att vara en inkännande tjänare till de varelser som bor i min trädgård, grönsakerna, blommorna, maskarna. Sniglarna håller jag främst borta med kanter och staket, men kommer de in låter jag dem gå vidare till nästa inkarnation på ett smärtfritt sätt, avslutar hon. 🍄

Vinn!

Free lottar ut fem exemplar av boken "Naturens hemlighet" i samarbete med Bladh by Bladh. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



PLUS MER

www.evasanner.se

www.bladhbybladh.se

Eva Sanner har tidigare gett ut bland annat:

"Sand i skorna – en berättelse om att vakna och välja" (Optimal, 2011). "Sånger från jorden – 32 röster för en ny relation till planeten", antologi (Skörda förlag, 2015). "Passionskoden – för ett helt och hållbart liv" (Bladh by Bladh, 2016).

Utbildning i ekopsykologi

Utforska naturens läkande kraft och återfinn en mer besjälad relation till Jorden och ditt eget liv. Lodyn erbjuder kurser och utbildningar som ger kraftfulla verktyg för omställningen till ett hållbart samhälle.

Läs mer på www.lodyn.se



NATURVAKENHET  EKOPSYKOLOGI  AKTIVISM

Jorden är själens hem

