

Reflektioner med anledning av boken:

## **The Nature of Existence. Health, Wellbeing and the Natural World**

av Charlotte Harkness, London: Red Globe Press, 2019

Dan Stiwne, mars. 2020



Idag är varje psykoterapiform med självaktning inne på att betona vikten av klientens *relationer till andra* som grund för en bra uppväxt och ett väl levt liv. Forskningen inom området ger överväldigande stöd för hur viktig denna aspekt är för såväl fysisk som psykisk hälsa och för ett långt och meningsfullt liv. Men det krävs en mer holistisk inställning för att få med och se betydelsen av människans komplicerade interaktioner med andra delar av den komplicerade tillvaron vi alla lever i. Relationer till andra är inte allt.

Men det är ett märkligt fenomen detta med *Vara-glömskan*, det att vi ständigt tappar kontakten med olika viktiga villkor för våra liv, dess förutsättningar, dess möjligheter och dess begränsningar. Likaså tappar vi så lätt kontakten med våra unika möjligheter till inflytande över vår tillvaro och överlämnar oss ständigt åt ödet, dvs allt det som påverkar oss, men som vi inte gör vad vi kan för att

förändra och rikta upp så att vårt liv blir väl tillskuret och skraddarsytt utifrån våra unika behov och sätt att vara. Livet reduceras till något enkelt, självklart och inte något som förundrar oss. Vi går vilse i underhållnings- och distraktionsindustrin och ifall vi hamnar i paradoxer eller absurditeter kallas det idag för något 'sjukt'.

Till dessa bortglömda livsvillkor hör allt det som hör *Naturvärlden* till, dvs den av 'de fyra livsvärldarna' till vilken vi hänför sådant som kropp, natur, ting, plats, form och tid. Enligt en existentiell syn på människan så är hon ett *Da-Sein*, dvs hon är, i varje ögonblick, involverad med allt som är. Hon är aldrig en individ eller en person i ett vacuum utan rör sig alltid innesluten i och omväld av en rhizom av tunna trådar. Hon är alltid ett '*Da*', där, och hon påverkar och påverkas av allt. Ibland blir vi också häpet medvetna om allt smått och stort som vår tillvaro byggs upp av och allt vi är involverade i. Vi kan tala om *livstrådar* som ger oss samband och mening och om dessa klipps av kan livet upphöra att ha någon betydelse och något värde för oss. Dessa viktiga band till livet är inte okända men vi tillbringar ofta vardagen som om det viktiga är oviktigt för oss. När vi inte mår väl blir vi förvånade och lite kränkta över att ohälsa skall drabba just oss. Vi tappar kontakten med vår egen del i vårt mående och trevar gärna efter en medicinsk förklaring. Det är dock i lidandet, i gränssituationer och i kriser som vi får möjligheten att stoppa upp, få syn på och påminna oss om världen som den är, eller kan vara, men särskilt att få syn på oss själva som inblandade i allt som sker och som hålls igång av just oss. Ingen människa är en ö och detta berömda John Donne-citat skall då förstås i holistisk betydelse.

Inte minst har detta blivit ett signum för 2000-talet – det att vi alltmer får, tvingas på och lockas av, information om allt som sker. Genom vår uppkoppling till nätet kan vi inte längre hålla oss ovetande och oskyldiga inför vad som händer i världen. Allt faller på våra axlar och vi bär en allt större börda av ansvar och skuld när vi vagt inser att mycket är kopplat till oss. Och detta sker, paradoxalt nog, samtidigt som både frestelsen och möjligheten att undfly verkligheten och att leva i en liten virtuell bubbla av inbillningar har ökat starkt. Den virtuella världen är ibland mer verklig, och ofta mer tilltalande än verkligheten själv och framför allt lättare att handskas med. Den kan också användas för att fly och många föredrar ett vackert naturprogram på TV hellre än att gå ut i den verkliga,

stickiga, kladdiga och lätt kaotiska vildmarken. Många turister föredrar broschyrernas Santorini framför verklighetens överutnyttjade och trånga marknadsplats där naturen täckts över med betong och målats vit och dyra restauranger serverar importerade varor rensade och plockade på andra sidan jorden. För vår skull!?

Det hör till vardagens mysterier att vi så oreflekterat bebor en värld som vi låter andra krafter välja åt oss. Ofta är det marknadens påbud om hur vi skall leva, se ut, möblera och välja färger och former. Vilken miljö vi skall bebo, vilka ting vi skall vårda och värdera och vilken livsstil vi skall välja? Få av oss är en egensinnig Thoreau som rymmer från moderniteten och bosätter oss isolerade och ouppkopplade i skogen (även om det påpekats att även Thoreaus skogsvistelse mest var fake). Det är verkligen svårt att leva i otakt, att stänga av inflytelser, att leva sitt eget liv, att välja utifrån egna djupa värderingar och att kräva utrymme och respekt för det. Inte minst finns ett socialt pris att betala för sådant och originella kufar beundras mer när de är döda än under sin besynnerliga levnad.

*Charlotte Harkness* doktorsavhandling, som sammanfattas i hennes bok, (Harkness, 2019) utmanar oss dock att börja se *Naturvärlden* i all dess skrämmande härlighet och att återta insikten om dess betydelse för oss vad gäller att känna oss levande och fria, lekfulla och som skapande människor. Att verkligen göra sig besväret, ta tid på sig, dra ned sitt urbana tempo och att dra ut i skog och mark. Det tycks som om naturvistelsen har potentialen att göra oss mer närvarande, avspända och upplyfta, men också ibland mer skrämmande medvetna om vår sårbarhet, vår litenhet och vårt beroende. Detta är inget nytt fynd i mänsklighetens historia men förtjänar att uppmärksammas i vår nya *antropocena* tid där nu vår, mänsklighetens, påverkan på livets naturbaserade förutsättningar har blivit så oerhört tydligt och hotfullt uppmärksammat.

Är det verkligen så att vi, utan att ha insett det, dödar allt omkring oss och samtidigt förklarar oss oskyldiga (Kahn-Harris, 2018)? Är det verkligen så att vi befinner oss i en klimatkris och att 'eko-ångest' är helt på sin plats? Är du och jag, som små obetydliga figurer, verkligen involverade och medskyldiga i det som sker, eller är det snarare de andra, de stora multinationella företagen, investerarna, de auktoritärt styrda staterna vi skall klandra? Ja allt detta ligger

nu på var mans bord och vi uppmanas av livet att inta vår position, för oss själva och för framtida generationer efter oss. Vi jagas inte bara av konsumtionstryck och livsstilskrav utan också, som Byung-Chul (2013) skriver, av tvånget att ständigt vara aktiva (*vita activa*) och ger så upp våra vilopunkter och sätt att återhämta oss. Maskinen vilar inte men människan måste ständigt ha tid för återhämtning och kontemplation för att se var hon befinner sig och justera sin riktning.

I brottandet med dessa frågor är ett utmärkt första steg att återetablera sin kontakt med naturen och, i vidare mening, *Naturvärlden*. Ur existentiell synvinkel så handlar det då *inte* om en separerad värld bestående av fenomen som vi besöker, iakttar och hanterar. Inte något som är där för vår skull, som varor för oss att ta för oss av – där vi handlar som Guds enastående skapelser med alla rättigheter. Den existentiella synen är sedan länge i uppror mot den starka '*psykocentrism*' som är kännetecknande för vår tids människosyn (DeFehr, 2016). De senaste 50 åren har människors psykiska ohälsa allt mer beskrivits just som något som är fel inom den enskilda individen och som bör åtgärdas med en diagnos och en behandling skapad för den klass av fall patienten antas tillhöra. Nedtoningen och föraktet för de '*psyko-sociala*' inflytelserna, för att inte tala om ett än mer holistiskt '*Da- Sein*' begrepp har varit slående och har utdefinierats som icke evidensbaserat. Genom ett överdrivet medikaliserat och psykologiserat synsätt på hälsa och ohälsa får vi en skev och smal uppfattning om vad i tillvaron som påverkar oss och om vad vi själva kan påverka i våra livsomständigheter.

Öppnar vi upp så kan vi se hur beroende vi är av saker som, till exempel, vårt *hem* som vi skapat just för oss, vår trädgård eller vår balkong som vi vårdar ömt, vår friggebod på tio kvadratmeter som gärna får tjäna som efterlängtd sommarbostad i kanten av en granskog istället för vår dyrbara våning i innerstaden. Det hemlika är unikt skapat just av oss och för oss och gäller färger, möblering, material, ljus, bilder och dofter och ljud. Det är vardagens miljö där vi dväljs (eller ibland vantrivs) och det är en miljö skapad för samvaro, vila, enskildhet, intima kroppsliga funktioner och behov och för själva det kreativa skapande som hela miljön utgör. Det är betecknande att en del av straffet (fast det inte uttrycks så) för brottslingar är motsatsen - en avskalad institutionsmiljö,

begränsad rörlighet, restriktioner för personliga uttryck och mycket begränsade besök i gröna och naturpräglade ytor.

Men vi som inte är frihetsberövade ägnar oss dock alltför ofta åt egen frihetsinskränkning. Vi stoppar och stänger av den ofattbart rika världen som ligger där för oss och utnyttjar en så liten del av den. Vid psykisk ohälsa snävas världen in allt mer och den lidande ser ofta inte alls sina och världens möjligheter. En viktig uppgift för existentiell vägledning och terapi är, som Adams (2015) uttrycker det, *att stoppa stoppandet* och hjälpa klienten att göra världen tillgänglig. Detta gäller inte minst *naturvärlden*. I Harkness klientuttagor får vi en stor och rik variation av uttalanden om naturens helande effekt. Upplevelser av återvunnet fokus, vila, kontemplation och meningsfulla aktiviteter som ger en grund för omprövning av sin livssituation. Hon knyter ofta an till den sk *Eco-psykologin* (Buzzel, L., & Chalquist, C. 2009) som varit tidigt ute för att försöka vända vår självupptagna, hänsynslösa och exploaterande inställning till naturen och dess inbyggare. Nu i vår tid när vårt förhållande till naturen riskerar att bli vår undergång är det hög tid att psykologin rehabiliterar sig och hjälper människor att inse hur involverade vi är med naturvärldens alla aspekter, i varje ögonblick. Utan detta är vi snart borta och blir framtidens nya häpnadsväckande dinosaurier.

Kanske är det som Hamilton (2020) skriver, med hänvisning till Heidegger, i slutet av sin artikel... att "*bara gudarna kan rädda oss*", dvs att *antropocen* tid, den vi nu lever i, behöver nya gudar i betydelsen av nya ting och företeelser att hålla heliga, att vårda och att vörda. Så hanterar vi ingalunda naturen idag. Vi (tror att vi) är jordens herrar och har rätt att brandskatta den på dess tillgångar vilka har givits oss som varor att förbruka. Snart har vi kanske ätit ur skafferiet och finner det tomt. Blir det en katastrofal kris eller ett kreativt, omvälvande skede i människans historia?

Detta blir vår framtids viktigaste fråga. Men först dock, kanske vi måste återaktualisera och påminna oss *Naturvärldens* betydelse i alla dessa delar – och inte ta dessa för givna som något vi inte behöver förhålla oss till. Charlotte Harkness bok är ett viktigt bidrag i detta syfte: att inse betydelsen av den fysiska värld vi lever i – och för att bestämma oss för hur vi väljer att leva i den. Det har

stor betydelse för vårt framtida välmående och för vår fysiska och psykiska hälsa. I detta uppvaknande kan den existentiella vägledningen och terapin spela en betydande roll... om den får chansen.

### Referenser:

Adams, M. (2013). *A Concise Introduction to Existential Counselling*. London: Sage.

Buzzel, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Byung-Chul, H. (2009). *Trötthetssamhället*. Berlin: Ersatz

DeFehr, J.N. (2016). Inventing Mental Health First Aid: The problem of psychocentrism. *Studies in Social Justice/ Mental health and Distress as a Social Justice Issue*, 10, 18-35.

Hamilton, C. (2020). *Bränderna i Australien stänger vägen till vår framtid*. DN Kultur: 2020-01-20.

Harkness, Ch. (2019). *The Nature of Existence. Health, Wellbeing and the Natural World*. London: Red Globe Press.

Kahn-Harris, K. (2018). *Denial: The Unspeakable Truth*. London: Nothing Hill Editions.