

Boomen ut i naturen

Vi ser bort ett tag från restriktioner och hur de påverkar människan och vänder blicken mot något som upplevs vackert, harmoniskt och är en kraftkälla.

Hälsa och välbefinnande har länge kopplats samman med naturupplevelser, t.ex. genom promenader i naturen, friluftsliv och trädgårdsodling. Historiskt sett har människan helat sig i närheten av naturen. Under romartiden placerades fältsjukhusen i fin natur så att de skadade krigarna skulle läka sina sår snabbare.

Då industrialiseringen drog fram flyttade folk in till större centrum där arbetsutbudet var större. Det är en trend som har fortsatt. Kontakten till naturen har minskat och förhållandet till naturen har fått en annan innebörd. Under urbaniseringen, som tog fart i mitten av 1900-talet, tog intresset paus angående vad naturen har för betydelse för människan. Då något faller bort märker man att det haft ett inflytande. Edward O. Wilson beskriver i sin bok *Biophilia* från 1984 om värdet av att alla – som träd, små växter, stora djur och insekter – är en del av natursammanhanget. Tappar människan kontakten med naturen är det som att tappa en god vän. Den minskade kontakten med naturen har motiverat forskare att studera de hälsofördelar som kontakten med naturen har. Det här kan man se på den mängd forskning som successivt nu har ökat angående naturens inverkan på människans välbefinnande (Bodman, 2019). Anmärkningsvärt är ökningen av forskning från olika inriktningar beträffande naturen och hälsa.

Ännu för några årtionden sedan hade naturen en mera direkt inverkan på människan, så som insamling av föda. I de industrialiserade områdena lever människan på ett annat sätt än vad deras far- och morföräldrar gjort, vilka var direkt beroende av naturen som födokälla. Idag är inverkan indirekt, i och med att allt finns i butiken, på ett och samma ställe.

Naturens inverkan på välbefinnandet då? Då folk bodde närmare naturen var första tanken kanske inte att naturen främjar välbefinnandet. Naturen var närvarande i vardagen, där man bodde och utförde sysslor för att ha mat och värme. Idag används naturen mera som ett område för rekreationer av olika slag.

Under 2000-talet har människan mer och mer börjat söka sig ut i naturen för att medvetet främja sin hälsa. Begrepp som downshifting och självförsörjning har blivit en trend. Lugn och harmoni söks i skogslandskap och i havsmiljö.

Några tar steget att flytta till den romantiska delen som de minns av sin barndom. De söker tryggheten och harmonin i den miljön de tillbringat med sina föräldrar på sommarstugan och på landsbygden med mor- och farföräldrar. Trenden tillbaka till naturen för att främja sitt välbefinnande är eventuellt ett tecken att människor mår allt sämre.

Året 2020, som vi alla kommer att minnas, då hela samhället fick värdera om. Vi fick dra i handbromsen gällande rutiner att vara sociala och boka resor utomlands. Behovet att gå ut i det fria exploderade och närmiljön får en annan betydelse, då vi inte kan ta flyget till andra breddgrader för att byta miljö och ladda våra batterier. Grillplatserna vid vandringslederna började krylla av folk, friluftspartier gick åt i butikerna, skidpaketen var slutsålda och folket flyttade ut till sina sommarstugor. Varför? För att främja sitt välbefinnande.

Relationen mellan människan och naturen kan odlas i barndomen. Beteendet går i arv. Arvet, med dess historia och traditioner samt kultur, bidrar med en platsanknytning vilket ger en trygghetskänsla.

Människan är en del av naturen. Något som hon nu söker sig ”tillbaka till” (Bodman, 2019). Relationen till naturen har ett starkt samband med individers värderingar. Med en känsla av tillhörighet med sin omgivning, ges en större möjlighet att vilja förbättra omgivningen, och en anknytning till platsen gör att människan är villigare att försvara den. Platser med en historia är platser som människan bryr sig om och ger tillhörighetskänsla, som i sin tur även ger en mening i livet och själsligt välbefinnande. Människan omvandlar platsen till sitt eget funktionella och symboliska intresse, avgränsar det, tar hand om och försvarar det. Naturen handlar om en miljö som främjat välbefinnandet i generationer.

GHITA BODMAN

Referenser

- Bodman, G. 2019: *Leva ett med naturen – ”Dammrättor kan man ju ge namn åt om man vill”*. Åbo: Åbo Akademi University Press.



Naturen har alltid öppet. Den är dessutom en utmärkt källa till den fysiska och psykiska stimulans som är nödvändig för vårt välbefinnande. En stor del av den naturbaserade rekreationen sker i nationalparker och övriga naturskyddsområden, eftersom dessa visar upp exempel på den orörda (eller ibland skötta) naturens charm och vackra landskap, något som har en lugnande effekt på vårt sinne. Samtidigt väcker naturskyddet irritation hos vissa.

Nationalparker och andra naturområden med vandringsleder har under pandemin märkt av en kraftig ökning av antalet besökare. Kanske pandemin med sina reserestriktioner blir en väckarklocka; naturskyddsområdena är värdefulla inte enbart för den biologiska mångfalden utan också för människans välbefinnande. Med det ökande rekreationstrycket följer ett större behov av fungerande infrastruktur som samtidigt styr besökarna till områden som tål slitage och annan störning. Det ställer också ett större krav på att var och en tar hänsyn till naturen och varandra och respekterar allemansrätten och föreskrifterna i naturskyddsområdena. Vi är idag många, både människor och andra arter, som vill samsas och trivas i våra natursköna områden som vi genom naturskyddet har valt att bevara för efterkommande generationer.

NICLAS FRITZÉN

Chef för Valsörarnas biologiska station