

JORDFORBINDELSE MÅ IKKE FJERNES!

JORD I HAVETERAPIENS PRAKSISSE OG FORESTILLINGER

I den såkaldte haveterapi indgår jord både som noget konkret og noget abstrakt. Det er en materiel substans, som på lige fod med andre materialer udgør en komponent i skabelsen af haver. Samtidig er jord en metafor for naturen. Det kommer blandt andet til udtryk, når både behandlere og klienter anvender begrebet "jordforbindelse" som en betegnelse for den gode og nødvendige kontakt til naturen. I behandlingsformen optræder en antagelse om, at mange af de mennesker, der er blevet syge af stress, har mistet jordforbindelsen. Ideen er, at de gennem haveterapien kan genvinde den vitale, men i vores moderne samfund ofte glemte forbindelse til jorden.

af LOA TEGLGAARD CHRISTENSEN

”Man er simpelthen en del af naturen. Og det glemmer vi. Vi pakker os selv ind i byer, hvor vi har så travlt med vigtige ting, og pludselig opdager vi, at vi mangler det, som mange kalder jordforbindelse. Og det kan vi faktisk ikke tåle. Det bliver vi meget forbavsede over: Mig selv inklusive.”

Sådan sagde Hanne til mig, da vi talte sammen som et led i mit feltarbejde om terapihaver og

haveterapi for mennesker, der lider af stress og udbrændthed. Hanne var selv gået ned med stress. Hun havde arbejdet derudad i et højt tempo i mange år, ikke så meget af pligt, men mest fordi hun syntes, det var sjovt, og fik et kick ud af det. Det endte dog brat, da hun en dag blev meget syg. Hun kunne pludselig ikke huske og havde ikke energi til selv de mest simple dagligdags gøremål. Det føltes,





fortæller hun, som om hendes hjerne var forstuvet. Det ligger nu flere år tilbage. I dag er hun rask igen og arbejder som behandler i den terapihave, hun siden har været med til at etablere. Hanne indfanger i sit udsagn nogle af de centrale antagelser, som eksisterer i haveterapien i Norden. De vedrører nogle særlige forestillinger om relationen mellem mennesker og natur og om det moderne menneskes livsvilkår.

Terapihaver og den behandling, der praktiseres i dem, er et forholdsvist nyt fænomen i Norden. Haveterapi er blevet benyttet systematisk især i den angelsaksiske verden siden I. Verdenskrig på mange forskellige målgrupper – fra traumatiserede krigsveteraner til hjerte-lungepatienter. I Norden er der opstået en særlig variant, som er kendetegnet ved at henvende sig til mennesker, der lider af svær stress og udbrændthed. Denne form for haveterapi fik sit gennembrud, da Alnars Rehabiliterings-trädgård blev oprettet i 2002 af forskere ved Sveriges Lantbruksuniversitet i Skåne. I dag findes der et voksende antal terapihaver, som alle i større eller mindre grad trækker på erfaringerne fra Alnarp.

Terapihaver og haveterapi er et særdeles sammensat felt. På den ene side er det befolket af forskere, som arbejder for at skabe evidens for naturens og havens helbredende potentiale. De arbejder i forskningsbaserede terapihaver, der som en slags laboratorier i fuld skala er udformet efter den nyeste viden på området med det formål at teste og påvise den helbredende effekt, haveterapi kan have på det højstressede menneske. På den anden side findes der terapihaver, som er oprettet på privat initiativ, ofte i initiativtagerens egen have. På tværs af det brogede felt er der en klar fællesnævner i den haveterapeutiske behandlingslogik: At opholde sig udendørs i grønne omgivelser bliver betragtet som helbredende for stressede og udbrændte mennesker.

Konkrete jordpraksisser

I praksis står det at opholde sig udendørs dog ikke alene, men bliver kombineret med forskellige aktiviteter. Det kan både være konkrete aktiviteter, som at sætte stiklinger, luge, plante ud og høste afgrøder. Men typisk indgår også samtaleterapi og andre målrettede terapeutiske aktiviteter som mindfulness-træning, massage, krops- og billedterapi. Nøjagtigt hvilke elementer, der indgår i behandling-

en, afhænger generelt af de kompetencer, der er til stede i den enkelte terapihave. Ser man overordnet på haveterapi Norden, tegner der sig altså et billede af en ret forskelligartet og eklektisk praksis.

Det er ikke overraskende, at jord, forstået som den materielle substans, man kan så sine frø i og se planter vokse op af, er relevant i haveterapi. Som sådan er jord forudsætningen for både terapihaver og haveterapi. Mange af aktiviteterne i terapihaveforløbet består da også af et konkret engagement med jorden, ofte i form af decideret havearbejde, der giver "jord under neglene". I havearbejdet indgår jord på lige fod med andre substanser og materialer. Det bliver ikke i sig selv fremhævet som noget særligt. Det særlige er snarere måden, hvorpå aktiviteterne udføres. I terapihaverne har man typisk afsat et fast tidsrum i det daglige program til haveaktiviteter. Som regel er det en haveterapeut eller en gartner, der vejleder og introducerer deltagerne til de aktiviteter, der er mulige på dagen, afhængigt af årstid, vind og vejr. Hun viser for eksempel, hvordan det skal gøres, når jorden skal klargøres, når der skal sås frø i pletter med muld i drivhuset, eller stiklinger skal sættes i køkkenhaven. Terapeuterne understreger over for deltagerne, at det ikke handler om at nå et mål eller at blive færdig med en opgave. Tværtimod opfordrer de dem til at arbejde i deres eget tempo, holde pauser eller forlade arbejdet, når de føler for det. De tilskynder dem til at udføre aktiviteterne bevidst sansende. Ét frø ad gangen. Op af posen, ned i jorden. Og så et nyt frø. Den bevidste kontakt med havens konkrete bestanddele bliver et mål i sig selv. I kraft af deres konkretethed bliver jord og andre af havens komponenter betragtet som velegnede som en slags fixpunkter for opmærksomheden.

Men begrebet jord gør sig også gældende på et abstrakt niveau, som ofte kommer til udtryk, når behandlere og klienter taler om "jordforbindelse" og "grounding". Begrebet jordforbindelse blev aldrig forklaret for mig eller ekspliciteret som et egentligt teoretisk begreb, men det blev brugt selvfølgelig af mange af mine informanter i vores samtaler om haveterapi og om relationen mellem mennesker og natur. For at forklare, hvorfor jordforbindelse opfattes som afgørende, er det nødvendigt først at se på, hvordan lidelsen stress forstås og opleves af mine informanter, som både

omfatter forskere, behandlere og klienter, der alle har erfaring med terapihaver og haveterapi.

Usunde splittelser

I 1980 introducerede antropologen Arthur Kleinman en i dag bredt accepteret skelnen mellem begreberne "sygdom" og "lidelse". I Kleinmans forståelse henviser "sygdom" til en dysfunktion af biologisk eller psykologisk art, mens "lidelse" betegner patientens subjektive oplevelse af sygdom. Hvor lidelsen vedrører patienternes erfaringsverden, hører sygdommen traditionelt til de biomedicinske diagnosers domæne. Selvom mange af mine informanter var velinformerede om de biomedicinske årsager til og symptomer på stress og jonglerede med ord som "kortisol", "amygdala" og "evidens", handlede de fleste af vores samtaler om, hvordan man oplever det at være gået ned med stress. Denne artikel fokuserer således på stress som lidelse. Gennem mine samtaler med behandlere og klienter blev det med tiden klart for mig, at oplevelsen og forståelsen af alvorlig stress ofte bliver forbundet med to slags splittelser: På den ene side mellem hovedet og kroppen og på den anden side mellem mennesket og naturen. Begge splittelser opfattes som usunde og skadelige for mennesket.

Tåløs og med tankemylder

De haveterapeutiske behandlere og klienter omtaler ofte hovedet som en slags modpol til kroppen. En behandler gav ligefrem udtryk for, at hovedet var kroppens "modstander". Det er vigtigt at holde sig for øje, at hovedet i denne sammenhæng ikke bliver opfattet som en del af kroppen. Når mine informanter omtaler hovedet, handler det gennemgående om det mentale. De taler altså ikke om hovedet i fysiologisk forstand som en legemsdel bestående af hud, kranium og hjerneceller, men som noget immaterielt – dér hvor forstanden og tankerne holder til.

Mange stress-syge har en oplevelse af, at forbindelsen mellem krop og hoved mangler. De forklarer, at deres hoved og krop er skilt fra hinanden, og dette "split", som klienten Marianne kaldte det, bevirker, at man ikke kan mærke sin krop og dens signaler:

"Det er det split, jeg har oplevet meget, og det kan jeg også høre fra andre. Hvor man føler, at hovedet er revet fra kroppen. Altså, man har ikke



kontakt. Man kan ikke mærke, at det gør ondt nede i tærne."

Men mens Marianne ikke kan mærke, hvad der sker nede i tærne, er der til gengæld fuld gang i den i hovedet. Hun beskriver denne tilstand, som hun betegner som "tankemylder", meget levende:

"Når man er et sted, hvor man bare har været totalt stresset, og tankerne de pisker afsted oppe i hovedet, så er der bare run på, og så tager det et godt stykke tid at komme ned i gear. Det var som en syvsporet motorvej, når jeg satte mig ned og lukkede øjnene – jeg hængte mig bare på den ene

og så på den anden og så på den tredje og så på den fjerde og femte og sjette tanke. Og jeg producerede bare sindssygt mange forskellige baner og blev kastet fra det ene til det andet til det tredje og kunne slet ikke falde til ro."

Den store voldsomhed, der karakteriserede mine informanternes beskrivelser af denne type splittelse mellem hoved og krop, ledte mine tanker hen på et klassisk antropologisk motiv, nemlig besættelsen. Antropologer har traditionelt beskrevet besættelse som en "dissociativ" tilstand, der er forårsaget af, at en udefrakommende kraft, typisk en ånd eller en

guddom, tager bolig i kroppen. Den overtager legemet, og den besatte har en oplevelse af at forlade sig selv. For det højstressede menneske er der dog hverken tale om ånder eller andre overnaturlige væsner. Her er det personens egen tankevirksomhed, som er ude af kontrol og dermed opleves som en kraft, der overtager kontrollen – på bekostning af kontakten til kroppen. Der er dog en vigtig forskel i sammenligningen mellem stress og besættelse: Mens den dissociative tilstand i besættelsesritualer ofte opleves som forløsende og terapeutisk, karakteriseres den dissociative tilstand af stress-syge som



entydigt negativ. I besættelsen afhænger det helbredende potentiale dog typisk af, at seancen er ritualiseret; at den udspiller sig inden for et ritual, som sætter rammerne for, hvordan denne flytten-ud-og-ind af kroppen skal foregå. For hvis et menneske bliver besat af en ånd eller en guddom spontant og uden for et ritual, opleves besættelsen som regel som meget destruktiv. Her er der tydelige paralleller til hoved-krop-splittelsen blandt stress-syge, som netop oplever den som en ødelæggende "ude-af-kontrol" tilstand, hvor tankerne har overtaget magten.

En omvendt Descartes

Mens hovedet ofte bliver forbundet med noget negativt, forholder det sig omvendt med kroppen. Behandleren Birgitta, der arbejder i en svensk tera-

pihave, er for eksempel langt fra flatterende i sin beskrivelse af hovedet:

"Hovedet er computeren, der tager kontrollen, som tager *short cuts*, og som kun tænker på sig selv. Når man lever i hovedet, glemmer man, hvem man er. Man lever på overfladen, man spiller en rolle. Mange af deltagerne her har forladt sig selv."

Kroppen står derimod for noget ægte og rent og kan være en kilde til værdifulde indsigter om, hvem man er. Der hersker en udbredt forståelse af, at det at "leve i" kroppen frem for i hovedet giver bedre forudsætninger for at kunne kende sig selv.

Men hvordan kan hoved og krop overhovedet tænkes som adskilte – endsige i opposition til hinanden? En del af svaret skal formentlig findes i en sejlivet vestlig dualisme, som kan føres tilbage til en af 1600-tallets store tænkere, René Descartes. Des-

cartes skelnede mellem legemet, som i hans forståelse tilhørte den "udstrakte substans" (*res extensa*), og sindet, der tilhørte den "tænkende substans" (*res cogitans*). I denne optik følger legemet fysikkens love og er ikke væsensforskelligt fra andre fysiske objekter. Dermed adskiller det sig grundlæggende fra sindet, som netop er immaterielt og eksisterer uafhængigt af materielle vilkår eller legemlig form. I kartesiansk forståelse er sindet hævet over kroppen, for det er netop menneskets evne til at tænke, som gør det til et menneske. "Cogito ergo sum" – "jeg tænker, derfor er jeg" – lyder Descartes' berømte diktum. Kroppen er omvendt ikke at regne for andet end bevidstløs materie. Man kan derfor på en måde tale om en omvendt kartesiansk dualisme, når mine informanter opfatter tankerne som den store synder. Det hænger formentlig sammen med den lidelse, som haveterapien behandler: Stress opleves primært – på trods af alle de fysiske symptomer, den bringer med sig – som en *mental* ubalance. Eller som behandleren Jens pointerede: "Stress har at gøre med vores tankeaktivitet, med det kognitive. Det er dérinde, miséren den ligger."

Jordforbindelse

Som nævnt finder man i haveterapeutisk sammenhæng, foruden tanken om en splittelse mellem hovedet og kroppen, en idé om en generel splittelse mellem mennesket og naturen. Basalt opfatter mine informanter mennesket som en *del* af naturen, men det er en gennemgående antagelse, at denne forbindelse eller tilknytning er blevet glemt hos det moderne menneske. På tværs af deres udsagn og gøremål finder man en forestilling om en sammenhæng imellem disse to splittelser. Typisk forstår de splittelsen mellem hovedet og kroppen som et symptom på splittelsen mellem mennesket og naturen. Og det er her, terapihaven kommer ind i billedet. Den haveterapeutiske logik er nemlig, at terapihaven kan noget særligt, fordi den med sit "naturlige" miljø kan skabe betingelserne for, at det stressramte menneske kan genetablere jordforbindelsen. Og jordforbindelsen er netop det, der skal til, for at komme splittelsen mellem hoved og krop til livs. Som Katrine, der er psykolog og forsker, sagde:

"Folk, som har stress, har for det første mistet meget kontakt til deres sanser og til deres egen krop. Og dét, naturen kan give dem, det er simpelthen den *grounding*."

Groundingen – et ord, der bliver brugt synonymt med jordforbindelse – er, hvis ikke en forudsætning, så i hvert fald en medvirkende faktor til, at den erfarede splittelse mellem hoved og krop kan ophæves, og at den pinefulde u-legemliggørelse kan overvindes. Det at have jordforbindelse er i mine informanternes forståelse synonymt med det at have kontakt til naturen. Mister man kontakten til naturen, mister man også jordforbindelsen.

Kroppen opfattes på et symbolsk plan som tættere på naturen end hovedet. I det haveterapeutiske domæne forstår man, i arven efter Descartes, kroppen som materie på linje med al anden materie. Naturen er materie, og det er kroppen også. Selvom mine informanter aldrig selv udpenslede dette direkte, synes logikken at være, at det derfor er *gennem* kroppen, at forbindelsen til jorden/naturen kan genetableres. Her bliver kroppen, netop fordi den forstås som natur, en kilde til sandhed, selverkendelse og et autentisk liv. Hovedet, derimod, er let påvirkeligt og lader sig for let rive med af de (unaturlige) menneskeskabte betingelser i det moderne liv. Som en klient forklarede det:

"Hvis man sidder og ser fjernsyn eller sidder og skriver på computer eller andre ting, som er meget mentale, bliver man revet væk fra kroppen og bliver revet væk fra den der forbindelse ned til jorden."

"Back to basics"

Da behandleren Helena skulle forklare mig, hvorfor hun havde valgt at arbejde med haveterapi, sagde hun:

"Det har jeg gjort for at komme tilbage til det naturlige og samle kræfter op derfra – og samle energien op fra jorden. Altså, hvor det går op i en højere enhed. Hvor man ligesom kommer tilbage og henter sig selv tilbage fra alt det der computerhalløj og alt det stress og den hastighed, vi har på."

Dette citat indfanger nogle meget centrale forestillinger om moderniteten og de livsvilkår, den byder os. Mange af de behandlere og klienter, jeg talte med, brugte udtrykket "back to basics", når de skulle forklare, hvad haveterapien handlede om: at vende tilbage til det grundlæggende, til udgangspunktet. Samtidig fremgår det af Helenas svar, hvad det er, vi skal komme tilbage fra: Det er noget med "computerhalløj", "stress" og "hastighed". Andre af mine informanter nævner storbylivet: "Vi pakker os selv ind i byer", som Hanne pointerede i det citat, jeg indledte min artikel med. Netop storbylivet og



den moderne teknologi bliver fremhævet igen og igen som negative elementer i vores samtid – som de store kollektive stressfaktorer. Storbyen er længe blevet betragtet som det moderne livs sted par excellence. I sit klassiske essay "Storbyerne og det åndelige liv" fra 1903 beskrev den tyske sociolog

Georg Simmel storbylivet som en art stresstilstand, en "intensivering af nervelivet". Det er en lignende opfattelse, som kommer til udtryk blandt behandlere og klienter i det haveterapeutiske univers.

Men hvis vi skal tage tanken om "basics" alvorligt, hvad – eller hvornår – er så dette udgangspunkt?

Her peger både behandlere og klienter mod fortiden. Især er det stenalderen, de fremhæver som indbegrebet af det oprindelige, naturlige og derfor essentielt *rigtige* for mennesket. Rationalet er, at mennesket er "skabt til" at leve i et naturligt miljø. Det var sådan stenaldermennesker levede, og den

biologiske evolution af menneskehjernen har angiveligt ikke kunnet følge med den teknologiske udvikling, som sætter sit præg på så mange facetter af det moderne menneskes liv. Som en behandler fastslog: "Derfor er det godt at være i naturen, fordi vores hjerne bliver ikke belastet. Det er vi sådan set skabt til, og den hjerne, vi har i dag, ligner altså meget den, vi havde i stenalderen." At stenalderen bliver italesat som skabelon for det gode og sunde, er ikke ukendt i disse år, hvor blandt andet "stenalderkost" har vundet frem som en populær trend, der betyder, at man i dag kan købe en palæo-bolle i så godt som enhver kantine eller 7-Eleven-butik. Stenalderdiæten bygger på den samme filosofi om, at menneskearten med sine lidt for opfindsomme hoveder har udviklet sit miljø og sin levemåde med en fart og til et punkt, hvor den naturlige biologiske evolution af vores nu hårdt prøvede kroppe ikke kan følge med. Artens opfindsomhed og det "fremskridt", den har frembragt, faktisk lige siden den agrare revolution afløste jæger-samler-tilværelsen, bliver i denne logik opfattet som vores egen forbandelse. Det er interessant at bemærke de temmelig eklektiske forklaringsmodeller blandt mine informanter. På den ene side trækker de på en naturvidenskabelig forståelse af mennesket (mennesket som en biologisk art), og samtidig taler de ofte ind i en mere spirituel, vitalistisk forestilling om en dyb sammenhæng mellem menneske og natur. For dem er der ikke noget modsætningsforhold imellem disse paradigmer.

Sygt samfund er lig med syge mennesker

Klienten Dorthé sagde på et tidspunkt eftertrykkeligt til mig: "Jeg er ikke den eneste, der går ned med stress, og jeg er heller ikke den sidste. Og jeg tænker nogle gange på: Hvad katten er der gang i? Hvad er der gang i i vores verden? Hvad er det, vi gør ved os selv?!"

Dorthés udsagn står ikke alene. Hun taler ind i en gennemgående fortælling om en sammenhæng mellem fænomenet stress og de livsbetingelser, der er i samtiden. Mange i haveterapiens verden opfatter stress som en slags social patologi. Sådan at forstå, at stress hos den enkelte blot er en manifestation af nogle langt bredere, u hensigtsmæssige strukturer eller ubalancer i samfundet. Og det er ikke en ukendt tankefigur. Fra antropologiske studier kender man mange eksempler fra alverdens kul-



turer på, at den raske krop symbolsk forbindes med det raske samfund, og tilsvarende, at den syge krop jævnføres med det syge samfund. Med sin tilslutning til denne kausale forklaringsmodel antyder Dorthe et dystopisk fremtidsscenario, hvor mennesker antages at blive tiltagende mere stressede, mere splittede og mere fremmedgjorte fra "naturen", medmindre der gribes radikalt ind.

Der er således en klar civilisationskritisk undertone

ne at spore i de haveterapeutiske udlægninger af stress og modernitet. Forestillingen om civilisationen som det unaturlige og umenneskelige og naturen som kilde til sandhed og harmoni er velkendt i Vesten. I 1700-tallet lovpriste den schweizisk-franske filosof Jean Jacques Rousseau naturtilstanden. For ham stod fortiden – ligesom de "primitive" natursamfund – for noget autentisk, uskyldigt og (endnu) ufordærvet. Siden er variationer over

denne grundfortælling, ofte i form af tragiske forfaldshistorier, blevet udtrykt i litteratur, film og kunst. Fremtidsdystopien og fortidsutopien går meget ofte hånd i hånd.

Konklusion

"Jordforbindelse må ikke fjernes!" er en advarsel til dem, der skulle finde på at pille ved elektriske installationer. For jordforbindelse er en sikkerhedsforanstaltning, og at fjerne den er forbundet med alvorlig risiko. Ifølge mine informanter i haveterapiens verden er det også en risikabel affære at miste jordforbindelsen i overført betydning. De har enten oplevet det på egen krop eller bevidnet det på tæt hold. De er enige om, at det kan være svært at undgå i disse tider, hvor det moderne liv, som de forstår det, trækker os væk fra jorden og dermed fra den natur, vi kommer fra og grundlæggende er en del af.

I haveterapien ser man nogle interessante skift mellem det konkrete og det abstrakte i omgangen med fænomenet jord. På den ene side er jord et materiale – på linje med andre materialer – som man kan bruge i skabelsen af en have. Det er først og fremmest noget, man gør noget med, og dermed et objekt, som er adskilt fra det subjekt, der gør noget med det. På den anden side benyttes "jord" også abstrakt, som en metafor for naturen, der forstås som en større sammen-

hæng, som vi mennesker er en del af, og hvor der i princippet ikke er nogen adskillelse mellem mennesket og naturen. Det at studere haveterapiens jordfyldte univers i denne nordiske kontekst er en måde at etablere et vindue til nogle grundlæggende, udbredte opfattelser af det moderne menneske og dets forhold til naturen. ■

Forslag til videre læsning:

Ottosson, Åsa & Patrick Grahm. *Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bokförlaget Bonnier Existens. Stockholm 2010.

Skov og Landskab. *Konceptmodel Terapihaven Nacardia. En model for terapihaven og haveterapi for stressramte i Danmark*. Skov og Landskab, LIFE, Københavns Universitet 2008.

Descola, Philippe og Gísli Pálsson (red.). *Nature and Society: Anthropological Perspectives*. Routledge. London 1996.

LOA TEGLGAARD CHRISTENSEN ER PH.D.-STUDERENDE VED INSTITUT FOR ANTROPOLOGI OG CENTER FOR SUND ALDRING PÅ KØBENHAVNS UNIVERSITET. ARTIKLEN BYGGER PÅ HENDES SPECIALEFELTARBEJDE,

alle fotos af forfatteren

