

At finde fodfæste i naturen:

Naturbaseret psykoterapi
som vej gennem krise



Specialeopgave Naturbaseret psykoterapeut NBP15B, Human Education Group

Anders Dahl – September 2025

23 sider, 52.934 anslag inkl. fotos og modeller

Indholdsfortegnelse

Forord	2
Indledning og problemformulering	3
Problemformulering:	4
Begrebsafklaring	4
Målgruppe: Mænd i krise.....	5
Videnskabsteoretisk baggrund	7
Klientcentreret psykoterapi	7
Naturbaseret psykoterapi	8
Fænomenologi	8
Krise	9
Anvendt metode	10
Symbolik og gestaltning	10
Stilhed og kontemplation	10
Kropsarbejde og bevægelse	10
Rituelle elementer	10
NØGLE	11
Den naturdynamiske procesmodel	11
Meta-modellen.....	12
Praksisfortælling – Mit øje udadtil	13
Del 1 – Indledning – dag 1	13
Praksisfortælling – del 2	14
Praksisfortælling – del 3 (dag 2)	15
Praksisfortælling – Del 4 - afslutning.....	16
Refleksion over vidensteori og metode i praksis	18
Praksiserfaring 1 – Mit øje indadtil	18
Praksiserfaring 2 - Imposterens epilog	20
Refleksion og konklusion	22
Litteraturliste	23

Forord

Dette speciale er først og fremmest henvendt til fagfolk med tilknytning til Human Education Groups uddannelse i naturbaseret psykoterapi – herunder undervisere, eksaminator og censor. Samtidig er det mit håb, at specialet kan læses med udbytte af mennesker, der ikke har et indgående kendskab til naturbaseret psykoterapi, men som er nysgerrige på at udforske denne tilgang til arbejdet med at støtte og hjælpe mennesker i krise og udvikling.

Min motivation for arbejdet med dette speciale udspringer af en indre drivkraft præget af nysgerrighed, lyst og kreativitet. Det har derfor været vigtigt for mig at møde processen ikke blot som en opgave, der skulle løses, men som en form for legende udforskning, hvor jeg undervejs kunne opdage nye perspektiver og fordybe mig i forbindelsen mellem teori, praksis og erfaring. Det er mit håb, at denne tilgang kan mærkes i læsningen, og at den giver plads til både det faglige og det menneskelige i teksten.

Specialet er ikke vokset ud af et vakuum, men i refleksive mellemrum mellem tanker, i livets storme og mest af alt i mødet og samspillet med mange inspirerende mennesker, som det er vigtigt for mig at takke.

Først og fremmest vil jeg gerne rette en særlig tak til **Tom Funke**, som har været min gennemgående underviser og terapeut siden grunduddannelsen og helt frem til nu. Hans tilgang til faget – og til mennesker i det hele taget – er dybt inspirerende og båret af en høj etisk bevidsthed. Når man stiller Tom et spørgsmål, svarer han aldrig blot ”2”, hvis spørgsmålet er ”Hvad er 1 plus 1?”. I stedet formulerer han en lignelse, der åbner for refleksion over spørgsmålet, dets ophav i mig selv, og giver mig ansvaret for at finde svaret. Netop denne tilgang har været en afgørende støtte i min læring og udvikling.

Jeg vil også gerne takke mine øvrige undervisere på HEG - **Sanne Rimpler, Kåre Holl, Kirsten Heide, Kim Wynne, Julie Lindblad, Niels Tutak, Inger Syverud** og **David BR Camacho** – samt medstuderende og kollegaer, som har været vigtige sparringspartnere undervejs i processen. Gennem vores samtaler, delte erfaringer og kritiske spørgsmål har I været med til at nuancere og berige mine tanker, så specialet ikke blot bærer præg af mit eget perspektiv, men af et fælles læringsrum.

Endelig vil jeg rette en dybfølt tak til de klienter, jeg har mødt gennem min praksis – i særdeleshed de mænd som har stillet sig til rådighed i 24-timers terapi. Jeres mod til at åbne op, til at dele livets sårbarheder og til at gå ind i naturens spejlinger, har ikke blot givet materiale til dette speciale, men har også inspireret mig som terapeut og menneske. Uden jer ville de tanker og erfaringer, som her folder sig ud, ikke have den samme forankring i det levede liv.

En helt særlig tak skal også lyde til **Lise Bräuner**, der har været en vedvarende og tålmodig støtte igennem hele min rejse – både som kollega på Statens Institut for Folkesundhed, som nær og fortrolig ven, livsvidne og medvandrer på livets store *camino*, og ikke mindst for feedback og de mange kærlige skub bagi undervejs i skriveprocessen.

Den største tak skal lyse til min søn og hans mor for at støtte min rejse og for at være fleksible og hjælpsomme omkring den logistiske sudoku, det er, at få alle enderne omkring familie, arbejde og uddannelse til at mødes.

Tak til jer alle!

Indledning og problemformulering

Dette speciale undersøger, hvordan naturbaseret psykoterapi kan anvendes i det terapeutiske arbejde med mænd i krise. Målgruppen er voksne mænd, der oplever eksistentielle, identitetsmæssige eller relationelle sammenbrud. Specialet inddrager fænomenologiske perspektiver og Carl Rogers' klientcentrerede psykoterapi som teoretiske rammer. Fokus er at forstå mændenes oplevelse af krise, og hvordan naturbaserede psykoterapeutiske forløb kan åbne for nye erkendelser og/eller understøtte følelsesmæssig og eksistentiel udvikling.

Specialet udspringer af en vedvarende undren, som langsomt har formet sig gennem mine møder med mænd, der gennemgår dybe livskriser. Mange af disse mænd, som jeg har mødt i terapeutiske forløb og i mit mangeårige arbejde med socialt udsatte – herunder hjemløse, stofbrugere og mennesker i akut psykologisk krise, har været præget af en kropslig træthed, tavshed og besvær med at komme i kontakt med deres følelsesliv. Samtidig har jeg oplevet at mænds uforløste traumer og psykiske udfordringer er kommet til udtryk gennem ekstremt voldsomme handlinger – i nogle tilfælde med partnerdrab til følge. Denne gentagne erfaring har næret en voksende nysgerrighed hos mig: Hvorfor netop mænd? Hvordan former kultur og sociale dynamikker deres oplevelse af krise, og hvordan kan naturbaseret psykoterapi hjælpe dem med at navigere ind i de erfaringer, der er så svære at sætte ord på?

Forskeren og psykologen **Svend Aage Madsen** bidrager med betydningsfuld viden på dette felt. I bogen *Argumenter for mænd* påpeger Madsen en række strukturelle og følelsesmæssige udfordringer, som mænd møder, herunder kortere forventet levetid, færre nære relationer og større tilbøjelighed til selvmord, misbrug og tidlig død (Madsen 2025)¹. Han problematiserer samtidig, at mænd har en vanskeligere adgang til dialog med sundhedsvæsenet, og at deres psykiske tilstand ofte forbliver uopdaget eller fejldiagnosticeret, fordi systemet mangler en kønsspecifik følsomhed (ibid:8-16, 54,70-81). Samtidig peger internationale studier på, at mænd sjældnere end kvinder søger hjælp og ofte ikke opfatter psykoterapi som relevant – dels på grund af format og formulering, dels fordi normative mandlige idealer ikke tillader sårbarhed (Seidler et al 2016², Sagar-Ourighli 2019³).

Disse perspektiver illustrerer, hvorfor mænd i krise er en særlig relevant målgruppe for nærværende undersøgelse. Det er ikke et udtryk for eksklusion af andre målgrupper, men en anerkendelse af, at mænds oplevelse af krise udfolder sig i en kontekst, præget af kulturelle forventninger, tavshed og uhensigtsmæssige veje til at udtrykke sårbarhed.

Jeg er blevet optaget af, at mange af de mænd, jeg møder i mit arbejde og rundt omkring i min sociale omgangskreds, har begrænset adgang til sprog om følelser og indre tilstande. Dette skaber en særlig udfordring – men også en mulighed – i den terapeutiske proces. For kan naturen som ramme og spejl hjælpe med at åbne et andet sprog og en anden måde at forholde sig? Kan symboler, kropslighed og

¹ Madsen, S.V. (2025): *Argumenter for mænd – Fra rigtige mænd til mangfoldig maskulinitet*. København, Gyldendal A/S.

² Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106–118.

³ Sagar-Ourighli, I., Godfrey, E., Bridge, L., Meade, L., & Brown, J. S. L. (2019). Improving mental health service utilization among men: A systematic review and synthesis of behavior change techniques within interventions targeting help-seeking. *American Journal of Men's Health*, 13(3), 1557988319857009.

naturens billeder skabe adgang til erfaringer, som ellers forbliver tavse? Ved at forbinde teori og praksis – med udgangspunkt i fænomenologi og klientcentrerede psykoterapi – søger jeg at forstå mændenes oplevelse af krise, og hvordan naturbaserede forløb kan åbne for nye erkendelser eller understøtte følelsesmæssig og eksistentiel udvikling.

Problemformulering:

Hvordan kan naturbaseret psykoterapi støtte voksne mænd i krise?

Begrebsafklaring

Mænd: En afgrænset gruppe baseret på køn (I denne korte gennemgang er der ikke plads til de mange nuancer, som kendetegner spørgsmål om køn).

Krise: Krise refererer her til en periode i livet, hvor individet oplever en psykisk tilstand af uro, desorientering eller meningsløshed, ofte udløst af livsovergange, tab eller udefrakommende forandringer.

Naturbaseret psykoterapi: Terapeutiske praksisser, der foregår i og med naturen, hvor omgivelserne integreres aktivt som en medvirkende faktor i processen.

Målgruppe: Mænd i krise

Dette speciale fokuserer udelukkende på *voksne mænd i krise* som målgruppe. Det betyder, at jeg ikke undersøger naturbaseret psykoterapi i relation til kvinder, børn eller unge, selvom disse grupper sandsynligvis også kan have gavn af tilgangen. Specialet er heller ikke en empirisk kvantitativ undersøgelse af effekten af naturbaseret psykoterapi ud fra objektive målbare kriterier. Mit udgangspunkt er primært kvalitativt og fænomenologisk, med vægt på oplevelse, erfaring og meningsskabelse. Casemateriale fra min egen praksis fungerer som eksempler, men specialet gør ikke krav på at repræsentere hele målgruppen af mænd i krise.

Hvorfor er mænd en særlig interessant målgruppe for naturbaseret psykoterapi? Statistikker viser, at mænd er overrepræsenterede i en række alvorlige samfundsproblemer: De udgør hovedparten af hjemløse, personer med misbrugsproblemer, kriminelle og personer, der begår selvmord. Ifølge tal fra Danmarks Statistik og WHO begår omkring tre gange så mange mænd som kvinder selvmord (WHO 2021)⁴. Derudover er mænd markant mere tilbøjelige til ikke at søge psykologisk hjælp, selv i situationer med tydelige symptomer på stress, depression eller eksistentiel krise (Seidler et al. 2016)⁵.

Svend Aage Madsen, der har specialiseret sig i mænds sundhed og trivsel og i mange år været en aktiv debattør og formidler af viden om mænds mentale og fysiske helbred, har blandt andet belyst, hvordan mænd ofte udviser andre symptomer på psykisk mistrivsel end kvinder, hvilket kan gøre det sværere at opdage og behandle deres problemer (Madsen 2025:72-90). Han har også påpeget, at mænd generelt har dårligere adgang til sundhedsydelser og ofte mangler sociale netværk, hvilket kan forværre deres helbredstilstand (ibi:121-157). En af de helt store udfordringer i forhold til mænds trivsel er ifølge Madsen, at mange mænd ikke har nogen at tale fortroligt (ibid:171-179). Denne manglende fortrolighedsrelation peger på en grundlæggende barriere for mænd i forhold til at søge psykologisk hjælp. Når sårbarhed og følelsesmæssig åbenhed ikke er integreret i deres sociale relationer, kan det være vanskeligt at tage skridtet ind i en terapeutisk kontekst, hvor netop disse sider er i centrum.

Flere kulturelle og sociale faktorer bidrager til dette mønster. Ifølge Helle Max Martin, er mange mænd opdraget med forestillingen om den "rigtige mand" — en mand, der er handlekraftig, selvstændig, rationel og i kontrol (Martin 2024)⁶. Sådanne maskulinitetsidealer kan gøre det vanskeligt at erkende og udtrykke følelsesmæssige behov, og mange mænd har derfor lært at undertrykke sårbarhed og vende deres indre liv indad, eller væk gennem misbrug, arbejde eller aggression. I ekstreme tilfælde kan dette udtrykke sig i vold mod sig selv eller andre, som når et mandligt "overkog" fører til selvmord eller drab på de nærmeste. Den mest almindelige motiverende faktor i partnerdrab i Danmark er stadig mandens oplevelse af tab af kontrol eller afvisning (Justitsministeriet 2020)⁷.

Dette understreger behovet for terapiformer, der ikke alene inviterer mænd ind i et terapeutisk rum, men som også tager højde for de kulturelle og psykologiske barrierer, mænd ofte møder. Det er min

⁴ World Health Organization (2021). Suicide worldwide in 2019: Global health estimates.

⁵ Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106-118.

⁶ Videnscenter for Psykoterapi. (2024). *Mænd i terapi – hvad ved vi?* Videnscenter for Psykoterapi. Hentet 28. august 2025 fra <https://videnscenterforpsykoterapi.dk/temaer-om-psykoterapi/tema-maend-i-terapi/maend-i-terapi-hvad-ved-vi/>

⁷ Justitsministeriet (2020). Partnerdrab og vold i nære relationer: Rapport fra det nationale observatorium.

tese, at naturbaseret psykoterapi tilbyder et rum, hvor samtalen kan opstå mere organisk, fx under en vandring eller i stilhed ved et bål. Her nedtones den direkte konfrontation og erstattes med en mere kropslig og følelsesmæssig åbning, hvor der er mulighed for at arbejde med symboler og erfaringer fra naturen, som manden kan spejle sig i og udtrykke sig igennem.

Min motivation for at arbejde med mænd i krise er både fagligt og personligt forankret. Jeg har gennem mit professionelle virke haft tæt kontakt med mænd i alvorlige livssituationer, og har gentagne gange oplevet, hvordan deres livsomstændigheder, symptomer og udtryksformer ofte falder udenfor de gængse terapeutiske tilgange. De trivialiseres eller medicineres fremfor at blive mødt, rummet, bearbejdet og forløst. Som forskningsassistent på Statens Institut for Folkesundhed deltog jeg i et projekt, der undersøgte effekten af en kropsterapeutisk behandling målrettet veteraner med PTSD efter udsendelse i krigszoner (Ahlmark & Dahl et al 2020)⁸. Langt størstedelen af deltagerne var mænd, og her erfarede jeg, hvordan kroppen kunne være en adgang til bearbejdning af traumer, der ellers var sprogligt utilgængelige.

Jeg har desuden arbejdet med unge mandlige flygtninge på et bosted, med stemmehørere, alkohol- og stofbrugere samt hjemløse, hvor mænd ligeledes har været klart overrepræsenteret. Disse erfaringer har gjort det tydeligt, at mange mænd bærer på massiv uforløst smerte og ofte ikke har et sprog eller en kontekst, hvor de kan udtrykke den.

Motivationen bunder også i egne livserfaringer. Efter min mors død i 2020 under Covid 19-nedlukningen oplevede jeg selv en personlig krise, der kulminerede i en langvarig stressbelastning, behandlingskrævende stofbrug og tab af både job og parforhold. Denne erfaring har givet mig en dybere forståelse for krisens kompleksitet og for nødvendigheden af at møde mennesker dér, hvor ordene ikke længere slår til. Endelig har jeg erfaring som pårørende til mænd i krise, herunder med gentagne psykiatriske indlæggelser i min nærmeste omgangskreds. Disse oplevelser har styrket min overbevisning om, at mænd har behov for en mere kropslig og eksistentielt forankret tilgang til terapi, hvor naturen og relationen kan fungere som støttende elementer.

⁸ Ahlmark & Dahl et al. (2020). *Body therapy versus treatment as usual among Danish veterans with PTSD: Study protocol for a randomised controlled trial combined with a qualitative study*. *Contemporary Clinical Trials Communications*, Volume 19, September 2020, 100596.

Link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451865420300806?via%3Dihub>

Videnskabsteoretisk baggrund

Specialet hviler på en fænomenologisk og humanistisk videnskabsteoretisk tradition. Den fænomenologiske tilgang søger at forstå mændenes levede erfaringer af krise og terapi uden at reducere dem til diagnose eller metode. Den humanistiske psykologi, som repræsenteret af **Carl Rogers**, ser mennesket som grundlæggende udviklingsorienteret, men afhængig af de rette betingelser for at vokse (Sommerbeck 2007).

Naturbaseret psykoterapi integrerer dette perspektiv ved at inddrage naturen som en aktiv medspiller i terapien – ikke blot som ramme, men som resonansrum, spejl og symbolsk ressource i klientens proces. I forlængelse heraf inddrages kriseteorier for at belyse, hvordan livsomvæltninger kan forstås som både truende og potentielt udviklende.

Klientcentreret psykoterapi

Carl Rogers (1902-1987) er grundlæggeren af den klientcentrerede psykoterapi, som er en hjørnesten i den humanistiske psykologi (Sommerbeck 2007)⁹. Jeg ser hans tilgang som særlig relevant for arbejdet med mænd i krise, fordi den netop anerkender klientens indre ressourcer og iboende potentiale for vækst, selv når klienten selv oplever sig som fastlåst eller desorienteret.

Rogers' teori bygger på den humanistiske hypotese om *den aktualiserende tendens*: at mennesket har en iboende drift mod udvikling i en konstruktiv, kreativ og pro-social retning, i det omfang omgivelserne giver mulighed for det (ibid: 1-2). Dette udelukker ikke destruktive handlinger, men forstår dem som det bedst mulige udtryk under givne betingelser. Den humanistiske menneskeopfattelse er således ikke naiv, men menneskekærlig. I forlængelse heraf antages klientcentreret terapi at skabe de betingelser, der bedst understøtter aktualiseringen af klientens potentialer. Her er Rogers' tre kernebetingelser centrale:

1. **Ubetinget positiv anerkendelse:** Terapeuten møder klienten med accept, uden at dømme eller vurdere.
2. **Empati:** Terapeuten forsøger at forstå klientens indre oplevelse og følelsesliv indefra: *"At opleve klientens verden som om det var ens egen, men uden på noget tidspunkt at miste "som om" kvaliteten – det er empati ... At fornemme klientens vrede, frygt, og forvirring som om det var ens egen, og alligevel uden at få ens egen vrede, frygt, og forvirring blandet ind i det, er den betingelse vi forsøger at beskrive."* (ibid: 2-3).
3. **Ægthed (kongruens):** At terapeuten er autentisk og nærværende i mødet med klienten. Kongruens betegnes også undertiden som *konsistent nærvær*: *"Det betyder at terapeuten, fra begyndelsen til slutningen på en session, er opslugt af den tentative, accepterende, empatisk reflekterende proces med klienten, at han er 100 % nærværende i denne proces, at han, så længe sessionen varer, tilsidesætter egne bekymringer, værdier, meninger, osv. Kort sagt: Terapeuten "holder til side" for klienten, og han føler sig tilpas herved, hel og integreret i sit engagement i, udelukkende, den tentative, accepterende, empatisk reflekterende proces med klienten"* (ibid: 6).

⁹ Sommerbeck, L. (2007). *Klient-centreret psykoterapi*. Artiklen er en let revideret udgave af siderne 27-62 i Lisbeth Sommerbeck (2004): *Klient-centreret terapi i psykiatrien*. København, Akademisk Forlag. Link: https://www.carlrogers.dk/text_05_klient-centreret%20psykoterapi%20af%20Lisbeth%20Sommerbeck.pdf

Det er min tese, at for mænd, der kan have svært ved at sætte ord på følelser eller føler sig truet af at fremstå sårbare, kan Rogers' tilgang skabe et trygt rum, hvor klienten kan udforske sit indre i eget tempo. Samtidig ser jeg muligheden for, at naturens rammer kan fungere som en indirekte forstærkning af Rogers' principper: naturen dømmes ikke, naturen er "ubetinget accepterende" og kan i sig selv virke regulerende og tryghedsskabende.

Naturbaseret psykoterapi

At definere naturbaseret psykoterapi rummer en indbygget risiko: En for fast definition kan let låse feltet og skabe en forestilling om, at noget kan gøres rigtigt eller forkert. Samtidig kan det være utilstrækkeligt helt at undlade en forståelsesramme. I dette spændingsfelt forstår jeg naturbaseret psykoterapi først og fremmest som en oplevelsesbaseret tilgang, hvor det er den direkte erfaring, der danner grundlag for erkendelse og forandring.

Mit syn på naturbaseret psykoterapi er inspireret af undervisningen på **Human Education Group** (jf. Studiehåndbogen¹⁰) samt af **Lasse Thomas Edlev** (2019) og **David B.R. Camacho et al.** (2020). Her beskrives naturen ikke blot som en neutral ramme eller kulisse, men som en aktiv medspiller i klientens selvudforskning og udviklingsproces (ibid:32). Terapien bliver dermed et fælles lærings- og udviklingsrum, hvor klient og terapeut i bogstaveligste forstand indlejrer sig i naturen – ofte med ophold og overnatning – og lader sig forme af de møder, der opstår undervejs (ibid:27).

Den naturbaserede psykoterapi bygger på en grundlæggende forståelse af, at mennesket ikke står udenfor naturen. Vi er selv natur; vi er skabt af de samme byggesten som alt andet levende, og vi er uløseligt forbundet med vores omgivelser (ibid:29). I det terapeutiske møde forsøger vi at formidle denne helhedsoplevelse, så klienten kan erfare en resonans mellem ydre natur og indre natur (ibid:27).

Rent praktisk arbejder naturbaseret psykoterapi med den feedback, som naturen kontinuerligt tilbyder gennem sanselige indtryk, symbolsk spejling og konkrete fænomener, der byder sig til i situationen (ibid:36-39). Naturen fungerer her som en form for terapeutisk assistent, der uforudsigeligt og spontant åbner nye muligheder for refleksion, kropslig erfaring og indre bevægelse.

Denne forståelse af naturbaseret psykoterapi som en oplevelsesorienteret tilgang peger direkte ind i et fænomenologisk perspektiv. Når vi betragter naturen som en aktiv medspiller, der inviterer klienten ind i sansning og nærvær, bliver fokus på oplevelsen i det nuværende øjeblik centralt. Netop denne vægt på det levede øjeblik og på erfaringen, som den udfolder sig her og nu, udgør kernen i den fænomenologiske tilgang, der ligger til grund for specialet.

Fænomenologi

Fænomenologi er læren om fænomener – grundlagt af **Edmund Husserl** (1859-1938). Husserl anså fænomener som dét, der træder frem for vores bevidsthed (Camacho et al 2020:35). Fænomenologi er således en filosofisk refleksion over, hvordan verden fremtræder for os som oplevelser i bevidstheden (ibid).

Naturbaseret psykoterapi holder primært fokus på den forandring, forundring og forvandling, der sker i oplevelsesøjeblikket (Edlev 2019). Det handler om at blive i kontakt med den rå og levende erfaring i nuet – før den når at blive indfanget i ord eller indlejret i kognitive fortolkninger og forsvarsmekanismer (ibid: 40). Denne umiddelbare kontakt med det, der viser sig her-og-nu, kan beskrives som en

¹⁰ Human Education Group -Studiehåndbogen (modtaget via mail forud for uddannelsen)

fænomenologisk oplevelse. Den adskiller sig fra en erindret oplevelse, idet den endnu ikke er blevet begrebsliggjort eller filtreret gennem tidligere erfaringer.

I en fænomenologisk tilgang handler det om at møde oplevelsen, som den viser sig, og lade den træde frem uden at reducere den til allerede kendte kategorier (ibid:40). Dermed bliver terapien et rum, hvor klienten kan opdage nye lag i sig selv gennem sanser, stemninger og kropslige reaktioner, uden at skulle forklare eller begrunde dem.

Samtidig er det vigtigt at anerkende, at vi aldrig kan opholde os i en helt "ren" oplevelse. Når vi forsøger at forstå og integrere det erfarede, bevæger vi os ind i en proces, hvor oplevelsen fortolkes i lyset af tidligere erfaringer og nye indsigter. Det kan have terapeutisk værdi, da vi går frem og tilbage mellem del og helhed, mellem den aktuelle oplevelse og den større livshistoriske sammenhæng, som klienten indskrifter den i. På den måde kan øjeblikkets erfaring både stå for sig selv og samtidig danne grundlag for en dybere selvforståelse.

I praksis betyder det, at naturbaseret psykoterapi både søger at fastholde den umiddelbare, fænomenologiske oplevelse og samtidig åbner for, at oplevelsen fortolkes og får mening i klientens livsfortælling.

Krise

Krisebegrebet har i psykologiens historie været knyttet til forskellige forståelser af menneskets møde med livsomvæltende hændelser. Klassiske modeller, såsom Cullbergs kriseteori, fremhæver en lineær proces bestående af fire faser (Cullberg, 2006)¹¹:

1. *Chokfasen* – præget af følelsesmæssig lammelse og uvirkelighedsfølelser.
2. *Reaktionsfasen* – hvor følelser som sorg, vrede og fortvivelse træder frem, og individet søger forklaringer.
3. *Bearbejdningsfasen* – hvor en mere aktiv integration af oplevelsen finder sted.
4. *Nyorienteringsfasen* – hvor individet gradvist finder en ny balance og kan leve videre med den ændrede livssituation.

Selvom Cullbergs model fortsat er udbredt i både forskning og praksis, peger nyere teorier på, at kriser ofte er mere komplekse, cykliske og dynamiske. Krisens udtryk og forløb er tæt forbundet med individets personlige ressourcer, sociale kontekst og måder at skabe mening på.

Ifølge Goerner (2017)¹² kan en krise forstås som en *eksistentiel overgang*, hvor individets tidligere forståelsesramme bryder sammen. Dette sammenbrud rummer både en risiko og en mulighed: Risikoen for fastlåsnings i meningsløshed og tab, men også muligheden for personlig vækst, hvis individet formår at integrere erfaringen i en ny livsforståelse. Goerner fremhæver, at kriser ikke blot er forstyrrelser, men kan betragtes som *liminale rum*, hvor mennesket bevæger sig mellem tidligere og nye måder at være i verden på.

¹¹ Cullberg, J. (2007). *Krise og udvikling*. Hans Reitzels Forlag.

¹² Goerner, S. (2017). *Living in a Fractured World: Crisis and Transformation*. Routledge.

I et transpersonligt perspektiv udvider **Stanislav Grof** (1989)¹³ kriseforståelsen med begrebet *spiritual emergency*. Her forstås kriser ikke kun som psykologiske sammenbrud, men som potentielle *gennembrud* – processer, hvor intens indre opløsning kan være en del af en spirituel transformation. Grof argumenterer for, at fænomener, der i klassisk psykiatri kan diagnosticeres som patologiske (fx intense visioner, ændret kropsopfattelse eller ekstatiske tilstande), i nogle tilfælde kan tolkes som tegn på en dyb eksistentiel udviklingsproces.

Dermed spænder kriseforståelsen fra det klinisk-lineære (Cullberg), til det eksistentielt-fænomenologiske (Goerner), og videre til det transpersonlige (Grof). Jeg abonnerer ikke mere på en af teorierne end de andre, men ser dem som supplerende linser til at forstå mine klienters oplevelse.

Anvendt metode

I det følgende afsnit redegør jeg for de metoder, redskaber og teknikker, som jeg anvender i den *praksisfortælling*, der udfoldes senere. Valget af metode hviler på en forståelse af mennesket, hvor krop, psyke og omgivelser betragtes som indbyrdes forbundne (jf. Camacho et al 2020)¹⁴.

Symbolik og gestaltning

Naturens elementer såsom træer, stier og sten kan fungere som symboler, der spejler klientens indre tilstande. Ved at arbejde med naturens symbolik gives der mulighed for at skabe billeder, som kan åbne til det ubevidste og facilitere en dybere forståelse af klientens livssituation (Rimpler 2023: 79-82)¹⁵.

Stilhed og kontemplation

Jeg anvender stilhed og kontemplation som teknikker til at aktivere sanserne og hjælpe klienten til at lande i kroppen og i naturen. Stilheden skaber rum til resonans og refleksion, hvor oplevelser og indsigter kan få lov at folde sig ud og integreres.

Kropsarbejde og bevægelse

Kroppen er et centralt omdrejningspunkt i mit terapeutiske arbejde. Jeg anvender blandt andet vandring, vejtrækning, stemmeøvelser og elementer fra bioenergetik. Bioenergetikken, udviklet af Aleksander Lowen (1975)¹⁶, betoner sammenhængen mellem krop og psyke og har som formål at frigøre følelsesmæssige blokeringer gennem øget kropsbevidsthed (ibid:66-70). Lowen fremhæver især åndedrættets betydning, idet dyb vejtrækning kan understøtte regulering af følelser og skabe adgang til underliggende emotionelle tilstande (ibid:31).

Rituelle elementer

Jeg arbejder desuden med rituelle handlinger, særligt i forbindelse med overgange og afslutninger i et terapiforløb. Her læner jeg mig blandt andet op ad **Victor Turners** forståelse af ritualets struktur som

¹³ Grof, S., & Grof, C. (1989). *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Tarcher.

¹⁴ Camacho, D. BR, Rimpler, S. & Ehlers, R.S (2020): *Grøn Terapi – En bog om naturbaseret psykoterapi*. Forlaget Hedwig.

¹⁵ Rimpler, E. S (2023): *Krop og natur – Naturens og menneskets samspil set gennem et kropsligt perspektiv*. Forlaget Hedwig.

¹⁶ Lowen, A. (1975). *Bioenergetics: The way to vibrant health*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.

en overgangsproces bestående af tre faser: *separation*, *liminalitet* og *re-integration* (Turner 1964)¹⁷. I terapien kan denne struktur forstås som bevægelsen fra at træde ud af en velkendt livssammenhæng, til at befinde sig i et liminalt, ofte usikkert felt af forandring, og til sidst at vende tilbage privatsfæren (det levede liv) med et forandret perspektiv. Hele terapi-sessioner og forløb kan anskues som et ritual. Men zoomer vi ind, er der også eksempler på redskaber, der rummer denne rituelle struktur:

- **Mandala**¹⁸: Her anvendes naturgenstande til at skabe en visuel fremstilling af klientens livsfaser, livsmønstre og indre dynamikker. Mandalaen fungerer som et "fælles tredje", der kan facilitere samtale og refleksion.
- **Vendepunkt**¹⁹: Et andet centralt element er arbejdet med vendepunktet, hvor klienten inviteres på en narrativ vandring til et geografisk vendepunkt som en markering af eksistentiel forandring eller indsigt.

NØGLE

Som samtaleredskab anvender jeg NØGLE, der giver struktur og overblik i den terapeutiske proces. Modellen fungerer både eksplicit og implicit, idet jeg ikke nødvendigvis italesætter den over for klienten, men ofte stiller spørgsmål, der relaterer til dens dimensioner:

- **Nuværende tilstand**: "Hvad er din aktuelle situation? Hvad er du optaget af?"
- **Ønsket tilstand**: "Hvad ønsker du at opnå?"
- **Grunden til den nuværende tilstand**: "Hvad er den bagvedliggende årsag til den nuværende tilstand, og hvad forhindrer dig i at opnå dét, du ønsker?"
- **Ligevægtsskabende ressourcer**: "Hvilke resurser har du brug for for at opnå den ønskede tilstand? Hvilke resurser har du tilgængeligt i dit liv?"
- **Effekten af forandringen**: "Hvad vil effekten være, når du opnår dit mål? Hvordan/hvornår ved du, at du har opnået dit mål? Hvordan føles det?"

Modellen hjælper med at fastholde fokus på klientens aktuelle behov og mål.

Den naturdynamiske procesmodel

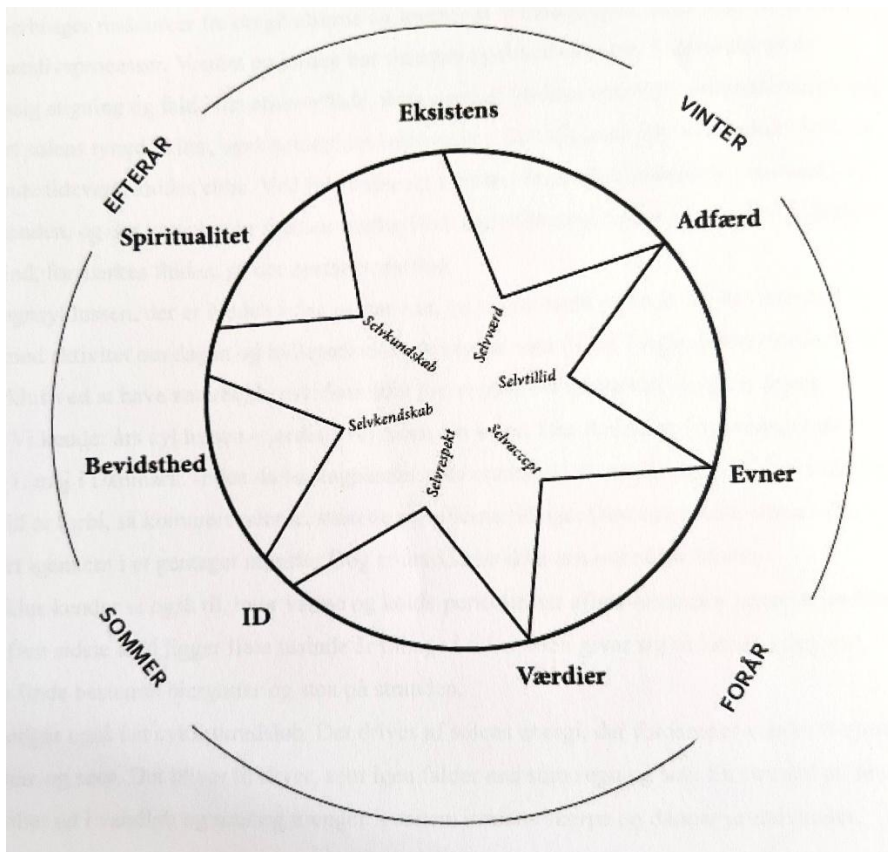
En anden implicit ramme i mit arbejde er Den Naturdynamiske Procesmodel (Camacho et al 2020: 229-246)²⁰. Modellen beskriver menneskets udviklingslag fra eksistens til spiritualitet, koblet til forskellige aspekter af selvforholdet (*selvværd*, *selvtillid*, *selvaccept*, *selvrespekt*, *selvkendskab*, *selvkundskab*). Modellen fungerer for mig som en mental rettesnor til at forstå, hvor klienten befinder sig i forhold til sin problemstilling, og hvor terapien bevæger sig hen.

¹⁷ Turner, V. (1964). Betwixt and between: *The liminal period in rites de passage*. I J. Helm (Red.), *Proceedings of the 1964 annual spring meeting of the American Ethnological Society* (s. 4–20). Seattle: University of Washington Press.

¹⁸ Udleveret materiale på modul 2 i Naturterapi-uddannelsen hos HEG

¹⁹ Udleveret materiale på modul 5 i Naturterapi-uddannelsen hos HEG

²⁰ Camacho, D. BR, Rimpler, S. & Ehlers, R.S (2020): *Grøn Terapi – En bog om naturbaseret psykoterapi*. Forlaget Hedwig.



Den naturdynamiske procesmodel

Meta-modellen²¹

Endelig indgår et fokus på meta-modellen, som er et sprogbaseret redskab hentet fra NLP. Den bruges til at udforske og præcisere klientens sproglige udtryk, så ubevidste antagelser, forvrængninger eller generaliseringer kan gøres mere bevidste. På denne måde kan klientens oplevelser udfoldes og perspektiveres yderligere.

²¹ Udleveret materiale på Naturbaseret Psykoterapi uddannelsen hos HEG på modul 9

Praksisfortælling – Mit øje udadtil

Del 1 – Indledning – dag 1

Jeg og min klient, en mand i begyndelsen af 50'erne, mødtes ved Lommestenen i Stokkebjerg d. 19. april 2025 sammen med min supervisor. Klienten var forberedt på rammen for sessionen: at vi skulle opholde os i naturen, at supervisor ville være til stede, og at vi ville arbejde i et døgn. Han havde tidligere haft erfaringer som "outdoor-menneske", men det var længe siden, han sidst havde været ude i naturen.

Vi satte os på en træstamme ved bål- og teltpladsen og begyndte samtalen. Langsomt bevægede vi os ind i klientens aktuelle udfordringer: Han beskrev en langvarig tilstand af følelsesmæssigt limbo, stress, depression og en gennemgribende følelse af tomhed. *"Jeg har mistet jorden under fødderne"* sagde han. Han fortalte, hvordan meningen i hans liv gradvist var forsvundet gennem en opslidende skilsmisse, et mangeårigt forløb med datterens psykiske udfordringer, udredning og visitation til et socialpsykiatrisk bosted. Klienten beskrev hvordan daværende ægteskab efterhånden fik karakter af et administrativt samarbejde, inden de valgte at lade sig skille.

Jeg spurgte ind til klientens oplevelse af tomheden: dens karakter, dens kvaliteter. På et tidspunkt formulerede jeg spørgsmålet: *"Kan der være en mening med tomheden? Eller måske en mening i tomheden?"* Klienten svarede *"Nej!"* og tilføjede *"Det er bare uendelig, meningsløs og mørk tomhed"*. Han kiggede bedende på mig, og min supervisor noterede bagefter, hvordan jeg kiggede "kærligt tilbage" – et øjeblik, hvor den terapeutiske alliance syntes at blive etableret. Jeg svarede: *"Er der tomt, er der også plads."* Denne konstatering var ikke ment som en fortolkning, men som et forsøg på at skabe en åbning, hvor håb og muligheder kunne få plads.

Vi fortsatte herefter med en vandring, hvor jeg anvendte redskabet *Vendepunkt*. Her blev klientens livsfortælling udfoldet gennem en narrativ struktur, som mindede om **Cheryl Mattinglys** begreb *Emplotment* (Mattingly, 1998)²²: At mennesker organiserer deres erfaringer i narrativer, som giver handlinger retning og mening, og at mennesker handler med en "fornemmelse for en slutning", som gør, at vores levede erfaring allerede til dels indeholder et plot (ibid: 122-123). Hos klienten blev det tydeligt, at hans oplevelse af krise også handlede om, at plottet i hans livsfortælling var brudt sammen. Tidligere handlingsbaner og muligheder stod ikke længere åbne for ham, og han havde svært ved at skabe et nyt meningsfuldt narrativ.

Undervejs samlede klienten sten op – nogle gange for at slå smut, andre gange uden tydelig begrundelse. Jeg forsøgte at tilbyde stenene som symbolske repræsentationer: *"Hvad mon denne sten minder dig om?"* I begyndelsen afviste han symbolikken, men da vi sammen gik fast i en sump, mens han fortalte om følelsen af at være stagneret, opstod en spontan resonans mellem hans fortælling og naturens spejling. Jeg pegede på det, og klienten svarede: *"Ja, sådan er livet også nogle gange."* Kort efter samlede han en grøn sten op, som han sagde, mindede ham om hans onkel. Her begyndte naturens symbolik at åbne sig for ham, ikke gennem mine forslag, men gennem hans egen spontane association.

Ved vendepunktet i vandringen opsummerede jeg nogle af de temaer, jeg havde hørt i hans fortælling: rejser, relationer, barndomserfaringer, familiens superheltefigurer (mor, moster, onkel) og tabet af nærhed til datteren. Jeg forsøgte at gengive det, jeg havde hørt, uden at tilføje min egen fortolkning, og

²² Mattingly, C. (1998). *Healing dramas and clinical plots. The narrative structure of experience*. Cambridge, Cambridge University Press.

brugte derfor klientens egne ord. Klienten bekræftede og nuancerede min spejling. Da jeg gjorde ham opmærksom på hans gentagne brug af ordet *man* i stedet for *jeg*, blev han bevidst om, hvordan sproget hjalp ham med at holde smerten på afstand. Da jeg spurgte, hvordan det ville være at sige ”jeg” i stedet, svarede han, at det var udfordrende, men at han gerne ville prøve.

På vejen tilbage fra vendepunktet gik vi gentagne gange ind i forskellige ”blindgyder”: en høj græsmark, et hegn og senere en legeplads. Jeg havde en oplevelse af, at klienten trak sig mere og mere ind i sig selv. Hans stemme blev næsten uhørligt lav, kroppen ludende og langsom, og han virkede opslugt af en indre verden, hvor kontakten udadtil blev vanskelig. På legepladsen, uden at bemærke omgivelserne, fortalte han, hvordan legen og lysten til livet var forsvundet.

Jeg sænkede farten for at give ham mulighed for at orientere sig i omgivelserne. Men han virkede ikke umiddelbart modtagelig. Jeg italesatte min oplevelse af, at han var ved at forsvinde ind i sig selv. Jeg spurgte, om han havde lyst til at dele, hvad der foregik i ham netop nu. Han svarede, at tomheden trak ham ned, så han dårligt kunne bruge sin krop. Han fortalte, at han var stoppet til crossfit, fordi han ikke længere kunne se meningen, og at han ofte følte, at han fyldte for meget i sine relationer. Af hensyn til andre havde han derfor trukket sig fra mange sociale relationer og lagt bånd på sig selv for ikke at slide på sit netværk.

Jeg foreslog, at vi lavede nogle kropsøvelser, der kunne hjælpe ham til at mærke sig selv og måske fylde lidt mere i sin krop. Han fandt et stille og smukt sted i naturen (klientens værdilægning), hvor jeg guidede ham i dybe åndedrag og opfordrede ham til at lægge hånden dér, hvor tomheden mærkedes tydeligst. Han lukkede øjnene, placerede hænderne på hjertet og solar plexus. Efter noget tid begyndte han at græde. Jeg lagde forsigtigt en hånd på hans skulder som en kropslig markering af min tilstedeværelse, og opmuntrede ham til blot at give følelsen tid og plads.

I dette øjeblik blev Rogers’ begreb *ubetinget positiv anerkendelse* centralt. Jeg forsøgte ikke at fjerne hans smerte eller aflede ham, men blot at være til stede med accept, så han kunne erfare, at selv den dybeste tomhed kunne rummes i en relation. Den kropslige øvelse forbandt på den måde hans indre oplevelse med en konkret sansning, hvor sorgen kunne få en form og en bevægelse.

Resten af vejen tilbage foregik i *stillevandring*. Stilheden var fra min side tænkt og italesat som en måde at give plads til integration af det, der netop var udfoldet uden at der skulle sættes flere ord på, men hvor kroppen og følelserne kunne falde til ro.

Praksisfortælling – del 2

Efter den første del af sessionen holdt vi en kort pause ved bålpladsen. Her talte vi om de praktiske rammer for turen – ly, varme og mad – og blev enige om, at vi først og fremmest skulle slå lejr og sætte telt og hængekøjer op. Klienten benyttede et telt, som han havde lånt af mig. Han rejste selv teltet, og det virkede som en vigtig handling for ham. Hans energi steg mærkbart, og både smil og dybe, lettede suk begyndte at præge hans udtryk. Kontrasten til den altopslugende tomhed, der havde kendetegnet ham tidligere på dagen, var tydelig.

Dernæst havde vi et fælles projekt omkring bålet. Vi skiftedes til at flække brænde, mens vi småsnakkede sammen med supervisor. Stemningen blev let og afslappet. Under madlavningen begyndte supervisor at synge, hvilket klienten spontant beskrev som ”*smukt*”.

Efter måltidet introducerede jeg redskabet *Mandala*. Klienten tog en kort gåtur alene for at samle materialer. Han vendte tilbage med en stor rød sten gennemskåret af en grøn linje, som han beskrev

som en symbolsk repræsentation af sit hjertechakra – den mindede ham om en lotusblomst og al den kærlighed, som engang fyldte hele livet, men som han nu følte sig afkoblet fra. Han havde også fundet et bundt strå, der vækkede erindringer om en periode i hans liv, hvor han havde langt hår. Med disse genstande begyndte han at markere sit sted på stranden til arbejdet med Mandalaen.

Under processen blev vi kort afbrudt af en gruppe naturterapi-studerende og deres undervisere, som passerede forbi og hilste på os. Der opstod en praktisk og symbolsk overvejelse om stedets egnethed: Skulle vi finde et nyt område, hvor vi kunne arbejde uforstyrret, eller var dette det rette sted, selvom en sti løb tværs igennem området? Jeg delte min bekymring med klienten om, hvorvidt forbipasserende kunne ”vade igennem” hans Mandala. Klienten fastholdt dog, at dette var det rigtige sted, og han accepterede risikoen for forstyrrelser. For ham var det en del af processen at stå ved sit valg.

Han arbejdede videre på egen hånd med Mandalaen indtil sengetid og tilbragte flere timer i fordybelse. Vi aftalte at vende tilbage til Mandalaen næste morgen, med mulighed for at fortsætte eller færdiggøre arbejdet, alt efter hvad han følte behov for.



Billede fra bålpladsen med undervisning i Naturterapi i baggrunden

Praksisfortælling – del 3 (dag 2)

Den næste morgen mødtes vi alle tre og spiste morgenmad sammen. Klienten fortalte, at han havde arbejdet videre med Mandalaen i løbet af natten, da symbolerne spontant dukkede op for ham. Han beskrev processen som ”god” og glædede sig til at dele sine erfaringer.

Da jeg selv frøs, og både klient og supervisor virkede kolde, foreslog jeg, at vi startede dagen med at varme kroppen op. Vi lavede først nogle kraftanstrengelser som englehop og høje knæløft, og derefter nogle bioenergetiske øvelser med bevægelser, der startede stort og gradvist blev mindre indtil de næsten blev umærkelige. Jeg inviterede klienten til at kontakte hjertet og solar plexus, hvor han dagen før havde lokaliseret sin tomhed. Han kunne mærke tomheden igen, men oplevede samtidig en ro over den, som han ikke havde følt dagen før.

Herefter gik vi til Mandalaen, hvor klienten fik lov til at vælge, hvilken livsfase han ville starte med at præsentere. Han begyndte med 0-7 år og arbejdede sig kronologisk frem til nutiden. Undervejs pegede jeg på sammenhænge i symboler og farver og gav plads til, at klienten kunne sanse sine symboler visuelt, auditivt, taktilt og olfaktorisk. Denne fler-sanselige tilgang fremkaldte nye erkendelser hos klienten, blandt andet om mønstre i hans relationer fx en frygt for at give for meget af sig selv i forhold til kvinder samt et nyidentificeret behov for at tage ansvar for sit eget liv.

Jeg bemærkede, at klienten igen skiftede fra at sige *jeg* til *man*. Jeg spurgte, om det var i orden at gøre opmærksom på det, og han tog positivt imod det. Vi drøftede, hvordan dette sprogsift kunne være en måde at tage ansvar for sit liv på.

Da vi undersøgte relationer i Mandalaen, lagde jeg mærke til, at klienten undlod at røre ved gestalten, der repræsenterede hans datter. Jeg spurgte, om han havde lyst til at tage kontakt til denne genstand. Han svarede, at det føltes for hårdt. Jeg pressede ham ikke, men spurgte, hvordan det ville blive hårdt fx at tage hende op. Spørgsmålet gav anledning til refleksioner hos klienten om sin egen opvækst uden en far og om, hvorvidt han selv havde været en god far. Til sidst tog han alligevel gestalten op og sad lidt med den vuggende i sit skød. Oplevelsen fremkaldte tårer. Det var et intenst øjeblik, hvor ingen af os talte. I stedet fik klienten lov at være i oplevelsen, som afrundedes med et dybt og afspændende suk, inden han lagde gestalten tilbage i Mandalaen.

Praksisfortælling – Del 4 - afslutning

Som en rituel afslutning inviterede jeg klienten til at stille sig i midten af sin mandala og betragte sit liv i "helikopter-perspektiv". Efter et par minutter sagde han: "*Ja, nu ser jeg det faktisk på en anden måde. Det er pudsigt.*" Adspurgt hvad han lagde mærke til, svarede han, at alt det gode – kærligheden, de gode relationer, rejserne og meget mere – trods store udfordringer og eksistentiel smerte fyldte mest i hans liv. Da jeg spurgte, om noget skulle ændres, pegede han på en stor sort sten omgivet af indtørret tang, som fyldte de seneste to livsfaser, og sagde at den skulle tilbage i havet. Den symboliserede al den smerte, sorg, tomhed og fortvivlelse, der havde domineret hans liv. Han ønskede ikke længere, at stenen skulle determinere hans fremtid.

Da han var klar, samlede han stenen op. Den var tung, og han måtte bruge begge hænder og gå med bøjede ben for at transportere den hen til vandkanten. Stående der blev han igen bevæget til tårer. Til sidst mobiliserede han hele kroppen i et tohåndskast og råbte: "*Jeg slipper dig nu!*" Stenen blev kastet så langt, han kunne, og vi stod side om side og betragtede, hvordan den forsvandt i havet.

Jeg spurgte, hvad handlingen havde efterladt af indtryk hos ham. Han svarede, at det føltes som en befrielse, og at kroppen nu var lettere og mindre tyngtet. Jeg spurgte, hvad han ville forpligte sig til med de nye erkendelser, når han kom hjem. Han nævnte, at han ønskede at genoptage aktiviteter og relationer, som tidligere havde givet hans liv indhold og glæde – blandt andet at spille guitar igen og at involvere en veninde i sine psykiske udfordringer uden at føle sig til besvær.

Jeg spurgte, om der var noget i Mandalaen, som kunne forankre hans forpligtelser og oplevelsen af sessionen. Han pegede på sit hjertechakra: *"Den store røde sten med lotusblomsten. Måske bryder stenen en dag op, og kærligheden strømmer fra den."* Han samlede stenen op og gik tilbage til midten af Mandalaen. Jeg guidede ham til at mærke stenen og hjertet, hvor tomheden havde været, og til at fokusere på de ressourcer og selvkærlige løfter, han havde givet sig selv (med hans egne ord). Han stod stille i efterklangen, og endnu en tåre trillede ned ad hans kind. Da han åbnede øjnene, sagde han, at han følte sig lettet.

Terapien blev afsluttet lidt før tid (ca. 30 minutter), da klienten virkede træt, fyldt op og klar til at "holde fri" og gå op til bilen for at sidde lidt. Jeg gjorde ham opmærksom på, at jeg stadig stod til rådighed, hvis han ønskede at tale mere.



Klientens mandala efter den store sorte sten er fjernet

Refleksion over vidensteori og metode i praksis

Gennem hele dette terapiforløb træder de teoretiske perspektiver og metoder frem i både struktur og praksis. Den fænomenologiske tilgang, som ligger til grund for specialet, manifesterer sig i den vedvarende opmærksomhed på klientens oplevelse her-og-nu. F.eks. under vandturen med redskabet *Vendepunkt*, hvor klienten selv udfolder sin livshistorie i egne ord og tempo, uden at reducere erfaringerne til bestemte kategorier.

Vandturene, opholdet i naturen, flækning af brænde og fremstilling af bål fungerer ikke blot praktisk, men også symbolsk, idet de giver klienten mulighed for at mærke sin krop, sine grænser og sine ressourcer. Kropsarbejdet og de bioenergetiske øvelser, viser sig, da klienten lærer at mærke tomheden i solar plexus og i hjertet og gradvist kan integrere følelsen i kroppen, samtidig med at den får et fysisk og symbolsk afløb gennem bevægelse.

Carl Rogers' klientcentrerede psykoterapi er til stede via min egen kongruens, empati og ubetingede positive anerkendelse. Dette kan fx ses, da jeg gentagne gange spejler klientens oplevelser uden at vurdere eller korrigere dem, fx da han arbejder med relationen til datteren i Mandalaen, og jeg respekterer hans grænser uden at presse kontakt.

Den rituelle dimension, inspireret af Victor Turner, fremgår i Mandala-arbejdet og i afslutningen ved havet. Overgangen fra tomhed til symbolsk frigørelse gennem stenen og hjertechakraet viser, hvordan ritualer i naturen kan skabe konkrete markeringer af indre transformationer.

Endelig fungerer de implicite modeller – NØGLE og den naturdynamiske procesmodel – som refleksive pejlemærker for mig som terapeut. F.eks. anvender jeg NØGLE subtilt, når jeg spørger ind til klientens forpligtelser efter afskeden med stenen, og på den måde forbinder erkendelser med konkrete handlinger i klientens liv.

Sammenfattende kan man sige, at vidensteorien og metoderne er til stede i alle lag af terapien: de guider strukturen, understøtter nærvær og empati, skaber symbolske og kropslige oplevelser, og hjælper klienten med at integrere nye erkendelser i både bevidsthed og adfærd. Samtidig rejser forløbet et kritisk spørgsmål: I hvilken grad kan jeg som terapeut være sikker på, at det faktisk er de anvendte metoder og teoretiske rammer, der skaber forandringen hos klienten snarere end relationen, timingen eller klientens egen parathed? Med andre ord: Hvor går grænsen mellem teoriens og metodens indflydelse og de mere uforudsigelige, spontane elementer i terapien?

Praksiserfaring 1 – Mit øje indadtil

Hvor praksisfortællingen beskriver det ydre forløb og de hændelser, der udspiller sig i terapien, er praksiserfaringen mit indre blik. Her retter jeg opmærksomheden mod mig selv, mine egne reaktioner, refleksioner og den proces, jeg samtidig gennemgår som terapeut. Det er et meta-perspektiv, hvor jeg undersøger, hvordan jeg selv er til stede i mødet med klienten. Målet er at vise, at jeg har kontakt til det, der sker i mig, og undersøge om jeg formår at skelne mellem min egen proces og klientens. I dette perspektiv bliver spørgsmål om fx overføring og modoverføring centrale, ligesom jeg løbende må iagttage, hvordan mine egne strategier – bevidste som ubevidste – påvirker det terapeutiske rum.

Dette var min anden 24-timers terapi. Men allerede i min første 24-timers terapi med supervision opdagede jeg en indre impuls, som jeg kalder for *imposteren*. Imposteren (eller impostersyndromet) er

en indre oplevelse af ikke at være god nok, selvom ydre tegn kan tyde på det modsatte. Det er en følelse af at være en bedrager, som kun midlertidigt undgår at blive afsløret som inkompetent.

I min egen procesmodel ser jeg imposteren som en strategi, der aktiveres i mig i situationer med usikkerhed og en underliggende frygt for ikke at være god nok. Den søger kontrol gennem viden og forklaringer og kan derved risikere at kapre mit fokus fra klientens proces.

I realiteten udspringer *imposteren* af en underliggende usikkerhed og frygt for ikke at slå til som terapeut – en form for indre kontrolstrategi, som på overfladen kan ligne professionalisme, men som risikerer at komme i vejen for det spontane, nærværende møde med klienten – en hæmsko for klientcentreringen.

At arbejde bevidst med imposteren blev et fokuspunkt for terapien, som beskrives i ovenstående praksisfortælling. Forud for denne terapi gjorde jeg min supervisor opmærksom på mit imposter-syndrom. Vi aftalte, at supervisor i stille stunder i løbet af terapien med fordel kunne spørge ind til imposteren og således løbende hjælpe mig med at skelne mellem mine egne indre behov og klientens behov. Det blev en lærerig oplevelse.

I opstarten mærkede jeg, hvordan imposteren gerne ville præstere og være dygtig, hvilket blandt andet kom til udtryk i form af en indre dialog bestående af fortolkninger og mulige spørgsmål, der pegede mod symbolske forståelser af klientens oplevelser. Et konkret eksempel var under gåturen med vendepunkts-øvelsen, hvor klienten samlede sten op. Jeg greb efter den symbolske betydning af stenene og spurgte: "Hvad var det for en sten?", hvortil klienten flere gange svarede: "Det var bare en sten" eller "det var ingenting."

Disse svar gjorde mig midlertidigt usikker, fordi jeg oplevede, at min impuls til at skabe mening blev afvist. Jeg kunne mærke en indre uro, en frygt for at stå uden handlemuligheder og uden kontrol. I samme øjeblik blev jeg bevidst om, hvordan klientens erfaring af tomhed begyndte at vække en parallel fornemmelse af tomhed i mig selv. Det var som om, hans tilstand "smittede" min egen, og jeg blev bevidst om en begyndende modoverføring, hvor jeg kunne mærke en indre trang til at ville fylde tomheden ud på klientens vegne. Denne erkendelse blev et vigtigt vendepunkt for mig i terapien.

I praksis kunne jeg her aktivt regulere mig selv: Jeg anerkendte, at det var min egen uro, som var aktiveret af klientens tilstand, og jeg kunne adskille det fra klientens proces. Jeg mindede mig selv om, at min opgave ikke var at skabe mening, men at være med dét, der var. Dette hjalp mig til at læne mig tilbage i en mere rolig, observerende og ikke-styrende position. Jeg tillod stilheden og tomheden at eksistere som en del af klientens aktuelle virkelighed.

På dag 2 mærkede jeg en markant ændring i mig selv. Her var imposteren stort set fraværende. Jeg oplevede en mere intuitiv tilstedeværelse, hvor jeg ikke længere havde behov for at styre eller præstere, men hvor jeg kunne følge klientens bevægelser og proces mere åbent. Her oplevede jeg, hvad jeg i min procesmodel vil kalde *det integrerede terapeutiske selv*, hvor jeg er nærværende, kropsligt forankret og tillidsfuld i, at meningen opstår i klienten, når han er parat.

Afslutningen gav dog endnu et indblik i mine indre dynamikker. Da klienten var klar til at afslutte, mærkede jeg en impuls til at sikre, at han vidste, at han kunne vende tilbage til mig. Jeg genkendte et omsorgsbehov i mig selv, som havde et faderligt eller reparerende præg: en trang til at være vigtig og betydningsfuld for klienten. Dette er et vigtigt udviklingspunkt: at kunne skelne mellem reel omsorg for klienten og mit eget behov for at fastholde en betydning i klientens liv. Jeg vil derfor i kommende

terapier have opmærksomhed på ikke påtage mig dette ”forlængede ansvar”, og i stedet opsøge tillid til, at klienten godt kan bære sin proces videre, også uden mig.

Helt konkret kan dette udmøntes i en selvobservation inspireret af **Yongyor Mingyur Rinpoché** (2019)²³. I bogen *Forelsket i verden* fortæller Rinpoché om sin pilgrimsfærd og sin proces med at afmontere tilknytningen til titler, roller og offentlige funktioner, for at finde ud af, hvem han virkelig er. Hans rejse er en undersøgende praksis i at kunne stå med sine tanker og impulser uden at identificere sig med dem. Han eksemplificerer, hvordan vi som hjælpere kan lade vores følelser opstå, uden at handle på dem – at selvobservation kan blive en vej til frihed fra automatiske reaktioner (ibid: 50-59).

Rinpochés forståelse af sindet giver en dyb resonans med mine erfaringer i terapien. Han beskriver *forandring* og *forgængelighed* som altgennemstrømmende principper, der gælder både i den ydre fysiske verden og i vores indre liv (ibid:50). Tanker og følelser opstår og forgår – også konstruktionen *imposter*. Den er ikke et fast jeg, men en forbigående del af bevidsthedens strøm. Rinpoché formulerer det sådan: *”Tanker og følelser er som bølger eller skyer, der er uadskillelige fra bevidstheden. Med denne erkendelse bliver vi ikke længere ledt på afveje af de historier, der får sindet til at snurre med de samme gentagne forløb eller hoppe omkring som en skør abe. Bølger opstår, og skyer driver forbi. Når vi ikke sidder fast i dem, mister de deres magt.”*

Denne metafor hjælper mig til at se, at også imposteren blot er en bølge i mit eget sind. Den opstår i mødet med usikkerhed, men den behøver ikke definere mig eller min terapeutiske rolle. Når Rinpoché beskriver tanker og følelser som bølger eller skyer, der opstår og forgår, skaber det en særlig resonans i mig, fordi jeg selv arbejder i en naturbaseret psykoterapeutisk ramme. Naturen tilbyder hele tiden konkrete erfaringer med de samme principper, som Rinpoché peger på: vejret og årstiderne skifter, skyer driver forbi, bølger slår ind og trækker sig tilbage. Disse forandringer er ikke noget, vi kan styre, men vi kan erfare dem, mærke deres tilstedeværelse og iagttage, hvordan de også forsvinder igen.

At have terapien i naturen giver mig derfor en kropslig og sanselig ankring af Rinpochés metaforer. Når jeg fx mærker vinden eller ser skyerne drive forbi, bliver det en påmindelse om, at også mine egne indre tilstande (herunder imposteren) er forgængelige fænomener. De er en del af bevidsthedens ”vejrssystem”, men ikke dens grundlæggende natur. Denne inspiration leder mig til at se selvobservation som en essentiel terapeutisk kompetence: At kunne registrere mine egne impulser, og ikke nødvendigvis handle ud fra dem.

Praksiserfaring 2 - Imposterens epilog

Efter ovenstående terapi modtog jeg en SMS fra klienten, hvori han beskrev forløbet som en ”rigtig god, inspirerende og interessant tur” og tilkendegav, at han gerne ville fortsætte som min øveclient helt frem til den kliniske prøve. Vi aftalte derfor et nyt tidspunkt. Dagen inden måtte jeg dog aflyse, da en voldsom hændelse på min arbejdsplads krævede, at jeg trak mig tilbage for at passe på mig selv. Jeg spurgte herefter klienten, om vi skulle planlægge en ny tid cirka en måned frem, og om jeg skulle tage hensyn til eventuelle ferieplaner. Jeg modtog ikke noget svar. Efter nogle uger forsøgte jeg igen og mindede ham om, at mit tilbud om 24 timers terapi stadig stod åbent, hvis han havde tid, lyst og behov. Efter et døgn kom svaret: *”Tjo... Tænker måske at jeg får mere ud af at ta i naturen med nogle gode gutter... Du gjorde ikke rigtig noget... Så nej tak!”*

²³ Rinpoché, Y. M., & Tworckov, H. (2019). *Forelsket i verden: En munks opdagelsesrejse ud i verden og ind i sig selv*. Borgen forlag, Gyldendal A/S.

Denne besked vækkede straks min imposter til live igen. Den nagende tvivl dukkede op: Havde jeg alligevel ikke leveret den gode terapi, som jeg selv havde haft indtryk af? Jeg drøftede oplevelsen med min supervisor, som delte en lignende erfaring med at føle sig nedgjort af en klient. Denne spejling hjalp mig til at se, at oplevelsen ikke var enestående, men et vilkår i det terapeutiske arbejde. Det neutraliserede min umiddelbare reaktion en smule – men samtidig stod jeg tilbage med et behov for at undersøge følelsen nærmere.

Jeg valgte at sætte mig ned og blive med følelsen, observere den som en bølge i min bevidsthed, der rejste sig, toppede og til sidst ebbede ud. Da jeg havde sovet på det, kunne jeg mærke, at reaktionen havde forandret sig. Jeg kunne igen mærke en rolig forankring i min faglige kompetence og en accept af, at jeg havde gjort, hvad jeg kunne. Jeg kunne læne mig ind i den viden, at det efter endt terapi er klientens eget ansvar at forvalte sine indsigter og omsætte dem til handling – at koble adfærd til bevidsthed.

Denne oplevelse blev alligevel et vigtigt vendepunkt. Den rejste spørgsmålet om, hvordan jeg forstår mit ansvar som terapeut, og hvor grænsen går mellem mit bidrag og klientens eget arbejde. Samtidig har den givet anledning til en helt anden refleksion og konklusion end jeg forventede. Dette udfoldes i det følgende afsnit.

Refleksion og konklusion

Dette speciale har vist, hvordan en kvalitativ, praksisnær tilgang kan åbne for nye forståelser af mænds møde med krise. Ved at tage udgangspunkt i mit eget terapeutiske arbejde og integrere klientens stemme samt mine egne praksisrefleksioner, er der fremkommet en viden, der ikke blot er teoretisk, men kropsligt, relationelt og erfaringsnært.

Et centralt fund er, at teorien ikke først og fremmest fungerer som et forklaringsapparat, men som en åbning ind mod en dybere forståelse af, hvad der sker i selve mødet mellem klient, terapeut og natur. Den ydre natur kan i den sammenhæng betragtes som en medspiller i klientens opdagelsesrejse i den indre natur. Det terapeutiske rum får dermed karakter af at være både fysisk og symbolsk, hvor naturens elementer spejler og understøtter klientens indre processer.

Dette speciale illustrerer hvordan effekten af naturbaseret psykoterapi først og fremmest kan registreres på det erkendelsesmæssige plan hos klienten. Det kan skabe en særlig form for klarhed og indsigt hos klienten. Når kroppen, sanserne og omgivelserne integreres, bliver erkendelsen ikke kun kognitiv, men også oplevet og erfaret. Denne form for indsigt kan skabe en oplevelse af frihed, af at stå i kontakt med en større helhed, og af at kunne se sig selv i et nyt perspektiv.

Samtidig peger erfaringerne på en udfordring: at de erkendelser og den frihedsfølelse, som kan opstå i terapi, ikke uden videre kan fastholdes i hverdagen. Der eksisterer en adskillelse mellem den terapeutiske sfære og den levede sfære, og når klienten træder ud af terapirummet, kan de nye erfaringer miste deres umiddelbare kraft. Dette rejser spørgsmålet om, hvordan jeg som terapeut kan understøtte overgangen mellem de to sfærer, så klienten bedre kan integrere de terapeutiske erfaringer i sit levede liv.

Afslutningsvis kan det konkluderes, at en praksisnær, naturbaseret terapeutisk tilgang rummer potentiale til at åbne for dybe erkendelser og oplevelser af frihed hos mænd i krise. Samtidig viser specialet, at arbejdet ikke slutter med selve sessionen. Den egentlige udfordring består i at støtte klienten i at bygge bro mellem den erfaring, der opnås i terapien, og det liv, der skal leves udenfor. Dette peger på behovet for yderligere refleksion og udvikling af metoder, der kan hjælpe klienter til at fastholde og anvende deres terapeutiske erkendelser i hverdagen, og dermed gøre terapien til en mere vedvarende ressource.

Litteraturliste

- Ahlmark & Dahl et al. (2020). *Body therapy versus treatment as usual among Danish veterans with PTSD: Study protocol for a randomised controlled trial combined with a qualitative study*. *Contemporary Clinical Trials Communications*, Volume 19, September 2020, 100596.
- Camacho, D. BR, Rimpler, S. & Ehlers, R.S (2020): Grøn Terapi – En bog om naturbaseret psykoterapi. Forlaget Hedwig.
- Cullberg, J. (2007). *Krise og udvikling*. Hans Reitzels Forlag.
- Goerner, S. (2017). *Living in a Fractured World: Crisis and Transformation*. Routledge.
- Grof, S., & Grof, C. (1989). *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Tarcher.
- Justitsministeriet (2020). Partnerdrab og vold i nære relationer: Rapport fra det nationale observatorium.
- Lowen, A. (1975). *Bioenergetics: The way to vibrant health*. New York: Coward, McCann & Geoghegan.
- Madsen, S.V. (2025): Argumenter for mænd – Fra rigtige mænd til mangfoldig maskulinitet. København, Gyldendal A/S.
- Mattingly, C. (1998). *Healing dramas and clinical plots. The narrative structure of experience*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Rimpler, E. S (2023): Krop og natur – Naturens og menneskets samspil set gennem et kropsligt perspektiv. Forlaget Hedwig.
- Rinpoché, Y. M., & Tworkov, H. (2019). *Forelsket i verden: En munks opdagelsesrejse ud i verden og ind i sig selv*. Borgen forlag, Gyldendal A/S.
- Sagar-Ouriaghli, I., Godfrey, E., Bridge, L., Meade, L., & Brown, J. S. L. (2019). Improving mental health service utilization among men: A systematic review and synthesis of behavior change techniques within interventions targeting help-seeking. *American Journal of Men's Health*, 13(3), 1557988319857009.
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 49, 106-118.
- Sommerbeck, L. (2007). *Klient-centreret psykoterapi*. Artiklen er en let revideret udgave af siderne 27-62 i Lisbeth Sommerbeck (2004): *Klient-centreret terapi i psykiatrien*. København, Akademisk Forlag.
- Turner, V. (1964). *Between and between: The liminal period in rites de passage*. I J. Helm (Red.), *Proceedings of the 1964 annual spring meeting of the American Ethnological Society* (s. 4-20). Seattle: University of Washington Press.
- Videnscenter for Psykoterapi. (2024). *Mænd i terapi – hvad ved vi?* Videnscenter for Psykoterapi.
- World Health Organization (2021). *Suicide worldwide in 2019: Global health estimates*.

At finde fodfæste i naturen – naturbaseret psykoterapi som vej gennem krise
Specialeopgave Naturbaseret psykoterapeut NBP15B, Human Education Group – Anders Dahl –
September 2025
∞