

<https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/kritisk-vurdering/kvalitativ-metode>,
lesedato 12.03.2019

- Hostrup, H. (1999) *Gestaltterapi: Innføring i gestaltterapiens grunnbegreper*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Korb, M.P., Gorell J. & Van der Riet, V. (1989) *Gestalt Therapy. Practise and Theory*. Boston: Allen and Bacon
- Polster, E., & Polster, M. (1973). *Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice*. Oxford, England: Brunner/Mazel.
- Skottun, Gro (2012) *Awareness - teori og praksis*. Norsk Gestalttidsskrift, årgang IX, nr 1, vår 2012, s 7-24. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt AS.
- Skottun, Gro og Krüger, Åshild (2017) *GESTALTTERAPI Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Staemmler, F.M (1994) *On Layers and Phases*. The Gestalt Journal, Vol XVII No 1, pp.5-30
- Zinker, J. (1978) *Creative Process in Gestalt Therapy*. USA: Vintage Books
- Wollants, G. (2012) *Gestalt Therapy. Therapy of the Situation*. London: SAGE Publications Ltd.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on gestalt therapy*. NY: The Gestalt Journal Press

Menneskesyn og gresstrå

Hvordan kan gestaltutdanningen bidra til
å adressere den økologiske krisen?

Av Vikram Kolmannskog

Denne artikkelen undersøker hvordan gestaltutdanningen kan bidra til å adressere den økologiske krisen. På en undervisningssamling om menneskesyn valgte artikkelforfatteren, som er lærer ved instituttet, å eksperimentere med studentene ute i naturen i en form for aksjonslæring. Erfaringene er i tråd med eksisterende forskning som viser at naturen kan ha helende effekter på oss, en kjærlighet til naturen kan kultiveres, og vi handler mer bærekraftig. Det anbefales at økologisk orientert litteratur og øvelser kommer inn som pensum på gestaltutdanningen.

NØKKELOD: *menneskesyn, økologi, økologisk krise, klimaendringer, økoterapi, økoutdanning, aksjonslæring*

1. Innledning

Vi er midt i en økologisk krise og masseutryddelse. Ifølge en rapport fra FNs naturpanel (IPBES, 2019) står mennesker i fare for å gjøre ubotelig skade på jorden og dermed også oss selv. Av totalt åtte millioner arter står en million i fare for utryddelse. Årsakene er menneskeskapte og inkluderer rovdrift på

jord og hav, forurensning og klimaendringer. Jeg er opptatt av hvordan vi kan bidra til å adressere den økologiske krisen, også som lærer og forsker ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole (NGI). På høstens første lærermøte på NGI sin gestaltterapiutdanning snakket jeg om dette, og vi avtalte at det skulle være tema på et fremtidig lærermøte. Et par uker senere hadde jeg en undervisningssamling for terapistudenter.

Akkurat denne undervisningssamlingen har menneskesyn som tema. Noe av bakgrunnen for dette er at våre verdier påvirker vår praksis og at terapeutisk holdning og menneskesyn henger sammen. Menneskesynet sier noe om hva terapistudentene tror om seg selv og om sine klienter. Ifølge undervisningsplanen (NGI, 2019) er fokuset på samlingen «å komme frem til eget menneskesyn» og det overordnede målet for hele året er «å integrere tidligere utdanning, yrkeserfaring, livserfaring og menneskesyn med gestaltterapeutisk teori, filosofi og metodikk.»

I denne artikkelen undersøker jeg hvordan gestaltutdanningen kan bidra til å adressere den økologiske krisen i sammenheng med studentenes utforskning av sitt menneskesyn.

2. Aksjonslæring

Studien som denne artikkelen bygger på, har likheter med aksjonsforskning og aksjonslæring, tradisjoner som ligger nært gestaltterapi og gestaltundervisning (se blant andre Skottun og Krüger, 2017). Aksjonsforskning ble opprinnelig utviklet av Kurt Lewin (1946) som ville forske på praktiske spørsmål og bidra til å bedre samfunnet. Baalen (2014) og Skottun og Krüger (2017) har utviklet en versjon til bruk i undervisningen ved NGI og gestaltterapi. Det er en slags reflekterende praksis og i tråd med fremveksten av praksis-orienterte og pragmatiske tilnærminger innenfor psykoterapiforskning (Kolmannskog, 2019). I denne studien er jeg både læreren og forskeren; jeg forsker på min egen undervisning. Tiller (1999) anvender begrepet aksjonslæring om lærere som på en systematisk måte undersøker sin egen pedagogiske praksis med intensjon om å forbedre kvaliteten.

Det er utallige varianter av modellen for aksjonsforskning og læring, men de inkluderer som regel en variant av problemstilling, plan, aksjon, observasjon og refleksjon – og deretter ny problemstilling, osv., i en slags spiral. I gestalttermer kan vi snakke om figur i stedet for problemstilling, hypotese/ide i stedet for plan og eksperiment i stedet for aksjon (se også Skottun og Krüger, 2017). Da undervisningssamlingen startet, hadde jeg en intensjon om å forsøke

å adressere den økologiske krisen; det var problemstilling og figur for meg. Underveis fikk jeg ulike ideer til hvordan dette kunne gjøres, og jeg utførte ulike eksperimenter sammen med studentene. Noen ganger observerte og reflekterte jeg alene etter et eksperiment; andre ganger skjedde dette sammen med studentene. I etterkant av samlingen har jeg fortsatt refleksjonen på egen hånd og lest relevant teori og forskning.

Jeg var deltagende observatør og selv det viktigste instrumentet i datainnsamlingen. Som gestaltterapeut og lærer er jeg trent i oppmerksomhet og refleksivitet (Brown, 1996; Kolmannskog, 2019). At jeg først dokumenterte prosessen i etterkant – en måned etter samlingen – kan anses som en svakhet og gjør datainnsamlingen mindre systematisk. Jeg har imidlertid også delt utkast av artikkelen med studentene og bedt om deres tilbakemeldinger på epost, noe som er viktig av etiske grunner så vel som for å bedre kvaliteten på studien (Kolmannskog, 2019; McLeod, 2010).

Jeg presenterer undervisningssamlingen i kronologisk, narrativ form slik jeg minnes den en måneds tid senere, farget av problemstillingen og figuren jeg har nevnt ovenfor. Det er først og fremst min stemme, men jeg har også inkludert studenters stemmer. Siden jeg er interessert i å bedre gestaltutdanningen, er det relevant å se på studentenes læring så vel som min; disse henger også sammen og ofte er skillete flytende. Etter en gjengivelse av det som skjedde på samlingen, reflekterer jeg mer og drøfter det som skjedde i lys av gestaltteori så vel som forskning fra relevante fagområder som økopsykologi og økoterapi. Til slutt kommer jeg med noen anbefalinger om veien videre.

Studentene er anonymisert og har gitt samtykke til at artikkelen kan publiseres i *Norsk Gestalttidsskrift*.

3. Mitt faglige og personlige utgangspunkt

Mye av utgangspunktet for *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/1994) er det forfatterne omtaler som nevrotiske splitter eller dikotomier, inkludert kropp versus sinn, selv versus ytre verden, det biologiske versus det kulturelle, det personlige versus det sosiale. Slike splitter eller dikotomier kan også anses som noe av roten til den økologiske krisen, og noe gestaltterapi kan bidra til å hele (se også Motte-Hall, 2015).

«Det er kontakt som er den enkleste og første virkelighet», skriver forfatterne av *Gestalt Therapy* (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/1994, s. 3; min oversettelse fra engelsk original). Et eksempel de bruker for å illustrere dette, er at vi ikke kan snakke om en som puster uten å forutsette at det finnes luft.

Fra starten av har gestaltterapeuter vært opptatt av personen i miljøet – «organisme / miljø felt» (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/1994; min oversettelse fra engelsk original) - heller enn å studere individet isolert sett. Felteori, som ble utviklet av Kurt Lewin og handler om at alt er i gjensidig påvirkning, kan være basis for et økologisk orientert menneske og livssyn (Cahalan, 1995; Wysong, 1995; Parlett, 1997; Kolmannskog, 2013; Motte-Hall, 2015; Steffi, 2019). Vi er alle del av og tar del i ulike felt eller situasjoner. Vi kan være i kontakt på ulike måter, noe som ved NGI omtales som kontaktformer (Jørstad, 2002).

Dialogfilosofien til Martin Buber, som har vært sentral i gestaltterapi fra starten av, er også relevant i den økologiske krisen (Cahalan, 1995; Clineberg, 1996; Kolmannskog, 2013). Ifølge Buber (1937/2010) forholder vi oss til andre og annet som jeg–det eller jeg–du. I den første relasjonen er den andre et objekt eller middel for oss; det er reduserende for både den andre og oss selv. I jeg–du-relasjonen, i dialogen, anerkjenner vi den andre som et helt og verdifullt vesen som vi villig lar oss påvirke av, og vi kan dermed vokse. Ifølge Buber kan det skje at jeg også opplever dialog med et tre «hvis jeg har både vilje og nåde»; da anser jeg ikke treet lenger kun som et middel jeg skal bruke til noe (Buber, 1937/2010, s. 7; min oversettelse fra engelsk original).

Oppmerksomhet («awareness» på engelsk) kan regnes som både middel og mål i gestaltterapi (se blant andre Yontef, 1993; Kolmannskog, 2015). Oppmerksomhet kan defineres som en intim opplevelse av det som er her og nå. Det er en helhetlig tilnærming til mennesker som inkluderer tanker, følelser, kroppslige fornemmelser og sanseintrykk. Vi er oppmerksomme gjennom og med kroppen og sansene våre (Merleau-Ponty, 1962), og vi kan være oppmerksomme på kroppslige fornemmelser og sanseintrykk. Dette er svært relevant når mange mennesker kjenner seg framkølet kropp og natur (se også Cahalan, 1995; Clinebell, 1996; Motte-Hall, 2015; Adams, 2020). Vi møter naturen i oss selv som kroppslige vesener. Med oppmerksomt (kroppslig) nærvær i naturlige omgivelser kan vi også forelske oss igjen i naturen rundt oss (Cahalan, 1995; Clinebell, 1996; Adams, 2020). Det er imidlertid mange ulike følelser som kan dukke opp i en økologisk krise og i naturen, både ubehagelige og behagelige. Med økt oppmerksomhet kan vi bli i stand til å respondere bevisst heller enn å automatisk handle ut fra for eksempel frykt eller annet.

Eksperimenter og en eksperimentell tilnærming er sentralt for å øke oppmerksomheten (se blant andre Zinker, 1978; Kolmannskog, 2015). Eksperimenter vokser ut av situasjonen her og nå. Vi vet ikke hva som kommer til å skje. Den eksperimentelle tilnærmingen innebærer kreativitet, åpenhet og

nysgjerrighet. Dette egner seg godt som tilnærming for aksjonslæring i økologiske krisetider. Et gestaltekperiment kan tilsvare det man innenfor aksjonsforskning og læring ville kalt en aksjon (se også Skottun & Krüger, 2018). Med gradering menes at terapeuten eller læreren øker eller minsker utfordringen i eksperimentet (Zinker, 1978; Joyce & Sills, 2014).

De gestaltiske begrepene og tilnærmingene som jeg har presentert kort her, kan anses som viktige for et menneske- og livssyn. De er viktige i mitt menneske- og livssyn. Studier vedrørende den økologiske krisen og transformasjonen som trengs, anerkjenner viktigheten av hvilke verdier og mål vi har (Ives et al., 2018; IPBES, 2019). Den vestlige verden – og i stadig større grad hele verden – har vært preget av verdier og livssyn der mennesker anses som herrer over naturen og naturen som noe vi kan bruke. Det har vært en slags sneversynt egoisme med økonomisk vekst, produksjon og forbruk. Mens det er lett å anta at det jødisk-kristne-islamske menneske- og livssynet er noe av problemet, bør vi huske på at det finnes alternativer også innenfor disse tradisjonene, slik som for eksempel dialogfilosofien til Martin Buber som var jødisk mystiker. (Og grunnleggeren av økoterapi, Howard Clinebell, var kristen prest.)

Innenfor psykologi og psykoterapi har vi sett fremveksten av økopsykologi (Roszak, 1992) og økoterapi (Clinebell, 1996), fagområder som anerkjenner de tette forbindelsene mellom enkeltmenneskers helse og jordas helse. Dette er fagområder som til en viss grad trekker på gestaltterapi, som gestaltterapeuter kan inspireres og lære av, og som gestaltterapeuter kan fortsette å bidra til (Cahalan, 1995; Motte-Hall, 2015; Jordan & Hinds, 2016; Adams, 2020). I en oversiktsartikkel viser Ives et al. (2018) hvordan forbindelser mellom mennesker og annen natur – og gjenopprettelse av forbindelser – forskes på stadig mer innenfor en rekke fagområder. Jeg hadde noe kunnskap fra disse andre fagområdene med meg inn på undervisningssamlingen, men det er først og fremst i refleksjonen og drøftelsen i etterkant at jeg har innhentet mer kunnskap herfra.

4. Undervisningssamlingen om menneskesyn

Det er august og Amazonas brenner. I løpet av sommeren har gestaltinstituttet flyttet fra Oslo sentrum til Sandvika. Til venstre for meg, langsmed hele den ene vegg, er det vinduer ut til et lite skogholt. Jeg ser på studentene, og jeg ser på de store, grønne trærne. Jeg kjenner at jeg påvirkes av trærne. Under innmeldingen sier jeg noe om dette, at det er et nytt sted og det er en ny

gruppe, også fordi disse trærne er her, en del av gruppen vår nå, og jeg lurer på hvem vi blir sammen her. Jeg sier noe om sommeren min, at jeg har blitt opptatt av koblingene mellom gestaltterapi og den økologiske krisen vi befinner oss i, hva vi kan gjøre her på utdanningen og ellers. Under innmeldingen er det flere studenter som nevner at de også er opptatt av den økologiske krisen og hva vi kan gjøre. En student snakker om Amazonas som brenner, tristhet, sinne og en følelse av hjelpeløshet. Jeg lytter og forsøker å anerkjenne hens følelser. Jeg sier noe om at jeg tror dette er del av måten vi adresserer krisen, ved å snakke om den og tillate og utforske ulike følelser. Samtidig er dette innmelding, og vi har et ganske tettpakket program. Jeg inviterer hen og oss alle til å la den økologiske krisen være med som en bakgrunn under samlingen, og så ser vi hva som skjer.

Temaet på tredagerssamlingen er menneskesyn, og mye av strukturen er gitt: Som lærer guider jeg studentene gjennom en fantasireise der de blir oppmerksomme på inspirasjon og hindringer de har opplevd gjennom livet, sin kreative tilpasning, og til slutt får opp et symbol for sitt menneskesyn. I tillegg til individuell meditasjon og refleksjon utforsker og støtter de hverandres prosesser i smågrupper de selv velger, og vi deler og reflekterer i plenum. Jeg sier at de kan sette seg rundt omkring, også ute blant trærne, når de jobber i smågrupper. En eller to grupper velger å gjøre det etterhvert. I en felles deling og refleksjon spør jeg om hvordan det var, om det var annerledes enn å være innendørs. Studentene sier at de umiddelbart følte seg mer avspenst og jordet utendørs, at samtalen og utforskningen fikk en annen form, en god form. Jeg benytter også anledningen til å snakke med klassen om terapi i naturen, muligheter og utfordringer.

I pausene er jeg innimellom på sosiale medier og leser det nyeste om Amazonas. Det er forferdelig trist. Samtidig er det noe veldig oppløftende og stort som skjer, det som kan skje når mennesker er sammen i en vanskelig situasjon. Jeg ser videoer der urfolkskvinner protesterer sammen, for seg selv og for oss alle. Og venner på Facebook deler ikke bare nyheter om det triste som skjer, men også om hva vi helt konkret kan gjøre. Jeg deler dette videre, og jeg gjør noen umiddelbare tiltak. Jeg donerer til Amazon Watch. Jeg leser at Stobrebrand, som jeg har noe penger i, muligens er negativt involvert i Amazonas og kontakter dem for å sjekke. Jeg kontakter politikere jeg har tillit til for å si at jeg regner med at de gjør det de kan. Jeg snakker med kollegaer på lærerrommet om det som skjer. Innimellom går også jeg ut til trærne.

Den tredje dagen kommer vi til siste fase av fantasireisen og arbeidet med menneskesyn. Studentene får opp et symbol som de tegner og fullfører set-

ningen «Jeg tror at vi alle trenger/er...». Dette representerer menneskesynet deres. Vi står alle sammen i sirkel, og en etter en viser de frem symbolet sitt og sier setningen. En student venter lenge med å dele. Hen sier noe om at det er så mange smarte i klassen, at alle sier så mye fint, at hen blir så nervøs og føler seg dum. Så sier hen likevel også noe om sitt menneskesyn og viser frem sitt symbol.

Dette kunne ha vært slutten på samlingen. Men jeg velger å gjøre noe mer og nytt. Jeg blir oppmerksom på litt motstand i meg, noen stemmer i mitt sinn som sier at jeg vil virke hippie og useriøs, og så gjør jeg det likevel. Jeg ber alle ta med seg sine symboler og bli med meg ut. Vi går opp stien til det lille skogholtet bak bygningen. Jeg ser inn gjennom vinduene på klasserommet der vi har vært. Nå er det tomt der inne, vi er alle sammen her ute blant trærne. Noen studenter står, noen sitter, noen ligger. Så begynner jeg å guide oss i en oppmerksomhetsøvelse; jeg deltar også. Jeg guider oss til å bli oppmerksomme på kroppslige fornemmelser og det vi kan sanse rundt oss, hvordan vi forholder oss til det vi kjenner i kroppen og opplever rundt oss. Jeg gjør oss oppmerksomme på pusten, at vi puster og pustes. Jeg sier noe om at kontakt er den første virkelighet, at vi kan ikke snakke om en som puster, et menneske, uten å snakke om luften. Jeg sier noe om at temaet på samlingen har vært menneskesyn, at et sånt begrep kan antyde et skille mellom menneske og ikke-menneske, at jeg er opptatt av koblinger, at gestaltterapeuter fra starten av har kritisert splittingen vi holder på med, mellom hode og kropp, individ og samfunn, kultur og natur, og vektlagt integrering og helhet. Jeg ber dem igjen bli oppmerksomme på symbolet og menneskesynet sitt og se hva som skjer her ute blant trærne, kanskje det er det samme, kanskje noe endrer seg. Jeg inviterer de som vil til å dele. Så er det lenge stille.

En student står og omfavner et tre. Hen forteller om en episode som skjedde for noen år siden, en tung periode med mye lidelse og mye rus. Det hadde regnet mye, meitemarker måtte opp på bakken for å få luft, og der ble de tatt av vannmasser og ført mot et overvannsluk. Hen reddet dem. Det opplevdes viktig. Så ble hen hentet og innlagt. De sa hen var psykotisk. Hen forteller at hen var mye psykotisk i den perioden, men nå tenker hen at det øyeblikket i regnet med meitemarkene, da hen var opptatt av å redde de små livene hen kunne, da var hen ikke psykotisk. Hen står fremdeles inntil treet. Hen sier noe om hvor mye hen verdsetter også trær og den relasjonen, at det er en intim relasjon.

En annen student lengter etter å gå inn igjen. Hen forteller at lys og varme fra solen, strå og kvister som stikker og klør, insekter som kryper

rundt, det distraherer og stresser hen. Hen kjenner stor uro i kroppen. Jeg lytter og er opptatt av at også hens erfaring er gyldig. På et tidspunkt flytter hen seg til skyggen. Med et smil sier hen noe om at hen heller vil sitte på bar. Jeg sier at jeg får assosiasjoner til TV-serien *Absolutely Fabulous* – noe vi tidligere har tullet med i et terapiarbeid sammen – der hen sitter med solbriller på i skyggen og helst vil være på bar. Vi ler litt sammen.

Studenten som inne i klasserommet ganske motvillig hadde vist frem sitt symbol og snakket om sitt menneskesyn, ligger på ryggen like ved meg. Nå deler hen ganske villig noe hen har opplevd. På et tidspunkt ble hen oppmerksom på at hen dro i et gresstrå. Og da hen ble oppmerksom på det, slapp hen gresstrået, tenkte at hen trenger jo ikke å rive det av. Hen sier at vi mennesker er så utrolig egoistiske, vi tenker jo bare på oss selv. Jeg sier at det kan være, og noen ganger, når mennesker ligger sånn på jorda og har et gresstrå mellom fingrene, så kan vi også være så respektfulle at vi ikke vil skade selv et gresstrå. Hen smiler og nikker.

På vei inn igjen, på vei ned stien, plukker jeg med meg noe plastsøppel som jeg ser på bakken. Under utmeldingen inne i klasserommet nevner studenten som hadde holdt rundt treet, at hen nå har donert penger til en organisasjon som arbeider for Amazonas. Andre sier at de i starten var skeptiske, men nå har begynt å like dette nye stedet.

5. Refleksjon og drøftelse i lys av eksisterende teori og forskning

5.1 Å se på trærne utenfor instituttet

NGI befinner seg i et urbant område. Urbanisering (Cumming et al., 2014) og mindre tilgang til grøntområder (Lin et al., 2014) er faktorer som kan bidra til fremmedgjøringen og frakoblingen mennesker føler fra naturen. Men også i urbane områder har mange av oss tilgang til noen grøntområder; i Sandvika er det et lite skogholt rett utenfor instituttet. På samlingen valgte jeg å forholde meg til dette på ulike måter. Man kan si at det var ulikt graderte eksperimenter eller aksjoner.

Først så jeg selv på trærne og kunne observere at jeg selv ble mer avspent og følte meg vel.

Dette er i tråd med funn om at selv utsikt til trær – for eksempel gjennom et vindu – virker positivt på oss (Kardan et al., 2015, med referanse til andre studier). Selv om jeg ikke involverte studentene eksplisitt og direkte i dette, vil feltteori tilsi at en endring i meg også må ha påvirket dem.

5.2 Å snakke om den økologiske krisen

Jeg valgte etter hvert også å si noe om trærne til klassen. Og jeg sa noe om mitt engasjement for den økologiske krisen og ønske om å se på hvordan gestaltutdanningen kan bidra. Jeg var litt i tvil før jeg delte dette. Det kan ha vært snakk om en form for introjeksjon (Jørstad, 2002): Hva er riktig og galt å gjøre? Som lærer har jeg og det jeg sier og gjør en spesiell vekt. Samtidig har jeg et ansvar, og jeg tenker at jeg har et ansvar for å også bringe inn den økologiske krisen i undervisningen, det er ikke noe som kan avfeies som min private interesse. Dette er i tråd med det Clinebell (1996) sier om økoterapi og økoutdanning og nøkkelrollen terapeuter og lærere spiller i transformasjonen som trengs, inkludert i utforskningen av våre verdier og livssyn. Karen O'Brien, ekspert på klimaendringer og sosial transformasjon, anbefaler også at vi snakker om klimaendringer i ulike sammenhenger, lar tanker om og bekymringer for fremtiden bli et tema sammen (Pileberg, 2014, upaginert).

Temaet for undervisningssamlingen var dessuten studentenes menneskesyn – og det er da absolutt på sin plass å bringe inn den økologiske krisen. Introjeksjon – inkludert utforskning av våre verdier – kan være spesielt relevant for arbeid med menneskesyn og økologisk krise (Kolmannskog, 2013). Ifølge sammendraget av den nye rapporten fra FNs naturpanel (IPBES, 2019) trengs en transformasjon som inkluderer endring av verdier og målsetninger. Vi må endre ikke bare vår direkte påvirkning som forurensning og bruk av arealer, men synet vårt på naturen, vi må slutte å se på oss selv som løsrevet fra naturen. Vi må utfordre verdier om det gode liv; det trenger kanskje ikke handle om at vi bare skal ha mer og mer, fortsatt økonomisk produksjon og vekst og forbruk. Ifølge Valentine & McKendrick (1997) er visse sosiale normer og syn en mulig forklaring på den økte fremmedgjøringen og frakoblingen fra naturen. Ives et al. (2018) skriver om en «reconnection agenda», hvordan en gjenopprettelse av forbindelser mellom mennesker og annen natur kan bidra til systemisk endring. De mener det er spesielt virksomt å arbeide med faktorer som er relatert til design og mål ved systemer, slik som vårt menneske- og livssyn (se også Hedlund-de Witt et al., 2014).

Under innmeldingen observerte jeg at i hvert fall et par-tre andre studenter også nevnte noe om den økologiske krisen. En student nevnte Amazonas. I refleksjonen i etterkant har jeg lest mer om økoterapi, og det er et interessant sammentreff at opphavsmannen, Howard Clinebell, i starten av boken sin skriver om et besøk til Amazonas som gjorde han veldig trist, men også fast bestemt på at han nå ikke lenger ville bedrive terapi og utdanning som ignorerer de sosiale og miljømessige kontekstene til menneskers liv (Clinebell, 1996).

5.3 Å anerkjenne og utforske ulike følelser knyttet til krisen

Studenten som snakket om Amazonas, nevnte en rekke ubehagelige følelser som sinne og tristhet og hjelpeløshet, og vi ga det noe tid og anerkjennelse. Vi må skape rom for dette i terapi, utdanning og ellers (se også Kolmannskog, 2013). Denne høsten har vi opplevd Greta Thunbergs sinne og tristhet, samt mange voksnes reaksjoner på dette. Som Geir Ramnefjell (2019) i Dagbladet skriver, «Voksne folk som ikke skjønner alvoret forskningen forteller om klimatrusselen, tillater seg latterliggjøring og psykologisering av en 16-åring som har forstått mer enn dem. Det er nesten ikke til å holde ut.» Thunberg har jo all grunn til å være trist og sint. Ramneberg skriver videre: «En nysgjerrig og engasjert 16-åring kan lese seg til at karbonbudsjettet – hvor mye CO₂ vi kan slippe ut før vi bryter 1,5-gradersmålet – vil være brukt opp om åtte og et halvt år dersom utslippene fortsetter som i dag. Da vil han eller hun være 24 år.»

Heller ikke alle terapeuter tar menneskers følelser vedrørende den økologiske krisen på alvor, men tolker dem heller som projeksjon eller uttrykk for noe annet og reduserer problemet til noe intrapsykisk eller mellommenneskelig (se også Selina, 2014). Gestaltterapeuter trenes i å arbeide oppmerksomt og dialogisk, ta det klienter opplever på alvor heller enn å tolke det vekk. Sinne og tristhet er sterke følelser som antyder at noe som er verdifullt for oss står på spill, det kan bidra til å rette vår oppmerksomhet og energi mot noe. Men hvis vi opplever at det er lite vi kan gjøre, føler vi oss lett hjelpeløse. Jeg tror det er viktig at vi som lærere og terapeuter også kan bidra med å utforske hva vi kan og vil gjøre. Det er også viktig å anerkjenne og utforske motstanden mot å endre seg, inkludert ubehaget en del voksne nok opplever i møte med Greta Thunberg og som kanskje bidrar til at de avfeier henne. Med oppmerksomhet – ved å være i det som er – kan endring skje (Beisser, 1970).

Det har nå også vært en god del debatt rundt skam, en følelse som også har vært mye diskutert i gestaltlitteratur (se blant annet Yontef, 1993; Kolmannskog, 2015). I Sverige ble flyskam kåret til årets nyord i 2018, en av tre sier de vil fly mindre av hensyn til klima, og antall flyreiser i nabolandet vårt går faktisk nedover (Bakken Riise, 2019). Skam kan ha en viktig funksjon. Vi er nå forhåpentligvis i ferd med å skape nye, mer økologisk orienterte normer, og når viktige normer brytes, kan vi føle skam. Vi kan forstå dette som del av kontaktformen introjeksjon (Jørstad, 2002).

Samtidig er jeg selv opptatt av kjærlighet. Å spille på frykt og skyld er ikke nødvendigvis effektivt (Selina, 2014). Det er også mulig at vår økologiske krise delvis skyldes lite bevisste handlinger – overforbruk for eksempel – med

utspring nettopp i følelser som frykt og skyld. Gjennom å anerkjenne og utforske følelsene, gjennom oppmerksomhet og dialog, kan vi kan respondere mer bevisst. Slik jeg ser det er disse overordnede tilnærmingene i gestaltterapi – oppmerksomhet og dialog – nettopp hovedkomponenter i kjærlighet. Da Gary Snyder – zenbuddhist, miljøaktivist og skribent – i et intervju ble spurt om klimaproblemet og utryddelsen av arter, svarte han: «Don't feel guilty. Guilt and anger and fear are part of the problem. If you want to save the world, save it because you love it!» (Kornfield, 2019, upaginert). Også Clinebell (1996) understreker viktigheten av realistisk håp og kjærlighet heller enn frykt i øko-utdannelse.

5.4 Å ha terapi i naturen

Å foreslå at studentene kunne gå ut blant trærne når de arbeidet i smågrupper – og at noen av dem gjorde det – kan også anses som et eksperiment eller en aksjon. Etterpå delte vi observasjoner og refleksjoner. At studentene umiddelbart følte seg mer jordet og at samtalen fikk en annen form er i tråd med det Cahalan (1995) skriver om «økologisk jording» («ecological groundedness» i engelsk original), en dynamisk tilstand som inkluderer opplevelser av trygghet, nytelse og undring, som inntreffer når man styrker kontakten med sine naturlige omgivelser. Vi snakket også om terapi i naturen mer generelt. Terapi i naturen har en lang historie; det var heller ikke uvanlig i psykoanalysens tidlige dager (Jordan & Hinds, 2016). Økoterapeuter er spesielt opptatt av terapi i naturen. Den eksperimentelle tilnærmingen i gestaltterapi åpner også for dette. Gjort som et eksperiment vet vi ikke på forhånd hva som dukker opp. Samtidig viser en rekke studier hvordan terapi i naturen generelt virker helende på enkeltpersoner (Ives, 2018; Motte-Hall, 2015) og kan være en behandling for vår økologiske krise ved at det bidrar til mer bærekraftige handlinger (Folke et al., 2011; Abson et al., 2017).

Det er imidlertid også noen spesielle dilemmaer og utfordringer, inkludert hvordan skape et trygt rom og ivareta konfidensialitet og grenser utendørs (se også Selina, 2014). Noen klienter – i hvert fall i en viss periode – kan trenge veldig klare grenser og et rom med fire vegger (se også Selina, 2014). Hva gjelder konfidensialitet, kan man diskutere ulike scenarier i oppstarten med en ny klient, slik som hva man vil at skal skje dersom en annen kommer nær eller går forbi dem (Selina, 2014). Man kan også velge å ha terapien i et litt beskyttet område utendørs – for eksempel en hage – eller finne et bestemt tre i skogen og sette opp et skilt i nærheten der man ber folk holde seg på avstand (Selina, 2014).

5.5 Å undervise ute i naturen

Å invitere hele klassen med meg ut blant trærne kan også anses som et eksperiment eller en aksjon. Noe av det første jeg ble oppmerksom på var motstanden i meg selv. Jeg har muligens introjisert noen ideer om at det å ta med klassen ut blant trærne er «hippie» og «useriøst» og litt feil. Det overrasker meg litt; samtidig viser det hvor subtile og gjennomsyrende de naturfiendtlige, dominerende normene i samfunnet kan være. Med oppmerksomhet kunne jeg velge bevisst, og jeg valgte å ta med klassen ut. Jeg følte meg litt modig da jeg gjorde det; å bryte normer og å skape nye, krever mot. Jeg kunne imidlertid også støtte meg på kollegaer og forskning. I en pause hadde jeg snakket med kollegaer om at jeg vurderte å ta med klassen ut, og de oppmuntret meg til å følge den impulsen. Sammen blir det mulig å gjøre noe nytt. Senere har jeg også funnet mye forskning som støtter eksperimentet. Ives et al. (2018) fremhever utendørs utdanning som spesielt virksomt i transformasjonen som trengs fordi det kan bidra til å gjenopprette forbindelser mellom mennesker og natur kognitivt, emosjonelt, filosofisk og på mange andre måter samtidig.

Oppmerksomhetsøvelsen som jeg guidet oss i, var delvis et forsøk på å bidra til å hele den dobbelte fremmedgjøringen fra naturen som er oss selv og naturen rundt oss, noe som ifølge Clineberg (1996) kan være en hovedårsak til volden mot naturen, mot våre kroppar og mot andre vi anser som ville/naturlige. Jeg refererte underveis til sentrale ideer i gestaltfaget som kontakt, felt og helhet. Deretter delte vi observasjoner og refleksjoner ute blant trærne.

Da den ene studenten omfavnet et tre og fortalte om intimiteten med treet og andre arter, var det helt i tråd med dialogfilosofien til Buber (1937/2010). Det er imidlertid ikke alle voksne som opplever dette. Som Vetlesen (2008) skriver skiller ikke små barn mellom hvem som skal hilses på og hvem som ikke skal hilses på i naturen, trearingen kan hilse på et tre eller en bekk. Når trearingen er blitt seks år, kan man imidlertid regne med at dette hilsningsritualet er over. Det er en kulturbetinget avlæringsprosess. Som en del av sosialiseringen i et moderne, sekularisert samfunn skjønner man at dette gjør man bare ikke. Mens jeg privat kan ha sterke følelser og handle på visse måter i naturen og overfor trær, kan kanskje denne introjeksjonen også forklare noe av det ubehaget jeg opplevde da jeg først tenkte på å ta med studentene ut, at det ville virke «hippie» og «useriøst». Grunnleggerne av gestaltterapi var opptatt av at vi ofte mister noe verdifullt i prosessen med å bli eldre, det er ikke sikkert det alltid er en modning og vekst. De var opptatt av barnets spontanitet, og at vi skulle lære noe i tillegg heller enn i stedet for (Perls, Hefferline. & Goodman, 1951/1994). Etter episoden med studenten og treet og det hen for-

talte om meitemarkene, undrer jeg meg over hva vi tenker på som psykotisk. Hvis psykotisk innebærer «realitetsbrist» (Malt, 2009), lurar jeg på om ikke mange av oss nettopp befinner oss i en slags psykose vedrørende den økologiske krisen og hva vi trenger å gjøre. Forfatterne av *Gestalt Therapy* var svært kritiske til terapeuter og andre som skulle korrigere enkeltmennesker så de fungerte bedre i et sykt samfunn (Perls, Hefferline & Goodman, 1951/1994). Noen ganger er det samfunnet som må endres på.

Studenten med gresstrået sa ganske oppgitt at mennesker er egoistiske, at vi tenker bare på oss selv. Selv et slikt menneskesyn – et syn på mennesket som grunnleggende egoistisk, et vesen som bruker annen natur kun som middel – vil imidlertid i dag kunne motivere til en annen form for handling og at vi adresserer den økologiske krisen. Clinebell (1996), som ellers er opptatt av kjærligheten og transformasjonen mange vil føle i møte med naturen, skriver at det å ta vare på jorda uansett også vil være en form for opplyst selvinteresse. Også Vetlesen sier:

Hvis alt er midler til menneskets formål og bare behandles som midler, så truer det samtidig menneskets formål i den grad vi er avhengig av naturen. Og det er vi. Naturen er ikke avhengig av oss, men vi er avhengige av naturen (Skatvik, 2011, upaginert).

Videre sier han:

Vitenskapen økologi er læren om at alt levende er avhengig av hverandre. Det betyr at hvis én eller få arter handler overfor andre på en måte som truer dem, vil det med tiden bli destruktivt for den arten som gjør dette. Også fra et egeninteresseperspektiv er det veldig uklokt å overutnytte naturressursene som vi nå gjør.

Samtidig som hen verbalt ga uttrykk for et dystert menneskesyn, viste studenten med gresstrået i praksis at hen som menneske kan være noe annet. Som gestaltterapeut og lærer var jeg oppmerksom og dialogisk da jeg ganske enkelt oppsummerte det jeg hadde hørt og sett og delte dette med hen og de andre studentene, at mennesker som ligger sånn ute på jorda også kan være så respektfulle overfor alt levende at vi ikke vil skade selv et gresstrå.

Ifølge Clineberg (1996) kan vi når vi stopper opp og er intime med våre naturlige omgivelser – gjennom blant annet gestaltiske oppmerksomhetsøvelser – oppleve en kjærlighet som virker mystisk eller åndelig for mange.

Episoden med studenten og treet – og episoden hen husket fra tidligere med meitemarkene – og episoden med studenten og gresstrået kan forstås slik. Clineberg (1996) hevder at en slik kjærlighet gjør at vi vil ta vare på naturen og at vi handler på mer bærekraftige måter. At oppmerksom – og selv mindre oppmerksom – tilstedeværelse i naturen har slike effekter støttes også av nyere studier. Whitburn et al. (2018) viste sammenhenger mellom å tilbringe tid i urban natur, en opplevd forbindelse med naturen og treplantingsatferd. Richardson et al. (2016) gjorde en studie av massekampanjen «30 Days Wild» som ba folk om å være i/med natur hver dag i en måned. 18 500 mennesker deltok. Studien konkluderte med at deltagere ble lykkeligere, sunnere, fikk sterkere forbindelse med naturen og handlet mer bærekraftig og miljøvennlig. Gestaltterapi har med vektleggingen av oppmerksomhet likheter med mindfulness som også har blitt fremhevet som viktig for å adressere den økologiske krisen (Howell et al., 2011; Wamsler et al., 2017). Som zenmester Thich Nhat Hanh (1999) sier er det å gå på jorden og legge merke til de grønne bladene, den blå himmelen og de hvite skyene det virkelige mirakelet.

At også vi handlet på mer bærekraftige måter viste seg også helt umiddelbart ved at jeg plukket meg plastsøppel fra stien og at studenten som hadde holdt rundt treet donerte penger til en miljøorganisasjon. Så lenge vi tror at vi alle er del av og deltar i ulike felt, vil en endring i en av oss også kunne være med på å bidra til større endringer (Parlett, 1997). Terapistudentene kan bringe dette økologiske perspektivet med seg inn i terapi og dermed påvirke også klientene. «Vi trenger å forstå hvilken rolle vi selv kan spille. Ser vi historisk på det, har store sosiale transformasjoner begynt i det små. Enkeltpersoner har betydning mye», ifølge Karen O'Brien (Pileberg, 2014, upaginert.) Hun trekker frem bevegelsen mot slaveriet som eksempel på hvordan en sosial transformasjon kan starte: For 200 år siden var afrikanske slaver en akseptert arbeidsstyrke i blant annet England, før en liten gruppe i London begynte å stille spørsmål. Vi må oppdatere forståelsen vår av lederskap og innse at alle kan være ledere.

Å endre et eksisterende system handler i svært stor grad om relasjoner. Du kan ikke presse noen til å forandre seg, men det du kan gjøre er å påvirke systemet. Du kan også være en leder innenfor ditt eget miljø, der du er et eksempel for andre,

sier hun (Pileberg, 2014, upaginert.). Det ser ut som endringer ofte kommer når du har en kritisk masse som endrer deler av systemet. «Det kan faktisk være nok å få ti prosent av befolkningen med på laget», ifølge O'Brien.

Til slutt vil jeg nevne at vi også lærte at det å være ute i naturen kan oppleves forskjellig. Jeg hadde en intensjon og forventning: Jeg ville at studentene skulle oppleve forbindelse med naturen og la dette påvirke dem i deres menneskesyn. Når studentene hadde ulike opplevelser, er jeg glad for at jeg tross alt holdt denne intensjonen og forventningen med en letthet. I en tilbakemelding på et artikkelutkast skrev studenten som hadde lengtet etter å gå inn igjen, blant annet følgende:

[L]æreren sa at han fikk assosiasjoner til Absolutely Fabulous der jeg satt med solbriller på i skyggen. Jeg lo og syntes det var veldig morsomt. For meg opplevdes det som en slags godkjenning. Det var greit at jeg ikke klemte trær eller syntes det var en stor åndelig opplevelse å sitte blant trærne.

Å ikke presse et bestemt natursyn på hverandre, men heller tillate ulike opplevelser og utforske disse er i tråd med gestaltteori om dialog, oppmerksomhet og endring. Dersom vi hadde hatt mer tid, kunne vi ha utforsket studentens uro og følelser mer. I likhet med annen natur er vi også sammensatte og alltid i endring.

6. Avslutning og anbefalinger

I denne artikkelen har jeg undersøkt hvordan gestaltutdanningen kan bidra til å adressere den økologiske krisen i sammenheng med studentenes utforskning av sitt menneskesyn. Sammen med studentene gjennomførte jeg en rekke eksperimenter/aksjoner. Observasjoner og refleksjoner fra disse kan informere nye eksperimenter/aksjoner ved NGI.

Lærere og studenter kan benytte seg mer av at høyskolen har flyttet og nå har umiddelbar tilgang til skogholt og grønne områder. Deler av klasseundervisningen kan foregå ute. Lærerne kan åpne for at studentene kan gå ut når de jobber i smågrupper eller øver på terapiarbeid. I løpet av utdanningen øver studentene på ulike terapiscenarier. Lærerne kan også inkludere terapi ute i naturen som et scenario. Skolen bør få det økologiske perspektivet mer inn som obligatorisk og anbefalt litteratur på pensum. I arbeidet med artikkelen ble jeg mer oppmerksom på fagområdet økoterapi. Her kan det også være mulig å hente mer inspirasjon til gestaltterapi og gestaltterapi kan fortsette å bidra til fagområdet (Cahalan, 1995; Wysong, 1995; Clinebell, 1996; Motte-Hall, 2015; Adams, 2020).

Strukturelle endringer er ofte nødvendige for å muliggjøre viktige intervensjoner. Ives et al. (2018) nevner spesifikt utdanningspolicy som kan trenge revidering slik at det blir mer forbindelser med natur i pensum. Dette er noe jeg ønsker at vi som lærere har med oss på NGIs lærermøter fremover. Som allerede nevnt har lærerne allerede avtalt at tema på et fremtidig lærermøte skal være den økologiske krisen og hvordan vi på gestaltutdanningen adresserer denne. Samtidig ønsker jeg å ha med meg dette fokuset på alle lærermøter og samlinger, ikke begrense det til et møte og en samling. Lærere og studenter kan også bringe inn den økologiske krisen og hvordan den påvirker dem i undervisningen – og i terapi – på ulike samlinger. Jeg vil også oppmuntre studenter og/eller ansatte til å undersøke hva og hvordan de vil ta tak i den økologiske krisen og gjennomføre aksjonslæring på instituttet.

Jeg har også blitt inspirert til å se mer på hvordan jeg integrerer det økologiske perspektivet i min egen terapipraksis. Jeg har ennå ikke tatt med noen klienter ut i naturen, men jeg har nå begynt å tenke på muligheter jeg har der jeg bor (takterrasse, parker, gravlunder). Jeg har også blitt mer oppmerksom på natur jeg har tilgang til inne på terapirommet – kroppene våre, planter, steiner, vannet vi drikker – og hvordan jeg eventuelt bruker dette for å forbinde oss mer med natur.

Arbeidet med denne artikkelen har betydd mye tid foran dataskjermen. Ifølge Pergams & Zaradic (2006) er digitale medier en mulig forklaring på den økende fremmedgjøringen og frakoblingen fra naturen. Det er et paradoks at jeg har blitt mer oppmerksom på dette ved å lese artikkelen deres på skjermen. Jeg har også tatt et bevisst valg – til tross for tidspress i arbeidet med artikkelen – om å reise opp på fjellet helt uten digitale medier en stund.

Vi kan bringe inn naturen og økologien også gjennom ord. Jeg har gjort det her med denne artikkelen. Jeg vil fortsette å gjøre det også i undervisning og terapi. Når jeg nå tenker tilbake på studenten med gresstrået, kommer jeg på et dikt av Einar Skjæråsen. Jeg vil avslutte med det. Det antyder et menneske- og livssyn, en ærefrykt for og verdsettelse av helheten vi er del av, noe vi trenger nå mer enn noen sinne:

*Du ska itte trø i graset.
Spede spira lyt få stå.
Mållaust liv har og e mening
du lyt sjå og tenkje på.
På Guds jord og i hass hage
er du sjøl et lite strå.*

Litteraturliste

- Abson, D.J., Fischer, J., Leventon, J., et al. (2017). Leverage points for sustainability transformation. *Ambio* 46 (1), 30–39.
- Adams, W.W. (2020). Nature-Healing-Body-Healing-Nature: Embodied Relational Gestalt Ecopsychology. I M.C. Clemmens (red.) *Embodied Relational Gestalt: Theory and Applications*. Santa Cruz, CA: GestaltPress.
- Baalen, D. van (2014) An Introduction to Action Research. Upublisert i 2. klasse kompendium. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.
- Beisser, A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. I J. Fagan & E.L. Shepherd (red.) *Gestalt Therapy Now*. New York: HarperCollins.
- Brown, J. (1996) *The I in Science. Training to Utilize Subjectivity in Research*. Oslo: Scandinavian University Press (Universitetsforlaget)
- Buber, M. (1937/2010). *I and Thou*. Martino Fine Books.
- Cahalan, W. (1995). The Earth is our Real Body: Cultivating Ecological Groundedness in Gestalt Therapy. *The Gestalt Journal*, XVIII (1), 99-100
- Clinebell, H. (1996) *Ecotherapy. Healing Ourselves, Healing the Earth*. The Haworth Press.
- Cumming, G.S., Buerkert, A., Hoffmann, E.M., et al (2014). Implications of agricultural transitions and urbanization for ecosystem services. *Nature* 515, 50–57.
- Folke, C., Jansson, Å., Rockström, J., et al. (2011). Reconnecting to the biosphere. *Ambio* 40, 719–738.
- Hahn, T.N. (1999). *The Miracle of Mindfulness*. Beacon Press.
- Hedlund-de Witt, A., de Boer, J., Boersema, J.J. (2014). Exploring inner and outer worlds: a quantitative study of worldviews, environmental attitudes, and sustainable lifestyles. *Journal of Environmental Psychology* 37, 40–54.
- Howell, A.J., Dopko, R.L., Passmore, H.-A., Buro, K. (2011). Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences* 51 (2), 166–171.
- IPBES (2019). *Summary for policymakers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. Bonn: IPBES. Tilgjengelig online på <https://www.ipbes.net/global-assessment-report-biodiversity-ecosystem-services>
- Ives, C. D., Abson, D. J., von Wehrden, H., Dorninger, C., Klaniëcki, K., & Fischer, J. (2018). Reconnecting with nature for sustainability. *Sustainability science*, 13(5), 1389–1397.
- Jordan, M., & Hinds, J. (2016) *Ecotherapy: Theory, Research and Practice*. Palgrave.
- Joyce, P., & Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage.
- Jørstad, S. (2002). Oversikt over kontaktformer. I: Krüger & Jørstad, red., 2002. *Den Flyvende Hollender*. Festskrift. Oslo: Norsk Gestaltinstitutt.

- Kardan, O. et al. (2015). Neighborhood greenspace and health in a large urban center. *Nature Scientific Reports*, 5. Tilgjengelig online på nature.com.
- Kolmannskog, V. (2013). What Gestalt Approaches Can Contribute to Climate Change Transformation. *Journal of Sustainable Development*, 6(10).
- Kolmannskog, V. (2015). *Den tomme stolen. Fortellinger fra gestaltterapi*. Oslo: Flux.
- Kolmannskog, V. (2019). «Vi blir bedre håndverkere.» En studie av den akademiske studentoppgaven ved Norsk Gestaltinstitutt Høyskole. *Norsk Gestalttidsskrift*, XVI(1), 31-54.
- Kornfield, J. (2019). The World Needs You. Tilgjengelig online på <https://jackkornfield.com/the-world-needs-you/>
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 34 (6).
- Lin, B.B., Fuller, R.A., Bush, R., et al. (2014). Opportunity or orientation? Who uses urban parks and why. *PLoS One* 9(1).
- Malt, U. (2019). Psykose. Store medisinske leksikon. Tilgjengelig online på <https://sml.sn.no/psykose>
- McLeod, J. (2010). *Case Study Research in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. Routledge.
- Motte-Hall, L. de la (2015) *Gestalt Therapy and Ecotherapy: The Growing Field of Practice. A Literature Review*. Tilgjengelig online på https://www.academia.edu/19264225/Gestalt_Therapy_and_Ecotherapy_A_literature_Review
- NGI (2019) Fireårig gestaltterapiutdanning. Fjerde år 2019/2020. Lagret hos forfatteren.
- Parlett, M. (1997). The Unified Field in Practice. *Gestalt Review*, 1(1), 16-33.
- Pergams, O.R., Zaradic, P.A. (2006). Is love of nature in the US becoming love of electronic media? 16-year downtrend in national park visits explained by watching movies, playing video games, internet use, and oil prices. *J Environ Manage* 80(4), 387-393.
- Perls, F., Hefferline, R. & Goodman, P. (1951/1994). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press.
- Pileberg, S. (2014). Du, jeg og verdens største snuoperasjon. *Forskning.no*. Tilgjengelig online på <https://forskning.no/samfunnsgeografi-universitetet-i-oslo-klima/du-jeg-og-verdens-storste-snuoperasjon/531060>
- Ramneberg, G. (2019). Selvfølgelig er Greta Thunberg sint. *Dagbladet*.
- Richardson M, Cormack A, McRobert L, Underhill R (2016) 30 Days Wild: Development and Evaluation of a Large-Scale Nature Engagement Campaign to Improve Well-Being. *PLoS ONE* 11(2).
- Roszak, T. (1992). *The voice of the earth: An Exploration of Ecopsychology*. New York: Simon and Schuster.
- Selina, C. (2014). *The eco-friendly therapist: an interpretative literature review of obstacles and solutions to practicing ecotherapy*. Masteroppgave. Auckland University of Technology. Tilgjengelig online på <https://openrepository.aut.ac.nz/handle/10292/7785>
- Skatvik, F. (2011). Vi er avhengige av naturen. *Salongen*. Tilgjengelig online på <http://www.salongen.no/245/>
- Skottun, G. & Krüger, Å. (2017). *Gestaltterapi. Lærebok i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Steffi, B. (2019). How wide is the field? Gestalt therapy, capitalism and the natural world. *Gestalt Journal of Australia and New Zealand*, 15(2).
- Tiller, T. (1999). *Aksjonslæring. Forskende partnerskap i skolen*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Valentine, G., McKendrick, J. (1997). Children's outdoor play: Exploring parental concerns about children's safety and the changing nature of childhood. *Geoforum* 28(2), 219-235.
- Vetlesen, A. J. (red.) (2008) *Nytt klima. Miljøkrisen i samfunnskritisk lys*. Oslo: Gyldendal.
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H. et al. (2017). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustain Sci* 13, 143-162.
- Whitburn, J., Linklater, W.L., Milfont, T.L. (2018). Exposure to urban nature and tree planting are related to pro-environmental behavior via connection to nature, the use of nature for psychological restoration, and environmental attitudes. *Environment and Behaviour* 51(7), 787-810.
- Wysong, J. (1995). From the Editor. *The Gestalt Journal*, XVIII (1).
- Yontef, G. M. (1993). *Awareness, Dialogue & Process*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Zinker, J. (1978). *Creative Process in Gestalt Therapy*. New York: Vintage Books