

CULTIVAR RELAÇÃO COM A NATUREZA

O objetivo aqui é incentivar os Accessible Forest Practitioners a promover a pertença, a reciprocidade e a presença com o mundo natural como base para orientar os outros.

“A Relação com a natureza” vai para além do simples estar ao ar livre. Trata-se de desenvolver um sentido de ligação com a terra, as plantas, os animais, o clima e as forças invisíveis. Trata-se de resgatar um direito inato de pertença que é muitas vezes interrompido pela urbanização, pelo trauma, pela colonização, pela deslocação ou pela tecnologia, e também de incentivar a reciprocidade em vez da extração. A natureza não é apenas um pano de fundo, mas uma participante na cura.

Para muitas populações, pessoas com deficiência, idosos, migrantes e refugiados de guerra e crianças afetadas pela saturação digital, as relações com a natureza podem ser frágeis, quebradas ou recém-licenciadas. O nosso papel como Praticantes da Floresta Acessível é refazer delicadamente estes fios, uma experiência de cada vez, e para o fazer de forma autêntica, precisamos de cultivar a nossa própria relação com o mundo natural.

CRITÉRIOS IMPORTANTES A REFLETIR:

Como é a minha relação com a natureza hoje? Baseia-se no corpo, na confiança, na familiaridade ou na admiração? Ou, por vezes, parece distante, incerta ou intelectual?

Que premissas transporto sobre a forma como os outros se devem relacionar com a natureza? Nem todos expressam ligação através da quietude. Alguns podem conectar-se através do movimento, do toque, do humor, da oração ou da arte.

Como reconheço a diversidade nas relações com a terra? Diferentes culturas e indivíduos têm diferentes formas de conhecer, nomear ou honrar a natureza. Não existe uma forma correta de se relacionar.

Estou a honrar a segurança emocional, bem como a acessibilidade física? Algumas pessoas podem sentir tristeza, medo ou até mesmo alienação em ambientes naturais. Como posso criar espaço para que todos estes sejam bem-vindos? Como é que a minha relação pessoal com o mundo natural me apoia para manter estes espaços?

ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

Comece devagar e repita com frequência: a relação constrói-se ao longo do tempo através da consistência, não da complexidade.

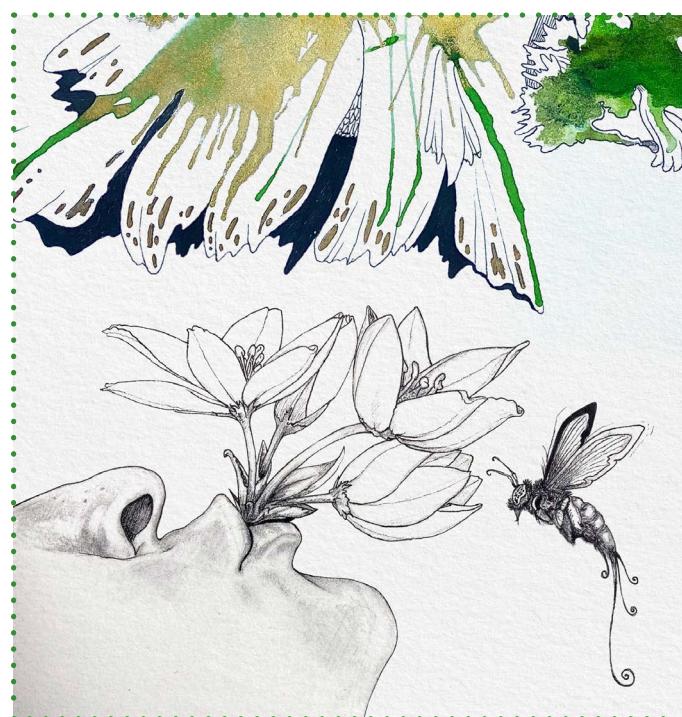
Nomeie a natureza como participante ativo: Diga “com a floresta” em vez de “na floresta”.

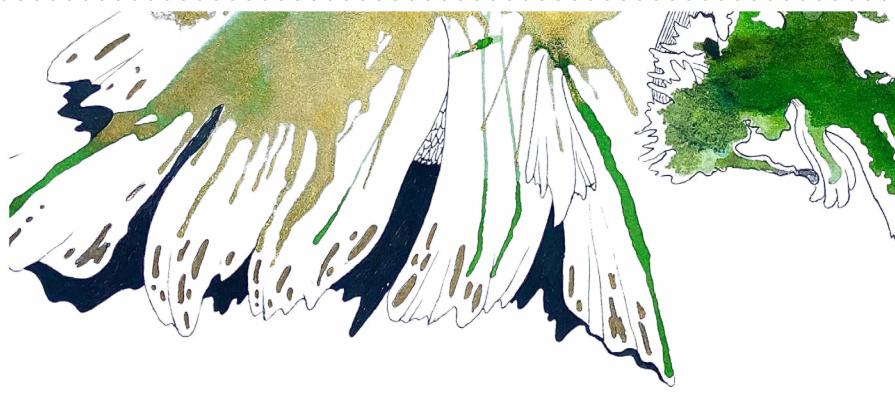
Ofereça convites, não instruções: Utilize uma linguagem como “Como seria...” ou “É bem-vindo a...”

Adapte os caminhos: Certifique-se de que os trilhos ou locais são fisicamente acessíveis e emocionalmente acolhedores.

Utilize o envolvimento multissensorial: Toque numa árvore, ouça os pássaros, sinta o cheiro da terra, veja a luz, sinta a brisa.

Crie rituais de chegada e despedida: Um aceno a uma árvore, um suspiro de gratidão ou uma pequena oferenda podem construir significado relacional.





EXPLORE

“Conheça uma Árvore”: Passe tempo com uma árvore em várias sessões — observe, toque, ouça, fale ou sente-se em silêncio com ela.

“O que está a Natureza a Perceber em Si?”: Inverta a dinâmica habitual. O que está a perceber em relação à humildade, curiosidade e presença emocional?

“Um Lugar que Te Conhece”: Regresse ao mesmo Local de Sentar ou local natural regularmente. O que está a perceber sobre se permitir ser conhecido por esse local?

“Diálogo Não Verbal”: Utilize o toque, o movimento ou o som para interagir com a natureza sem necessitar de linguagem.

“A Natureza é Bem-vinda”: Pergunte a si mesmo: “Que sinais de boas-vindas estou a notar hoje?” — um canto de pássaro, uma luz difusa, uma pedra quente, um ar fresco.

REFLEXÕES:

- Que gestos, memórias ou sensações me ligam mais profundamente com a natureza?
- Sinto que a natureza me responde? Estou atento a esta resposta?
- O que mudou em mim de estar “na” natureza para estar “com” a natureza?
- Que privilégios ou filtros culturais moldam a forma como interpreto a terra?
- Como posso modelar a reverência e a humildade sem as impor?
- Posso deixar que o relacionamento se desenvolva sem ter de o controlar ou explicar?

