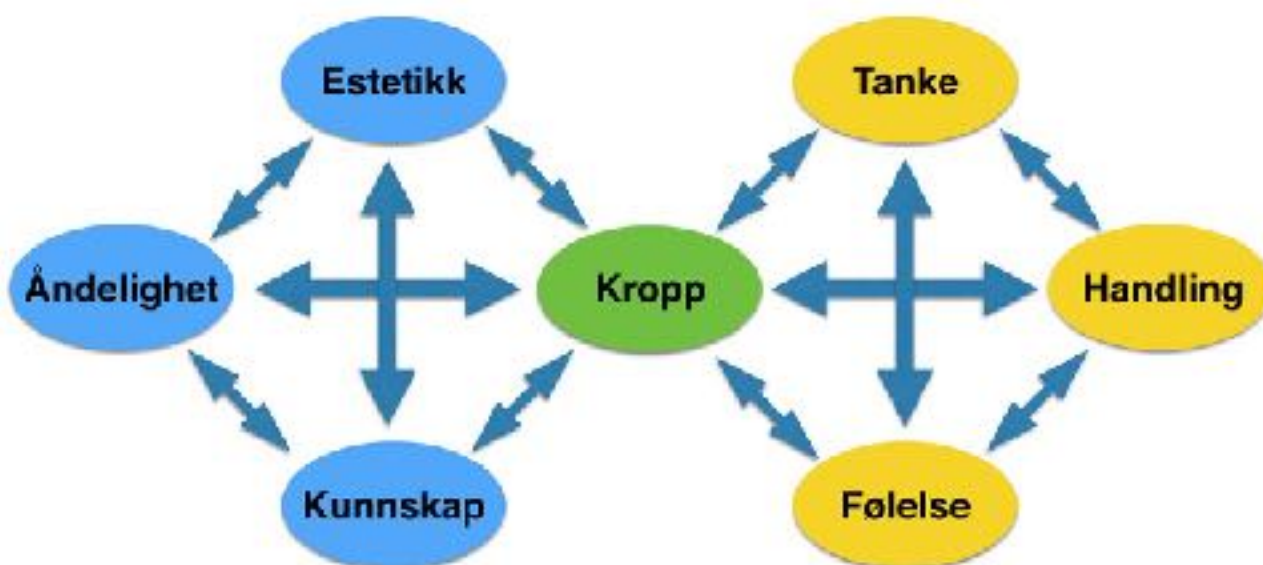


Finn-UT-modellen

(Et endrende utkast forfattet i september 2017 av Lars Verket, livsstyrketrener og friluftsvog-Gleder ved Sørlandet rehabiliteringssenter.)

Modellen i denne artikkelen tar utgangspunkt i den kognitive diamant av Aaron T. Beck og Annette Bischoff sin beskrivelse av «*Fire tilganger til naturen*» (Bischoff 2016). Disse to modellene ble satt sammen av Eirik Fismen på en internundervisning vi hadde ved Sørlandet rehabiliteringssenter i september 2017. Bindeleddet mellom modellene var kroppen, og dette gjorde et sterkt inntrykk:

Friluftsliv - kognitiv diamant - kropp



Kilder: Eirik Fismen og Annette Bischoff

Fire tilganger til naturen

I foredraget Bischoff holdt på Uterehabiliteringskonferansen 2016 snakket hun om tilgangene som:

- Kroppslig/fysisk
- Kunnskapsbasert
- Estetisk/poetisk
- Åndelig/meditativ

Kognitiv diamant

Diamanten bygger på Psykiater Aaron T. Becks arbeid¹ med kognitiv atferdsterapi (KAT). Den består av kropp, tanke, følelse og handling - og disse påvirker hverandre gjensidig. Modellen kan også være et uttrykk for at mennesket er en helhet, og ikke bare et «hodestativ» (termen hentet fra Aduwill 2016). Hvis vi bruker Bischoffs terminologi kan vi si at Becks modell gir fire tilganger til mennesket.

¹ Beck regnes som «den kognitive terapiens far», og modellen brukes flittig i mange sammenhenger. Har ikke funnet ref. enda.

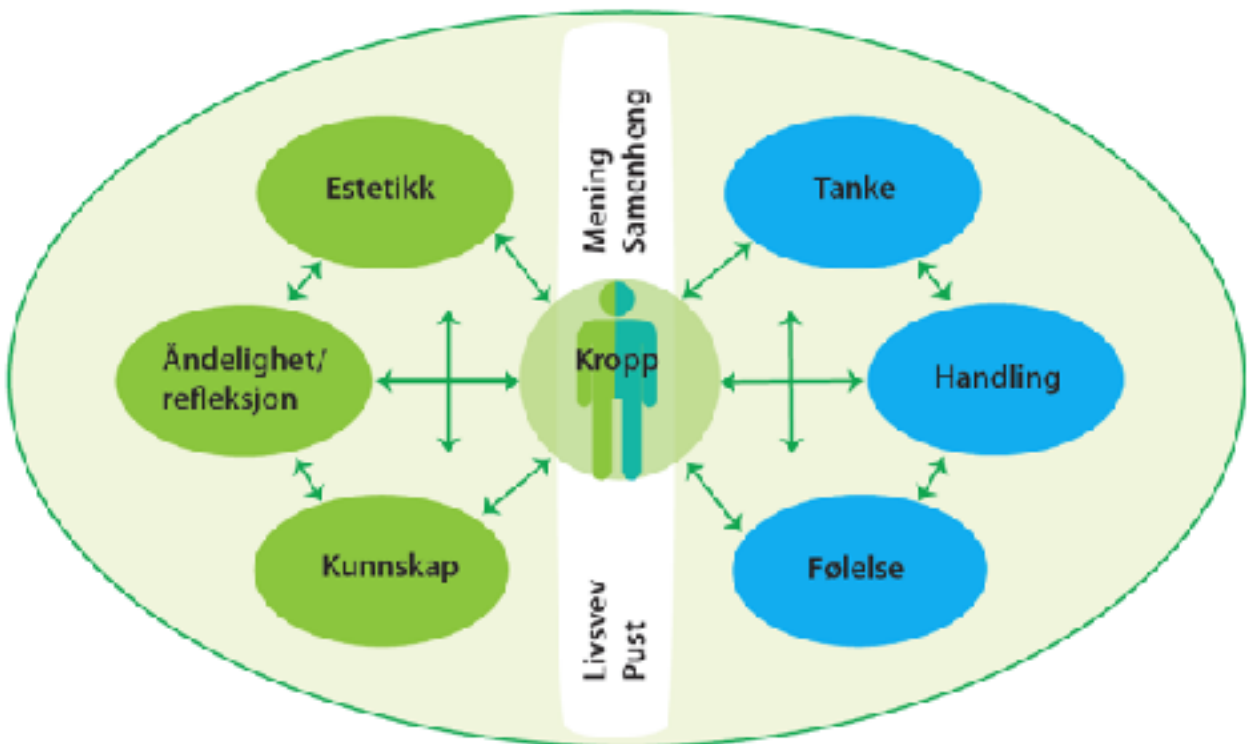
Kroppen i sentrum

Første gang jeg så en sammenstilling av disse to modellene var under en internundervisning med Eirik Fismen i september 2017. De to modellene har kroppen felles - kroppen binder mennesket sammen med naturen. Slik jeg tolket modellen er kroppen unik ved å både gi oss tilgang innover og utover. Den er en møteplass i verden. Både innover mot oss selv, og utover mot det ytre landskapet.

Dette var veldig gjenkjennbart på et personlig plan. Mitt hodestativ er blitt til et helt menneske, og forholdet til naturen er blitt en integrert del av hvem jeg er. Hvordan kunne dette uttrykkes enda klarere i samme modell?

En utvidelse av modellen

I slutten av september kom løsningen midt i en kroppsskanningsøvelse. Det var helt umulig å vende vennlig tilbake til skanningen. I stedet ble jeg tatt med på en reise i et indre landskap der alt falt på plass, og som ble avsluttet med frenetisk nedskrivning av det jeg kunne huske. Modellen ble da seende slik ut (Verket 2017b):



Livsvev/PUST

Ved at kroppen kommer i fokus er det ikke langt til pusten. Pusten gir liv, og kobler oss sammen med alt annet levende. Dette forsterkes gjennom de fire tilgangene til natur. Kabat-Zinn (gjengitt på husken, men antagelig fra Kabat-Zinn 2014) skriver at:

«Når en blir oppmerksom på pusten, så vet en at det er mer som fungerer enn som ikke gjør det.»

Tidligere biskop i Sverige, Martin Lönnebo (se for eksempel Lönnebo 2003), bruker begrepet «livsveven». Hvordan alt levende er koblet sammen i et komplekst hele - der helheten er mye større enn delene. Livsveven og pusten KAN danne grunnlag for undring og takknemlighet - som igjen kan føre til mening/sammenheng (se senere).

Inspirert av Løgstrup² unnfanget jeg følgende aforisme for en tid tilbake:

«Du tar aldri et pust her på jorden, uten at du er dypt forankret i livsveven av alt levende.»

Bevisstgjøring av pust kan gjøres både gjennom yoga og mindfulness, og begge deler kan med fordel foregå utendørs. Da får det DOBBELT så god effekt skriver forfatterne av boka «Lugn av natur» (Ottoson et.al 2013). De skriver også at naturen er vårt «kollektive immunforsvar», og det begrepet har også sprengkraft i seg til å åpne opp for undring (og takknemlighet).

Biofilhypotesen (utgangspunktet for Verket 2017a) er også en del av dette. Mennesket som en del av naturen. Mennesket ER natur, og vårt snakk om mennesket OG natur er en illusjon. Individualismen få en hul klang når vi erkjenner vår avhengighet og tilhørighet til naturen, og sårbarheten blir umiddelbar når vi også erkjenner at vi er natur.

Mening/sammenheng

I doktorgradsarbeidet til Leiv Einar Gabrielsen finnes en referanse til Baumeister (1991) som siteres på følgende:

«... the essence of meaning is connection.» (Gabrielsen 2012:11 og Baumeister (1991:15)

Modellen ovenfor viser en større sammenheng enn modellene hver for seg (tilganger til natur/kognitiv diamant). Sammenkoblingen KAN føre til at det blir lettere å se en mening/sammenheng. Særlig når dette er initert gjennom pusten, tilstedeværelse og bevisstgjøring om tilhørigheten i livsveven.

Med mening kan motstandskraften en har mot utfordringer økes dramatisk (se Frankl sitt forfatterskap for utdyping av dette). Dette er også en viktig del av NaKuHel-modellen til Telnes (se for eksempel Telnes (2003). Salutogenese (Antonovsky 1996) er også en viktig del av NaKuHel-modellen, og et helhetlig blikk på hva som fungerer er også utgangspunktet i Finn-UT-modellen.

Kompleks/komplisert

Sigmund Sætreng Kvaløy operer med de to begrepene kompleks og komplisert. Han sier at det komplekse tilhører naturen og er født og selvreparerende. Det kompliserte er lagd og går i stykker. Verket (2014) tar dette enda videre og skriver:

«Alt det skapte har Guds signatur, mens alt det lagde snart kommer fra Kina.»

Modellen ovenfor viser et komplekst system som grunnlag for mening og sammenheng. Motsetningen til dette vil være et komplisert system. Det vil ikke gi mening, men mer avledning/distraksjon/adspredelse/fravær av mening.

Veiledning

Mellom kroppen og naturen er det et felt der en med fordel kan bruke:

² Løgstrups setning lyder: «Du har aldri med et annet menneske å gjøre, uten å holde noe av dets liv i dine hender», og ble gjengitt i en artikkel av Erlend Grøtberg i avisen Vårt Land 5. mai 2017.

- Veiledning
Walk´n Talk. Bevisst bruke endringer i naturen, landskapstyper osv. i veiledningen.
- Konfluent pedagogikk
I naturen kan vi få tilgang til det hele mennesket på en annen måte enn innendørs. Å komme ut av boksen er lettere under en høy himmel, og mønstre er enklere å bryte når mulighetene blir flere.
- Psykosyntese
En verdiorientert psykologi som fremmer helhetlig vekst og utvikling. Den fremhever menneskets muligheter og fokuserer på å utvikle dets ressurser og rike vilje. Dette passer også godt utendørs.

Første skritt

Diktet «Ett er nødvendig» av Hans Børli (2016) kan være det første skrittet for å bevege seg inn i denne modellen:

*Ett er nødvendig
her i denne
vår vanskelige verden
av husville og heimløse:
Å ta bolig i seg selv.*

*Gå inn i mørket
og pusse sotet av lampen.
Slik at mennesker på veiene
kan skimte lys
i dine bebodde øyne.*

Oppsummert

Kanskje kan disse dryppene være med på å levendegjøre/forklare hvorfor uterehabilitering er viktig? Modellen levendegjør i alle fall mange tematikker som med fordel kan ivaretas utendørs. Vi er på vei inn i en tid der hodet er blitt for tungt for hodestativet, og der kroppen har behov for å komme etter. Slik at hode og kropp igjen kan bli ett.

Å bruke naturen til dette er helt naturlig, fordi vi også er natur. Selv om vi oppfører oss som maskiner, så blir vi innhentet til slutt. Mitt håp er at denne utvidelsen av modellen kan bidra til at vi undrer oss videre, og at dette kan føre frem til dypere sammenhenger og en solid mening i tilværelsen.

Hva fant du UT?

Referanser:

Aduwill, Siw (2015) *Yoga når det gjelder*
Arneberg

Antonovsky, A. (1996) *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*
I: Health promotion international, vol 11 nr. 1

Baumeister, R. F. (1991) *Meanings of Life*
The Guilford Press

Bischoff, Annette (2012) *Mellom meg og det andre finds det stier.*
ph.d.-oppgave v/Universitetet for miljø- og biovitenskap.

Bischoff, Annette (2016) *Friluftsliv, natur og naturopplevelser*
– *hvilken betydning kan de har for oss?*
Innlegg på Uterehabiliteringskonferansen 2016 i Kristiansand.
<http://uterehabilitering.no/wp-content/uploads/2017/05/02-Anette-Bischoff-friluftsliv-natur-og-naturopplevelser-1.pdf>

Børli: Hans (2016) *Hans Børli - beste dikt*
Aschehoug

Frankl, Viktor (2007) *Vilje til mening*
Arneberg forlag

Gabrielsen, Leiv Einar (2012) *Life goals and meaning in adolescence:*
General and clinical perspectives.
ph.d.-oppgave v/Universitetet i Oslo

Kabat-Zinn, Jon (2014) *Lev med livets katastrofer*
Dansk psykologisk forlag (også kommet på norsk)

Kvaløy, Sigmund Sætreng (2014) *Elvetid*
Naturveiviser

Lønnebo, Martin (2003) *Veven*
Verbum spiritualitet

Ottoson, Åsa & Mats et.al (2013) *Lugn av natur*
Votum & Gullers Förlag

Tellnes, Gunnar (2003) *Samspillet Natur-Kultur-Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis*
Fagbokforlaget

Verket, Lars (2014) *Padlepilegrim*
Eget forlag

Verket, Lars (2017a) *Vågsbygdmarka lever* (om biofilhypotesen)
I: Fædrelandsvennen juni 2017, også i fulltekst i blogg:
<http://www.homoludens.no/2017/07/10/synspunkt-for-sommeren/>

Verket, Lars (2017b) *Finn-UT-modellen*
Publisert i bloggen homoludens.no og på nettstedet naturliv.no og uterehabilitering.no