

METAFORER

- bruk av natur i behandling

Av Lars Verket

(Første gang fremført på Åpen scene under Natur og psykisk helse på Bragdøya i 2018)

Intro:

For 20 år siden havnet jeg i en blindvei i livet. Noen av de mønstrene jeg hadde vevet i livet mitt var blitt til monstre. Jeg hadde behov for endring, og startet en prosess som jeg er midt i enda. Diagnosen dengang var utbrent/utmattelsesdepresjon, og jeg tenkte på meg selv som en branntomt. Ingen god metafor. I denne perioden gikk jeg mye, og gjerne i naturen. Jeg kunne nesten ikke sitte, og søvnen var ikke god. Å gå var min måte å holde tanker og smerter i sjakk. Ikke for å fortenge, men for å bearbeide og fornye. På en av disse turene skjedde det noe spesielt. Våren hadde tatt tak i snøen, og vannet sildret under snøen. Et sted kom vannet frem under snøen, og jeg kunne se hvordan det nye livet tok form. Plutselig skyllet det over meg at dette jo kunne gjelde meg også. At jeg også kunne få en ny sjanse. Jeg kjente tårene kom, og falt ned på kne der inne i skogen. Grepet av **håpet**. Siden den gang har jeg hatt mange sterke naturmøter som har betydd mye for meg.

Utfordringer:

Jeg tror naturen bærer i seg umistelige kvaliteter for rehabilitering, som dessverre er undervurdert av storsamfunnet. Samfunnets utgifter til helse er kraftig stigende, og en fremskrivning av dagens vekst vil fort synliggjøre at det snart bare er helse vi kan bruke penger på. Det er ikke bærekraftig. Dagens fokus på å reparere fremfor å forebygge er også et blindspor. Ikke bare økonomisk, men også med tanke på livskvalitet. *Atkivitet, opphold og væren i natur kan bidra til bedre helse!* Derfor er det så trist å se at natur nedbygges i stort temp. Grønne lunger forsvinner, og veldig få er opptatt av naturen egenverdi. (Jeg har skrevet mer om dette i teksten: [Biofilihypotesen](#)).

Status:

Proessen frem til i dag har vært lang, og ikke alltid like lett. Men, hvem har sagt at livet skal være enkelt? Jeg har utdannet med i idrett, friluftsliv og økofilosofi. Tatt videreutdanning i veiledning og oppmerksomhetstrening. Fått tittelen Livsstyrketrener. 1.1.17 startet jeg opp ved Sørlandet rehabiliteringssenter som "*Livsstyrketrener og Friluftsvog-Gleder*", og jobber med smerte, utmattelse og stress. Senteret ligger svært naturskjønt til, og er opptatt av uterehabilitering. Nedenfor senteret ligger vannet Lygne, som ofte byr på gode naturopplevelser:



Metaforer: Endring

Naturen endres - hele tiden. Fra øyeblikk til øyeblikk. I bildet over kan det komme et lite trekk i lufta som bryter vannspeilet i neste sekund. Eller en fugl som flyr forbi, og en fisk som vaker. På den måten er det ikke vanskelig å knytte an til oppmerksomhetstrening og pusten. Fra øyeblikk til øyeblikk, og fra pust til pust.

Årstidene er også et veldig godt bilde på endring. Isen kommer og går på Lygne. Snø, regn, vind, tåke og skyer er også i stadi gendring. Ikke minst lyset, som endres både gjennom døgnet og gjennom årstidene. Det klare lyset i bildet ovenfor er fra mai måned. Under konferansen på Bragdøya hadde vi stor glede av fantastiske solnedganger ved Bragdøya Kystlag sin flotte lagune:



I behandling av smerte kan det være god effekt i å dele opp tiden i øyeblikk. Tanken som sier: "Nå er det fryktelig vondt, slik kan jeg ikke ha det resten av livet", kan fort dukke opp når en lever med smerte. Da kan den alternative tanken: "I dette øyeblikket er smerten helt forferdelig, men det øker heldigvis sannsynligheten for at smerten avtar i det neste øyeblikket." Den tanken har jeg selv hatt mye glede av når smerten blir for stor. Naturen kan hjelpe oss til å innarbeide denne tankegangen: Fra øyeblikk til øyeblikk.

Å fotografere i natur kan bidra til det samme: Fange øyeblikket. Være oppmerksom akkurat her og nå.

Under en oppmerksomhetsøvelse i sludd var det noen av deltagerne som skalv ved start. Da øvelsen startet forsvant oppmerksomheten ned i føttene, og skjelvingen sluttet. Under oppsummeringen kom skjelvingen tilbake. Et godt eksempel på at oppmerksomheten kan flyttes, og selv litt bevegelse er bedre enn ingen.

Hva er det med natur som er annerledes enn å gjøre for eksempel en oppmerksomhetsøvelse utendørs? Her er det ikke noen enkle svar, selv om det opplagt er noe mer. Hva dette er, er vanskelig å sette ord på. I gestaltteorien snakkes det om *felt*. Når vi gjør oppmerksomhetstrening, veiledning osv utendørs, så opptrer naturen som en del av feltet. På samme måte som rommet blir en del av feltet innendørs. Men, naturen rommer mye mer enn et rom. Blant annet endres det jo som nevnt hele tiden, og ved å benytte seg av denne endringen i trening/undervisning, kan en oppnå en helt annen dybde.

Metaforer: Naturtyper

Forskjellige naturtyper kan bidra på forskjellige måter i helingsarbeid:

Skog: Kan brukes til å gå innover i seg selv. Her er det ofte lite utsikt, og det er lettere å få oppmerksomheten innover i seg selv.

Topp: Her kan oppmerksomheten rettes utover. Samtidig er det mulig at utsikt kan gi innsikt. På en topp er det mulig å se langt og å få nye perspektiver på ting. I religiøse tradisjoner skjer det også mye på fjell, og en kan kanskje tenke seg at en kommer nærmere Gud på toppen av et fjell. Filosofen Arne Næss kalte Hallingsskarvet for "Det gode lange livs far". Fjell kan være noe konstant og varig i et menneskeliv (selv om også fjellene endrer seg). Kanskje er også dette noe av grunnen til at en del fjell er hellige.

Havet (vidda/ørkenen): Store åpne områder gir mange muligheter for veivalg. På havet kan forholdene endres raskt, og det kan også fort bli en metafor for kaos.

Symboler: En rekke ting i naturen brukes for å symbolisere livet: elv, tre osv. Dette kan også gjøres personlig ved å ta utgangspunkt i en krokfuru eller en stein i elva. Ofte kan en få nye perspektiver på ting ved å ta et slikt utgangspunkt. I en øvelse på META-kurs skulle vi presentere oss selv som et frø, og si noe om hva vi trenger/har behov for. Den fortellingen blir litt annerledes enn om frøet/frøets perspektiv ikke var tatt med inn i fortellingen.

Å legge seg ned i lyngen (og trekke inn fytocidene - som de er så opptatt av i skogsbadning) kan være en måte å kjenne seg båret og omsluttet på. Bad kan være en reselse. Gravitasjon kan forklares med "jordens kjærlighetskraft" til oss osv. Mulighetene er uendelige...

Metaforer: Annet

En annen øvelse som kan være spennende er å finne noe i naturen som kan symbolisere meg (eller noe ved meg) akkurat nå.

Bilder i mer overført betydning kan også være sterke. Under et morgenmøte på jobb ble det snakket om at "vi har alle en tung bær", og ved å ta steinene ut av sekken - én for én - og så lage varder av de, så kan vi beholde visdommen som er i hver stein. Selv om de har vært tunge å bære, og vi kanskje bare vil bli kvitt de. Vardene kan vise vei videre, og også hvor vi ikke skal gå igjen... (Jeg holder på å skrive ut denne metaforen - den har veldig mange lag.)

Filosofen Sigmund Sætreng Kvaløy var opptatt av forskjellen på komplisert og kompleks. Naturen er kompleks, dvs at ting vokser/fødes og er selvreparerende. Tingene vi lager er kompliserte, og de leger seg ikke selv. Komplekse ting har egenverdi (natur og mennesker), mens kompliserte ting har mest instrumentell verdi (for noe annet - selv om nok noen vil hevde at fx mobiltelefonen har egenverdi.)

I naturen er det også grunnleggende sammenhenger, eller dype sammenhenger. Vi lever i en individualistisk verden, men hvis en setter seg i et hjørne 4-5 minutter uten å puste - så går det fort opp et lys. Vi er dypt knyttet sammen med livsveven av alt annet levende, og klorofyllet i grønne planter/alger gir oss liv.



Fra pust til pust. Michael de Vibe sa på et seminar at vi puster inn 2 milliarder oksygenmolekyler på hvert innpust. Ved å undre seg over dette, så er takknemligheten ikke så langt unna. Heller ikke det åpne spørsmålet: "Hva tar du for gitt i livet ditt akkurat nå?"

Mening er helt vesentlig for livskraft/resilience, men noen videre forfølgelse går litt utover dette foredraget.

CHIME

Under konferansen Natur og psykisk helse på Bragdøya kom jeg i kontakt med CHIME første gangen, og det fortjener også noen ord i denne sammenheng. Naturen passer nemlig godt inn på alle punkter:

Connectedness/fellesskap: Fellesskapet endres utendørs. Rundt et bål er det andre samtaler enn inne i et klasserom. Sminken er ikke så viktig en regnfull dag på vidda, da får andre (og mer primære) behov forrang.

Hope/håp: Som nevnt over kan metaforer i naturen gi håp.

Identity/identitet: Mange ting i natur kan symbolisere den identiteten vi søker.

Meaning/mening: Mening er nært knyttet til forståtte sammenhenger, og et eksempel kan da være det komplekse (selvreparerende).

Empowerment/myndiggjøring: Det moderne samfunn blir hver enkelt mer og mer fremmedfjort og alt blir motorisert. I naturen kan vi få tilbake friheten til å transportere oss selv, holde varmen, få i oss mat osv på egenhånd. Det gir mestring, og mestring er viktig for livskvalitet.

Natur som pedagogisk driver for å finne frem til verdier

I kano skal det være fremdrift og god teknikk. Ved å bare ta inn årene, og være - så kommer andre ting i forgrunnen. Stillheten, roen og tilstedeværelsen.

Negative tanker og tankekjør (ruminering) kan møte motstand ved å sitte å se utover stille vann.

Mange opplever da at stillheten speiles innover i dem selv.



En annen kvalitet/verdi er rytme. I for eksempel en fullmånesafari i havkajakk vil det blir vist frem. I stedet for å koble oss av flere og flere rytmer, så er det viktig å koble seg på igjen.

Stillheten inneholder mange kvaliteter og verdier som er truet fra flere hold. Det motsatte - støy, er en viktig ingrediens i dårlig helse. Støy over tid kan føre til utmattelse, og det er rart hvordan vi liksom tror vi tilvenner oss støy. Slik at vi ikke er den rasjonelt bevisst, men den tas likevel opp i kroppen. Over tid er det en belastning. I stillheten er vi også del av et fellesskap/felt mellom andre mennesker, mellom dyr og mennesker og til slutt mellom mennesker og natur.

Det er mye heling i stillhet og langsomhet...

Ved Sørlandet rehabiliteringssenter benyttet vi også anledningen i vinter til å arrangere Eiken OL 2018 utendørs. Øvelser og program er beskrevet i en artikkel på nettstedet [Uterehabilitering](#). Her vil jeg bare nevne de alternative OL-verdiene. De opprinnelige er som kjent Høyere - Raskere - Sterkere, mens under Eiken-OL var de byttet ut med: Mer kreativ - Morsommere - Mer inkluderende.

Refleksjon

Veldig mye refleksjon kan få hjelp av naturen. Både som metafor, og gjennom bruk av. Det beste er selvsagt en kombinasjon, og derfor er uterehabilitering/friluftsterapi nå på full vei inn i helsevesenet.

Flere institusjoner har faste morgenturer. Kanskje er det på tide å invitere til et stille kvarter i natur etter lunsj hver dag også? En slags sit-spot for selvrefleksjon, vekst og økt livskvalitet.



Avslutning

Det finnes ikke noen avslutning i naturen. Der er ting sykliske, og alt endrer seg. Kanskje har avsnittene ovenfor vist at det også er mye helse å hente i å trekke dette perspektivet inn i behandlingen også.

Jeg jobber med en artikkel om FinneUT-modellen, men den er ganske uferdig foreløpig.

Lars Verket
KongeRehab, Eiken
1. juli 2018