

FJÄLLET Filosofen Arne Naess och konsulten Göran Gennvi har ett gemensamt: De hämtar kraft och inspiration i bergen. Det skulle vi alla kunna göra. Vi vet att det är bra, att vi behöver tid för återhämtning och reflektion. Nu återstår bara att besegra vår medfödda bekvämlighet, säger Göran Gennvi.

På fjället finns tid att lyssna till vårt inre

Sitt på fjälle, ensam och allen

Äjt en smörgås
Mä korv å räknna träna.
Ur Skoterled (Country Road), svensk text Lennart Jähkel, Jacob Nordensson, Tomas Norström (Pistvakt).

Har du någon gång upplevt att ett problem löst sig när du varit ute på en fjälltur (eller under en promenad, båtut etcetera)? Då har du säkert känt lättningen och också överraskningen över att "problemet liksom löst sig själv".

Två som är övertygade om att naturen hjälper oss till eftertanke och reflektion och till att hitta den rätta vägen är Arne Naess, norsk filosof, och Göran Gennvi, kursledare i ledarskap. Bägge är övertygade om att det är i naturen vi lättast hittar till vårt eget inre, där svaren på de stora frågorna finns. När vi tar oss tid att lyssna på oss själva.

Låt oss börja i Norge och sedan landa i Jämtland.

Med en fot på fjället har Arne Naess, 93 år och legendarisk norsk filosof, utvecklat sin vardagsfilosofi. Hans ideal är den enkla hyttan på fjället dit du inte ens när ända fram med bil. Han gör abstrakt filosofi till något mycket konkret:

NATURENS KRAFT

DEL 3

En serie om hur vi hämtar styrka från skog, äng, fjäll och hav. Tidigare artiklar: 18/7, 19/7. I morgon: Konstnär, författare, fiskare, Karl-Allan Nordblom har levtt hela sitt liv med havet.

– Du ska bära dina pilsner ända fram till hyttan, inte köra bilen hela vägen.

Arne Naess är en mycket social och humoristisk person, men har tillbringat mycket tid ensam i sin hytta. Vål där har kroppen fått följa sin egen rytm medan han haft tid för reflektion och för att skriva. Här hittade han det han kallar levande stillhet, när han tog sig tid att lyssna. I dag kan han inte längre gå till den älskade hyttan Tvergastein vid fjället Hallingskarvet i norra delen av Hardangervidda.

Naess menar att enkelheten och strapatserna som naturen ger oss gör att vi får tillbaka självtilliten. Då kan vi också släppa fram våra känslor.

"Känslorna är vägvisare om vi vågar lyssna till dem. Känslorna är kopplade till våra djupaste värderingar", skriver han i boken *Livsfilosofi*.



Arne Naess



Göran Gennvi

Naess grundtanke bygger på att du i en enkel stuga, mitt i vardagssysslorna, kan tänka dina tankar färdiga. Du slipper bli avbruten hela tiden vilket vi i allt större utsträckning blir i vardagslivet. I stressen finns en rädsla att inte hinna med, inte vara uppdaterad, uppkopplad eller näbar. Naess tankegång är att släppa taget om det. Det är då du laddar batterierna på riktigt. Men, menar han, det tar mellan tre dagar och en vecka att gå ner i varv. Om du tar dig tiden blir belöningen stor och du kan finna inre ro.

Människor borde ta sig tid att reflektera över sina liv och värdera vilken riktning de är på väg, menar Naess vidare. Vi har ofta bara målet i sikte och ser inte allt som vi passerar på vägen. Även livet som sådant har unika värden. Vi behöver stanna upp ibland och bara vara stilla. När vi reflekterar över våra liv, uppenbarar sig ofta nya möjligheter att betrakta till-

varon på. Det finns en skillnad i att bara fungera som människa och att vara medveten om att det är just nu jag lever, fortsätter han. Som en följd av sin närhet till naturen har Arne Naess alltid varit engagerad i miljörörelsen. Den kopplingen gör också svenske Göran Gennvi som menar att miljömedvetandet stärks i naturen.

Gennvi bor i Undersåker i västra Jämtland och har ett förflutet inom näringslivet. I dag leder han utbildningar inom ledarskap och organisationsutveckling. En fot tycks också han alltid haft på fjället. Han är ute i naturen varje dag och tror att det går att lära sig att se skönheten i naturen. Även om man bor i en storstad.

Göran tycker att efterfrågan på reflektion har ökat genom åren också på ett globalt plan och även när det gäller frågorna om en hållbar framtid:

– Vi vet vad vi borde göra. Nu krävs det vilja också. Men det är så att när vi berörs på ett djupare, personligt, plan av till exempel naturen, blir vi mer engagerade. Det talar för att vi bör vara utomhus mer. Vi känner att vi blir delaktiga i något större än oss själva och känner tillhörighet. Och det är något många saknar i ett samhälle med hårt tempo och

där vi ofta prioriterar att göra och äga snarare än att vara.

– Skönheten i naturen korresponderar mot något inom oss. Och vi längtar tillbaka dit. Det är som någon form av genetiskt minne. Men vi måste bli påmind regelbundet för att inte glömma det igen, säger Göran.

Han vill själva skapa utrymme för reflektion och eftertanke och många av utbildningarna han arbetar med sker i fjällvärlden.

Enkelheten och strapatserna som naturen ger oss gör att vi får tillbaka självtilliten. Då kan vi också släppa fram våra känslor.

– Min grundläggande erfarenhet är att vi, var och en, inom oss vet hur allt bör vara när vi är i balans. Men vi har tappat bort det i dagens uppskrivade tempo. Vi behöver vägledning till de kunskaper och resurser som vi själva sitter på.



Det finns i dag ett flertal metoder för att uppnå inre harmoni, men det

finns också enkla beprövade metoder som använts i tusentals år och den bästa, enligt Göran Gennvi, är mötet med naturen!

FOTO: DAN HANSSON

Det finns i dag mängder av metoder för att komma i kontakt med sig själv och uppnå harmoni; via andlighet, olika former av personlig utveckling, meditation med mera. En del låter flummigt. – Men det finns också enklare metoder som använts i tusentals år och den bästa är mötet med naturen! Vål där behövs vi öva på att öppna våra sinnen. De flesta av oss använder inte alla sinnen fullt ut.

– Jämför med en skidåkare som brutit benet. Benet förtvinar snabbt men det går att träna upp. Detsamma gäller våra sinnen.

Han varnar dock för att leva i dagdrömmar, i minnen eller i framtiden. Det är att vara här, just nu, som gäller:

– Annars är risken stor att du missar fågelsången...

Även om utvecklingen gått rasande fort finns överlevnadsinstinkten kvar i oss. Den som gjort att vi överlevt i många tusen år i samklang med naturen.

– Och vi har vårt eget belöningssystem. Vi får en positiv känsla i naturen och den förmågan finns inbyggd i oss alla, säger Göran.

Men vad är det som gör att vi ibland "inte orkar" gå ut. Vad är det för slags inre motstånd? Fast vi innerst inne vet att vi borde

och att vi mår bra av det?

Göran filosoferar vidare kring hjärnans belöningssystem:

– Belöningssystemet är kvar på stenåldersnivå. Då var det bra om vi var lata och bekväma när vi hade möjlighet för att samla energi tills vi bättre behövde den. Detta beteende skapar problem i dagens samhälle när vi lätt kan köpa hur mycket korta kolhydratskicker som helst, läsk, godis och sötade livsmedel.

Men vi hinner glömma bort belöningen om det går för lång tid. Trots att vi är medvetna om behovet. En del, som har råd, köper sig denna tjänst genom en personlig tränare som gör att han eller hon tar i det där lilla extra.

För andra blir det kanske en fjälltur som skapar utrymme: – Då blir det färdledarens roll att ta ut gästerna på en längre tur istället för en promenad efter lunch. Efteråt känner vi hur skönt och behagligt trötta vi är när vi varit ute riktigt länge.

För att komma ihåg den där känslan är det enklaste knepet att uppleva den tillsammans med andra. Och prata om vad man hör eller ser. Vi ser olika saker och öppnar därmed varandras sinnen för fler intryck. Vi bekräftar varandra och det blir ett positivt minne.

Göran Gennvi har alltid själv tillbringat mycket tid i naturen. Redan som 17-åring arbetade han som färdledare i Ramundberget. Han gick då, för 30 år sen, en tur med några företagsledare. Under rasten sa en koncernchef, liggande i fjälljungen uppe på Mittåkläppen:

– Det är så här man ska må när man fattar beslut som berör många människor. Naturen ger mig perspektiv och jag kan skilja på stort och smått. Här är jag i kontakt med mig själv helt och fullt.

Orden har etsats sig fast hos Göran och präglat honom. Han återkommer ofta till dem.

Varför tror du att mannen sa som han gjorde?

– Han fick tid till eftertanke och reflektion – något som han saknade i sin vardag och som ofta leder till bättre beslut. Denna paradox, hög effektivitet utan tid för reflektion, är dyrbar.

JANE AF SANDEBERG ANDÉN
FRILANSJOURNALIST
idag@svd.se

Lästips:

Livsfilosofi av Arne Naess (Natur & Kultur)
Långsamhetens lov eller vådan att åka moped genom Louvren av Owe Wikström (Natur & Kultur)
Varför har vi det inte bättre när

vi har det så bra? av Per Arne Dahl (Bokförlaget Cordia).

Gensvar

Var hämtar du din inre styrka? Mejla till idag@svd.se
Valda gensvar publiceras.
Du får använda signatur.