Solo - vistelsens betydelse för ungdomar

När det används uttrycket ”solo” i följande text så syftar detta på en ritual i naturen, där ungdomar (t.ex. under en helg där de först förbereds och instrueras) tillbringar 24 timmar ute i skogen med bara lite utrustning såsom sovsäck, liggunderlag, presenning och vatten; givetvis var och en för sig på sin egen plats, därav benämning ”solo”. I USA och på sistone också Tyskland är det allt fler skolor som ordnar liknande upplevelser under namnet WALK AWAY i samband med skolavslutningen efter motsvarande högstadietiden. – Artikeln är en översättning av ett kapitel (i utdrag) i Denise Linns bok ”Quest” (Ryder Books, London), där hennes dotter Meadow skriver om sina egna solo-upplevelser.

Att vara med sig själv

De flesta ungdomar är inte vana att vara för sig själva. Jag är ett ensambarn och är ändå bara sällan själv. Ungefär 10 timmar per dag är jag i skolan och hemma har jag mina föräldrar kring mig. När jag verkligen är själv fördriver jag tiden med tv, radio, en bok eller telefonsamtal. Det är inte så ofta att jag bara sitter, grubblar och låter mina tankar vandra.

Jag tror det är för mig och för ungdomar i allmänhet viktigt att inse att det är fullt okej att vara själv. Det är okej att vara frånvarande, att bara stirra på ett grässtrå, att dagdrömma eller vad man nu vill göra.

Hitta inre fred

Ungdomar koncentrerar sig under en solovistelse mest på att ha tillräckligt med vatten att dricka, att ha med mat (om de inte bestämde sig för att fasta), att hålla sig varm och låta tankarna flöda fritt. Rädslor och bekymmer om skolfrågor –uppsatsen som måste skrivas, det förestående matteprovet, ansökan för universitetet– hamnar snabbt i bakgrunden. Allt som annars far dem genom huvudet hemma verkar vara långt borta. Många blir medvetna om att saker, som de för övrigt brukar bekymra sig om, är egentligen inte så viktiga. Självklart kommer de, när de har bestämt sig för en solo-vistelse i naturen, ändå att skriva uppsatsen, plugga för matteprovet eller fylla i ansökan för universitetet – men alla dessa uppgifter får en annan innebörd, det känns lättare att syssla med sådant. Det finns bara få saker som vi verkligen behöver i livet: äta, dricka, hålla sig varm. P.g.a. mina egna solo-erfarenheter ser jag mycket lugnare, mera avslappnat på livet än tidigare.

Ens roll i samhället

Skolåren är en tid där ungdomar lär sig, vem de är och vilken roll de spelar i samhället. En solo-upplevelse ger dem en möjlighet att avlägsna sig från samhället och att betrakta sig själva liksom utifrån, ur ett annat perspektiv. Min kompis Allison funderade under sin solo-vistelse på Mountain School om nutida ungdomars levnadssätt:

Vad skulle hända om jag försökte att leva mitt liv precis som jag gör nu? Vore det överhuvudtaget möjligt? Skulle jag vilja det? Just nu gör jag precis i varje ögonblick vad jag vill: jag har min läsk, min bok och min dagbok med i ryggsäcken; ibland sitter jag bara och ”är”, ibland sjunger jag och ibland skriver jag i min dagbok, reser mig och dansar lite och ibland äter och dricker jag. På samma gång slår det mig hur lite tid jag annars har för att göra vad jag känner för: den mesta tiden är jag sysselsatt med aktiviteter som andra kräver av mig, och jag intalar mig att det är precis det jag vill göra. Kanske är det så. Jag undrar om det vore möjligt att leva i ögonblicket precis som jag gör nu. Är jag lycklig då? Kan jag överleva så? Skulle vi verkligen leva så här, eller har vi ställt till med någon konfusion?

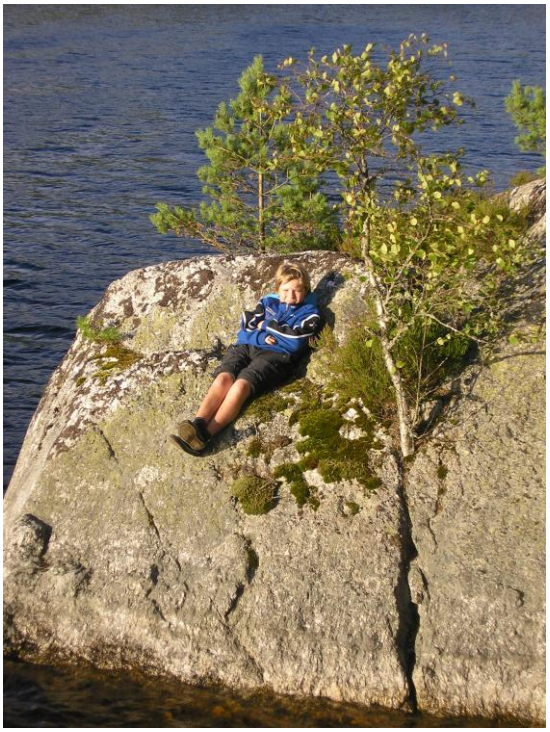
Som ett resultat av hennes solo-erfarenhet kom Allison att fundera över prioriteter som hon vill ställa för sitt framtida liv, vilket hjälpte henne till en djupare förståelse av sin roll inom samhället.

Att övervinna sina rädslor

Tanken på att vara ensam flera timmar i skogen kan väcka ett flertal rädslor, som efter en solovistelse visar sig vara helt meningslösa. Ensamheten är för de flesta ungdomar nog den största rädslan. Jag tror ett skäl är att de definierar sig mest genom andra. Solo-erfarenheter erbjuder en chans att finna ut, vem man är, oberoende av andras definitioner.

Ungdomar som, lik min kompis Allison, bor i storstäder som t.ex. New York och tillbringar endast lite tid (om överhuvudtaget) i naturen, är allra mest rädda för just ensamheten. En natt ensam i skogen är den värsta utmaningen för dem. Allison sade till mig att hon var skrajare att vara ensam i skogen än att gå genom New Yorks gator! Hon känner sig tryggast på ett ställe där många människor är ute i stan: den som är ensam råkar lättast ut för att bli överfallen. Hon märkte hur hon kunde komma över denna rädsla under sin solo-vistelse. Nu kan hon njuta av att vara ensam i skogen; hon sitter nu ofta under träden eller i en kökträdgård, i sällskap av växterna och sig själv.

Ungdomar, som konstaterar att de kan komma över sina rädslor, vinner otroligt mycket tillit och styrka. Även om de möter till synes ”simpla” rädslor är detta ett värdefullt steg för att kunna tackla sina rädslor senare i livet.



Att lära känna sig själv bättre

Under en solo-vistelse tillbringar man många timmar med att tänka. Bortsett från landskapet finns det inte mycket man kan fundera över – utom sig själv. Detta är ett tillfälle där man ställer frågor såsom: vem är jag? vem vill jag bli? Genom tankarna och dagbokskrivandet återvänder många ungdomar till en djupare förståelse av sig själv. Det finns ingen och inget som kan distrahera en, den enda samtalspartnern man har är man själv.

Ben t.ex. fann ut mycket om sig själv, vilket han annars inte skulle ha gjort, genom att iaktta naturens väderförhållanden:

Jag sitter här under min presenning och skriver, medan regnet håller på att prassla och omkring mig är vimlet och livet i skogen. Luften är kylig, mina lemmar är stela av kylan. Jag sitter på huk för att stanna varm och skriver med en fingerlös handske. För första gången sedan lång tid tillbaka blir jag varse vad jag är: en människa, ett djur, en levande organism.

Jag har stannat upp och tittat närmare på mig själv och mina sysslor. Jag existerar, jag utför livsfunktioner: min kropp släpper jämnt ut tankar, kritik, ilska och kärlek.

Jag är inte bara Ben Pomeroy som uppfyller en viss roll eller finns av ett visst skäl – jag är en organism som kämpar, nyskapar och älskar för att överleva och njuta livet!

I vilken ålder kan man gå på solo-vistelser ?

Flertalet ungdomar som beger sig ut för sådana upplevelser är ungefär 16 eller 17 år gamla. Detta är en bra tidpunkt: man är tillräckligt mogen för att tackla sina rädslor och att klara av att ha ”långtråkig” i naturen, samtidigt där man känner behovet av att gestalta och definiera sin egen personlighet. När man utsätter sig för ensamhet under denna period så funkar det mycket bra att koncentrera sig på sin identitet och väsensart och vad man önskar att accentuera starkare framöver.

Yngre deltagare kan genomföra en förenklad version; så är det fullkomligt möjligt att sitta några timmar i trädgården; jag kände en mor som skapade ett avskilt rum för sin dotter i trädgården. Mamman stannade hela tiden i närheten, och flickan var efter sitt 4-timmars-solo helt entusiastisk! Jag tror att de individuella upplevelserna inte i första hand beror på vistelsen längd, men på den egna fokus.

Någon frågade mig varför jag själv så ofta har varit med om solo-vistelser i naturen. Jag svarade att jag är gärna ensam i naturen för att tänka efter, för att bara vara utan att bli inskränkt av olika förpliktelser. Det är där jag upplever inre fred, där jag har möjligheten att förstå mig själv bättre och att känna mig oberoende av andra. Kunskapen och värderingarna, som jag kom fram till på det viset, vill jag inte missa; allt vad jag därvid upplevde har jag nytta av i mitt övriga liv.

Jag önskar att alla ungdomar kunde få denna möjlighet!