

PROSJEKTUTVIKLING

ESSAY

TUNGESTØLEN

DNT // JOSTEDALSBRØEN

VEILEDERE:  
GRO RØDNE // AUGUST SCHMIDT

STUD.ARCH.  
JENNY FETVEIT

NTNU 2013

## // INTENSJON

Gjennom denne teksten søker jeg å utvide min forståelse for den menneskelige persepsjon og opplevelse av tid, sted og rom, for å på denne måten tydeliggjøre for meg selv hvilke kvaliteter jeg ønsker å vektlegge i min masteroppgave. Hva er det som fanger min oppmerksomhet, og hva er det jeg finner aller mest spennende i arkitekturen er spørsmål jeg reiser meg underveis i skriveprosessen.

Jeg ønsker å legge an en tone, skape en sinnsstemning og en atmosfære. Jeg ønsker å tilnærme meg mennesket, stedet og hist-

orien, samt å formidle noe om materialitet, overflater og lys, gjennom en tilstedeværelse jeg søker å nå med fortellingen som verktøy. Disse fortellingen er ryggmarksreflekser og erfaringer jeg allerede i besitter. De er lærdom fra livet; bruddstykker av en opplevd helhet. De er høyst personlige, tidvis har jeg tidvis identifisert erfaringer som ikke var meg kjent.

Jeg ønsker også å plassere oppgavestillingen i et sosialt samfunnsengasjement. Dette er ikke mitt hovedfokus, hverken i dette essayet eller ved masteroppgaven forøvrig.

Tungestølen 2010



foto: Kongsnes

## // VÅR TID

Stress og utbrenthet er de nye folkesykdommene vi har i Norge i dag. Sammen med økningen livsstilsykdommer som overvekt, hjerte og karsykdommer og diabetes 2, utgjør dette et felt som treger ennå mer fokus og satsing. I nær fremtid vil også andelen eldre i samfunnet øke betraktelig, noe som også vil medføre en rekke utfordringer for Norge som nasjon. (K.K. Devold, L. Corwin)

En studie Folkehelseinstituttet publiserte i 2008 viser at det er en sammenheng mellom stort tidspress og psykiske problemer. Studien viste at den økte risikoen for å utvikle psykiske plager vedvarte hos testpersonene i mange år etter at de hadde gått vekk fra den stressede livsstilen. Også om vi blir utsatt for sorg i privatlivet kan det, kombinert med en vanskelig jobbsituasjon, bli for mye for oss og vi kan utvikle psykiske problemer. Det ligger også en vanlig oppfatning av at stressende hendelser kan

påvirke utviklingen av fysisk sykdom, angst og depresjon. Begrepet utbrenthet er koblet opp mot tidsåndens effektivitets- og karriere krav. For å motvirke dette stresset er det viktig å ta en pause fra hverdagen, og få påfyll med noe annet. Mange finner denne rekreasjonen i naturen. (Norsk Helse Informatikk)

Forskning viser at friluftsliv er helsebringende, trivselsfremmende, stressreducerende og sykdomsforebyggende. I følge forskningsrapport fra SINTEF (2009) kan samfunnet spare 400 millioner kroner dersom 95000 inaktive mennesker går kun ti turer i året. Syv av ti inaktive ønsker å drive friluftsliv for å bli mer aktive viser en annen undersøkelse (Synovate, 2010). Fire av fem nordmenn beveger seg for lite i forhold til det helsemyndighetene anbefaler. Men fysisk aktivitet er ikke alt. Det er viktig at folk får opplevelser, føler seg som en del av fellesskapet og at de trives.



foto: Jenny Fetveit

Det finnes både forskning og litteratur som viser at det er en positiv sammenheng mellom fysisk og psykisk helse og fysisk aktivitet. Folkehelseinstituttet viser til forskning som dokumenterer at kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker.

De viser også til forskning som viser at mennesker som arbeider med problemløsning knyttet til friluftsliv får opplevelse av mestring og et styrket selvbilde. Det finnes også rapporter som omhandler helse og friluftsliv. Imidlertid fokuseres det mest på den fysiske faktoren, bevegelsen, og eksponering for dagslys som helsebringende. Bischoff m. fl. uttrykker at når det gjelder andre møter med naturen, som stillheten, storheten, roen, naturkreftene, solnedgang, skumringstimen og vindsuset, det som ikke så lett lar seg konkretisere, men som vi intuitivt synes å gjøre noe med oss, finnes det lite forskning. Det er mye som tyder på at natur og vakre landskaper påvirker oss positivt når det gjelder opplevelse av egen helse.

Som Kristin Krohn Devold og Lise Corwin påpeker i sin kronikk fra 2011, utgjør trygder og pensjoner 40 prosent av statsbudsjettet. Dette er tall som vil komme til å øke, samtidig vil eldrebølgen som ligger fremfor oss føre til økte utgifter på helse, pleie og omsorg. På dette grunnlaget kan man si at Norges viktigste utfordring er å holde folk friske og yrkesaktive. Dette er derfor satsningsområder for regjeringen som har ført til at Folkehelse har fått et økt fokus

siden 2011. Dette har resultert i en økt satsning på friluftsliv, samt en ny folkehelselov som slår fast at kommunene har ansvaret for folkehelse arbeid, og oppmødes til å innlede samarbeid med frivillig sektor. Gjennom å tilrettelegge for friluftsliv og naturopplevelser; kan Den Norske Turistforening, (DNT) hjelpe myndighetene med å holde folk friske og i arbeid. Flere kommuner i landet har allerede et samarbeid med DNT, noe som er et positivt bidrag i folkehelseøymed.

## // DEN NORSKE TURISTFORENING

Den Norske Turistforening, DNT, er den største friluftsforsamlingen i Norge. De arbeider for å fremme et enkelt, aktivt, allsidig og miljøvennlig friluftsliv og for å bevare natur og kulturverdier. Foreningens formål skulle være "at lette og utvikle Turistlivet her i Landet".

DNT har over 245.000 medlemmer; 480 hytter; 20 000 kilometer merkede sommerruter og 7000 kilometer vinterruter over hele landet. Hyttene ligger i skog og fjell eller langs kysten, og de har både betjente fjellstuer med nærmere 200 sengeplasser, og små hytter med bare et par sengeplasser. Helt siden stiftelsen har foreningens mål vært å la arbeidet komme hele folket til gode. Turistforeningshyttene kan derfor brukes av .

“ Alle kan bruke DNTs hytter. Ingen avvises selv om hytta er full.”

DNT

Det finnes tre kategorier av hytter i DNT, den ubetjente som er den minste typen med fem til 25 sengeplasser. Disse hyttene er utstyrt med senger og dyner, kokemuligheter, kjeler, dekketøy og ved. De selvbetjente hyttene er utstyrt med et rikholdig matlager med middagsmat, pålegg, knekkebrød og tilsvarende, som kan kjøpes på hytta. Denne ordningen er tillitsbasert. De betjente hyttene drives av et vertskap, og her er det mulighet for å kjøpe ferdiglager mat. Overnatting er også mulig på to- til firemannsrom, i tillegg til sovesalene.

De fleste hyttene har enkel, god standard med strøm, dusj og tørkerom for turtøy. Flere av de betjente hyttene har et ubetjent eller selvbetjent tilbud utenfor sesong.

I 800-tallets DNT medlemmer var i all hovedsak menn som tilhørte det øverste sjikt av samfunnet innen vitenskap, kunst og kulturliv. Det var de som hadde råd og tid til å dra til fjells. Men fra 1920-årene fikk foreningen tilslutning også fra andre lag av befolkningen. I dag retter DNT seg til folk flest, og arbeider for å senke terskelen for å komme seg ut i naturen. Det er også fokus hos DNT å tilrettelegge for brukere med funksjonsnedsettelse:

Brukergruppen for en gjenreist hytte på Tungestølen er nok likevel av det mer tradisjonelle turfolket. Stølen ligger litt utenfor de områdene der DNT har størst nedslagsfelt, og hytten ble tidligere brukt mye i forbindelse med brevandring og isklatringer. Jeg tror det kan være realistisk å tenke at dette også kan være tilfelle for det nye anlegget. Det er stor sannsynlighet for at det vil være en selvbetjent hytte som gjenreises på Tungestølen, noe som også legger føringer på hvilke mennesker stedet vil tiltrekke seg. (DNT)

“ Etter få minutter i friluft går puls og blodtrykk ned, og stresshormonene i blodet minsker ”

K. K. Devold om forskningsrapport, 2004.

## // TUNGESTØLEN

Der Austerdalen og Langedalen møtes i Luster ble det i 1910 bygd er støl som fikk navnet Tungestølen. Stølen har vært i privat eie gjennom generasjoner, og har vært drevet av DNT i en årrekke. Mange mennesker har fått oppleve naturskjønne omgivelser ved opphold på denne selvbetjente hytten. Siden 2002 har det årlig blir avholdt friluftsløp med aktiviteter for barn og unge. Hytten ble ofte besøkt av brevandrerne og isklatrere på grunn av sin gunstige lokalisering nær Austerdalsbreen, en av Jostedalbreens 28 armer:

Natt til 2. Juledag, 2011, ble stølen totalskadet av stormen Dagmar. Kun arr og historie finnes igjen i dag.

På grunn av økonomiske rammer og uklare eierstrukturer er det usikkert om stedet vil bli gjenreist. DNT bistår Luster kommune i å kartlegge forholdene for å komme til en anbefaling om stedet bør gjenreises. Rapporten vil være ferdig i Mai 2013, og en avgjørelse ventes av kommunen i fortsettelse av dette. Det er usikkert hvem som vil stå for finansiering av et slikt prosjekt, hvem som skal ha ansvar for hytten og hvem som skal drifte den.

Tungestølen var en forholdsvis liten, selvbetjent hytte. Dersom det skal lønne seg for DNT å finansiere en ny hytte, bør det bygges en betjent fjellstue med sengeplass til 80 personer. Dette vil tilsvare et betydelig større anlegg enn det originalt var på Tungestølen. Rapporten som fremlegges i mai vil også ta stilling til spørsmål rundt dette.



## // OM Å LUKTE SOLEN

I følge Gernot Boheme er det rommets atmosfære vi opplever gjennom vår kroppslige tilstedeværelse. Det er ikke objektet rommet, eller rommet i seg selv som er det interessante, men rommets karakter; rommets atmosfære, som er det grunnleggende verdien i arkitekturen. Pallasmaa påpeker at arkitekturen i dag, både i teori, i praksis og gjennom utdannelsen, hovedsakelig snakker om det formale. Dette problematiseres nettopp gjennom anerkjennelsen av at vi som mennesker har evnen til å sanse en romlig stemning og atmosfære gjennom det ubevisste. (J. Pallasmaa) Denne atmosfæren formidler Tarjei Vesaas på en mesterlig måte gjennom sin romlige innlevelse i novellen "Isslottet".

*"Everything shone. The sun had not yet come, but it shone ice blue and green of itself. . . the daylight sidled in, glimmering curiously through the ice walls. . . Its rays penetrated thick ice walls and corners and fissures, and broke the light into wonderful patterns and colours."*

Vesaas. The Ice Palace

Mange av materialene som brukes i arkitekturen i dag er masseprodusert og tilvirket maskinelt. Ofte oppleves materialene som platte og døde og uten tydelig materialitet. Mange av disse materialene er så motstandsdyktige mot tidens slitasje, at bruk ikke setter spor i materialet. Dette mener Pallasmaa gir døde flater som man ikke kan sanse materialiteten i. Derimot har naturlige materialer som tre, stein og tegl en iboende ærlighet som forteller noe om tilviring og bruk, og gjennom dette også om tid. Taktiliteten som

finnes i disse materialene er så tilstedeværende man nærmest kan lukte solen falle på det. Pallasmaa viser til perlen i det han snakker om taktilitet og skjønnhet skapt gjennom tid. Han sier at det som gjør perlen så vakker er ikke dens overflate og form alene, men det faktum at den gjennom sin form forteller om langsom tilblivelsesprosess;

*"it is time turned into shape"*

På samme måte kan materialer tilegne seg en skjønnhet over tid. Det er dette som gjør at vi kan snakke om en personlighet i materialene og i rommene som helhet. Det brukte rommet og det brukte materialet. Dette er kvaliteter vi som arkitekter ikke kan skape, men som vi gjennom valg av materialer og romlig artikulering kan legge til rette for fremover i tid.

*"I confront the city with my body; my legs measure the length of the arcade and the width of the square; my gaze unconsciously projects my body into the façade of the cathedral . . . my body weight meet the mass of the cathedral door; and my hand grasps the door pull as I enter the dark void behind"*

J. Pallasmaa



Vi er i konstant dialog og interaksjon med våre omgivelser gjennom vår kropp og våre sanser. Vi måler avstander med skritt og vi forstår skala og romlighet ut fra relasjonen til vår egen størrelse. Vi ser, berører hører og måler våre omgivelser gjennom vår kroppslige eksistens, og alle våre opplevelser blir dermed sentrert og artikulert rundt kroppen. En bestemt lukt kan få oss til å huske steder vi har vært, men som allerede er visket bort fra vår visuelle hukommelse. For luktesansen er den av våre sanser som husker lengst.

## “The nose makes the eye remember”

(J. Pallasmaa)

Selv om det foreligger mindre forskning på området, er det mange som opplever å falle til ro når man oppholder ute i landskapsrommet. Vi finner en form for sjelefred, eller går inn i en kontemplativ tilstand vi ikke finner like lett i byens rom. Kanskje er dette knyttet til naturens nærvær, eller kanskje er det knyttet opp til dens skala. Kanskje er det nært beslektet den trollbundenheten vi kan føle når vi entrer Pantheon i Roma. Vi vet at kontraster er grunnleggende essensielt for våre opplevelser og vår persepsjon. Vi kan ikke kjenne varmt uten kaldt, og vi kan ikke se lyset uten mørket. Vi kan ikke oppleve naturens skala uten å måle den opp mot vår egen størrelse i den. Men likevel er det de færreste av oss som klarer å fatte dimensjonene som omgir oss. Kanskje kan vi tydeliggjøre dette ved å tilføre en kjent skala i landskapsrommet? Kanskje vil en slik kontrast gjøre oss ennå mer observante på hvor vi befinner oss og gjennom

det bli mer tilstede i øyeblikket? Kan vår pause fra hverdagen bli ennå tydeligere manifestert gjennom å tilføre kontraster som dette?

“A major source of the human pleasure in walking through buildings comes from the way spaces, whether dim or bright, warm or cold, top lit or side lit, are composed to play off one another in juxtapositions that elicit feelings of tension and release, gloom and exhilaration, suspense and relaxation, even fear and hope” (Nordic Light)

Hvordan vi som mennesker oppfatter og forholder oss til tid er knyttet opp mot hendelser, hendelsesforløp og hendelsesrekkefølge. Vi kan ikke oppleve eller eksistere uten rom, og tiden kan ikke omtales uten at vi samtidig forholder oss til rom (Lakoff). Videre er arkitekturen vårt grunnleggende instrument i relasjonen tid og rom, for gjennom arkitekturen gies de form og størrelse vi kan forholde oss til som mennesker. Videre snakker Pallasmaa om arkitekturen for kroppen. Om hvordan den opprinnelige, kulturelle arkitekturen synes å forholde seg til kroppens iboende visdom og kunnskap angående rom og proporsjoner, og ikke til hva som ser estetisk vakkert ut. Han sammenligner adobe hyttene med fugleredet når han snakker om at formen og konstruksjonen kommer som et resultat av kroppens bevegelse i rommet under tilblivelsen. På denne måten blir den bygde form haptisk og ikke kun visuell. I vår tid anerkjennes synet som den edleste av våre sanser, og har i vår vestlige tradisjon fått, ifølge Pallasmaa, en for viktig rolle. Ved å ikke anerkjenne alle kroppens

sanser i kontakt med bygget form, mister man det haptiske i arkitekturen, og med det også det menneskelig nærværet.

Materialbruket i et nytt anlegg på Tungestølen er viktig fordi det handler om å opprettholde en nærhet til natur gjennom arkitektur. Jeg tror det er viktig å skape en relasjon mellom ute og inne gjennom en gjenkjennelse av taktilitet, farger og overflater. Likevel, tror jeg, er det også viktig å våge og kontrastere disse i enkelte situasjoner. Et annet aspekt ved valg av materialer er hyttens bruk. Jeg tror det er viktig å legge fokus på robuste materialer; materialer som blir vakrere gjennom slitasje og som ikke krever for mye vedlikehold. I en selvbetjent hytte er det de besøkendes eget ansvar å gjøre rent før de forlater stedet. Dette må det tas hensyn til i materialvalg og detaljering. Kanskje rengjør ikke alle på samme måte, kanskje er det mange på hytta slik at ansvarsfølelsen avtar? Det

er avgjørende at hytten også kan fylle sin rolle selv om den ikke er helt ren. Noen steder vil overflatene være mer utsatt for fuktighet, som eksempelvis i inngangspartiet. Der vil folk komme inn med møkkete fjellsko eller skisko fulle av snø. På steder som dette er det ekstra viktig å velge materialer, detaljering og arkitektoniske løsninger som er hensiktsmessige og robuste.

På DNTs hytter er det sannsynlig at du som gjest må dele hytten med andre mennesker du ikke har møtt tidligere. Dette er ryggmargen i hele DNTs konsept, og en viktig del av det å bo på DNTs hytter. Dette muliggjør sosialisering og møte med andre turfolk, noe som er av potensielt stor verdi, enten du reiser alene eller i følge med andre. I denne sammenheng blir det ekstra viktig å legge til rette for en nyansert grad av sosialisering. Muligheten til å være sosial med andre har størst verdi dersom den er valgfri og man til enhver tid har mulighet til å trekke seg tilbake. I dag er det ofte begrensede muligheter for denne nyanseringen.

Gjestene på hytter som dette er primært på tur for å oppleve naturen, ikke for å oppholde seg i hyttene. Veien er målet. Det er viktig

å huske på dette aspektet ved plassering av hytten i terrenget. Samtidig kan det være nyttig å spørre seg om turens fokus vil endres når man nærmer seg hytten. Fra at veien er målet i seg selv, til veiens endepunkt, altså hytten som mål. Dersom det er slik, vil hyttens plassering i terrenget ha betydning for hvordan dette skiftet skjer? Er det slik at man kan se hytten kontinuerlig når man nærmer seg, eller vil den forsvinne i landskapsrommet for så å bli synlig igjen?

“Architectural space is lived space rather than physical space, and lived space always transcends geometry and measurability.”

J. Pallasmaa



foto: UT.no

## // REFLEKSJONER

Å bygge i naturen setter andre føringer i forhold til valg av konstruksjon og struktur enn en hva urban situasjon gjør. Møtet med bakken blir ennå viktigere og sårene man skaper i byggeprosessen blir ennå tydeligere og mer presserende. Det man tilfører av bygget form vil påvirke landskapet, og landskapsrommet legger føringer for hvordan man tilnærmer seg stedet. Hvordan man forholder seg til interaksjonen mellom natur og arkitektur er avgjørende. Velger man en samlet bygningsmasse gir det andre muligheter og begrensninger enn dersom man deler opp volumene i mindre og mer fragmenterte deler. Dersom man velger å kontrastere naturen vil det åpne for helt andre formuttrykk enn dersom man i større grad forholder seg til konvensjonelle strukturer:

Jeg ønsker, gjennom min masteroppgave, å tegne et nytt anlegg på Tungestølen for å gjenreise et tilbud til alle de som mistet et kjært sted denne

stormfulle julenatten. Jeg vil arbeide meg inn i detaljene, sammenføringene og materialene, for å gi et formsvar på noen av de spørsmålene jeg har reist gjennom dette essayet. Anlegget vil ta utgangspunkt i DNTs struktur og rette seg mot de brukerne som benytter seg av deres tilbudet i dag.

Jeg ønsker også å tak i den dramatiske historien som gjør Tungestølen til den ruinen den er i dag. Jeg vil gjennom prosjektering ta stilling til hvordan jeg ønsker å tilnærmer seg et sted som dette, og hvordan jeg forholder meg til arr i landskapet. Hvordan rører jeg naturen? Hva skjer når bygget form plasseres inn i en kontekst som dette? Hva ligger i spenningsfeltet mellom den menneskeskapte og det naturlige, mellom den menneskelig skala og den nærmest sakrale skala som karakteriserer stedet?



foto: Jenny Fetveit

Etter en lang dag i naturen er man gjerne både sliten og sulten, og ønsker kanskje å komme inn for å hvile. Likevel er det ofte slik at man samtidig ønsker en nærhet til de omgivelsene man har omgitt seg med og vært en del av gjennom dagen. Kanskje har man behov for å fordøye inntrykkene, reflektere over opplevelsene og la reisen synke inn. Eller kanskje har man bare et ønske om å se siste rest av solnedgangen mens man spiser suppe eller drikker te. Eller kanskje vil man sitte foran peisen og se solnedgangens lys fylle rommet. Alle disse situasjonene åpner for en rekke tanker rund romlig differensiering og innlevelse i artikuleringen av hva som er ute, og hva som skjer i overgangen mellom ute og inne. Grad av eksponering både ovenfor hverandre og i forhold til landskapsrommet, blir svært viktig for meg i mitt arbeid. For tenk om det alltid kunne finnes en god krok ledig, selv når hytten er full? Vi opplever alle vår omgivelser gjennom det kroppslige tilstedeværelse, samtidig som vi plasserer oss selv i tid og rom gjennom

handlingene vi gjør og opplevelser vi har. Dette, sett i lys av at arkitektur er den bygde form som manifesterer dette og gjør virkeligheten fattbar for oss, er det nærliggende for meg å forholde meg til arkitekturen som verb. Jeg ønsker å forholde meg til handlingen fremfor objektet, til "å sitte" fremfor objektet stolen. Til "å se ut" fremfor vindusåpningen.

Det er mange spørsmål her jeg ikke har besvart. Det er mange av disse spørsmålene jeg ikke kommer til å besvare. Noen av dem har ingen tydelige svar og er mer fabulasjoner over noe jeg finner fascinerende. Noen av dem kommer jeg til å berøre gjennom mitt arbeid, og på den måten gi et formsvar; andre vil være bakenforliggende spørsmål og refleksjoner i min tilnærming til problemstillingen. Oppgaven har heller ikke et tydelig hierarki ennå, derfor søker jeg gjennom denne teksten å avsløre min prioritering for å danne meg refleksjoner rundt de ulike aspekter vektet i forhold til hverandre.



## // DER FINNES ET STED

En gang var alt dekket av is. En tykk, blå is. Som et beskyttende skall. Frem og tilbake rugget den, og som en hådtverker sliper sitt virke, formet den landskapet med sitt sandpapir. Sakte, jevnt og trutt. Da den var ferdig trakk den seg rolig tilbake. Som en mor som vil lære sitt barn å stå på egne ben, slapp den forsiktig taket for å holde seg like i bakgrunnen. Observerende.

Det var der hele tiden; Stedet. Dette ene, spesifikke stedet i verden. Akkurat her: Frigitt fra mor Is ser det dagens lys. Lille Stedet. Mellom fjellene. Nede i dalen. Med verden for sine føtter og mor i bakgrunnen. Som barnet som skal vokse opp. Hver vår kom solen og vekket liv i Stedet. Vekket gresset. Vekket blomstene. Og hver høst badet Stedet seg i alle verdens farger. Men hver høst herjet også værgudene mellom fjellene. Vind, regn og store, mektige Storm. Hun som vil røske så hardt i alt hva hun fikk tak i. Vilt og voldsomt,

for så å trekke seg tilbake og la snøen igjen legge seg mykt over marken. Lett som fjær: På denne måten lærte Stedet hvordan livet er mellom fjellene inne ved breen. Og på denne måten lærte stedet å kle seg i sin rette drakt, med de riktige fargene og den riktige flora. Slik utviklet Stedet sin personlighet og sin unike sjel.



foto: Norsk Bremuseum

Så, for hundre år siden, når stedet for lengst hadde funnet sin plass i hierarkiet, skjedde en endring. Dette lille grepet som definerte stedet tydeligere enn noen gang før. Det begynte som et sår; og kanskje gjorde det vondt? Men opp fra dette vokste det frem en form. Menneskeskapt form i den store, vilde naturen. Et Her. Stedet var kledd opp i uniform. Kronet med navn, vegger, tak og mennesker.

Og på denne måten ble Stedet endret. Fra å være det erfarne og urørte, til å bli det definerte Locus. Men noe forble som det alltid har vært. For hver vår kom solen og blomstene, og hver høst kom fargene og regnet. Og høststormene. Noen ganger store og sterke, andre ganger mildere. Så en mørk julenatt kom den på besøk igjen, StormenDagmar. Hun kom opp langs dalsidene sterk og vill, og i redsel for å bli fanget der oppe mellom fjellsidene viste hun sin styrke.

Fjellene lot henne videre, over brekanten, over breen. Men det var for sent! Kronen var allerede blåst av! Ingenting var igjen enn åpne sår. Sommer kom og sommer gikk, og stedet ligger der fortsatt uten sin krone. Hvis du drar dit i dag, er det slik du vil finne dette lille stedet. Dette lille locus i den store mektige naturen. Med sine arr blottlagt i dagen forteller den sin dramatiske historie til den som er lutter øre.



foto: DNT



## // JAGET

Der et lett å kjenne det på kropp og sjel. Alle kravene som stilles til oss i den verden vi lever i. Vi møter det hver dag, kravene som stilles til i oss i stadig økende grad. Vi møter de på jobben, på skolen, blant venner, hos vår partner og fra samfunnet generelt. Det går ikke mange dager mellom hver gang vi ser det på forsiden av en av landets tabloider eller magasiner. Ofte slenger vi et blikk på dagens avis før vi haster videre. For det er det vi gjør; haster. Vi er alltid på vei fra noe. På vei til noe. Alltid midt imellom noe. Det er mulig vi ikke legger så mye i disse overskriftene som møter oss. Mulig vi ikke bryr oss så mye om hvordan den nye supermaten er; hva vi må gjøre for å holde oss attraktive på jobbmarkedet, sjekkemarkedet eller bolig markedet. Kanskje syns vi at vi spiser sunt selv om vi ikke har hivd oss på den nye "lavkarbo" bølgen eller går på den riktige dietten for å unngå hjerteinfarkt eller kreft, eller hva det måtte være som møter oss i tabloidhyllen i dag. Sannsynlig vis legger vi ikke altfor mye i det. Men hva gjør det egentlig med oss å møte denne type overskrifter til stadighet? Lar vi oss ikke påvirke, om ikke annet ubevist? Det foreligger jo en rekke forskning på hvordan den ubevisste del av vår hjerne fanger opp mer enn vi er klar over; og hvordan denne delen styrer en langt større del av vår oppførsel og vårt handlingssett enn hva vi i det daglige er villige til å vedkjenne. For kanskje er den som stiller de største kravene til oss, nettopp oss selv?

Det er ikke til å undervurdere at arbeidsplassen stiller store krav til oss i det daglige. Effektiviseringsplaner, nedskjæringer og omstruktureringer er ofte en bidragsyter til at færre mennesker er forventet å utføre større og

mer komplekse oppgaver. Stadig flere havner da i en situasjon der man opererer med røde tall, ikke i "kravspecken" som skal innfris faflig, men i sitt eget energiregnskap. Slikt går ikke ubemerket hen! Kroppen har en rekke varslingssignaler den sender oss, men har vi tid til å kjenne etter hvilke beskjeder vi mottar? Har vi tid til å legge merke til denne tilsynelatende uforklarlige hodepinen, eller den litt ukjente svimmelheten som har dukket opp? Mest vanlig er det å kun legge merke til at vi får fokuseringsvansker eller vanskeligheter med å taklet utfordrende situasjoner. Kanskje er den berømte lunten kortere og sannsynligvis er også effektiviteten redusert. Og dette er tydelige signaler vi kjenner på kroppen, nettopp fordi effekten av disse ikke har noen problemer med å stresse oss ytterligere (NHI). Men hva er det egentlig kroppen prøver å fortelle oss? Er det ikke på tide å ta en pause?



## // FRIHETEN

Sekken er pakket med ull, niste og solbærtoddy på termos. Solen står høyt og glitrer i snøen. Der er skare, det er blå himmel og det er meg. Livet suser i ørene og bruser i hjertet, og jeg går på ski. I fjellet, i naturen, i solen. Jeg har solbriller på, men jeg har glemt solkrem. Og jeg glemmer tiden. Men det gjør ikke noe. Det er faktisk det jeg vil, glemme tiden. Glemme jaget. Omsider senke skuldrene og trekke pusten dypt. Foran meg ligger målet for dagen, og det er lett å ta inn. Målet er å være. Målet er å puste. Målet er å være ute. Utilgjengelig. Akkurat i dag er veien målet. Jeg går på ski, fra hytte til hytte. Jeg er på breen, utstyrt med reisefølge, fjellvettregler og TID. Omgitt av en nærmest sakral skala og hvit stillhet. Naturen er så mektig, og jeg så uendelig liten. Klarer jeg meg her, klarer jeg meg hvor som helst.

Jeg har gått i mange timer. Stoppet og sett utover viddene og fjellene. Ledd av historiene som blir fortalt og spist matpakken under solen. Jeg har brukt kroppen på en måte jeg sjelden har tid til i det daglige, og jeg er sliten nå. På den riktige måten. Klar i hodet og sliten i kroppen. Det skal bli godt å komme inn.

Jeg er på tur og det skal bli godt å komme frem? Hvorfor det? Er ikke turen målet? Er det ikke her ute i naturen jeg vil være? Hvorfor vil jeg da inn? Er det for å hvile og spise? Sannsynligvis. Er det for å kjenne på hyttestemningen? Kanskje. Er det for å møte de andre som har vært ute på tur i dag? For å dele erfaringer og opplevelser med andre? For å kanskje møte en ny venn? Mulig det. Eller er det for å ta innover meg mine egne naturopplevelser og kjenne på mestringsfølelsen som setter seg i kroppen etter en dag som dette? Tiden til ettertanke? Ja, det også.



foto: Jenny Fetveit

Som et lite rede i et tre ligger den der: Hytten. Mellom de høye fjellene og breen. Omgitt av mektig natur på alle kanter ligger den der. Nesten litt freidig er den. Leker gjemsel med meg, gjør den. To ganger har den tittet frem fra sitt gjemmested. Da horisonten endret seg og ikke lenger var flat, dukket den for første gang opp nede i dalen. Så ble den borte igjen, men jeg ser den igjen nå. Denne gnagen glemmer den seg ikke igjen. Himmelen er for klar til det. Denne gangen skal jeg holde øyekontakten til jeg er helt fremme. Til jeg kan ta på huden og lukte solens varme på veggen. Veien har vært målet helt til nå. Men nå er det målet nådd og fokuset litt endret. For nå finnes målet foran meg, og er ikke lenger så mektig og utilnærmelig. Det er godt å ha et mål jeg kan ta på, kjenne på, lukte på og gå rundt. Enn for bare en liten stud, er det godt at målet er konkret.

Denne gangen skal jeg holde øyekontakten til jeg er helt fremme. Til jeg kan ta på huden og lukte solens varme på veggen.



foto: DNT

Å ankomme. Å komme inn. Jeg kommer inn og jeg kan se ut. Ut på den mektige naturen jeg har vært en del av i så mange timer nå. Det føles godt å kunne ha kontakt med dette landskapet fortsatt, mens jeg drikker te og spiser suppe. I gangen står det skisko på gulvet og yttertøy henger på knaggene. Og rundt meg er det stemmer: Noen kjenner jeg, andre er meg foreløpig ukjente. Men fellesskapet er strekt tilstede likevel.

Over grytene dreier snakket seg om dagens naturopplevelser: "Det hjertet er fullt av renner munnen over med" sies det i et gammelt ordtak, og det er nettopp slik det er. Vi er fulle av naturopplevelser, vakre minner, vi kan lagre i vårt hjertes for så å ta frem igjen senere. Det er tid for mat nå. Tid for hygge. Etterpå skal jeg henge opp ull til tørk. Rense skiene og planlegge morgendagen.



Det er fyr på peisen og rommet bader i det flakkende lyset fra ilden. Det er godt og varmt her og det summer lett i stemmer. Jeg sitter i stillongs på trebord. Føttene har jeg sneket så langt inntil peisen jeg tør, jeg er litt redd jeg svir ullsokkene mine. Ute er det mørkt nå. Det hvite snødekket er forvandlet til et grått landskap omgitt av en himmelhvelving full av blinkende stjerner. Jeg setter meg i vinduet, inntil karmen for å se bedre. Det sitter noen i den ene vinduskarmen allerede. Men denne lille plassen er som skapt for meg akkurat nå. Akkurat bred nok. Akkurat det jeg ønsker meg akkurat nå. Den perfekte plass for å se på kveldshimmelen. Eller Stormen en uværsdag. Snart skal jeg krype ned i soveposen min, for i morgen venter en ny dag med ski på bena. Det er best å få seg litt hvile.

Denne plassen er som skapt for meg. Akkurat bred nok. Akkurat det jeg ønsker meg akkurat nå. Det perfekte sted for å se på kveldshimmelen.



## // REFERANSER

### litteratur

Juhani Pallasmaa, The eyes of the skin, John Wiley & sons Ltd, 2012.

Lisa Heschoung, Thermal deligt in Architecture, The Massachusetts Institute of Thecnology, 1979.

George Lakof & Mark Johnson, Philosoph in the flesh, Basic books, 1999.

Henry Plummer, Nordic light, Tames & Hudson Ltd, 2012.

Christoffer Harlang, Artikkel, Kungliga Tekniska högskolan, København.

Kristin Krohn Devold & Lise Corwin, Kronikk; Friluftsliv gir bedre folkehelse, 2011.

### artikler

Nanna Kurtze & Terje Eikemo, Karl-Gerhard Hem, Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet, SINTEF Teknologi og samfunn, 2009.

### nettsider

<http://www.turistforeningen.no/>

<http://blogg.turistforeningen.no/page/4/>

<http://www.tungestolen.no/>

<http://ut.no/>

[http://www.nrk.no/nyheter/distrikt/nrk\\_sogn\\_og\\_fjordane/1.7931285](http://www.nrk.no/nyheter/distrikt/nrk_sogn_og_fjordane/1.7931285)

<http://nhi.no/livsstil/livsstil/diverse/utbrenthet-18273.html>

<http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Stress-og-sykdom-p%C3%A5-jobben/Stresstegn-og-haandtering.aspx>

<http://oslo-psykologene.no/utbrenthet/symptomer-pa-utbrenthet>



