

Forord

Dette oppgavearbeidet har vært en ut over det mentalt forsvarlige lang prosess, og kunne vært kommentert på mange vis. Jeg nøyer meg med å konstatere at nå er det over. Flere veiledere har vært med underveis. Takk til Einar Strumse, Hroar Klempe, Eleanor Allgood, og ikke minst Ingunn Hagen, som har berget meg fra å gi opp både to og tre ganger – og som til slutt hjalp meg å dra det hele i land. Takk til tante Brit Gurli Dragset som brukte både sommerferie og mer av sin tid på å lese utkast, diskutere med meg og komme med innspill. Takk til Kari Bach Henningsen som hjalp meg med både lesing og drøfting, og teknisk og psykisk støtte i sluttspurten. Størst takk til min mann Snorre som har vært inkarnasjonen av tålmodighet. Nå er det over! Takk også til min arbeidsplass, Fretex Midt-Norge, som ga meg rom til å fullføre.

Sammendrag

Formålet med studien er en utforskning av det naturnære friluftsliv og hva det gjør med oss. Det er gjennomført en kvalitativ intervjuundersøkelse med ti personer som er aktive turgåere om deres opplevelser av den naturnære turgåing. Med utgangspunkt i fenomenologisk perspektiv har studien tatt for seg en beskrivelse av turgåing som praksis, turgåernes naturforståelse, og turgåingens opplevels- og erfaringsmuligheter. I det teoretiske bakgrunnsmateriale er det først gjort rede for sosiokulturelle forhold av betydning for det naturnære friluftslivet som fenomen. Videre er beskrevet et fenomenologisk perspektiv på friluftslivets egenart og meningsdimensjoner, samt bidrag fra nordamerikansk rekreasjonsforskning til forståelse av naturmiljøets positive psykologiske effekter. Videre er meditativ praksis og mindfulness (oppmerksomt nærvær) framlagt som et mulig fruktbart perspektiv å se den naturnære turgåing i lys av.

Undersøkelsen viser at turgåing som praksis bedre lar seg beskrive ut fra hvordan *å være* enn ut fra hvordan *å gjøre*. Turgåing framstår å være kjennetegnet av en måte å være på som har mye til felles med mindfulness eller oppmerksomt nærvær i meditasjonspraksis. Videre viser undersøkelsen at den naturnære turgåing gir et mangfold av muligheter for opplevelser av helhet, ro og væren. Den naturnære turgåing synes å fremme prosesser av indreorientering, selvobservasjon og selvinnsett. Studien viser at det gir mening å se den naturnære turgåing i lys av meditativ metode og begrepet mindfulness eller oppmerksomt nærvær.

Innholdsfortegnelse

1. DET NATURNÆRE FRILUFTSLIV	1
1.1 AVGRENSNING OG PROBLEMFOMULERINGER	4
1.2 DEFINISJONER AV FRILUFTSLIV OG TURGÅING.....	6
1.3 OVERBLIKK OVER FRILUFTSLIVSFORSKNINGEN	6
2. OPPLEVELSESKVALITETER I FRILUFTSLIVET	9
2.1 STILLHET, FRED OG RO	11
2.2 FRILUFTSLIVETS HISTORISKE OG KULTURELLE RØTTER.....	11
2.3 DEN HELHETLIGE NATUROPPFATNING	14
3. FRILUFTSLIVET I FENOMENOLOGISK PERSPEKTIV	16
3.1.1 <i>Prosjekt, situasjon og autentisk eksistens</i>	16
4. REKREASJONSFORSKNING	22
4.1 TEORITILNÆRMINGER I REKREASJONSFORSKNINGEN	23
4.2 ATTENTION RECREATION THEORY	24
4.3 ET SPEKTER AV REKREATIVE EFFEKTER.....	26
4.3.1 <i>Drøfting og kritikk av rekreasjonsforskningen</i>	27
5. FRILUFTSLIVETS MEDITATIVE MULIGHETER	29
6. MEDITASJON OG MINDFULNESS	32
6.1 MEDITASJON ER OPPMERKSOMHETSTRENING	33
6.2 MINDFULNESS (OPPMERKSOMT NÆRVÆR).....	34
6.2.1 <i>Kvaliteter ved mindfulness som mental holdning</i>	35
6.2.2 <i>”Natural meditasjon”</i>	36
6.3 HVORDAN FORSTÅ MINDFULNESS	37
7. METODE	38
7.1 DET KVALITATIVE FORSKNINGSINTERVJU	38

7.2	INTERVJUGUIDEN.....	39
7.3	UTVALG	40
7.4	INTERVJUENE – NÅR, HVOR OG HVORDAN	41
7.5	ANALYSEARBEIDET	42
7.6	ETISKE OVERVEIELSER	42
7.7	STUDIENS KVALITET.....	43
7.8	PRESENTASJON AV TURGÅERNE.....	43
8.	DEN NATURNÆRE TURGÅING – EN KVALITATIV UNDERSØKELSE.....	46
8.1	TURGÅING SOM FRILUFTSLIVSPRAKSIS.....	46
8.1.1	<i>”Å bare være”</i>	46
8.1.2	<i>Å oppleve framfor å forstå</i>	48
8.1.3	<i>”Å lytte til hva jeg har lyst til”</i>	49
8.1.4	<i>Oppsummering og foreløpig drøfting av turgåing som praksis</i>	51
8.2	TURGÅERNES NATURFORSTÅELSE	52
8.3	OPPLEVELSES- OG ERFARINGSMULIGHETER I TURGÅINGEN	54
8.3.1	<i>”Det er på en måte en pause”</i>	54
8.3.2	<i>”Det er penere lyder i naturen, synes jeg”</i>	55
8.3.3	<i>”Kjenne at en har brukt kroppen”</i>	57
8.3.4	<i>”Du føler en sterk ro og harmoni”</i>	58
8.3.5	<i>”Du føler deg veldig hel som menneske”</i>	59
8.3.6	<i>”Å finne tilbake til seg selv”</i>	61
8.3.7	<i>”Jeget blir plutselig ikke så viktig ute i naturen”</i>	63
8.3.8	<i>”Opplevelsen av et eller annet som jeg forbinder meg med”</i>	64
8.3.9	<i>Jeg har jo også en kommunikasjon med trærne og gresset...</i>	65

8.3.10	<i>"Det er bare om å gjøre å kunne se det"</i>	66
9.	OPPSUMMERING OG KONKLUSJON	68
9.1	TURGÅING SOM EN ANNEN MÅTE Å VÆRE PÅ	68
9.1.1	<i>Turgåing som meditativ praksis?</i>	68
9.2	OPPLEVELSER AV HELHET, RO OG VÆREN:	69
9.3	EN INTEGRASJONSPROSESS	69
9.4	SELVINNSIKT	70
9.5	IMPLIKASJONER	72
10.	LITTERATURLISTE	73
11.	VEDLEGG: INTERVJUGUIDE	80

1. Det naturnære friluftsliv

Tema for denne studien er det naturnære friluftsliv og hva det gjør med oss. Friluftsliv og nærhet til natur er blitt beskrevet som et av nordmenns nasjonale særtrekk (Gullestad, 1989) og en del av ”den norske folkesjela” (Witoszek, 1995). Søndagsturen har for nordmenn i større grad vært lagt til skog og mark, enn til kirka. Det enkle, naturnære friluftslivet, hvor en ”snører sin sekk” og drar ut for bare å være i naturen, er framstilt å være et nokså særpreget norsk fenomen. Selv om statistiske analyser antyder at oppslutning om det tradisjonelle, naturnære friluftslivet har gått ned (Odden, 2006), driver fortsatt store deler av den norske befolkningen friluftsliv. Undersøkelser viser at 70-80 % av den norske befolkningen driver en eller annen form for friluftsliv (Odden, 2004; 2006; Vorkinn, Aas og Kleiven, 1997; Vaagbø, 1993).

Gjennom hele friluftslivets historie er friluftslivet sett på som noe positivt, verdifullt og meningsfullt, og det har alltid hatt et sunnhetsperspektiv (Bischoff, 2000b). Det er en utbredt og innarbeidet oppfatning blant nordmenn at friluftsliv har en bred positiv innvirkning på oss, fra at det gir mulighet for fysisk aktivitet og frisk luft, til ”sjelebot”. Friluftsliv omfatter en rekke ulike aktiviteter, og det kan være et mangfold av ulike motivasjoner for friluftsliv. Et vesenstrekk ved friluftslivet er imidlertid at det foregår *i naturen*. Det å *oppleve naturen* er sentralt i friluftslivet. Fra tidlige i friluftslivets historie ble det også tillagt kvaliteter og verdier knyttet til at naturen var det sted hvor en kunne finne seg selv, at naturen var det sted som ga rom for personlig vekst, modning og identitetsdannelse (Richardson, 1994; Bischoff, 1996; Tordsson, 2003). På tross av at friluftslivet har endret seg gjennom historien og er blitt brukt på ulike måter (Tordsson, 2003; Richardson, 1994) har dette tema holdt hevd, fått fornyet og forsterket mening. Temaet personlig vekst og modning er blitt relatert nettopp til naturmøte; at menneske i møte med natur ”utvikler sin sjel”, oppnår vekst og modning (Tordsson, 2003). Undersøkelser som har kartlagt motiver for friluftsliv viser at det å oppleve fred og ro, stresser ned, få tid til ettertanke og refleksjon, oppleve naturens storhet og oppleve sammenheng og tilhørighet er blant de mest sentrale motivasjoner for det enkle, naturnære friluftslivet i dag (Odden og Aas; 2002; Vaagbø, 1993; Aasetre, Kleiven & Kaltenborn, 1994). Betydningen av slike opplevelseskvaliteter for mennesker har lenge vært formidlet gjennom litteratur og gjennom folks hverdagserfaringer, og er i tråd med det som er oppfattet å være den norske friluftslivstradisjon. I sin tale under åpningen av Friluftslivets år på Geilo i 1993 satte Georg

Rieber-Mohn¹ ord på hva han mener er den norske friluftslivstradisjon:

Vi tenker på det enkle friluftslivet som kan favne nesten alle mennesker. Det ujalte, usnobbete friluftsliv, fjernt fra det kommersielle utstyrshysteri og de hesblesende fysiske mannjevninger. Vi tenker på den muligheten de aller fleste har til å oppsøke naturen i nærheten av bostedet – ved daglige hyppige turer til alle årstider og i nær sagt all slags vær. Turer som gir frisk luft i lungene, klarner tanker, gir oss nye ideer og krefter, bringer oss nærmere naturens mange mysterier og gjør oss ydmyke overfor den store, underfulle sammenhengen vi inngår i (Georg Fr. Rieber-Mohn. FRIFO-konferansen, 1993, sitert i Vaagbø, 1993:24).

Med bakgrunn i denne godt grunnfestede forståelse at friluftsliv har en bred positiv innvirkning, både fysisk, psykisk, sosialt og samfunnsmessig, er friluftsliv i dag tatt i bruk som et pedagogisk-psykologisk virkemiddel i mange sammenhenger. Friluftsliv står i Norge i dag som et sterkt virkemiddel for å fremme *folkehelse*. Det finnes flere offentlige dokumenter, så som St.meld. 39 (2000-2001): ”Om friluftsliv”, og St.meld. 16 (2002-2003) ”Helsemeldingen” som presiserer hvor viktig det er for folkehelsen å være fysisk aktiv i natur. Friluftsliv er også tatt i bruk i skoler og barnehager (sosialisering), i terapi og behandling av psykiske lidelser, for resosialisering, for utvikling av miljøbevissthet og i ulike kursopplegg for kompetanseutvikling, og til utvikling av den enkeltes personlighet (Bischoff, 2000a). Slike tiltak og programmer hvor friluftslivet tas i bruk for sine gunstige virkninger er imidlertid ofte i liten grad teoretisk underbygd, og det finnes relativt begrenset med forskning på området. En vet ikke nok om *hva* ved friluftslivet som gir effekt og på hvilken måte. En har ikke nok kunnskap om hva det er ved friluftsliv som skal tas med når friluftsliv blir brukt eksempelvis som behandling og terapi, eller når det anvendes i skolesammenheng og tilpasses disse sammenhengene (korte turer, store grupper, ikke frivillig...). Opplegg hvor friluftsliv blir brukt i ulike sammenhenger kan da fort slå feil. I 2007 ble det laget en kunnskapsoversikt over friluftsliv og helse (Bischoff, Marcussen & Reiten, 2007). Konklusjonen på dette arbeidet var:

Denne kunnskapsoversikten viser med all tydelighet at det ikke mangler tro på at det finnes en positiv sammenheng mellom friluftsliv og helse. Kunnskapsoversikten avdekker samtidig at det finnes et stort behov for reell norsk forskning som belyser sammenhengen mellom friluftsliv og den fysiske og psykiske helse (Bischoff et.al, 2007:56).

I overnevnte rapport konkluderes det at de aller fleste rapporter de har funnet fokuserer på den fysiske faktoren som helsebringende. De har funnet lite når det gjelder det de betegner som ”*det andre*” i naturmøte, og som er det som vektlegges i det uformelle friluftslivet: ”*stillheten, storheten, roen, naturkrefter og solnedgang, skumringstimen og vindsuset, det*

¹ Georg Rieber-Mohn var formann i Friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO).

som ikke så lett lar seg konkretisere, men som vi intuitivt synes gjør noe med oss” (ibid:14). Dette ”andre” i naturmøte som ”gjør noe med oss” er rikt beskrevet gjennom skjønnlitteratur, poesi og filosofi. Forskning om friluftsliv har imidlertid ikke like godt maktet å fange inn disse aspekter ved friluftslivet og menneskets møte med natur.

Det er behov for forskning om naturmøte og hva det *gjør* med oss (Bischoff 1996). Vi vet for lite om *hvilke* opplevelseskvaliteter som virker på *hva* og *hvordan*. Det etterlyses forskning med fokus på å beskrive opplevelseskvaliteter i det naturnære friluftslivet.

Det har i senere tid blitt større fokus på friluftsliv og psykisk helse. Det er antatt at friluftslivets positive virkning på psykisk helse og velvære har sammenheng med opplevelseskvaliteter i naturmøtet og naturnærværet. Det vil si at det antas at de positive virkninger av friluftsliv ikke kan tilskrives kun den fysiske aktiviteten alene, men at det å være i naturen og det å oppleve naturen spiller en særskilt rolle når det gjelder sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse. Hvordan og hvorfor naturmøtets opplevelseskvaliteter har gunstige virkninger på psykisk helse er det forsket lite på. De fleste rapporter om friluftsliv og helse har som nevnt fokus på fysiske aspekter ved friluftslivet. Det er imidlertid kommet noe forskning som bygger opp under antakelsen om at det å oppleve naturen i seg selv spiller en rolle. Helsesosiologen Ingemar Norling (2001) har sammenfattet internasjonal viten om forholdet mellom rekreasjon og psykisk helse. Dette er en metastudie av kliniske undersøkelser som bygger på kvantitative metoder og store undersøkelsesgrupper. Norlings undersøkelse viser at de naturbaserte fritidsaktiviteter synes å ha de klart mest allsidige positive effekter når det gjelder psykisk helse. Dette bekrefter at friluftslivets gunstige virkning på psykisk helse ikke lar seg forklare ut fra effekten av fysisk aktivitet alene; at aktivitetene foregår i natur er av betydning.

Det er innen friluftslivsforskning trukket parallell mellom opplevelseskvaliteter i det naturnære friluftsliv og meditasjon (Vaagbø, 1993; Hobbøl, 1994; Bischoff, 1996). Mange av de opplevelseskvaliteter som beskrives i friluftslivets naturmøte er også i stor grad knyttet til meditasjonspraksis; så som å finne ro og balanse, det å finne seg selv, oppnå økt innsikt og selverkjennelse, personlig vekst og utvikling. I nasjonale undersøkelser av nordmenns motivasjon for friluftsliv framstår det å oppleve ”fred og ro” blant de mest sentrale beveggrunner. Ola Vaagbø (1993) stod bak den første landsomfattende motivasjonsundersøkelsen om friluftsliv, og på bakgrunn av den store oppslutningen om dette han betegnet som ”kontemplative verdier”, spissformulerte Vaagbø at ”naturen ikke først og

fremst er en "arena" for fysiske utfordringer for norske turgåere, men mer et "tempel" for den type meditasjon turen er for de fleste" (1993:10). Det er etter Vaagbøs FRIFO-rapport etablert en viss praksis for å benytte begrepet kontemplasjon i motivasjonsundersøkelser for friluftsliv, men det er imidlertid lite faglig diskurs rundt dimensjonens meningsinnhold. Forfattere med erfaring innen meditasjon har kommentert Vaagbøs FRIFO-rapport, og imøtekommer i stor grad Vaagbøs kobling opp mot meditasjon. Torbjørn Hobbøl har lang erfaring innen den norske meditasjonsretningen Acem², og han skriver at "naturopplevelser er det vi i Norge trolig kommer nærmest en slags meditativ tradisjon" (Hobbøl, 1994). Han hevder at de motivene for å være ute i naturen som framkommer i FRIFO-undersøkelsen har klare sammenfall med de vanligste motivene folk oppgir for å begynne med Acem-meditasjon: Det som søkes i begge situasjonene er å stresse ned og å komme nærmere seg selv. Hobbøl bruker betegnelsen "meditativ naturmotivasjon" om disse sider ved turgåingen (ibid). En kan også observere denne parallellen sett fra de ulike meditasjonstradisjoner: Innen de fleste meditasjonstradisjoner benyttes ofte naturbilder og natursymboler for å beskrive forhold ved den indre meditative fordypelse.

Denne parallellen mellom opplevelseskvaliteter i det naturnære friluftsliv og meditasjon var min inspirasjon og mitt utgangspunkt når jeg startet på denne studien. I starten av studieprosessen var formålet en sammenlignende studie mellom friluftsliv og meditasjon. Jeg gjorde intervjuer med både aktive turgåere og med personer som praktiserte meditasjon. Etter hvert kom jeg fra til at dette ble for omfattende, og snevret inn til fokus på friluftslivet, men beholdt interessefokuset på det som er beskrevet som friluftslivet meditative eller kontemplative dimensjoner.

1.1 Avgrensning og problemformuleringer

Formålet med denne studien er en utforskning av det naturnære friluftsliv og hva det gjør med oss. Når friluftsliv er tatt i bruk som pedagogisk-psykologisk virkemiddel i ulike sammenhenger er dette basert på den gunstige virkning en har observert (og erfart) at friluftslivet har som uformelt kulturfenomen. Som beskrevet innledningsvis, er det lite forskningsbasert kunnskap om *hva* ved friluftslivet som har gunstig virkning på oss og *hvordan*. Men det er en klar formening om at opplevelseskvaliteter i *naturmøte* og

² Norsk meditasjonsretning grunnlagt i 1966, hvor blant annet Are Holen sto sentralt. Acem er utviklet med utgangspunkt i Transcendental Meditasjon, men har utviklet seg bort fra de østlige forklaringsprinsipper og baserer seg på forklaringsmodeller fra moderne psykologi (Holen, 1989).

naturnærværet spiller en sentral rolle. Jeg ønsker i denne studien derfor å ta utgangspunkt i folks opplevelse i møte med natur gjennom det uformelle friluftslivet. Friluftsliv er et mangfoldig fenomen og omfatter mange ulike aktiviteter i natur. Jeg har i denne studien valgt å avgrense til friluftslivsaktiviteten *turgåing*. Turgåingen er ikke bare den mest utbredte friluftslivsaktiviteten blant nordmenn, men antakelig også den hvor naturopplevelsen og naturnærværet står mest i sentrum. Jeg har prøvd å fange opp de opplevelser hvor *naturmøtet* beskrives. Antagelsen er at det er den *lite ferdighetskrevende turen* som helst gir rom for naturmøte. Jeg har derfor i denne studien avgrenset til den rolige turen, hvor det sosiale, fysiske og utstyrstekniske kommer i bakgrunnen og *naturmøtet* trer fram. Jeg har også vektlagt turen alene i naturmiljøet. Når en går flere sammen kan ofte det sosiale aspektet overskygge naturmøtet og de opplevelser og erfaringer som kan tre fram i lys av det. Den rolige, lite ferdighetskrevende turen, fortrinnsvis alene, antas å være den, hvor naturmøte framkommer tydeligst.

Å ta utgangspunkt i det enkelte menneskets opplevelser av møte med natur, innebærer et fenomenologisk perspektiv. Det fenomenologiske utgangspunkt er at opplevelse må ses i lys av den enkeltes livsverden; det vi opplever er ikke verden ”i seg selv”, men verden slik den ter seg for den enkelte i konkrete situasjoner. I det overstående skisseres en forståelse av at *hvilket* friluftsliv som praktiseres, legger føringer for opplevelse. Jeg er i denne studien interessert i å se på fenomenet den naturnære turgåing forstått som en *praksis i kontekst*. Med dette utgangspunkt ønsker jeg i denne studien å nærme meg disse forskningsspørsmålene:

Hva er sentrale kjennetegn ved den naturnære turgåing som fenomen?

Hvilke opplevelser og erfaringsmuligheter gir den naturnære turgåing rom for?

I tilnærming til disse forskningsspørsmålene har jeg gjort en kvalitativ intervjuundersøkelse blant turgåere om deres naturopplevelser i den naturnære turgåing og hvordan denne virker på dem. Jeg har stilt spørsmål som hva *er* turgåing for turgåerne? Hvorfor går de på tur? Hva *gir* turgåingen dem? Hva innebærer turgåing som praksis; hva gjør de når de går tur? Hvordan opplever turgåerne naturen? De intervjuede personene i denne studien er ”normalpopulasjon”; vanlig friske turgåere, og fokus er på deres uformelle bruk av turgåing som friluftslivsaktivitet.

1.2 Definisjoner av friluftsliv og turgåing

Friluftsliv er et komplekst fenomen, og det er vanskelig å gi en kort og presis definisjon. Begrepet friluftsliv omfatter mange forskjellige aktiviteter i naturen. I det som regnes som den offisielle definisjonen av friluftsliv heter det at friluftsliv er ”*opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelser*” (St.meld nr.40, 1986-87). Denne offentlige definisjonen av friluftsliv peker på tre viktige elementer: fysisk aktivitet, naturopplevelser og miljøendring. Av disse elementene har vi tidligere nevnt at det å *oppleve naturen* er særlig sentralt. Noen forfattere på feltet trekker ut dette som det definerende element i friluftsliv og beskriver at ”*rekreasjon og friluftsliv dreier seg om menneskets møte med naturen*” (Kaltenborn, 1993:139). Dette peker på at i det tradisjonelle friluftslivet er det naturmøte som står i sentrum. Etter hvert har det kommet varianter av friluftsliv, så som motorisert ferdsel, bruk av mye teknologisk utstyr osv. Det debatteres om hvorvidt dette kan betegnes som friluftsliv. Det kan vel i alle fall sies at en del av disse aktiviteter beveger seg bort fra ”det naturnære”. Ulike friluftslivsaktiviteter kan være nokså fysisk krevende og ligge nært opp til idrett og sport. Det trekkes vanligvis fram at friluftsliv skiller seg fra idrett gjennom fokus på opplevelsen framfor aktivitet og teknikk – i tillegg til elementet av natur.

Innen det tradisjonelle friluftslivet, hvor naturmøte står i sentrum, er turgåingen, eller vandringen, sentral. I boka *Friluftsliv* beskriver Mytting og Bischoff (1999) at vandringsfriluftslivet er det å gå fottur, sykkelstur, padletur, overnattingstur på hytte, i telt eller under åpen himmel. Her er det generelt *turen* som står i sentrum, dette å være underveis. Ferdighet, kunnskap og teknikk er viktig, men bare som et grunnlag for å kunne ferdes i og oppleve naturen. Det som vektlegges er opplevelsen av *helhet, å være* i naturen. I dette friluftslivet er varhet for natur, den personlige opplevelsen av stemninger, følelsesmessige og estetiske kvaliteter sentralt. Den urørte naturen, ”villmarken”, prioriteres gjerne som turområde (ibid.).

1.3 Overblikk over friluftslivsforskningen

Friluftslivsforskning i Norge startet ikke før på 70-tallet, og fram til slutten av 1990-tallet var denne også begrenset. Siden 1990-tallet har friluftslivsforskning vært i stadig vekst. Men selv om det blir mer friluftslivsforskning, er forskningen i stor grad knyttet til små, få og spredte forskningsmiljø og enkeltpersoner (Odden, 2002; Bischoff, 2008). Det er i liten grad noen samlende teoretiske perspektiver. En kan likevel si at det finnes noen hovedretninger innen friluftslivsforskningen. Den ene er den forvaltningsrettede forskningen, og denne utgjør langt

den største del av friluftslivsforskningen. Denne forskningen består mye av så som forskning rundt arealbruk, allemannsretten, konsekvensutredninger osv (Odden, 2002; Bischoff, 2008). Av interesse for denne studien er at det her finnes relativt omfattende kartleggingsstudier, der blant annet motivasjon for friluftsliv er kartlagt. Denne forvaltningsrettede forskningen er kritisert for å være ensidig basert på kvantitative og deskriptive metodetilnæringer og at denne forskningen sier lite om hva slags verdigrunnlag friluftslivsutøvelsen bygger på; hva friluftsliv *er* for nordmenn flest (for eksempel Tordsson, 1999; Nerland & Vikander, 2003; Faarlund, 1999). Det er ofte benyttet spørreskjemaundersøkelser som søker svar på elementære spørsmål om *hvem, hva, hvor*; hvem er friluftslivsutøverne, hva gjør de og hvilke områder benytter de (Tordsson, 1997). Ved bruk av kvantitative spørreskjema kan en si lite om hva som ligger bak tilslutning til de ulike utsagn. Motivasjonsundersøkelser har imidlertid vist at kontemplative verdier og det å oppleve natur er sentrale motiver eller beveggrunner for det naturnære friluftsliv. Slike undersøkelser har bidratt til økt forskningsinteresse omkring disse opplevelseskvaliteter ved friluftslivet.

Den andre hovedretningen innen friluftslivsforskning er en mer kulturorientert forskning. Odden (2002) peker ut tre sentrale felt innen denne kulturorienterte forskningen. For det første en pedagogisk og verdiorientert forskning, knyttet hovedsakelig til høyskolene hvor det er blitt arbeidet med verdiformidling gjennom veiledning i friluftsliv. Hovedmålet med forskningen er å forstå meningen bak friluftslivsfenomenet, hvilke verdier det inneholder og hvordan disse best kan formidles. For det andre finner vi innen den kulturorienterte forskningen arbeider med fokus på friluftslivets historiske utvikling, og koblingen av dette med framveksten av en nasjonalstat og en felles nasjonal identitet. Som et tredje tema i den kulturorienterte forskningen trekker Odden fram en forskningstrend som vokste fram på 1990-tallet som en kritikk mot vektlegging av nasjonale særtrekk, og en forståelse av friluftslivet som et enhetlig kulturelt fenomen. Denne forskningen vektla kulturelle, sosiale, regionale og kjønnsrelaterte ulikheter innen norsk friluftsliv. I tillegg til disse to hovedretninger innen friluftslivsforskningen – den forvaltningsrettede og den kulturorienterte – har det i de senere år kommet en del forskning med fenomenologisk perspektiv. Sentrale bidrag her er Krogh (1995), Grimstad Klepp (1995) og Tordsson (2003). Disse studiene fremmer betydningen av kroppslige og sansemessige erfaringer i naturopplevelsen. Studiene kan ses som reaksjoner mot å forstå friluftsliv og naturopplevelse kun som kulturelle konstruksjoner – eller at

opplevelse av natur og landskap fortolkes kun i lys av visuelle inntrykk⁵. Av de nevnte arbeidene vil jeg i denne studien se nærmere på Tordsson sin avhandling.

⁵ Mye av forskningen på rekreative effekter av natur gjør bruk av eksperimentelle oppsett med fokus på bilder eller film av natur.

2. Opplevelseskvaliteter i friluftslivet

I denne studien har jeg satt meg fore å beskrive opplevelser av og i det naturnære friluftsliv og hva det gjør med oss. Innen norsk friluftslivsforskning er det gjort lite forskning med utgangspunkt i å beskrive opplevelseskvaliteter i friluftslivet. Det er gjort noe fenomenologisk forskning, men da med fenomenologi som teoretiske perspektiv, ikke som metode.

Motivasjonsforskning innen friluftslivsforskning har søkt å kartlegge motivasjoner for friluftsliv, og er i så måte et forsøk på en tilnærming til friluftslivets verdi- og meningsdimensjoner. Odden og Aas (2002) har gjennomført en oppsummerende studie av et utvalg av motivasjonsundersøkelser innen friluftsliv gjennomført i Norge i perioden 1974 til 2001. Denne oversiktsstudien viser at en motivasjonsdimensjon kalt kontemplasjon er en av de fire klart mest sentrale beveggrunner for utøvelsen av denne typen friluftsliv.

Motivasjonsdimensjonene Kontemplasjon, Fysisk aktivitet, Sosialt samvær og Naturopplevelse blir alle betraktet som viktig eller svært viktig av 70-80% av befolkningen⁶.

Som nevnt innledningsvis, beskrev Vaagbø i sin FRIFO-rapport (1993) tilslutning til utsagn om opplevelse av stillhet, fred og ro som ”kontemplative verdier”, og på bakgrunn av den store tilslutningen til slike kontemplative verdier sammenlignet han turgåing med meditasjon. I FRIFO-undersøkelsen viser kontemplativ verdi til utsagnene «oppleve naturens stillhet og fred», «komme ut i frisk natur, vekk fra støy og forurensning» og «komme bort fra mas og stress». I denne undersøkelsen ble også motivasjon målt gjennom et påstandsspørsmål: «*Når jeg går på tur føler jeg at sansene åpner seg og sinnet stilles til ro og harmoni. Dette er det som er viktigst for meg*». Ifølge Vaagbø beskriver denne påstanden et aspekt ved naturopplevelsens kontemplative verdi (meddelt pr. telefon). 43% av respondentene i FRIFO-undersøkelsen ga sin tilslutning til denne påstanden.

⁶ Odden og Aas (2002) kom fram til en liste på i alt ni dimensjoner ved nordmenns motivasjon for friluftsliv. I tillegg til de fire mest sentrale nevnt ovenfor, fant de at motiver relatert til *Høsting* og *Mestring / Spenning* var registrert i de fleste undersøkelser, men med langt mindre oppslutning enn de fire førstnevnte. Motiver som gikk på henholdsvis *Glede* og *Frihet* ble blant undersøkelsene i denne gjennomgangen tatt med bare en gang (i hver sin undersøkelse). Siden begge disse motivgruppene fikk god oppslutning (særlig motiv relatert til glede) kan disse synes å framstå som egne motivdimensjoner. *Konkurransen* ble i gjennomgangen registrert som en egen dimensjon ved enkelte undersøkelser, men med svært liten oppslutning.

Det er etter Vaagbøs FRIFO-rapport etablert en viss praksis for å benytte begrepet kontemplasjon som navn på en motivasjonsdimensjon for friluftsliv, men dette er imidlertid uten en faglig diskurs rundt dimensjonens meningsinnhold⁷.

Nøkkelord i de ulike utsagn fra undersøkelsene i Odden og Aas sin gjennomgang som er tatt til inntekt for motivasjonsdimensjonen Kontemplasjon er eksempelvis: ”avkobling fra stress og støy”; ”trivsel”; ”forandring fra hverdagen”; ”oppleve naturens stillhet og fred”; ”bedre humør”; ”tenke over tilværelsen”. Dette viser at det er stor variasjon i de utsagn som er tatt til inntekt for den kontemplative motivasjonsdimensjon. Det er imidlertid uklart og lite utdypet hva som er det felles meningsinnhold for utsagnene samlet under denne motivasjonsdimensjonen. Mens Odden og Aas (2002) ikke har noen fortolkende kommentar i forhold til dimensjonen Kontemplasjon, konkluderer de at motivasjonsdimensjonen Naturopplevelse kan synes å ha et todelt meningsinnhold. Det ene aspekt ved denne dimensjonen går i retning av *estetisk opplevelse* (oppleve landskap og dyreliv, «naturstudier»), og det annet i retning av å *oppleve dypere samhörighet med og tilhörighet til natur*. I Vaagbøs FRIFO-rapport ble denne sistnevnte motivasjonsdimensjonen betegnet som ”inderlige verdier”. Denne dimensjonen framkommer i undersøkelsene fra tilslutning til utsagn som ”Oppleve samhörighet med natur”, ”Oppleve storheten i Guds skaperverk”, og ”Oppleve naturens sjel og mystikk”.

En svakhet ved motivasjonsforskningen er at den i all hovedsak har benyttet spørreskjemaundersøkelser, som er en deskriptiv, kvantitativ metodetilnærming. Ved bruk av slike metodetilnærminger kan vi bare *telle tilslutning til* de ulike verdier; denne forskningen hjelper oss ikke til å forstå hva disse verdiene innebærer. Det er derfor behov for kvalitative forskningstilnærminger som kan gå dypere inn i turgåerens naturopplevelser og hvordan disse kan forstås.

⁷ Dette med unntak av den kritikk Vaagbø møtte fra Aasetre og kollegaer som utga en ny rapport på samme datamateriale. Kritikken fra Aasetre, Kleiven og Kalternborn (1994) var i stor grad rettet mot Vaagbøs begrepsbruk, særlig benevnning av en motivasjonsdimensjon som ”kontemplative verdier”, og bruk av begreper som ”sjelelige verdier”. I Aasetres et al. sin rapport er denne motivasjonsdimensjonen betegnet som ”fred og ro”. De åpnet imidlertid heller ikke for noe diskusjon rundt dimensjonens meningsinnhold (1994). I Kleiven (1994) som jeg anser som forarbeide til Aasetre-rapporten kommenteres at de har gitt kategorien / dimensjonen navnet ”Fred og ro”, og at de ”*håper ikke dette bringer dem ut i ideologiske diskusjoner*”.

2.1 Stillhet, fred og ro

Av det naturnære friluftslivets opplevelseskvaliteter er det å oppleve stillhet, fred og ro ofte trukket fram. I naturdiktning finnes kanskje de mest innsiktsfulle og berikende beskrivelser, og her har naturdikteren og tømmerhoggeren Hans Børli gode bidrag (1988). Det kan synes innlysende at opplevelse av stillhet dreier seg å komme vekk fra bråk og støy. Men, som Børli så vakkert påpeker; opplevelse av naturens stillhet dreier seg ikke om fravær av lyd:

*Det er rart med stillheten i skogen. Den er aldri fravær av lyd,
aldri tom og skremmende, slik den kan bli i lukkede rom.
Du hører trærnes mjuke risling i vinden, en korsnebb fløyter sin vemodige tone,
og hakkespetten trommer lydt på tørrhara – men summen av det hele er likevel stillhet,
en stor ro som kjærtegner trommehinnene
og lar deg høre livet brenne i deg som suset av flammene på et lys (Børli, 1988:126).*

Børli formidler her at naturens lyder og sanseintrykk gir en opplevelse av ro og velvære, og at en gjennom naturnærværet kommer nærmere seg selv og *kjenner* at en lever. I sin rapport ”Støy og stillhet” fremmer Faarlund (1992) at opplevelse av stillhet gjennom friluftslivet har en verdi i seg selv, men også som *kilde til refleksjon og skapende evne*. Faarlund skriver at stillhet gir grobunn for ettertanke – noe som er truet i tidens rastløse livsstil. Faarlund fremmer at stillhetsopplevelsen er relatert til det å oppleve *fri natur*. Fri natur definerer Faarlund som natur som ikke er frarøvet sine naturlige rytmer. Videre beskriver Faarlund i denne rapporten om støy og stillhet i friluftslivet at stillhetsopplevelsen knytter an til en *holdning eller en måte å forholde seg til naturen på* som kjennetegner den norske friluftslivstradisjon. Denne holdningen beskriver han som *varhet*. Utvikling av evnen til å bli var, mener han forutsetter stillhet og tilgang til fri natur (Faarlund, 1992). Gjennom utvikling av talentet varhet, vil vi oppdage at det i naturens stillhet ikke er *stille*. For som Faarlund siterer: ”stillhet er en måte den frie naturen taler til oss på – ved å tie” (1992:56).

Vi kan av dette se at opplevelser av stillhet, fred og ro i møte med natur er mangesidige og innholdsrike. Det å oppleve stillhet og ro har i seg selv en verdi. Det gir også lindring og avlastning fra den støy og det stress som for mange preger hverdagen; det gir en mulighet for å hente seg inn fra mentalt slitsomme hverdager. En annen kvalitet ved stillhetsopplevelsen har vi sett er stillhet som nødvendig utgangspunkt for refleksjon og erkjennelse.

2.2 Friluftslivets historiske og kulturelle røtter

Nordmenns form for friluftsliv, kjennetegnet ved det å gå tur i naturen for opplevelsens egen del sies å være et særnorsk fenomen. En forstår da friluftsliv som et kulturelt fenomen, en

kulturell konstruksjon som får sin mening gjennom den kulturelle kontekst (Bischoff, 1996; Richardson, 1994; Tordsson, 1993). I det følgende vil jeg beskrive sentrale trekk i de historiske og kulturelle forhold som ifølge den sosiokulturelt orienterte friluftslivsforskningen har hatt avgjørende betydning for det særpreg og den mening friluftsliv har i Norge i dag.

Det fremmes at borgerskapet – den nye klasse som vokste fram i lys av byutviklingen på begynnelsen av 1900tallet – var de første som bedrev friluftsliv (Tordsson, 2003). Denne ”dannede elite” hadde sine dannelsesidealer, og i lys av tiden var dette det romantiske dannelsesideal. Det romantiske dannelsesideal oppstod som en reaksjon mot industrialisering og urbanisering, og den naturvitenskapelige virkelighetsforståelse. I lys av det romantiske dannelsesideal hevdes det at den moderne byutviklingen fremmedgjør mennesket, og at det er gjennom kontakt med naturen at mennesket finner seg selv og utvikler sin karakter (Tordsson, 2003). Denne romantikkens naturforståelse innebærer en oppfatning om at det er en samhörighet mellom den ville naturen og menneskets sjel liv, noe som innebærer at nettopp gjennom kontakt med den frie naturen kan mennesket gjenfinne seg selv. Med utgangspunkt i denne romantikkens tidsånd utviklet seg i det europeiske borgerskap en interesse for å utforske, se og oppleve naturen. Dette fenomen er blitt betegnet som *tourisme* (Richardson, 1994; Tordsson, 2003). Særlig det engelske borgerskap kom til Norge for å vandre i fjellene og fiske laks i elvene, og ikke minst; bedrive *tindebestigning* (Richardson, 1994). I Norge tok det framvoksende borgerskapet også opp i seg elementer fra naturlivstradisjonene. Norske bønder hadde gjennom allemannsretten fri tilgang på naturressurser i utmarka, og utmarksbruk var et viktig tilskudd til produksjonen på gårdene. Det handlet om å utnytte de ressurser naturen kunne gi. Samtidig var dette basert på en mentalitet av tilpasning til naturen, kjenneskap til naturen, og det å leve i og med naturen. Det var ikke en kamp mot naturen, men å leve i en helhet med den (Bischoff, 1996). Denne måten å forholde seg til naturen på som preget naturlivstradisjonene, tok det norske borgerskapet opp i seg som dannelsesideal. Dette ga den norske byborgeren en kulturell og personlig identitet knyttet til en natur-orientert kultur (Tordsson, 2003). En vesentlig forskjell på borgerskapets naturbruk og bøndernes, var imidlertid *måten det gjøres på*. I borgerskapets naturbruk ble aktivitetene drevet for deres egen skyld og ikke på grunn av nytteverdi. Bondens forhold til naturen var sterkt preget av en *nytteorientering*. Bondens turer i utmarka hadde alltid et formål; sætertur, vedhogst, høsting og sanking, jakt eller fiske. Når de borgerlige menn dro ut i naturen på sine friluftsturer, var dette *for opplevelsens egen skyld*; for det i seg selv å oppleve naturen. Denne måten å bruke naturen på og ferdes i naturen gir mening i lys av det romantiske dannelsesideal som preget

denne tiden. Det å oppleve naturen i romantisk forstand innebar en form for erkjennelse; en erkjennelse eller opplevelse av tilværelsens innerste vesen (Tordsson, 1998).

Innen sosiokulturelt orientert forskning fremmes at dette er forhold som i vesentlig grad har lagt premisser for det friluftslivet vi kjenner i dag. Friluftslivet i Norge er kjennetegnet av det enkle liv med vekt på nærhet til naturen, og bare det å være i naturen.

Det er blitt påpekt av den måten å forholde seg til naturen på som kjennetegner de norske naturlivstradisjonene, skiller seg fra både europeisk tradisjon for øvrig, og fra amerikansk tradisjon (Bischoff, 1996, Tordsson, 1998). Den amerikanske holdning til natur bygger på ”settlement”-mentalitet, hvor det i større grad snakkes om ”erobring av villmark”. I stedet for en holdning basert på å leve i og med naturen er det her mer snakk om å kjempe mot naturen, erobre den, kultivere den. Når det gjelder forholdene ellers i Europa, var bønder i stor grad underlagt føydalherrer (Tordsson, 2003). Fri tilgang til natur slik det var lagt til rette for gjennom allemannsretten, var (og er) nokså unikt for Norge.

Når friluftslivets historie beskrives, trekkes også linjene til etableringen av Norge som nasjonalstat. Etter frigjøringen fra Danmark i 1905 hadde Norge et behov for å befeste seg som egen nasjonalstat. Dette innebar blant annet å finne fram til *det norske særpreg*. Den frie norske bonden, med sitt liv i pakt med naturen, ble fremmet som selve symbolet på en ekte nordmann og som bærer av de norske verdier. Å leve i pakt med naturen og dens utfordringer la grunnlaget for utvikling av den karakter og styrke som ga nasjonen grunnlag for stolthet og selvrespekt.

Gjennom disse historiske prosesser blir friluftslivet og naturnærværet knyttet til både nasjonal og personlig identitet. Borgerskapet brukte friluftslivet som sin måte å markere seg som ”barske nordmenn” overfor det europeiske borgerskap. En ekte nordmann har kjennskap til natur og dyrker friluftslivet.

Nærhet til naturen som en del av det norske særpreg ble godt ”markedsført” på denne tiden, både i inn- og utland. Fridtjof Nansen var en av de som propaganderte om friluftslivets fortrefeligheter. Nansen personifiserte dessuten i seg selv alle idealene som ble fremmet i forhold til det norske og det å være nordmann med sine dristige ferder mot Nordpolen og over Grønland, som vitenskapsmann, nobelprisvinner og idrettsmann, og gjennom sin høyreiste nordiske framtoning (Vaagbø, 1993). I tillegg var han opptatt av prosjektet ”å bygge Norge”, og å formidle friluftslivets verdi i så henseende. Annette Bischoff har gjort en studie av

friluftsliv og personlig utvikling (Bischoff, 1996). I denne studien tok hun for seg Nansens taler og tekster for å se etter indikasjoner på hvilke kvaliteter han mente friluftslivet inneholder som kan bidra til å utvikle personligheten (1996). Nansen anbefalte friluftsliv som ”en vei til karakterutvikling og selvkjennskap”. Bischoff trekker fram at Nansen beskriver to slags naturmøter, og som er to ulike ”veier til utvikling”. Disse er for det første møte med naturkreftene, kampen mot naturen, hvor ens handlinger har umiddelbare konsekvenser. For det andre er det gjennom møte med stillheten, ensomheten og naturens storhet. Denne sistnevnte representerer ”den dypere dimensjon i naturmøte, den dimensjon som skal fremkalle betraktning og refleksjon”(Bischoff, 1996:65). Disse møter med naturens stillhet og storhet beskriver Nansen å være de inntrykk som sitter dypest:

Fjellviddens stillhet høit over menneskelivet rører dypere strenger, den løfter og bærer lenger, og glemmes sent (Nansen, 1942: 282, referert i Bischoff, 1996:65).

Nansen setter møte med naturen og hva dette gjør med oss i sterk kontrast til bykulturen, som han omtaler som overfladisk jag og unatur, og som gir et ”hidsende og nerveopslidende liv” (referert i Bischoff 1996:63):

I dette larmende samfunn blir ungdommen mer og mer hvirvlet med i fornøysessyken; de glir av sted på gledens og nydelsens glitrende flate, ikke tid til å finne sig selv, sin egen personlighet. Det er sjelden eller aldrig de får stanse og stå ansikt til ansikt med den store stillhet. Men det er nå engang på det vis personligheter utvikles” (Nansen, 1942:579, referert i Bischoff, 1996:65).

Sitatet nedenfor viser hvordan Nansen formidler de verdier han så ligge i det enkle liv i naturen:

Det som skulde gi oss erstatning og føre oss tilbake til en mer menneskelig tilværelse er og blir nu engang det enkle liv i naturen, skog og mark og fjell, på de store vidder, i den store ensomhet, hvor helt nye og større tanker strømmer inn på en og setter merker som ikke så hurtig utviskes igjen. En føler sig uvilkårlig som et annet, naturligere og sundere menneske; en føler en har noe som ligger under som er ens virkelige personlighet, og en vender tilbake med et friskere og sundere syn på livet enn slik det fortoner sig her inne i byen. Se i ødemarkene, i skogsensomheten, med syn av de store vidder og fjernt fra den forvirrende larm, er det personligheter formers” (Nansen, 1942:579, referert i Bischoff, 1996:64).

Bischoff oppsummerer at for å skape personligheten legger Nansen vekt på det å være ute i naturen, alene, ”ikke å følge de merkede løyper og hovedstrømmen, men å søke ensomheten og stillheten for derigjennom å finne seg selv”. (Bischoff, 1996:64).

2.3 Den helhetlige naturoppfatning

Innledningsvis er naturmøte og naturnærværet beskrevet som sentralt i friluftslivet. Når nærvær og møte med natur tillegges så stor verdi og mening er dette med bakgrunn i den

naturforståelse som ligger til grunn i friluftslivet. Vi så i det overstående at romantikkens dannelsesideal og naturforståelse fikk avgjørende betydning i friluftslivets tidlige fase. Samtidig ble friluftslivet også preget at naturlivstradisjonenes forhold til natur basert på tilpasning til naturen og det å leve i pakt med naturen. Disse elementene ble gitt fornyet og forsterket betydning gjennom det økologiske perspektiv som ble formulert på 70-tallet med sentrale personer som Arne Næss, Sigmund Kvaløy Sætereng, Nils Faarlund og Gunnar Breivik. Grunntanken er at mennesket må bevisstgjøre seg sin delaktighet i den naturlige sammenhengen og ansvarliggjøres i forhold til naturen. Den helhetlige eller økopsykologiske naturforståelse innebærer en bevissthet om naturen som et samspill og en helhet, og en oppmerksomhet på at mennesket er en del av denne helhet. Samtidig ble det fra 70-åra en bevissthet i forhold til at naturen er *truet* og at naturen forarmes og berøves livsbetingelser (Jakobsen, 1986). Vi er oss bevisst at menneskets makt over naturen er en makt til å ødelegge. Naturopplevelsen blir, ifølge Jakobsen dermed "*det sanselige nærvær av det ikke-menneskeskapte*". Mens den estetiske naturoppfattelsen under romantikken var basert på passiv nytelse av landskapet, blir det sentrale i naturopplevelse å være aktivt sansende med alle våre sanser for å gjøre naturen nærværende. Gjennom å oppleve dette sanselige nærværet forstår vi at naturen - det ikke-menneskeskapte - er den helhet vi er betinget av og som vi er en del av. Den økopsykologiske eller helhetlige naturforståelse er fremmet som en sentral forutsetning for det potensial for personlig utvikling, livsorientering, vekst og modning som ligger i friluftslivet (Bischoff, 1996).

3. Friluftslivet i fenomenologisk perspektiv

I tilnærming til å forstå friluftslivets egenart og meningsdimensjoner er antakelig Bjørn Tordsson sin doktoravhandling den mest omfattende og helhetlige tilnærming innen norsk forskning (Tordsson, 2003). Tordsson (2003) fremmer at friluftslivets egenart er at det er en arena for refleksjon, livsorientering og identitetsarbeid. Friluftslivet vokste fram i Norge i takt med utviklingen av det moderne samfunn, og Tordsson ser friluftslivet nettopp som nært knyttet til moderniteten. Det moderne samfunn stiller store krav til individet i forhold til å ta valg og i forhold til at det selv må gi sitt liv mening og innhold. Den moderne tilværelse krever på denne måten høy grad av refleksjon, samtidig er det få retningslinjer og holdepunkter for hva som er riktige valg, - og ikke minst – den moderne hverdag gir individet dårlige forutsetninger for å gjøre seg disse refleksjoner. Tordsson mener at friluftslivet får sin mening gjennom å være en arena hvor denne form for refleksjon og identitetsarbeid gis gode forutsetninger. Han setter i sin avhandling ut for å tydeliggjøre hvordan disse refleksjonsprosesser foregår i friluftslivet. I det følgende er hovedsakelig Tordssons doktoravhandling brukt, men også andre av hans arbeider. Der ikke annet framgår av referansehenvisninger, vises det til doktoravhandlingen (2003).

3.1.1 Prosjekt, situasjon og autentisk eksistens

Tordsson har utgangspunkt i at friluftsliv er et sosiokulturelt fenomen, men at et sosiokulturelt perspektiv ikke *alene* kan forklare friluftsliv som fenomen; et rent sosiokulturelt fenomen fanger ikke det særegne i friluftslivet. Friluftslivet har, argumenterer Tordsson, vært en arena som gir den enkelte *perspektiver på*; og muligheter til å orientere seg *i forhold til* samfunnstilværelsen. At friluftslivet nettopp *”rommer andre verdier, opplevelsesmuligheter og vilkår for menneskelig liv, enn de som ellers gjelder i den moderne tilværelsen – og at friluftsliv nettopp derigjennom har noe å gi den enkelte”* (2003:29).

For å belyse disse sider ved friluftslivet mener Tordsson at et fenomenologisk-eksistensielt perspektiv egner seg best. Han har ut fra dette valgt å analysere friluftsliv ut fra Sartres fenomenologi, og begrepene *situasjon* og *prosjekt*, i tillegg til livsverden-begrepet. Et fjerde begrep fra Sartre som Tordsson har funnet nyttig i tilnærming til å forstå friluftslivet er begrepet *autentisk eksistens* (Tordsson, 2003; 2002). Jeg vil i det følgende søke å beskrive Tordssons forståelse av friluftslivet og hvordan han nyttiggjør seg disse begrepene.

Som Tordsson beskriver, bygger begrepene prosjekt og situasjon fra Sartre på Husserls begrep

livsverden. Hos både Husserl og Sartre betegner begrepet livsverden den spontane opplevelsen av tilværelsen: den erfaringsstrøm som konstituerer vår bevissthet, før vi reflekterer over denne, navngir enkeltheter og fenomener, kategoriserer og typifiserer (Tordsson, 2003:38). Sartres begrep situasjon og prosjekt påpeker at det er gjennom *at* vi forholder oss til verden og *måten* som vi forholder oss på som bestemmer hvordan verden framtrer for oss. Verden framtrer for oss gjennom konkrete handlinger i konkrete situasjoner. En klatrer opplever fjellet annerledes enn en vandrer; elvepadleren erfarer elven annerledes enn fiskeren gjør:

Hver form for utfoldelse i natur rommer sine egne særtrekk og involverer den enkelte på forskjellige måter. De byr på ulike slag av utfordringer, de påkaller ulike måter for å sanse og fortolke, de forutsetter forskjellige slags ferdigheter og handlingsmønstre, de kan gi ulike slags opplevelser og erfaringer. (Tordsson, 2003:36-7).

Tordssons poeng er at det enkelte friluftslivsprosjekt har sine ”fenomenologiske føringer” som fremmer bestemte måter å være og å oppleve på, og som krever og fremmer spesielle evner og handlingsmønstre. En må derfor ”gå til friluftslivet selv” og se på hva en *gjør* i de enkelte friluftslivsprosjekter, og hvordan dette påvirker de opplevelser og erfaringer en gjør seg. Men friluftsliv er ikke bare ”handling i natur”. Tordsson fremmer at disse handlinger er knyttet til særegne *fortolkningsmønstre* eller kulturelle koder som skaper den helhet som *gjør* handlingene til friluftsliv. Han har kommet fram til fire slike kulturelle koder knyttet til friluftslivet i norsk tradisjon.

Til sammen mener Tordsson dette for det første innebærer *en annen måte å være på*, enn slik den moderne væremåte ellers kan beskrives å være (Måte å være i verden på som den moderne tilværelse fordrer og fremmer). For det andre at denne måte å være på som fremmes i friluftslivet har kvaliteter som fremmer *refleksjon og selvkjenenskap* – og i så måte er friluftslivet et ”svar” på de krav og utfordringer mennesker møter i den moderne tilværelse. Jeg vil her beskrive de fire kulturelle kodene, og si kort om på hvilken måte disse kulturelle koder i friluftslivet gjør at det *å leve friluftslivet* skiller seg fra den moderne tilværelse ellers.

Den første av disse er at friluftslivet er *handlingsbasert*. I friluftsliv nærmer vi oss natur *gjennom konkret handling*; vi seiler, padler, vandrer, går på ski... Disse små og store friluftslivs-prosjektene beskriver Tordsson som ”*rendyrkede situasjoner*”; vi forholder oss til et selvvalgt, avgrenset, enhetlig prosjekt – som vi altså nærmer oss gjennom handling. Hvert prosjekt legger opp til bestemte måter å forstå, sanse og handle på. Det å være i kropp og handling, i rendyrkede situasjoner, hvor en får konkrete tilbakemeldinger, gir en ganske annen

opplevelse enn i samfunnstilværelsen – hvor det alltid mye å forholde seg til; det er stadige endringer; vanskelig å se umiddelbare konsekvenser av våre handlinger; vi velger ikke selv våre prosjekter i samme grad; vi opplever oss i stor grad *styrt* av ytre forhold vi ikke har kontroll over; det kan være vanskelig å *se seg selv* i den massive ytre påvirkningen som kjennetegner den moderne samfunnstilværelsen.

Den andre kulturelle kode for friluftslivet som Tordsson trekker fram er fokus på *naturnærhet*. Typisk for friluftslivsprosjekter er at de er ”på naturens vilkår”, med enkle midler, mest mulig ”naturnært”, slik at vi *stiller oss åpne* for å ta til oss naturens inntrykk og unngår det som kan forstyrre *naturmøte*.

Mange beskriver vi har fjernet oss så mye fra naturen at naturen er blitt fremmed for oss (Kolstad, 2000). Naturnærværet, det å stille seg åpen for å oppleve naturens rytmer og prosesser, gir en helt annen opplevelse enn det den moderne tilværelses høye tempo og maskinmessige effektivitet kan gi.

Friluftslivet er videre kjennetegnet av at vi tar til oss av disse naturens inntrykk og uttrykk med *sanselig åpenhet og mottakelighet*. Vi opplever ikke naturen først og fremst rasjonelt, men sanselig og emosjonelt, gjennom alle våre sanser i en integrert helhet. Vi innretter oss slik at naturen kan *virke på oss*, på alle våre erkjennelsesveier. I naturopplevelsen vektlegges lukter, farger, stemninger, følelser og kroppslig utfoldelse. Det å oppleve med sanselig åpenhet, og åpne seg for den estetiske opplevelse er også noe helt annet enn samfunnstilværelsen fornuftsbaserte væremåte. I friluftslivets måte å være på handler det om å åpne seg for naturen, og ta til seg naturen gjennom alle sansene. Tordsson påpeker at denne måte å være på innebærer også en forståelse av at naturen har noe å si oss eller gi oss, og åpner dermed for en opplevelse av kommunikasjon med naturen. Dette til forskjell fra den degradering av sekundære sansekvaliteter i naturvitenskapelig virkelighetsforståelse – som på mange måter dominerer samfunnstilværelsen. Tordsson trekker også fram det ikke-språklige som kjennetegn ved naturopplevelsen, eller denne særegne måte å være på i det naturnære friluftslivet. Språk står for de forståelser, fortolkninger, som ligger i det samfunnsskapte, og at en da gjennom naturopplevelse kommer vekk fra samfunnets prestruktur.

Den fjerde og siste kulturelle føring som Tordsson trekker fram er et fokus på *det personlig meningsfulle* i å oppleve natur gjennom friluftsliv. Naturopplevelse i friluftsliv er ikke i første hånd verken ”naturstudier” eller en ren estetisk nytelse, men det handler om å *være* i naturen,

og å ta naturen til seg og finne det personlig meningsfulle i møte med naturen. Selv om friluftslivsprosjektene er handlingsbaserte – friluftsliv er noe vi *gjør* – er det sentrale i disse handlingene ikke i første rekke prestasjon eller sport, men ”å oppleve seg selv i situasjoner som gir allsidig og integrert utfoldelse” (2003:406).

I motsetning til dette er den moderne tilværelse beskrevet å fremmedgjøre oss fra oss selv; at det i den moderne tilværelse er lett å miste seg selv av syne, komme vekk fra seg selv (Næss, 1998). Den moderne tilværelse er også beskrevet å føre med seg opplevelse av tomhet, meningsløshet, rastløshet og uro (eksempelvis Skårderud, 2003).

Vi kan oppsummere at Tordsson ser friluftslivsprosjektene og naturopplevelsene som *handlinger* og opplevelser av *natur*, som i stor grad får sin betydning gjennom at de gir opplevelser og erfaringer som (på en tydeligere måte enn i det menneskeskapte samfunnet) peker tilbake på en *selv*:

Friluftsliv kjennetegnes av rendyrkede situasjoner, hvor den enkelte på en særs tydelig måte kan erfare hva det er å være et fritt, fortolkende, velgende, handlende og ansvarlige subjekt: opplevelsen av å ha en identitet. Friluftsliv gir, gjennom en rekke små og større prosjekter på ulike plan, den enkelte anledning til å arbeide med sitt grunnprosjekt: å bekrefte seg selv som et integrert fungerende subjekt, som kjenner sine muligheter og begrensninger og som gjennom å realisere de førstnevnte og overvinne de sistnevnte, tar ansvar for seg selv (2006:423).

Tordsson fremmer at Sartres begrep autentisk eksistens kan brukes for å understreke menneskets ansvar for egne valg og handlinger. Det moderne menneskets livsvilkår er at det selv må gi sitt liv mening og innhold. Det prosjekt det er å være *et menneske* innebærer i sin essens en frihet til og et ansvar for å ta selvstendige valg; at ens handlinger er orientert ut fra en erkjennelse av at det er *en selv* som er ansvarlig for sitt eget liv. Å leve autentisk innebærer at en tar denne frihet og dette ansvar inn over seg på ny i enhver situasjon for å kunne benytte seg av de muligheter som ligger der. Veien til suksess, til å takle en slik tilværelse, går ifølge Sartres via innsikt i prinsippet om situert frihet: Frihet er frihet *i* en situasjon, ikke frihet *fra* situasjonen. Dette innebærer at mennesket skaper seg selv gjennom sine valg og handlinger⁸ (”*Eksistens går forut for essens*”). Et etisk riktig liv er fundert i innsikten om denne frihet, og om det ansvar det innebærer. Å leve *autentisk* innebærer at en i enhver situasjon har mulighet til å velge mellom å være slik en har vent seg til å være, eller på ny i hver situasjon, ta situasjonens muligheter innover seg, og benytte seg av friheten til å forandre seg. Tordsson

⁸ Tordsson kommenterer at dette viser at dette er snakk om en moderne filosofi som speiler et samfunn hvor etablerte livsmønstre er gått i oppløsning og kan derfor ikke gi oss veiledning.

fremmer *friluftslivet* som et livsområde som gir spesiell anledning til å erfare det Satre kaller autentisk eksistens, og han spør seg hvorvidt friluftsliv dypest sett dreier seg om å bearbeide den frihetstematikk, som står sentralt i den moderne tilværelsen:

Kanskje kan perspektivet hjelpe oss å forstå friluftsliv som nettopp et moderne fenomen, fordi det reindyrker det moderne menneskets grunnleggende problematikk: valgets nødvendighet, å bli friheten vår og verdig, å gjenkjenne seg selv i sine handlinger, å leve slik at verden vedrører oss (Tordsson, 2002:7)

Tordsson skriver at naturmøte gjennom friluftsliv "*kan gi den enkelte vekst og modning og være et utgangspunkt for verdiorientering og refleksjon*" (2003:3-4). Friluftsliv gir den enkelte et opplevelsesrom hvor en kan gå i seg selv og finne forankring, grunnlag for å gjøre valg, ta standpunkt og finne grunnlag for retning og mening i sitt liv. Tordsson påpeker at det som synes å mangle i den moderne tilværelse er livsområder hvor vi kan utvikle særlig de aspektene av identiteten som gjelder *forankringen i oss selv*; selvtillitt, selvkjennskap og selvintegrering.

Tordsson framlegger at det særegne med hvordan selvinnsikt fremmes i friluftslivet er for det første at den er *handlingsorientert*. Selvinnsikt oppnås i friluftslivet gjennom at en lærer seg selv å kjenne gjennom handling. (Læring gjennom handling, opplevelse og erfaring framfor gjennom teoretisering og logisk-rasjonell forståelse.) Gjennom handling, setter vi vår forståelse på prøve, og vi får umiddelbare tilbakemeldinger på våre handlinger og reaksjonsmåter. Dermed oppdager vi oss selv, utvikler oss selv, bekrefter oss som handlende individer (Tordsson, 2003).

Tordssons utgangspunkt er dermed å forstå friluftslivet som en slags *meningsskapende prosess*, og at mening vinnes gjennom handling. Tordsson forklarer altså friluftslivets særegne kvalitet ut fra et *handlingsorientert perspektiv*: Gjennom friluftsliv *som prosjekter* har vi muligheter til å oppleve egenkontroll, frihet og opplevelse av evne og kompetanse. Dette i motsetning til den moderne hverdag, hvor vi i stor grad kan oppleve å være styrt av ytre forhold vi ikke har kontroll over.

For det andre fremmes selvinnsikt i friluftslivet gjennom *at en kommer vekk fra* den samfunnskapte prestruktur, det menneskeskapte og konstruerte. Gjennom å komme vekk fra samfunnets prestruktur er det *lettere å se seg selv*.

Det moderne samfunnet er preget det mangetydige, ambivalente, motsetningsfylte og uklare, som gjør det vanskeligere å se seg selv, finne et orienteringsgrunnlag å leve sitt liv etter.

Opplevelse av natur framstår som opplevelse i dens mest elementære, uforstyrrede og ikke-prestrukturerte form. En kan dermed se seg selv og sin egen situasjon mer tydelig.

Slik jeg leser denne avhandlingen benytter ikke Tordsson bare en fenomenologisk tilnærming som metode for å finne friluftslivets egenart – men friluftslivet er nærmest i seg selv å forstå som en slags ”fenomenologisk praksis” – eller: Friluftslivet får sin mening i lys av å være et livsområde hvor en kommer vekk fra det samfunnsskapte og at en kan erkjenne og oppleve *seg selv*, minst mulig påvirket og styrt av det ytre omskiftelige samfunn. Med sitt begrep *naturens åpne tiltale* prøver Tordsson å fange det særtrekk ved naturopplevelsen at ”natur” står for en virkelighet som ikke i første rekke er sosiokulturelt bestemt. Den er i liten grad formet av menneskelige hensikter og kan derfor representere virkeligheten slik den er ”i seg selv”, eller slik den spontant framstår for oss i og gjennom våre handlinger. Å oppleve i natur er dermed å oppleve minst mulig pre-strukturert, å oppleve mest mulig ekte og upåvirket.

4. Rekreasjonsforskning

Rekreasjonsforskningen tok til fra 50-60-tallet, hovedsakelig i Nord-Amerika, og er et forskningsfelt som fokuserer på kartlegging av positive psykologiske effekter av naturmiljø (*"the wilderness effect"*) og teoretiske forklaringer på *hva* det er ved naturmiljø som bidrar til slike effekter. Med sitt forskningsprogram Outdoor Challenge Program (OCP)⁹ har Rachel og Stephen Kaplan vært sentrale i denne forskningen fra starten av. På bakgrunn av dette forskningsarbeidet har de også utviklet en teoretisk forståelse av naturmiljøets rekreative effekt.

I OCP kartla Rachel og Stephen Kaplan (1989) opplevelser av naturmiljø, eller "villmarksopplevelser", både gjennom at deltakerne i programmet besvarte spørreskjema og skrev dagbøker. De konkluderte med tilsvarende funn som i de norske motivasjonsundersøkelsene (Odden og Aas; 2002; Vaagbø, 1993; Aasetre, Kleiven & Kaltenborn, 1994); at det å oppleve naturens stillhet og ro var det mest framtrædende. Kaplan og Kaplan beskriver at de ble overrasket over deltakernes rapporter om spirituelle opplevelser og dybden i disse. Dette gikk på opplevelser av enhet og helhet, opplevelse av tilhørighet og av å være del av noe som var større enn dem selv. Slike forhold ga deltakeren opplevelsen av en dypere mening med tilværelsen. En sentral konklusjon Kaplan og Kaplan (1989) trekker er at naturmiljø gir unike opplevelser som ikke kan oppnås i andre miljø. Det å føle seg mer på høyde og mer uthvilt er fellestrekk for mange rekreative miljø. De mer dyptgripende effektene, så som kontemplasjon og selvinnsikt er imidlertid ikke typisk for andre typer rekreative aktiviteter (Kaplan og Talbot, 1983). Dette sistnevnte tema jamfør norsk forskning og fokus på kontemplative verdier, selvinnsikt og selvkjennskap.

Det er innen forskningsfeltet rekreasjonsforskning etter hvert kommet mange empiriske studier som viser at naturmiljøet har positiv innvirkning på mennesker, og de viser at de positive effektene er mangfoldige. Denne videre rekreasjonsforskningen, etter den tidlige kartleggingen av villmarksopplevelser, har hatt fokus på utprøving av de teoretiske tilnærmingene. (Disse blir beskrevet nærmere nedenfor). Her har det gjerne vært benyttet eksperimentelle oppsett og operasjonaliserte mål på så som "rekreativ effekt". Lite av denne forskningen har hatt fokus på de kontemplative og reflektive aspekter.

⁹ Outdoor Challenge Program er basert på at deltakere i et (9-dagers) villmarksprogram gjennomført i Michigan i en periode over 11 år (fra 1970 til 1981) har besvart spørreskjema før, under og etter turen, i tillegg til å skrive dagbøker under turen og de første dagene tilbake hjemme etter turen (Kaplan & Kaplan, 1995).

Rekreasjonsforskning har vist at opphold i naturmiljø gir avspenning og stressreduksjon (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson, 1991; Laumann, 2004). Det er også forskning som viser at kontakt med natur og utsikt til natur påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker (Ulrich, 1983). Hartig, Mang og Evans (1991) viste at personer som hadde hatt et opphold i naturomgivelser presterte bedre på korrekturlesning enn personer fra kontrollgruppen som hadde passiv hvile i stedet for opphold i natur. Dette viser hvordan opphold i naturmiljø kan bidra til å klare hode, gjøre det enklere å gjennomføre oppgaver som krever stor konsentrasjon. Kontakt med naturmiljø synes således å ha innvirkning på kognitive ferdigheter og vår mentale kapasitet.

4.1 Teoritilnærminger i rekreasjonsforskningen

Innen rekreasjonsforskningen forklares de positive psykologiske effekter av opphold i naturmiljø ut fra evolusjonsfunksjonalistisk perspektiv. Argumentasjonen bygger på at mennesket har utviklet seg i nær kontakt med naturmiljøet og er således tilpasset dette. Vi er derfor naturlig *predisponert* for kvaliteter ved naturmiljøet. Argumentasjonen underbygges av funn fra preferanseforskningen, som er et forskningsfelt innen miljøpsykologi.

Preferanseforskningen viser at preferanse for landskap øker med økende grad av naturinnslag. Det finnes også en del norsk forskning på området (eksempelvis Strumse, 1996).

Rekreasjonsforskningen oppsto i forlengelsen av preferanseforskningen gjennom at en stilte spørsmålet om de miljø som foretrekkes også er de helsemessig mest optimale.

Rekreasjonsforskningen tok utgangspunkt i observasjoner om at friluftsliv og naturopphold kunne bøte på mange av problemene som oppstod i forbindelse med det urbane liv. Herav kommer begrepet ”rekreasjon” (fra engelsk ”recreation”, ”restoration”) som henspiller på at en i naturmiljø får hentet seg inn, gjenvunnet ny energi, ”ladet batteriene”.

Det er to dominerende teoretiske posisjoner innen rekreasjonsforskningen. Den ene er Roger Ulrichs psykofysiologiske stressteori (Ulrich, 1983). Denne vektlegger *stressreduksjon* som forklaring på naturmiljøets rekreative effekt. De viser til forskning på at opphold i naturmiljø gir positive utslag i forhold til fysiologiske og metabolske målinger relatert til stressreduksjon (ibid). Den andre er Rachel og Stephen Kaplans ”Attention Restoration Theory” (Kaplan & Kaplan, 1989). I denne teorien fremmes at naturrekreasjon kan forklares ut fra et kognitivt perspektiv, hvor informasjonsprosessering og oppmerksomhet er sentralt. Vi må i det urbane miljø hele tiden forholde oss til en mengde informasjon. Vår evne til å sile informasjon og opprettholde oppmerksomheten mot det som er viktig trettes ut. Dette gir en tilstand av *mental*

tretthet. Kaplan og Kaplan argumenterer at naturmiljø ikke gjør krav på styrt oppmerksomhet på denne måten, og at en dermed i naturmiljø får mulighet til *mental gjenhenting*. Det som hentes inne eller bygges opp er ifølge teorien *evne til styrt oppmerksomhet*. Jeg vil i det videre gå nærmere inn på ART.

4.2 Attention recreation theory

På bakgrunn av forskningsprogrammet OCP har Rachel og Stephen Kaplan utviklet sin ”Attention Restoration Theory” som er en de meste sentrale teorier om rekreative effekter av naturmiljø. I denne teorien forklares naturmiljøets positive psykologiske effekt som et resultat av at i naturmiljø fremmes en annen type oppmerksomhetstilstand som gjør at vi kan hente oss inn igjen fra den tilstand av mental tretthet som gjerne oppstår i vår moderne hverdag. Jeg vil i det videre se nærmere på denne.

ART er en teori som tar sikte på å forklare naturmiljøets rekreative potensial ut fra *oppmerksomhet* som en sentral forklaringsnøkkel. Rachel og Stephen Kaplan (1989) beskriver – med utgangspunkt i William James (se eksempelvis James, 1979) – at vi har to typer oppmerksomhet; styrt og spontan oppmerksomhet. *Styrt oppmerksomhet* er en type oppmerksomhet som vi i hverdagen er særlig avhengig av, men som også lett utarmes. Det er den type oppmerksomhet vi anvender når vi aktivt retter oppmerksomheten mot det som er nødvendig i situasjonen, og stenger av for distraksjoner. *Spontan oppmerksomhet* er en oppmerksomhetstilstand hvor oppmerksomheten opprettholdes uten anstrengelse, når oppmerksomheten fanges av noe vi synes er interessant eller fascinerende. Vår kapasitet for styrt oppmerksomhet er begrenset og kan overbelastes. Når dette skjer, oppstår en tilstand av *mental tretthet*. Kjennetegn på mental tretthet er konsentrasjonsproblemer og redusert toleranse for frustrasjon, negative emosjoner, redusert sensitivitet for interpersonlige tegn, redusert hjelpeatferd, ulykker og dårligere prestasjoner på arbeid som krever styrt oppmerksomhet (Hartig, Böök, Garvill, Olsson & Gärling, 1996).

Den sentrale virkningsmekanisme i rekreasjon er ifølge ”Attention restoration”-teorien *gjenoppbygging av kapasiteten til styrt oppmerksomhet*. Teorien bygger på det resonnement at når spontan oppmerksomhet aktiveres, gis styrt oppmerksomhet hvile og kan dermed gjenoppbygges. Kaplan og Kaplan fremmer at naturmiljø er særlig rikt på kvaliteter som typisk fremmer spontan oppmerksomhet.

Kaplan og Kaplan har kommet fram til fire kriterier som de mener er sentrale i en teoretisk

forklaring på hva som gjør et miljø eller en situasjon rekreativ¹⁰. Disse fire kriterier kan gjenfinnes i mange ulike sammenhenger og således bidra til rekreasjon, men ART fremmer at naturmiljø i særlig grad oppfyller disse kriteriene og at dette forklarer naturmiljøets rekreative potensial.

Det første kriteriet er *å komme vekk*. Dette kriteriet refererer til at for at et miljø skal være rekreativt, må en få en opplevelse av å komme vekk som en følge av endring i omgivelser, så vel som fra aspekter av livet som en daglig omgås, så som forpliktelser, forstyrrelser, planer, mål og tanker. Det dreier seg dermed om å komme vekk både i fysisk og mental forstand. Det andre kriteriet er *fascinasjon eller spontan oppmerksomhet* som er en type oppmerksomhet som opprettholdes uten anstrengelse mot stimuli som har «en direkte fascinerende kvalitet» (Kaplan & Kaplan, 1989, Laumann, Gärling & Stormark, 2001) Det tredje kriteriet er *koherens* eller *totalitet* (fysisk eller opplevd totalitet). Både opplevd og fysisk totalitet skapes av elementene *utstrekning* og *sammenheng*. At et miljø har utstrekning innebærer at det gir en opplevelse av dybde eller omfang slik at en kan gå inn i miljøet og oppslukes av det (Kaplan & Talbot, 1983). For at miljøet skal være rekreativt må det også være sammenhengende, det vil si at de ulike elementene i miljøet rent fysisk eller begrepsmessig er knyttet sammen til en større helhet. Det fjerde kriteriet for rekreative miljøer er *person-miljø-forenlighet* (Kaplan, 1983) og refererer til at det må være forenlighet mellom individets ønsker og ferdigheter og de handlingskrav som en oppfatter i miljøet. Dette handler om opplevelse av at en lett kan forfølge sine (for)mål i et miljø som støtter disse anstrengelsene.

Kaplan (1993) påpeker selv en svakhet i argumentasjonsrekken i teoribyggingen. Spontan oppmerksomhet eller fascinasjon er en oppmerksomhetstilstand hvor en er fullstendig opplukt i objektet og er dermed en tilstand hvor det ikke er rom for refleksjon. I datamaterialet (OCP) fremstod imidlertid refleksjon som *særlig sentral* i naturopplevelsen. De sluttet derfor at det måtte være en måte å oppnå rekreasjon på som ikke i den grad var basert på fascinasjon. På bakgrunn av dette kom de fram til begrepet *myk fascinasjon*. *Myk fascinasjon* beskrives for det første å være en oppmerksomhetstilstand som er *moderat i intensitet*; tilstrekkelig til å holde oppmerksomheten uten anstrengelse, men ikke så sterk at den hemmer refleksjon

10 Det generelle utgangspunkt for miljøpsykologisk forskning – som rekreasjonsforskningen utgår fra – kan sies å være en kategorisering av kjennetegn ved naturmiljø som har en universell effekt på alle mennesker i kraft av evolusjonsbiologi. Kaplan og Kaplan beskriver imidlertid at de fire kriterier må ses i et transaksjonalistisk perspektiv, og dermed som kriterier eller egenskaper ved person-miljø interaksjon heller enn ved miljøet i seg selv (Kaplan & Kaplan, 1989). Dette innebærer en åpning for å se rekreasjon som et resultat av møte mellom / noe som oppstår i relasjonen mellom mennesket og miljøet – og ikke kun som egenskaper ved miljøet i seg selv. De fire kriteriene er av andre forskere som tar utgangspunkt i ”Attention Restoration”-teorien definert som ”egenskaper ved miljø som fremmer mentale prosesser eller tilstander som bidrar til rekreative opplevelser” (Laumann, Gärling & Stormark, 2001).

(Kaplan & Kaplan, 1989, S. Kaplan, 1993). For det andre beskrives denne oppmerksomhetstilstanden å være relatert til *naturmiljøets estetiske kvalitet*. De argumenterer for at naturens estetiske kvalitet i rekreasjonssammenheng har som funksjon å holde unna den smerte som kan følge refleksjon rundt alvorlige tema (Kaplan, 1993). Deres innføring av begrepet myk fascinasjon framstår i noen grad som en ad-hoc løsning. Forskerne kan også kritiseres for å innføre begrepet myk fascinasjon uten å relatere dette til etablerte begreper og teorier om oppmerksomhet og kognitiv psykologi. Eksempelvis kan en spørre om styrt oppmerksomhet er det samme som konsentrasjon.

4.3 Et spekter av rekreative effekter

Kaplan og Kaplan (1989) har foreslått at de positive psykologiske eller mentale effekter av opphold i naturmiljø kan skisseres i ulike nivå, hvor det er antatt av hvert av nivåene utgjør et stadig dypere eller mer gjennomgripende nivå av rekreasjon. Det første og mest umiddelbare nivå av rekreasjon i lys av ART er «å klarne hodet» fra de «mentale rester» som svirrer rundt i hodet etter de ting vi må gjøre og forholde oss til i hverdagen. Det andre nivå av rekreasjon er *mental gjenhenting*, eller gjenvinning av evne til styrt oppmerksomhet. Et enda dypere nivå av rekreasjon innebærer den mulighet den rekreative opplevelse gir for *å tenke gjennom ens mer umiddelbare, men uløste personlige problemer*. (Dette tredje nivå av rekreasjon beskriver Kaplan og Kaplan (1989) å være nært knyttet til ”den kognitive ro som fremmes gjennom myk fascinasjon” – uten at dette utdypes noe nærmere.) På det mest dyptgripende nivå innebærer den rekreative opplevelse *refleksjoner rundt de større spørsmål i livet*, over ens prioriteringer og muligheter, over ens handlinger og ens målsettinger.

Stephen Kaplan (1995) har søkt å bygge bro mellom sitt fokus på gjenoppbygging av styrt oppmerksomhet og Ulrichs fokus på stress. Mens Ulrich og kollegaer (1991) betviler nytten av å bruke begrepet oppmerksomhet i forhold til rekreative effekter av natur, argumenterer Kaplan for at stressreduksjon og mental gjenhenting er atskilte, men interagerende effekter av den rekreative opplevelse. Stressreduksjon er da den mest umiddelbare og lettest tilgjengelige rekreative effekt, med grunnlag i en psykofysiologisk rekreasjon, og denne som gjerne da inntreffer i forkant av de kognitive effekter som skisseres i lys av ART.

Ulrichs og Kaplan & Kaplans forskning har hatt fokus på aspektene stressreduksjon og mental gjenhenting. Andre studier har i større grad tatt tak i aspektet av *refleksjon* ved rekreasjon. Denne forskningen viser at det gir mening å skille mellom gjenoppbygging av kapasitet for styrt oppmerksomhet og refleksjon som to ulike dimensjoner av rekreasjon (Herzog, Black,

Fountaine & Knotts, 1997). Oppsummert ser vi da at det tegner seg et bilde av tre dimensjoner eller aspekter ved rekreasjon: Stressreduksjon, mental gjenhenting og refleksjon. Det argumenteres i lys av ”Attention Restoration”-teorien at de mer dyptgående nivå av rekreasjon (som er relatert til refleksjon og selvinnsikt) i særlig grad krever det de kaller *myk fascinasjon*.

4.3.1 Drøfting og kritikk av rekreasjonsforskningen

ART bygger på at naturmiljø fremmer en annen oppmerksomhetstilstand, spontan oppmerksomhet (ikke-styrt oppmerksomhet), som gir styrt oppmerksomhet mulighet for hvile og gjenvinning. Teorien synes ikke å forklare *på hvilken måte* spontan, ikke-styrt oppmerksomhet bidrar til gjenoppbygging av uttømt kapasitet for styrt oppmerksomhet. Det synes å være en implisitt antagelse i teorien at styrt oppmerksomhet automatisk gjenoppbygges ved hvile. Spontan, ikke-styrt oppmerksomhet er bare vurdert å ha *indirekte* betydning gjennom at aktivering av denne muliggjør gjenoppbygging av kapasiteten for styrt oppmerksomhet. Betydningen av ikke-styrt oppmerksomhet *i seg selv* drøftes ikke i denne tilnærmingen. Vi skal senere se at i meditasjon er nettopp slik ikke-styrt oppmerksomhet ansett å være sentral for de positive virkninger av meditasjon.

ART er basert på et kognitivt rammeverk og tar utgangspunkt i at et miljø er rekreativt i den grad det støtter opp under informasjonsprosessering så som persepsjon, oppmerksomhet og planlegging (Kaplan, 1983). Argumentasjonen følger deres ståsted innen evolusjons-funksjonalisme og kognitiv psykologi / informasjonsprosessering: Handling og opplevelse er motivert (og forklart) ut fra nødvendigheten av klarhet og fokus for å gjøre riktige valg med det mål å sikre overlevelse (ibid). Med dette utgangspunktet kan de bare forklare handling og opplevelse som er direkte knyttet til rasjonell bevissthet.

Rekreasjonsforskningen har empirisk vist at refleksjon, selvinnsikt og kontemplasjon er sentrale aspekter ved naturopplevelsen. Disse aspekter lar seg ikke i tilstrekkelig grad forklare i lys av rekreasjonsforskningens teoretiske rammeverk.

I sitt forskningsprogram OCP, hvor de kartla opplevelser av opphold i natur, og som er det datamaterialet som la grunnlaget for teoriutviklingen, ble det benyttet blant annet dagbøker. Ved hjelp av en slik metode fanger en opp en mer nyansert og fullstendig beskrivelse av naturopplevelsen. De fant gjennom dette at *refleksjon og selvinnsikt* var sentralt i deltakernes opplevelser. Selv om Kaplan og Kaplan på dette empiriske grunnlag fant at refleksjon har en

svært sentral rolle, har deres teoretiske fokus i stor grad vært fokusert rundt gjenhenting av styrt oppmerksomhet. De har i mindre grad tematisert *de reflektive aspekter ved rekreasjon*. Det kan se ut som at den teoretiske forståelsesramme ikke i særlig grad gir rom for en forståelse av de refleksive aspekter ved rekreasjon.

5. Friluftslivets meditative muligheter

Annette Bischoff har i flere artikler og rapporter pekt på de meditative kvaliteter ved naturopplevelsen – og det potensial til forståelse av naturmøte som ligger i en utforsking av et meditativt perspektiv (Bischoff, 1996; 1997; 2000a; Bischoff et al., 2007; Mytting & Bischoff, 2001). De opplevelseskvaliteter ved friluftslivet og naturnærværet som er knyttet til stillhet, fred og ro, komme nærmere seg selv, oppleve naturens storhet og harmoni, få perspektiv på tilværelsen er opplevelseskvaliteter som beskrives i ulike meditasjonstradisjoner verden over. Bischoff beskriver disse som friluftslivets meditative opplevelseskvaliteter. I alle kulturer anses meditasjonen for å være en vei til å finne seg selv, utvikle personligheten, få økt innsikt og erkjennelse, finne ro og balanse osv.

I sin studie av friluftsliv, ungdom og personlig utvikling (Bischoff, 1996) fremmer hun at det er de meditative opplevelseskvaliteter i friluftsliv som i særlig grad knyttes til personlig utvikling, vekst og modning. Bischoff konkluderer at det ligger muligheter til forståelse av friluftsliv og personlig utvikling i det meditative perspektiv, men at det her trengs mer forskning. De meditative opplevelseskvaliteter i friluftslivet og naturopplevelsen oppstår spontant, så også følgelig de personlighetsutviklende effekter av disse. Det er ikke utviklet praktisk-metodisk forståelse for hva som skjer og hvordan (ibid). Bischoff konkluderer at det er behov for forskning som kan utvide og utdype vår forståelse av det meditative perspektiv i friluftsliv og naturopplevelse.

Bischoff mener naturopplevelse kan deles opp i to kategorier; den meditative og den samhandlende eller handlingsorienterte (Mytting & Bischoff, 2001). Begge typer naturopplevelser rommer muligheter for selvopplevelser og selvutvikling. Den kroppslige side av selvopplevelsen bygger på opplevelse av selvet gjennom handling og aktivitet. Gjennom mestring av handling og aktivitet får vi perspektiv på oss selv, på våre fysiske muligheter og begrensninger. Dette tilsvarer Tordssons forståelse av friluftslivets vei til refleksjon og selvarbeid.

Naturopplevelsens *meditative* vei til selvopplevelse, mening og identitet er relatert til *det sansende nærvær*. Med sansende nærvær refererer Bischoff til den situasjon hvor vi åpner for naturens stemninger, hvor vi opplever en samstemthet med naturen, rytmen i det vi gjør stemmer overens med naturen rundt. Slike opplevelseskvaliteter ved friluftslivet bidrar til at en *”finner fred og ro og får litt avstand til livet ellers og som gjør at vi både bygger oss opp,*

får overskudd og perspektiv på livet” (Bischoff, 2000a:5).

Bischoff har ingen klar framstilling av hvordan meditativt perspektiv kan bidra til forståelse av naturopplevelse, men hun kommer med noen antydninger. Hun trekker fram aspekter som den vedvarende, monotone rytme så som eksempelvis i vandring og skigåing når en fisker eller liknende. Bischoff mener at de prosesser som kjennetegner det sansende nærvær i naturen tilsvarer prosesser i meditasjon; det handler om avspenning, konsentrasjon, stillhet, rytme, ro, ikke-styrt bevissthet (tankene kan flyte fritt), åpenhet, sensitivitet, sansestimulering (naturens lys og lyder, suset i trærne, skumringslyset virker meditativt, forsenkende) (Bischoff, 1996:85; Mytting & Bischoff, 2001).

Vi er ikke nødvendigvis alle og alltid mottakelige for den meditative opplevelse i naturen. For den som ikke er vant, kan andre ting ta fokus, så som at sekken gnager litt på skuldra, det regner osv. Til dette skriver Bischoff at *”første skritt er å styre oppmerksomheten for å luke vekk det som forstyrrer kommunikasjonen med opplevelsen av naturen, rytmen, stemningen...”* (Mytting & Bischoff, 2001:19).

I sin studie av friluftsliv, ungdom og personlig utvikling trekker Bischoff (1996) i tillegg fram noen andre momenter når hun framlegger hvordan et meditativt perspektiv kan bidra til forståelse av de muligheter for personlig utvikling som ligger i friluftslivet. Disse er for det første hvordan naturen kan gi oss opplevelse av å være del av en helhet, i et symbiotisk forhold til alt omkring oss. Hvordan naturopplevelsen kan skape respekt for kilden, naturen, og dermed skape et grunnlag for en fornuftig og nødvendig forvaltning av vår naturarv (fra Hågvar, 1986). Videre rekker Bischoff fram at naturen kan utgjøre et fast punkt, et forankringspunkt for identiteten, i en verden preget av forandringer og opplevelse av oppløsning. Vi har behov for ”mentale ankre”, noe trygt å vende tilbake til og som kan hjelpe oss å binde sammen alle livets løse tråder. Bischoff skriver ikke noe om hvordan disse to siste punktene spesifikt knytter an til det meditative perspektiv.

Det er også gjort forsøk på å forstå turgåingen i lys av Acem sin meditasjonsforståelse (Ekker Solberg, 1993). Erik Ekker Solberg er lege og kursleder innen Acem. Han har gjennom flere år interessert seg for effektene av idrett og meditasjon. Han bruker Acemmeditasjonens språk for å beskrive turens effekter. Et sentralt begrep innen Acem er *spontanaktivitet*. Dette begrepet refererer til mental aktivitet som ikke er bevisst styrt; når tanker, følelser, stemninger, fantasier osv får strømme fritt, uten viljesstyring. Ekker Solberg beskriver dette

som ”å *fungere spontannært*”. Innen Acemmeditasjon forklares at dette er stressreducerende. Det blir også en form for mental hygiene gjennom at en får bearbeidet mentale dagsrester. Meditasjon som teknikk dreier seg om systematisk opptrening av evnen til bevisst å framkalle og opprettholde en slik tilstand av mental ledighet. Denne tilstanden kan oppstå spontant i ulike situasjoner, men kanskje først og fremst i kontakt med natur. Det er derfor innen Acem utviklet et begrep ”*natural meditasjon*” som betegner slike situasjoner hvor denne tilstanden av mentale ledighet oppstår spontant.

6. Meditasjon og mindfulness

Det er som vi har sett trukket paralleller mellom opplevelseskvaliteter i det naturnære friluftslivet og meditasjon. Det er imidlertid innen friluftslivsforskningen gjort lite i forhold til en utdypende forståelse av hvordan en slik parallell kan forstås. Mens friluftsliv er et uformelt kulturfenomen, er meditasjon i større grad en systematisk praksis som er beskrevet i litteratur både på metode og meningsnivå. Det spørsmål jeg her stiller meg er hvilke innsikter kan det gi oss å anvende begreper fra meditasjon i en tilnærming til å forstå den naturnære turgåing som fenomen?

Meditasjon er et mangfoldig fenomen, søkt forstått ut fra, jeg hadde nær sagt de fleste perspektiver; religiøse, åndelig-filosofiske, kulturelle, fysiologiske, dybdepsykologiske, fenomenologiske, hermeneutiske osv. Det jeg har funnet interessant i denne sammenhengen er å se meditasjon ut fra et metodisk perspektiv. Her er det likhetstrekk på tvers av ulike meditasjonstilnæringer. Den sentrale faktor i alle former for meditasjon er oppmerksomheten; meditasjon er kultivering av oppmerksomheten, eller oppmerksomhetstrening. Videre er den *mentale holdning* en sentral faktor i meditasjon. I forhold til temaet selvinnsikt og erkjennelse i meditasjon er den mentale holdning kalt *mindfulness* sentral. Mindfulness som mental holdning er nøkkelen til å forstå meditasjon som en vei til selvinnsikt, vekst og modning. Jeg vil i denne studien se nærmere på hvilke kvaliteter som kjennetegner mindfulness.

En drøfting av turgåing i lys av mindfulness og meditativ metode kan bidra til en bevisstgjøing av hvordan turgåing og naturopplevelser kan brukes som en bevisst metode for erkjennesarbeid, selvbearbeiding, personlig utvikling. Gjennom dybdeintervjuer kan det være mulig å få beskrivelser av naturopplevelser som kan bidra til å bevisstgjøre de spontane meditative kvaliteter og prosesser ved den naturnære turgåing. Et meditasjonsperspektiv kan spesielt være fruktbart i forhold til å belyse de personlighetsutviklende sider ved friluftslivet.

Opprinnelig oppsto meditasjon innenfor den religiøse og filosofiske kontekst av de østlige spirituelle visdomstradisjoner. Som del av slik spirituell praksis, har målet med meditasjon vært menneskets åndelige vekst og utvikling (West, 1990). Meditasjon har også vært et sentralt element i så godt som alle kontemplative religiøse og spirituelle tradisjoner, inkludert jødedom, kristendom og islam (Goleman, 1988). Begrunnelser for å praktisere ulike former for meditasjon kan generelt beskrives å variere fra det å lære stressmestring og oppleve

psykologisk velvære, via personlig utvikling til det å oppnå spirituell eller eksistensiell innsikt og erkjennelse (Goleman, 1988; West, 1990; Rao, 1989; Carrington, 1978; Holen, 1989; Shapiro, 1984; Lindseth, 1989). Når meditasjon praktiseres med fokus på *helse og velvære*, kan målet være å oppnå bedre psykologisk og psykosomatisk velvære – bearbeide psykologisk stress, redusere angst og øke avspenning og psykologisk velvære (West, 1980). I et utvalg av pensumbøker i psykologi er meditasjon omtalt som avspenningsteknikker og som teknikker for smerte- og stressmestring (Rice, 1992; Pitts & Phillips, 1993; Mirdal, 1993). Roger Walsh, en pioner innen meditasjonsforskning, beskriver det ultimale mål for meditasjonspraksis som *”utvikling av innsikt i den dypere natur av mentale prosesser, bevissthet, identitet og virkelighet, og utvikling av optimale tilstander av psykologiske velvære og bevissthet”* (1983:19, min oversettelse). Disse målene inkluderer, men går ut over personlig selv-regulering og stress-takling. West har definert meditasjon som en praksis som *”leder personen mot forening med sin eksistens eller mot en klarere og mer direkte opplevelse av virkeligheten”* (1990: forordet). Sett fra et slikt perspektiv kan meditasjon beskrives som en praksis for å utvikle eller foredle menneskets evner og muligheter for innsikt og erkjennelse om seg selv og tilværelsen. I tradisjonelle tilnærminger, hvor meditasjon er en del av en spirituell praksis, er meditasjon forstått som en form for erkjennelse som gir innsikt i eller «skuen» av tilværelsens dypeste virkelighet. I meditasjonslitteratur er dette framstilt som det å *oppnå ”en direkte opplevelsesbasert kunnskap om det Absolutte, slik som Gud, Væren, Enhet, Buddha-natur”* (West, 1990:5).

West (1990) beskriver at de som praktiserer meditasjon regelmessig over lengre tid viser ofte en utvikling i sitt perspektiv på meditasjon. Den mest umiddelbare effekten av meditasjon er avspenning. Når en lærer å finne ro, åpner dette for at en i større grad kan lytte til seg selv. En slik indreorientering og selvinnsett er en forutsetning for vekst og utvikling.

6.1 Meditasjon er oppmerksomhetstrening

Uansett hva målet for meditasjon er, har forfattere med utgangspunkt i psykologisk forståelse av meditasjon kommet fram til at det essensielle element i alle meditasjons-tilnærminger er deres fokus på oppmerksomhet (Goleman, 1988; Naranjo & Ornstein, 1971; Rao, 1989; Carrington, 1978). Meditasjon *som metode* innebærer å rette oppmerksomheten mot en begrenset stimulus over en lengre periode, og på denne måten trene opp kapasiteten til forlenget opprettholdelse av oppmerksomheten. Det sentrale framstår ikke å være hva oppmerksomheten fokuseres på, men *at* en har et mentalt fokus:

Det er mange ulike teknikker for opptrening av oppmerksomheten. Det er mange ulike objekter en kan rette oppmerksomheten mot. Det er mange ulike måter å rette oppmerksomheten på. Og det er mange ulike opplevelser som kan oppstå under meditasjon og ettersom en fordypet seg i meditasjonspraksis. I sin essens handler meditasjon om å lære seg å være oppmerksom – ganske enkelt (West, 1990:34)

Den som prøver, vil raskt finne ut at en slik ensretting av oppmerksomheten er ikke lett. Om en vender oppmerksomheten innover, vil en bli seg bevisst den stadige strøm av tanker, følelser og sansninger, og hvor lett det er å bli dratt med i assosiasjoner og tankerekker rundt dette; at oppmerksomheten ”flyter med” bevissthetsstrømmen. Det er generelt sett utviklet to ulike strategier i tilnærming til denne utfordringen; konsentrasjonsmeditasjon og innsiktsmeditasjon (for eksempel Goleman, 1988; Shapiro, Schwartz & Santerre, 2005). En slik inndeling gjøres med utgangspunkt i den strategi som benyttes for å opprettholde oppmerksomheten. I konsentrasjonsmeditasjon opprettholdes oppmerksomheten mot et meditasjonsobjekt med en ekskluderende oppmerksomhetsstrategi; det vil si at bevissthetsstrømmen anses som forstyrrende stimuli og stenges ute. I innsiktsmeditasjon (også kalt mindfulnessmeditasjon og åpenhetsmeditasjon) opprettholdes oppmerksomheten med en åpen eller inkluderende oppmerksomhetsstrategi; det vil si kultivering av en åpen og aksepterende holdning til egen erfaring, uten å styre erfaringen i noen bestemt retning og uten å evaluere den.

Andre vektlegger at konsentrasjon og mindfulness er to aspekter som begge er nødvendig i meditasjon (Gunarantana, 2002; Shapiro, Schwartz & Santerre, 2005). I vil i denne studien forholde meg til den forståelse at meditasjon som metode innebærer et element av konsentrasjon og et element av ledighet. Elementet av konsentrasjon dreier seg om behovet for et *mentalt fokus*, eller en ensretting av oppmerksomheten, som beskrevet ovenfor. Jeg vil i det videre se på meditasjonens element av *mental ledighet*. Denne mentale holdning av ledighet er betegnet som mindfulness. Mindfulness kan altså referere både til et holdningselement i meditasjon og til en egen meditasjonstilnærming. Jeg vil i det følgende si mer om mindfulness.

6.2 Mindfulness (oppmerksomt nærvær)

Begrepet mindfulness kommer fra buddhistisk psykologi og meditasjonstradisjon. Innen buddhistisk tradisjon finnes mange ulike meditasjonsretninger. Begrepet mindfulness står sentralt i innsiktsformer av meditasjon. Mindfulness – eller oppmerksomt nærvær som er blitt den norske oversettelsen – er en mental holdning eller måte å være oppmerksom på som kan sies å være selve kjernen i innsiktsmeditasjon. Innsiktsmeditasjon kalles derfor også ofte

mindfulnessmeditasjon (Vøllestad, 2007). Det har i det siste tiår blitt økende interesse for grensesnittet mellom buddhistisk og vestlig psykologi, og mindfulness eller oppmerksomt nærvær har blitt et sentralt begrep innen psykologisk behandling. En økende mengde forskning viser til at teknikker basert på mindfulness eller oppmerksomt nærvær har gunstige virkninger i forhold til velvære, stressmestring og psykiske problemer (Vøllestad, 2007). Det finnes et eget "Center for Mindfulness" ved universitetet i Massachusetts, hvor Jon Kabat-Zinn er sentral. Jon Kabat-Zinn er en av pionerene i forhold til integrering av østlig meditasjonspraksis i vestlig vitenskap og helsevesen. Han er også grunnleggeren av en terapeutiske tilnærming, kalt mindfulnessbasert stressreduksjon (MBSR) som er et behandlingsopplegg rettet mot personer med kroniske smerte- og stressrelaterede lidelser (Kabat-Zinn, 1990). Det er også utviklet flere andre behandlingstilnærminger innen klinisk psykologi der oppmerksomt nærvær er et integrert begrep. Oppmerksomt nærvær og oppmerksomhetstrening har fått en plass i selvhjelps litteratur for stressmestring og psykiske vansker (for eksempel Kroese, 2005; Nilsonne, 2005).

6.2.1 Kvaliteter ved mindfulness som mental holdning

Mindfulness som mental holdning har flere kvaliteter, og jeg vil i det følgende beskrive de mest sentrale av disse.

Mindfulness er oppmerksomhet her og nå: Mindfulness handler om å være til stede i øyeblikket gjennom å være oppmerksom på sin egen her-og-nå opplevelse, og å ha en aksepterende holdning til de tanker, følelser og sanseinntrykk som oppstår i ens bevissthet (Kabat-Zinn, 1994). Det er også beskrevet som det å fremme en åpen og aksepterende oppmerksomhet på egen erfaring (Germer, 2005), og som "evne til å være våken i nået" (Nilsonne, 2005). Dette innebærer å bringe ens fulle oppmerksomhet til opplevelsen her og nå. Mindfulness er ut fra dette også blitt definert som "*kultivering av ikke-bedømmende øyeblikk-til-øyeblikk-bevissthet*" (Kabat-Zinn, 1996:161).

Mindfulness er ikke-dømmende, aksepterende, ikke-vurderende holdning i forhold til ens opplevelser. Dette innebærer et forsøk på ikke å vurdere og kategorisere det en opplever. Den mediterende forsøker å opprettholde oppmerksomheten på en ikke-bedømmende måte ovenfor alle stimuli i det indre og ytre miljø, uten å bli fanget opp i assosiasjoner eller grublinger rundt noen spesifikke stimuli (Shapiro, Schwartz & Santerre, 2005). En oppfatter med andre ord hvilke tanker, følelser og kroppslige opplevelser en har, i tillegg til ens omgivelser, uten å rette økt oppmerksomhet mot spesifikke aspekter ved sin opplevelse. Denne mentale holdning

til opplevelse er også beskrevet som *”beginners mind”* (Kabat-Zinn, 1990); en forsøker å forholde seg åpen og ”ikke-vitende”, som om en aldri har opplevd noe lignede før.

Aksept handler om å erkjenne situasjonen slik den faktisk er. Om vi prøver å fornekte eller gjøre motstand i forhold til det som faktisk er, skapes bare mer bundethet, og vil forhindre en positiv endring. Aksept innebærer ikke en passiv holdning eller resignasjon; det er en villighet til å se ting som de er (Kabat-Zinn, 1990). I meditasjonspraksis innebærer dette å forholde seg åpen og mottakelig i forhold til hva vi enn føler, tenker eller ser, og å akseptere det nettopp fordi det er det som er her og nå (ibid).

Mindfulness er ikke-språklig oppmerksomhet. Denne kvaliteten er relatert til ikke-dømming og ikke-vurdering nevnt ovenfor, men fortjener en ekstra kommentar. Vår språklig, logisk-rasjonelle tenkning og kategorisering farger i sterk grad vår opplevelse. Mindfulness som oppmerksomhetsholdning innebærer et forsøk på å oppheve¹¹ en slik språklig, logisk-rasjonell tilnærming til opplevelse. Shapiro beskriver meditasjon som:

En familie av teknikker som har til felles et bevisst forsøk på å fokusere oppmerksomheten på en ikke-analytisk måte, og et forsøk på ikke å dvele ved argumenterende/utbroderende (discursive) og grublende (ruminating) tenkning (Shapiro, 1984:14, min oversettelse).

Mindfulness er ikke målrettet eller prestasjonsorientert. En skal ikke oppnå noe. En kvalitet ved denne mentale holdning eller måte å oppleve på er også beskrevet som *”being mode”*. Dette impliserer et fokus mot å være framfor å gjøre. I vårt samfunn er det fokus på at en kontinuerlig skal prestere, noe som er fremmet å ha mange negative konsekvenser for fysisk og psykisk helse (Kabat-Zinn, 1990). En kvalitet som ligger nært opp til dette er *ikke-streben*. At en ikke skal ”prøve så hardt”, ”ville så mye”. Mindfulness er ikke noe som kan presses fram med ren viljestyrke. Det innebærer en mer mild og vennlig holdning.

6.2.2 ”Natural meditasjon”

Det påpekes også at denne mentale holdning som er så vesentlig i meditasjon likevel ikke er *unik* for meditasjon. Det er en sinnsstemning som kan oppstå i mange sammenhenger. Carrington (1978) beskriver at situasjoner hvor slike sinnsstemninger oppstår spontant oppleves som ”spesielt levende øyeblikk”. Innen Acem er det utviklet et begrep ”natural meditasjon” for å betegne situasjoner hvor denne tilstanden av mental ledighet oppstår

¹¹ Her understrekes formuleringen *forsøk på*, som setter fokus på prosess heller enn en måltilstand.

spontant (Holen, 1989a). Navnet natural meditasjon henspeler både på at dette er en tilstand som oppstår spontant eller *naturlig*, men også på det at naturkontakt i særlig grad observervert å fremme en slik tilstand (Egger Solber, 1993).

6.3 Hvordan forstå mindfulness

I mindfulness meditasjon søkes bevisst en holdning hvor en observerer sine tankeprosesser (selvobserverende holdning). Den mediterende skal med en avslappende, aksepterende holdning søke å opprettholde oppmerksomheten mot bevissthetsstrømmen; den stadige strømmen av tanker, følelser, sansninger osv. Den mediterende søker å unngå analyser, tanker og assosiasjoner rundt sitt bevissthetsinnhold. Det sentrale i mindfulness som teknikk er selv-observasjon av ens mentale aktivitet her og nå, med oppmerksomhet rettet mot prosess heller enn innhold.

Gjennom at oppmerksomheten opprettholdes mot ens egen bevissthet oppnås innsikt i hvordan ens sinn fungerer og om sine egne mentale mønstre. En slik bevisstgjøring er en ofte vektlagt mekanisme i terapeutisk vekst og endring (Vøllestad, 2007). Den holdning av åpenhet og aksept som vektlegges i oppmerksomt nærvær kan også bidra til en mer adaptiv måte å forholde seg til tanker og erfaringer på. Den praktiserende blir i stand til å forholde seg eksplisitt både til tanker som tanker og ikke som sannheten om virkeligheten. En kan også bli mer bevisst, og dermed frigjøre seg fra tidligere automatiske og maladaptive mønstre (Vøllestad, 2007).

7. Metode

I dette kapittelet vil jeg gjøre greie for den metodiske framgangsmåten for undersøkelsen. Jeg har valgt kvalitative dybdeintervju som metode for innsamling av datamaterialet. Jeg vil her beskrive gjennomføring av datainnsamlingen og bearbeidingen av datamaterialet.

Formålet med denne studien er en utforskning av opplevels- og erfaringsmuligheter i den naturnære turgåing. Det er dermed naturlig å velge blant de kvalitative forskningsmetoder. Kvalitative metoder brukes for å oppnå rike og detaljerte beskrivelser av et fenomen og er velegnet til å utforske komplekse tema som det foreligger relativt lite kunnskap om (Kvale, 1997). Når menneskers opplevelser og erfaringer er forskningsfokus gir et fenomenologisk-hermeneutisk perspektiv en god vitenskapelig forståelsesramme. En fenomenologisk forsker søker å forstå sosiale fenomener fra aktørens eget perspektiv, beskrive verden slik den oppleves av aktøren. Fenomenologien har som forutsetning at virkeligheten av interesse er slik mennesker opplever at den er (Kvale, 1997).

Fenomenologien fremmer at det vi opplever ikke er verden ”i seg selv”, men verden slik den ter seg for den enkelte i konkrete situasjoner. Dette gjør kontekst viktig. Det den enkelte forteller må ses i relasjon til hennes virkelighet og livsverden. Dette fordrer at forskeren må stille seg åpen for den andres subjektive opplevelse gjennom å se den andres livsverden. Dette fordrer at forskeren *bevisstgjør* sin egen forforståelse og i størst mulig grad å sette denne til side (Kvale, 1997). En slik *forutsetningsbevissthet* innebærer en holdning hvor en er seg bevisst at ens forforståelser – ens forståelse av verden – alltid er begrenset, og at en alltid er åpen for nyanseringer og revurderinger. En bevissthet om at ens forforståelser alltid er *midlertidig* fordrer en holdning av ydmykhet og åpenhet for stadig å utfordre sin forforståelse gjennom nye erfaringer. Gjennom et slikt vekselspill mellom erfaringer og forforståelse, endrer vår forforståelse seg. Dette prinsippet kalles den hermeneutiske spiral.

7.1 Det kvalitative forskningsintervju

Jeg har i denne studien valgt kvalitative forskningsintervju. Noe av styrken i det kvalitative forskningsintervju ligger i muligheten til å fange opp nyansene i intervjupersonenes oppfatninger. En får også tilgang på de intervjuedes egne formuleringer om levd liv (”lived experience”; Patton, 2002), og en får mulighet til å danne seg et inntrykk av intervjupersonens forståelsessammenhenger. Forskerens oppgave er å søke etter den sentrale mening i det den intervjuede formidler, og å få sin tolkning bekreftet. Det er således ikke den intervjuedes

livsverden som senere beskrives for leserne av forskningspublikasjoner, men forskerens *tolkning* basert på den intervjuedes formidling. Den kvalitative intervjuundersøkelsens validitet er derfor avhengig av at forskeren makter å stille seg åpen for og få fram den intervjuedes opplevelser og fortolkninger av et fenomen. Det er ofte sagt at i denne prosessen er forskeren sitt eget forskningsverktøy (Kvale, 1997). Det er dermed viktig å være bevisst sitt eget utgangspunkt og sine erfaringer med fenomenet og reflektere over hvordan dette påvirker forskningsresultatet (Fog, 1994). Eksempelvis om en leter etter å få bekreftet sine egne opplevelser og erfaringer, og overser det en selv ikke har erfaring med.

7.2 Intervjuguiden

Jeg har ønsket å få tak i turgåernes egne opplevelser og erfaringer ved å la dem fortelle med utgangspunkt i (relativt) åpne spørsmål med rom for utdyping og refleksjon. I kvalitative intervju er ikke poenget at den intervjuede bare skal svare på spørsmål forskeren har formulert, men at de intervjuede selv gjennom en dialog skal formulere deres egen forståelse av sin livsverden (Hagen, 1992). Jeg har valgt semistrukturert intervju, med noen spørsmål som jeg brukte som støtte for å holde fokus ved temaer jeg ønsket belyst. Intervjuguiden som ble benyttet er bygd opp rundt noen tema med formulerte spørsmål under hvert tema. Disse tema var for det første om turgåing som praksis; hva turgåerne gjør når de er på tur. For det andre om turgåernes naturforståelse, og deres egen oppfatning av hva ved naturen som gir den positive virkningen. Og for det tredje, beskrivelser av turopplevelser og hva turgåerne har igjen for sin turgåing; hva turgåing *gjør med dem*.

Ved å velge semistrukturert intervju bidro dette til å holde fokus for samtalen rundt de sentrale tema, samtidig som det ga åpenhet for at det i samtalen med turgåerne dukket opp andre tema som jeg ikke hadde tenkt over på forhånd. Gjennom å gi turgåerne rom til selv å formidle sine opplevelser, heller enn å forholde meg til mer lukkede spørsmål, ga (forhåpentligvis) tilgang på mer utfyllende og rike beskrivelser av opplevelser – og dermed mulig tilgang på en dypere forståelse av opplevelsene knyttet til turgåingen.

Det første intervjuet var tenkt som en test av guiden. Dette fungerte såpass bra at både guiden og intervjuet ble brukt videre. Ellers ble intervjuguiden vurdert underveis etter hvert intervju. Jeg noterte meg hvilke spørsmål som fungerte godt og hvilke som viste seg mindre egnet. Jeg merket meg også gode og aktuelle tilleggsspørsmål som dukket opp underveis. Disse revideringene ble tatt med fra intervju til intervju. Jeg startet ut med ganske mange underspørsmål under hver kategori. Etter hvert kuttet jeg ut flere av disse og konsentrerte meg

mer rundt de spørsmål som tegnet til å være sentrale. Dette er en av fordelene med det kvalitative intervju som metodetilnærming; en bruker seg selv, en reflekterende, aktiv forsker som instrument.

Et spørsmål en møter når en gjør kvalitative forskningsintervju er hvor mange intervjuer en skal gjøre. Et stort antall intervjuer går på bekostning av tolkning av det enkelte intervju. Samtidig må det være mange nok til å sikre variasjon i beskrivelsene. En pekepinn å gå etter er at når de samme tema gjentar seg i intervjuene, samtidig som det ikke dukker opp noe nytt kan en gå ut fra at en har gjort mange nok intervju (Tesch, 1990). Jeg har i denne studien gjort ti intervjuer, noe som ga et rikholdig datamateriale.

7.3 Utvalg

Jeg benyttet et strategisk utvalg av intervjukandidater. Et strategisk utvalg består av informanter valgt ut fra en bestemt strategi eller logikk (Patton, 2002). På et tidlig stadium av denne studien var intensjonen å gjøre en empirisk sammenligning mellom opplevelser av meditasjonspraksis og opplevelser av turgåing. Utvalget av intervjukandidater ble gjort ut fra dette fokus. Fire av kandidatene ble intervjuet på bakgrunn av at de praktiserer meditasjon, fire andre ble intervjuet på bakgrunn av at de var aktive naturbrukere, og de to siste ble intervjuet på bakgrunn av at de både praktiserte meditasjon og var aktive naturbrukere. Etter hvert i arbeidet med studien fant jeg ut at et slikt sammenlignende studium ble for omfattende, og snevret etter hvert inn fokus til å se på turgåing. Alle respondentene svarte på spørsmål om både turgåing og meditasjon. Men jeg sa ingenting på forhånd til naturbrukerne om mine intensjoner om sammenligning med meditasjon, og ingenting om fokus på turgåing og naturopplevelser til de mediterende. Dette sammenlignende perspektivet tok jeg opp på slutten av intervjuet, når jeg følte det opprinnelige tema (turgåing eller meditasjonspraksis) var uttømt. Jeg spurte da naturbrukerne om de visste noe om meditasjon, om omvendt; om de mediterendes forhold til turgåing og naturopplevelser. Det viste seg at alle de mediterende også var aktive naturbrukere¹², og at de – ut fra innholdet i intervjuene å bedømme – hadde et reflektert forhold til natur. Ut fra dette har jeg endt opp med ti turgåere som oppfyller mine opprinnelige kriterier. De turgåerne som også praktiserer meditasjon har underveis i intervjuene av og til trukket sammenligninger med meditasjon. I analysen av intervjumaterialet har jeg forholdt meg til den del av intervjumaterialet som er relatert til

¹² Kanskje ikke underlig ettersom turgåing er veldig vanlig i Norge. Men det kan også være at dette speiler et felles verdigrunnlag for disse to aktivitetene.

turgåing og naturopplevelser.

For å komme i kontakt med aktive turgåere og naturbrukere tok jeg kontakt med daglig leder i Trondheim Turistforening (TT). Jeg forklarte litt om oppgaven og at jeg ønsket å komme i kontakt med personer som oppfylte visse kriterier. Disse kriteriene var først og fremst at personene måtte være aktive naturbrukere. Jeg ville også ha en noenlunde balansert alders- og kjønnsfordeling. Denne metoden hvor en rekrutterer intervjukandidater via en kontaktperson betegner Patton (2002) som *indirekte utvalg*. Ved å benytte en slik utvalgsteknikk sikrer en i større grad at utvalget blir informasjonsrikt. Kontaktpersonen kjente til potensielle intervjukandidater, og hadde dermed forutsetning for å vurdere hvem som hadde noe å bidra med ut fra de utvalgs-kriterier jeg satte opp. Alle fire personene han ga meg navnene på, sa seg villige til å bli intervjuet når jeg kontaktet dem. En slik måte å velge ut intervjukandidater på kan betegnes som *strategiske utvalg* (Patton, 2002). Styrken og logikken i strategiske utvalg ligger i å velge kandidater som kan fortelle mye det valgte tema. Min kontaktperson valgte ut intervjukandidater ut fra at de var personer som hadde et reflektert forhold til sin naturbruk, og dermed hadde større forutsetninger for å kunne formidle sine opplevelser språklig. Det er aspekter ved opplevelser av møte med natur som ikke nødvendigvis så lett lar seg formidle språklig. Ikke desto mindre vil kanskje en reflektert og ”språkfør” turgåer ha større forutsetninger for å formidle slike ”ikke-språklige” erfaringer nettopp gjennom språket.

For å komme i kontakt med personer som praktiserer meditasjon tok jeg kontakt med kursleder ved et meditasjonssenter hvor jeg selv tidligere hadde deltatt på et kurs. Jeg møtte opp til den ukentlige meditasjonkvelden ved to anledninger, hvor kurslederen presenterte meg og jeg sa litt om hva prosjektet gikk ut på. Mange var interessert i å la seg intervju - faktisk flere enn jeg hadde bruk for. Informantene her ble altså ikke rekruttert gjennom indirekte utvalg, men ved selvrekruttering.

Tre av informantene ble spurt direkte på bakgrunn av ulike forhold som gjorde at jeg vurderte dem som interessante intervjukandidater. Disse tok jeg selv kontakt med. To av disse utgjør den gruppen som er intervjuet på bakgrunn av erfaring med både meditasjon og naturbruk. Den tredje ble kontaktet via nettverksmetoden (”jeg kjenner en som kjenner en...”) på bakgrunn av vedkommendes lange erfaring med praktisering av meditasjon.

7.4 Intervjuene – når, hvor og hvordan

Når jeg avtalte intervjuene, fikk hver enkelt selv bestemme hvor intervjuene skulle foregå.

Noen valgte å komme til mitt kontor på universitetet, mens andre inviterte meg hjem til seg eller til sin arbeidsplass. Et av intervjuene foregikk mens vi gikk tur i marka. Før intervjuene ga jeg en kort presentasjon av tema og fokus for samtalen. Intervjuene ble tatt opp på båndopptaker. Jeg spurte i forkant av intervjuene om dette var greit, og ingen hadde innvendinger mot det. Jeg transkriberte intervjuene i sin helhet så snart som mulig etter hvert enkelt intervju. Den endelige transkripsjonen er å betrakte som en fortolket gjengivelse av samtalen jeg hadde med hver informant. Hvert av intervjuene varte mellom en og to timer.

7.5 Analysearbeidet

Ifølge Kvale (1997) starter analysen allerede under intervjuene med at intervjueren får informantene til å utdype uklare utsagn slik at det blir lettere å forstå hva den intervjuede har ment. Kvale mener at intervjuene på det nærmeste skal være analysert ferdig når intervjuene er avsluttet. For min del ventet nok en god del analysearbeid etter dette. Jeg startet med å lese gjennom alle intervjuene først for å skaffe meg en oversikt og bli kjent med datamaterialet. Når jeg på denne måten følte jeg hadde oppnådd kjennskap til stoffet tok jeg for meg hvert enkelt intervju og identifiserte det Tesch (1990) kaller ”*meningsenheter*”; relevante og meningsfulle datasegmenter som ble gitt navn ut fra meningsinnhold. Deretter startet en prosess hvor jeg søkte å finne ulike samlende kategorier de ulike utsagn eller meningsenheter kunne sorteres og samles inn under. Denne kategoriseringsprosessen foregikk i flere runder, hvor jeg prøvde litt forskjellige teknikker. Jeg brukte både ”klipp-og-lim”-funksjonen på datamaskina og ”ordentlig” saks og papir. I hovedsak bearbeidet jeg datamaterialet på den måten Tesch (1990) kaller horisontal (intervju for intervju) og vertikal (tema for tema) gjennomlesning. Ved å gå flere omganger med organisering og reorganisering av kategoriene på denne måten, fant jeg etter hvert en orden og sammenheng i datamaterialet. Denne metodetilnærming for dataanalyse er betegnet ”*constant comparative method*” (Tesch, 1990).

7.6 Ethiske overveielser

Kvale (1997) sier at en intervjuundersøkelse er et moralsk foretakende. Intervjusituasjonen påvirker de som intervjues, og resultatene fra slike undersøkelser påvirker synet på personenes situasjon. Potensielt negative konsekvenser for informanter i kvalitative studier kan være usikkerhet omkring konfidensialitet og anonymitet. Å bli spurt om å snakke om ømtålig og problematiske emner, kan også være en mulig belastning (Postholm 2005). Det kan også være positive opplevelser knyttet til å bli intervjuet, så som det å bli lyttet til og få anledning til å reflektere over sin egen situasjon. Kvale (1997) skriver at om

forskningsintervjuet er godt utført kan det være en berikende opplevelse for den intervjuede gjennom at hun kan oppnå nye innsikter i sin egen livssituasjon. Jeg fikk tilbakemeldinger fra de jeg intervjuet som indikerer nettopp dette. Flere sa i etterkant av intervjuet at det hadde vært interessant og nyttig også for dem selv. En av de intervjuede sa det var uvant å snakke om opplevelsene på denne måten, *”men det er greit også, for da blir jeg nødt til å tenke helt nytt”* (Kari). En annen sa at *”det er en utfordring å skulle sette ord på ting, men det er veldig viktig... Det gir like mye for meg å sette ord på ting, fordi jeg får uttrykt veldig mye overfor meg selv”* (Marianne).

7.7 Studiens kvalitet

Et sentralt begrep som trekkes fram i relasjon til en fenomenologisk studies kvalitet er *reflektert subjektivitet*. Så fremt forskerens subjektivitet og nærhet til fenomenet bevisstgjøres er dette nettopp den kvalitative tilnærmingens styrke. Nøkkelen i kvalitative studier er dermed ikke objektivitet, men reflektert subjektivitet (Lincoln & Guba, 1985). Dette har jeg forsøkt å etterleve ved å være bevisst min egen forforståelse under studien og analysen.

Vitenskapelighet må i kvalitative tilnærminger videre argumenteres for gjennom grundige beskrivelser og begrunnelser av de spesifikke skritt, prosedyrer og avgjørelser som gjennomføres i den konkrete undersøkelsen og situasjonen (Giorgi, 1988). Dette har jeg søkt å etterleve.

I kvalitative metoder tilstrebes å forstå et fenomen slik det framstår for den enkelte og i lys av dennes erfaringer. Det en ønsker å få fram i et kvalitativt forskningsintervju er et fenomen slik det framstår for den enkelte, og som er avhengig av den enkeltes erfaringer og struktureringer av disse. Det bidrar derfor til å fremme undersøkelsens validitet om en i størst mulig grad får fram den intervjuedes egne begreper og forståelsessammenhenger.

7.8 Presentasjon av turgåerne

Utvalget i denne undersøkelsen består av ti personer; fire kvinner og seks menn i alderen 28 til 69 år. Deres naturbruk varierer fra ettermiddagsturer i nærmiljøet til lengre helgeturer og ferieturer. Noen brukte marka for mosjon og treningsturer, matsanking eller for å være sammen med noen utvalgte andre. Det å gå tur var likevel en sentral friluftslivsaktivitet for alle. Nedenfor presenterer jeg personene jeg har intervjuet. Navnene er fiktive og opplysninger er ellers anonymisert.

Marianne: Marianne er 29 år, enslig og jobber som arkitekt. Hun er blant de som ble intervjuet på bakgrunn av sin meditasjonspraksis, men er også aktiv naturbruker. Hennes beskrivelser av turgåingen og naturnærværet er rikholdige og informative.

Jens: Jens er 33 år og enslig. Han jobber på et museum. Jens er også med i den opprinnelige meditasjonsgruppen. På mitt spørsmål, mot slutten av intervjuet, om hvilke fritidsinteresser han har, var hans første respons ”det å gå i naturen”. Det kommer fram at han nok ikke er veldig ofte på tur i naturen, men at disse opplevelsene likevel betyr veldig mye for han.

Kari: Kari er 58 år og skilt. Hun har vært uføretrygdet i flere år; før det jobbet hun på et sykehus. Hun ble intervjuet på bakgrunn av sin meditasjonspraksis, men beskriver at hun går gjerne turer både i marka og ved sjøen, og søker ellers på sine mer bynære lufteturer til parker og grønne områder. Hun har rikholdige og reflekterte beskrivelser av sine naturopplevelser.

Even: Even er 40 år, enslig og akademiker. Han jobber med undervisning og kursvirksomhet. Han er intervjuet på bakgrunn av sin lange erfaring med meditasjon, men er også aktiv naturbruker.

Håkon: Håkon hører til den opprinnelige naturbruker-gruppa. Han er 69 år, gift, men har ingen barn. Håkon har brukt naturen aktivt hele livet; allerede som 14-åring var han på 3-dagers tur alene i fjellet. I dag bruker han både fjellet og nærområdet ”så ofte han kan”. Han har også hytte som han aktivt benytter. Hans turbruk er basert på turgåing og en del bær- og sopplukking.

Terje: Terje er 28 år og student. Han er enslig og bor i et bofellesskap. Terje har vært aktiv naturbruker de siste 7 årene, og han har også organisasjonsverv innen naturorganisasjoner. Terjes naturbruk er basert på turgåing både i nærområdet der han bor og lengre turer i naturområder bort fra byen. I tillegg til turer både alene og sammen med venner, er Terje også turlleder på arrangerte turer. Terje prøver å komme seg ut på lengre turer en gang i måneden. Ellers er det mye feriene som blir brukt. Små turer i nærmiljøet foretar han ellers flere ganger i uka.

Anne: Anne er 36 år og jobber som rådgiver i bank. Hun er oppvokst med aktivt naturbruk, men bruker kanskje naturen i ennå større grad nå. Anne er gift og har to barn og alle sammen bruker de naturen aktivt i en eller annen form. Dette innebærer alt fra bading om sommeren, ettermiddagsturer i marka og lengre turer på fjellet. Det er for det meste helgeturer i fjellet, i

tillegg til lengre turer i forbindelse med ferie.

Ivar: Ivar er 49 år og ugift. Han er saksbehandler og jobber til daglig med naturforvaltning. Han bruker naturen så ofte han kan; *”om det ikke blir hver dag, så blir det i alle fall fem ganger i uka”*. På vinteren går han på ski og om sommeren springer han stort sett. Hans motivasjon for naturbruk er en kombinasjon av avkobling og fysisk aktivitet, i tillegg til bær- og sopplukking. I tillegg til den daglige naturbruken gjennom ettermiddagsturer foretar han også lengre fjellturer.

Børge: Børge er 46 år, er gift og har barn. Han er lektor, har drevet med meditasjon i mange år, og er også kursleder i meditasjon. Når det gjelder naturbruk, mener han at han bruker naturen *”på linje med det nordmenn flest gjør”*. Dette innebærer lengre turer i påskeferier og kortere turer innimellom. Som han selv sier: *”Jeg kan ikke si jeg har noe enestående forhold til natur. Men jeg liker meg godt i naturen og setter veldig pris på dette”*.

Grete: Grete er 48 år, har vært skilt i noen år og har en voksen sønn. Hun er intervjuet på bakgrunn av et aktivt forhold til både meditasjon og naturbruk. Hun jobber som fysioterapeut og har drevet med meditasjon i mange år. Hun har vært aktiv naturbruker siden hun var barn og i dag bruker hun naturen bortimot hver dag, også gjennom organisert turvirksomhet. Det hun karakteriserer som *”å bruke naturen”* innebærer å sykle på jobben, sove middag i hagen, jobbe i hagen, gå tur i nærområdet, springe, sykle og svømme - i tillegg til lengre turer i forbindelse med ferie.

8. Den naturnære turgåing – en kvalitativ undersøkelse

Denne studien er en utforskning av den naturnære turgåing og hva den gjør med oss. Jeg gjentar forskningsspørsmålene som ble skissert innledningsvis:

Hva er sentrale kjennetegn ved den naturnære turgåing som fenomen?

Hvilke opplevelser og erfaringsmuligheter gir den naturnære turgåing rom for?

Ulike friluftslivspraksiser legger føringer i forhold til måter å være og å oppleve på, og gir derigjennom grunnlag for ulike erfaringer og innsikter og utvikler ulike evner (Tordsson & Ydegaard, 2006). Således har *turgåingen* som friluftslivspraksis særegne føringer for opplevelse og væren. Jeg har i denne studien sett på hva turgåing som praksis innebærer; hva turgåerne *gjør* når de er på tur. Jeg har også sett på turgåernes naturforståelse, og deres oppfatning av hva natur er. Dette ut fra en forståelse av at opplevelser *av* natur og opplevelser *i* natur henger nøye sammen. Disse to aspekter ved den naturnære turgåing som fenomen, er det utgangspunkt en må se turgåernes opplevelser og erfaringer i lys av. Det vil si at jeg i denne studien vil søke å se de opplevelses- og erfaringsmuligheter som den naturnære turgåing gir rom for, i lys av turgåing som praksis og turgåernes naturforståelse.

8.1 Turgåing som friluftslivspraksis

I det følgende vil jeg se nærmere på turgåingen som friluftslivspraksis. Hva er de særegne kvaliteter ved turgåing som friluftslivspraksis? Hva *gjør* turgåerne når de er på tur? Det jeg har kommet fram til er at turgåing som friluftslivspraksis bedre lar seg beskrive ut fra hvordan *å være*, enn ut fra hvordan *å gjøre*. Denne måte å være på i turgåingen beskrives i det følgende.

8.1.1 "Å bare være"

Ut fra turgåernes beskrivelser ser vi at det de *gjør* når de er på tur, kan være forskjellig. Noen beskriver at de plukker bær eller samler på fine trestykker som de finner. På mitt spørsmål om hva de *gjør* når de går tur i naturen, brukte flere av turgåerne uttrykket "å bare være". Håkons svar er illustrerende: "*Bare det å gå turer, bare det å være ute i naturen*". Anne svarer at:

Det går jo mye på det å gå rundt, men så er det jo også det å sette seg ned og ta med seg termos og la verden gå forbi, og hvis det er flere sammen; sitte å prate sammen. Litt bærplukking, men veldig lite, egentlig. Jeg er ikke så veldig opptatt av det med høsting. Det går veldig mye på det å forflytte seg ute i naturen, ha den opplevelsen å gå til forskjellige plasser... oppleve det på forskjellige måter (Anne).

Flere beskriver nettopp denne vekslingen mellom det å gå og det å sette seg ned: ”*Ja, så kan jeg gå, og sette meg på et sted å sitte der i flere timer... så kan jeg gå ganske langt, også*” (Jens). Turgåing innebærer å gå, å bevege seg i naturen, men det synes å være vesentlig *med hvilken holdning* eller innstilling dette gjøres. Turgåerne synes å beskrive at turgåing for dem handler om bare å være til stede i opplevelsen, det å gå og nyte inntrykkene fra naturen, og det bare å være til stede i den umiddelbare opplevelsen her og nå. På spørsmål om hva hun gjør når hun er på tur, svarer Kari:

Jeg bare er der. Om vinteren kan jeg gå på ski, da. (...) Så går jeg... fort eller sakte alt etter som. Plukker blomster, bare sitter. Jeg tror jeg nyter naturen mest, jeg. (...) Jeg hører på fuglene, kan gå og mate fuglene nede ved elva. Ser på dyrelivet... (Kari).

Kari gir her uttrykk for en måte å være på eller en måte å oppleve på hvor hun er åpen og mottakelige for omgivelsene og inntrykkene rundt seg. Turgåerne bruker uttrykk som ”å nyte”, ”å ense” og ”følge med de små tingene”. De beskriver med dette at deres oppmerksomhet er vendt utover mot naturomgivelsene, og de beskriver en ”tilbakelemt”, avslappet tilstand i både fysisk og mental forstand. Turgåerne synes med dette å beskrive at de er veldig tilstedeværende i det de gjør og opplever, og at de er oppmerksom om den umiddelbare opplevelsen her og nå. Jens sier: ”*Jeg går og ser på planter og dyr og... hører lukter og lyder og... alt som er til stede og det som er der*”. Uttrykket ”å bare være” som flere av turgåerne bruker, kan sies å beskrive en tilstedeværelse og mottakelighet i forhold til det umiddelbare i opplevelsen her og nå.

Flere av turgåerne beskriver at når de går på tur så opplever de en veksling mellom at tankene flyter friere og at de ”ikke tenker i det hele tatt”.

Du kan ta med deg en god del ting å tenke på, men du kan også ha øyeblikk hvor du legger bort alt, hvor du bare lukker skuffene oppe i hodet og du bare på en måte... eksisterer eller er til, uten egentlig å ha så mange tanker i hodet (Terje).

Når jeg er ute alene kan jeg jo godt være borte i timevis både på kvelder og... kan godt sitte og filosofere for meg selv.(...) Alt mulig... alt mellom himmel og jord, jeg kan også prøve å koble ut og ikke tenke på så veldig mye, heller, på en måte bare la verden gli forbi. Bare være til stede. Slappe av og koble ut helt. Du hører at alt er der, men det er nesten som en søvntilstand når du slapper av (Anne).

Anne og Terje beskriver her en veksling mellom det at de mer og mindre aktivt forholder seg til tankene i hodet; når de ”filosoferer” eller ”tar med ting å tenke på”, og stunder hvor de ”ikke tenker”, men bare *er*. Begge gir uttrykk for at det i disse stunder ikke nødvendigvis er ”tomt” for tanker; det synes i større grad å dreie seg om *at de ikke forholder seg aktivt til dem*. Anne beskriver hvordan hun observerer både tankene sine og omgivelsene rundt seg. Hun sier

at hun ” hører at alt er der”, men at hun bare ”lar verden gli forbi”; hun er avslappet og observerende i forhold til det. Både Terje og Anne beskriver denne tilstanden av bare å være, uten tanker i hodet, som en rolig, behagelig og avslappet tilstand.

8.1.2 Å oppleve framfor å forstå

Et annet aspekt som synes å beskrive denne måte å være på i turgåing er å stille seg åpen for å *oppleve framfor å forstå* som Grete beskriver:

Og dette med å gå tur... jeg tror man opplever naturen sterkere når man er alene. For når man snakker sammen, så blir man ofte så engasjert enten i det en selv sier eller i det den andre sier at en glemmer å se og oppleve, da skal man bare høre og forstå (Grete)

Å stille seg åpen for ”å oppleve framfor å forstå” er lettere når en er alene, sier Grete.

Dette er også noe Terje beskriver. Han setter pris på opplevelsen av ”å frigjøre seg fra det å tenke og prate”: ”*Stillhet er veldig fint. Det å ikke skulle forholde seg til det andre sier. Det er i grunnen veldig behagelig. Enkelte ganger i alle fall, er det flott å kunne frigjøre seg fra det å tenke og det å si ting høyt*”. Det kan synes som at turgåerne beskriver at den naturnære turgåing gir mulighet til å frigjøre seg noe fra det språklige, gjennom det å være alene, i stillhet, i naturen. Turgåerne beskriver også en større åpenhet og lydhørhet, ikke bare i forhold til de ytre omgivelsene, men også i forhold til sine egne følelser og indre stemninger:

[Den stemningen] det er... det er jo litt avhengig av utgangspunktet, men det kan være litt melankolsk eller det kan være trygt. Det er i grunnen flere slike grunnfølelser som kommer fram. Det at du er tilfreds, også. Det er også det å være glad. Det trenger ikke være reflektert eller i det hele tatt bevisst. Det kan være en følelse som dukker opp. Du trenger ikke å vite hvorfor, heller. Det kan være at du blir glad uten å vite hvorfor... og det er jo fint det. Så lenge du ikke går på piller eller noe sånt, så! (Terje)

Terje understreker i sitatet ovenfor at disse stemninger og følelser ikke trenger å begrunnes. At opplevelsene ikke trenger noen rasjonell eller språklig kommentar – eller nettopp det at de *ikke* har det framstår som sentralt, som Grete og Terje også beskriver i sitatene ovenfor. Dette kan ses som et uttrykk for at i naturopplevelsen vektlegges det å være *i* opplevelsen og i stemninger og følelser framfor å være i det rasjonelle og språklige.

Å frigjøre seg fra det språklige er (naturlig nok?) lettere når en er alene. Men turgåerne beskriver også at det er mulig ”å være i opplevelsen” på denne måten også sammen med andre. Håkon beskriver at han foretrekker å gå sammen med noen han kan ”tie sammen med”:

Jeg går gjerne sammen med andre, men der stiller jeg et krav. Jeg pleier å si det at det må være en person en kan tie sammen med. Jeg har jo opplevd... ja, enkelte mennesker når de er ute i naturen, så preikes det, og så preikes det, og så har de kanskje ikke fått med seg så særlig mange detaljer. Og en annen ting også hvis man går alene og når jeg går sammen med kona; vi går veldig rolig, vi snakker

ikke høyt om kråkene, da får vi jo se en rekke ting i naturen. Jeg tenker på fugler, jeg tenker på dyr som... Senest forrige fredag var jeg ute og så etter multene. Plutselig ser jeg en silhuett opp mot himmelen, der kom en trane. Den holdt det gående et par timer der, vandret rolig fram og tilbake og overvåket. Med rolige drag og hodet rett opp. Det er slike ting en kan oppleve når en er ute i naturen alene (Håkon).

Håkon beskriver her at når en er stille i naturen, er det større sjanse for å få med seg naturopplevelser i form av å se dyr og fugler. Det å stille seg åpen for å oppleve framfor å forstå – som gjør at en kan ”oppleve naturen sterkere”, innebærer ikke nødvendigvis opplevelser av møte med dyr, men at det også dreier seg om en måte å være på som åpner for naturmøtet eller naturnærværet. Dette synes jeg også framkommer i sitatet fra Marianne nedenfor. Hun svarer på spørsmålet om det er forskjell på naturopplevelsen når hun er alene og sammen med andre:

Ja, men også forskjell med ulike personer. Noen plaprer du av gårde med... får ikke den helt store naturopplevelsen. Andre ganger kan du gå sammen med noen som har samme... roen, da. Ikke så mye prating... får med deg mer av naturopplevelsen (Marianne).

Marianne beskriver at det gir ikke ”den helt store naturopplevelsen” når hun ”plaprer av gårde” med turfølget sitt. Når en ”har roen” – i den forstand at en ikke går og prater om andre ting og har fokus på turfølget, når en legger vekk dette og åpner for roen og tilstedeværelsen – framkommer opplevelsen av naturnærværet, naturmøte. Å frigjøre seg fra ”å tenke og forstå” kan ut fra dette tolkes å innebære en større ro, og at en blir mer oppmerksom på naturen, mer åpen og mottakelig for naturen rundt seg.

8.1.3 ”Å lytte til hva jeg har lyst til”

Et annet aspekt som framstår å kjennetegne turgåingen som prosjekt er *fravær av planlegging og målorientering*. Flere av turgåerne beskriver at de har glede av turer hvor de ikke på forhånd har planlagt et bestemt turmål eller noe bestemt turopplegg, men at de foretrekker ”å ta ting som de kommer”: ”*Jeg trives best når jeg får gå og... gå utenom stiene... ikke nødvendigvis har noe så veldig klart mål om hvor jeg skal og hvor langt jeg skal gå og hvor fort jeg skal gå*” (Marianne). Turgåerne legger for dagen en verdsetting av det ikke å ha en ytre styring eller et ytre formål å forholde seg til. Det å være i naturen uten å gjøre noe bestemt, uten å ha noe fast mål om hvor en skal gå eller hvor langt en skal gå. Opplevelsen av å ta ting som de kommer, lytte innover i seg selv og gjøre det en har lyst til der og da, uten styring fra eller forpliktelser ovenfor andre.

Det er mer det å dra inn å bare være der, jeg kan godt gå, men jeg synes ikke det er særlig ok om det på forhånd er bestemt at vi skal gå så og så langt. Jeg har veldig behov for å kunne lytte til hva jeg har lyst

til. (...) Før var jeg mer sånn at jeg skulle tilbakelegge strekninger i Fridtjof Nansen-stil. Det har jeg mer motstand mot nå (Even).

Even beskriver her at han på sine turer ”godt kan gå”, men han er opptatt av at han – i hva han gjør eller ikke gjør - følger sin egen indre motivasjon, og ikke på forhånd planlagte mål som skal «oppnås». Turgåerne synes således å beskrive at turgåing innebærer en frigjøring fra ytre styring. Denne opplevelsen fremmes også, som Marianne sier, gjennom det å gå utenom stiene. En sti kan oppleves som en ytre tilrettelegging eller styring som virker begrensende på opplevelsen:

Når jeg drar på tur synes jeg det er fint å oppleve ting i ei ramme som ikke er tilrettelagt. Jeg trenger ikke å følge en sti. Det er ikke det å trække gjennom en sti og følge merkene som er det primære. Jeg går gjerne utenom løypene. Det er nesten litt plagsomt det når en ser spor av tilrettelegging (Terje)

Det kan synes som at noe av det vesentlige her er det å gjøre ting ”for sin egen del”, det å gjøre noe for opplevelsen av dette i seg selv, for glede i det – framfor det å gjøre *for å oppnå noe*. Det betyr ikke nødvendigvis at en ikke gjør noe, men at det en gjør er indre motivert og at det gjøres med en avslappet holdning. Siden våre gjøremål i hverdagen i stor grad er ting vi ”må” eller ”bør” gjøre av forpliktelser til arbeidsgiver, familie og så videre, kan imidlertid det å gjøre noe for sin egen del *oppleves som å ”ikke gjøre”*:

En gang så var jeg i litt over en uke på Hardangervidda sammen med en kamerat av meg og to bikkjer. (...) Vi gikk gjerne en 5-6 timer om dagen, så slo vi leir... og det var gjerne sånn at vi stod opp når det slutta å regne, og vi pakka teltet når det var tørt, og gikk når det passet oss og stoppet når det passet oss. Vi hadde med telt og var helt uavhengige av hytter og distanser. Og det var veldig ålreit... det var da jeg fant ut at det faktisk gikk an å gå en hel dag uten å gjøre noen ting! Vi skulle bære alt, så det var ikke snakk om å ha med masse lesstoff og... når man kjenner hverandre ganske godt, så begrenser det seg til slutt hvor mange morsomme historier en kan fortelle hverandre, også... så bare det der å være helt avslappa over lang tid... det var veldig ålreit. (...) Dette at det faktisk er ålreit å ikke være i aktivitet hele tida... at det går an å ikke gjøre noen ting (Marianne)

Marianne beskriver her en veldig avslappet holdning til tilværelsen. Ingenting haster, ingenting *må* gjøres. Hun beskriver en måte å være på hvor hun *forholder seg til det som er*; de står opp når det slutter å regne og pakker teltet når det er tørt... Dette kan forstås som at hun vektlegger opplevelsen av å kunne lytte til seg selv og situasjonen der og da, en åpenhet for situasjonen der og da, uten å være nødt til å forholde seg til noe på forhånd planlagt eller bestemt. Et kjennetegn ved *måte å være på* i turgåingen synes ut fra dette å være det å være indre motivert og en verdsetting av det å gjøre noe for opplevelsen i seg selv, framfor det å skulle oppnå noe.

8.1.4 Oppsummering og foreløpig drøfting av turgåing som praksis

Turgåerne gir uttrykk for en måte å være på hvor de er veldig avslappet, samtidig som at deres *oppmerksomhet* er våkent vendt utover. De er veldig åpne og mottakelige for naturen rundt seg. Turgåerne beskriver også en ledighet, mottakelighet og åpenhet i forhold til indre inntrykk; tanker, stemninger og følelser ”får bare være der”, uten behov for ”å vite hvorfor”. Det synes dermed å dreie seg om en oppmerksomhetstilstand hvor en er åpen og mottakelig for det umiddelbare både i ytre og indre omgivelser. Denne måten å være på synes kjennetegnet av i mindre grad å være basert på språklig betinget fornuft og i større grad en åpenhet i forhold til stemninger, følelser og sansninger. Turgåerne viser en åpenhet for å oppleve naturen, ikke bare med hodet, men ”med kropp og hjerte”. De beskriver at de ”tar til seg” av naturinntrykkene gjennom alle sansene eller med hele sanseregisteret. Det er også en måte å være på hvor turgåerne stiller seg åpne for å oppleve framfor å forstå, og det er fravær av målorientering og planlegging – til fordel for det å ta ting som de kommer. De beskriver også en opplevelse av tankeflyt, og en veksling mellom det ”å tenke på alt mellom himmel og jord”, og det ”å ikke tenke i det hele tatt”.

Jeg tolker disse funnene i retning av at tur-*gåing* ikke først og fremst lar seg definere som noe de *gjør*, men heller som en måte å *være* på. At det naturnære friluftsliv kjennetegnes av en særegen måte å være på er også framkommet i tidligere forskning. Tordsson (2003) framlegger at det er en kulturell fortolkningskode at vi i friluftslivet forholder oss med sanselig åpenhet og mottakelighet. Disse funnene kan også ses i sammenheng med den holdning eller måte å være på som Faarlund (1992) beskriver å kjennetegne den norske friluftslivstradisjon, som han kaller *varhet*. Dette er en holdning Faarlund mener knytter an til opplevelse av stillhet i naturnærværet. At utvikling av evnen til å bli *var* forutsetter stillhet og tilgang på fri natur (”natur som ikke er frarøvet sine naturlige rytmer”).

Beskrivelser av å *være* slik det framkommer i denne studien, synes også å ha mye til felles med mindfulness eller oppmerksomt nærvær fra meditasjonspraksis. Dette inntrykket forsterkes av at turgåerne beskriver den samme form for ledighet i forhold til tanker og indre inntrykk, som til omgivelsene rundt seg. Noen av turgåerne drar også selv paralleller mellom den mentale holdning i meditasjon og i turgåing. Marianne driver også med meditasjon, og hun beskriver at denne tilstanden av ”å bare være” i naturen kan sammenlignes med den mentale tilstand hun er i under meditasjon. På spørsmål om hva hun gjør når hun er på tur, svarer hun:

Da går jeg og tusler. (...) Går i mine egne tanker, liksom kjenner på lufta, temperaturen, lyder, lukter, egentlig... ja, det er litt den samme tilstedeværelsen da, som i meditasjon... Noen ganger tenker jeg mye, noen ganger tenker jeg ikke i det hele tatt, liksom. Veldig OK avkobling.

Marianne beskriver at når hun ”bare er” på denne måten går hun ”i sine egne tanker”, samtidig som hun tar inn sanseinntrykkene rundt seg. Som vi så i teorien er oppmerksomt nærvær kjennetegnet av oppmerksomhet om her og nå; en aksepterende, ikke-dømmende holdning; ikke-språklig og ikke mål- eller prestasjonsorientert.

Likens legger rekreasjonsforskningen til grunn at gitte kvaliteter i naturmiljøet fremmer en oppmerksomhetstilstand de kaller myk fascinasjon. Dette er en oppmerksomhetstilstand hvor en er våken og mottakelig for alle sanseinntrykkene i naturen. På samme vis er ”mine” turgåeres oppmerksomhet vendt mot de umiddelbare omgivelser. De er våkent opptatt av alt rundt seg. Men de beskriver ikke en tilstand hvor de er intenst oppslukt; oppmerksomheten flyter fra det ene til det andre, de registrerer lyder, lukter, vinden i håret... Og de beskriver samtidig å være veldig rolig og behagelig avslappet.

8.2 Turgåernes naturforståelse

Det å gå tur kan gjøres både i bygater og langs landeveier, men den type turgåing som hører friluftslivet til foregår *i naturen*. Det at turen foregår i naturen er vesentlig for opplevelsen. I analysen av datamateriale har jeg derfor sett på turgåernes *naturforståelse*, deres oppfatning av hva natur er. Dette med tanke på at den naturoppfatning turgåerne holder seg med, legger føringer på hvilke opplevelsese- og erfaringsmuligheter turgåingen kan gi rom for.

På spørsmål om hva ved naturen som oppleves så positivt svarte Marianne at det er naturens «*naturalighet*». Naturen beskrives av turgåerne ut fra begreper som ”*naturlig*”, ”*uforfalsket*”, ”*upåvirket*” og ”*at det ikke er forstyrrende elementer der*”. På spørsmål om hvilke verdier ved naturen hun verdsetter høyest svarte Kari: ”*Det er jo naturen det, da. Det er noe som ikke er skapt, sånn mekanisk laget eller menneskelaget*”. Turgåerne synes ut fra disse uttalelsene å vektlegge opplevelsen av en natur som er minst mulig påvirket av mennesker. Videre framgår en sentral kvalitet ved naturen å være at den gir en opplevelse av *helhet*. Naturen er stor og mangfoldig, men oppleves likevel som en helhet. I forsøk på å beskrive sin opplevelse av natur gir turgåerne svar som ”*det er i grunnen dette store hele, ikke bare en ting...*” (Ivar) og ”*det blir en følelse av helhet, da*”(Terje). Ivar beskriver at det særegne ved naturen er opplevelsen av ”*at du har en harmoni rundt deg*”. På spørsmål om hvilke verdier ved naturen han setter høyest, svarte Håkon på denne måten:

Det som selvfølgelig har meget å si det er jo stillheten og roen og... pluss de vakre scenarioene som dannes. Ikke minst det. For eksempel skyformasjoner på himmelen og skogens farge og fjellenes blåner og... man kunne trekke fram en rekke ting... alt er for så vidt like verdifullt. (...) Nei, å preferere det ene foran det andre... det er dette store hele som... (Håkon).

Her trekker Håkon fram naturens estetiske kvaliteter og det at naturen gir stillhet og ro. Men det som *gjør* alt dette til det det er, er at det til sammen utgjør en helhet. Betydningen av helhet illustreres også gjennom opplevelser av at helheten og harmonien kan bli brutt. Ivar svarer på hva han mener det er ved naturen som bidrar til å gi han gode opplevelser:

Ja, det er mer dette at ting er på plass. At helheten og... at for eksempel om skogen var hogd eller det var kommet en traktorvei eller noe sånt, så ville alt vært spolert. Og det har jeg for så vidt opplevd at det er plasser jeg har hatt et veldig sterkt forhold til som er blitt ødelagt. Og da er alt borte. Da har det ingen betydning lengre de sterke opplevelsene du har hatt før (Ivar).

Det å oppleve naturens prosesser og rytmer er sentralt i naturmøte. Ivar vektlegger at det er *et samspill* mellom de ulike elementer og arter i naturen:

Det er jo samspillet mellom... forskjellige arter og... ting har kommet til etter hvert, og det er jo en naturlig prosess. (...) Disse prosessene er en veldig viktig del av opplevelsen, at alt er i forandring hele tiden. Ikke bare fra år til år, men også på dagen og årstiden. Denne variasjonen er en viktig del av naturen (Ivar).

Det må jo ha å gjøre med mangfoldet. Det er så mye i naturen. Det vokser og spirer og gror og du får høst og du ser det forsvinner og blir dødt, så kommer snøen og... Det er disse skiftningene og dette mangfoldet (Anne)

At naturens prosesser er kjennetegnet av et samspill, gjør også at naturen oppfattes å være *meningsfull*; det er ingenting som ikke har sin plass og sin betydning i denne sammenhengen. Ingenting er «likegyldig», unødvendig eller tilfeldig. Alt har sin plass i en større helhet:

Det er jo at de plantene som trengs, de dukker opp... det er ikke noe som er tilfeldig, alt som trengs for å oppnå balanse er der.(...) Det er et samspill... det er slett ikke tilfeldig at det vokser gran og... hvor den vokser... alt har et forhold til hverandre. (Jens)

Turgåerne beskriver her at en sentral kvalitet ved deres opplevelse av natur er opplevelse av helhet, mangfold og sammenheng. Videre at dette er en *dynamisk* sammenheng; at naturen er kjennetegnet av prosesser og skiftninger, at alt er i stadig forandring – og ikke minst det at disse prosesser utfolder seg i et balansert samspill. Alt har en plass og sin betydning i den dynamiske helheten.

Sentralt i turgåernes naturforståelse er også at vi selv som mennesker er en del av denne livsprosessen, denne levende helheten. Flere av turgåerne gir uttrykk for opplevelse av samhörighet og identifikasjon med naturen:

Ja, det er... ja, vi er jo selv en del av naturen, ikke sant. Vi kommer jo fra naturen, vi skal gå tilbake dit. Jeg kanskje langt på vei identifiserer meg med, er en del av det store hele, en liten partikkel. (...) Vi er jo av samme stoff vi også som det ellers fins ute i naturen, og at vi også skal tilbake dit synes jeg også er godt å tenke på. Enkel livsfilosofi, dette...(Håkon).

Jeg føler meg ett med naturen. Det er ikke noe skille mellom meg og naturen; vi er skapninger her på jorda alle sammen (Kari).

Flere opplever altså en tilhørighet til naturen; de føler de «hører til» der. Noen ga imidlertid uttrykk for at det moderne, urbane mennesket har brutt ut av denne helheten og tilhørigheten til naturen:

Jeg oppfatter meg selv som en gjest i naturen. Selv om jeg nok har et ganske mye mer nært forhold enn mange andre, så oppfatter jeg meg som en person som bor i byen og som er gjest i naturen. Jeg tror vi har et grunnleggende behov for å ha kontakt med natur (...) Jeg har i alle fall ikke en sånn rolle at jeg... eller jeg er jo en del av naturen, men jeg er ganske distansert. Vi lever innenfor veldig menneskeskapt økosystemer (Ivar).

Vi kan oppsummere med at når turgåerne skal beskrive hva de opplever er det mest beskrivende for hva natur er, trekker de fram kvaliteter som at naturen er naturlig, upåvirket, ikke-menneskeskapt. Den kanskje mest sentrale kvalitet turgåerne trekker fram er at naturen er helhetlig, at alt i naturen henger sammen. Denne sammenhengen er en dynamisk helhet hvor alt er gjensidig avhengig av hverandre, i en stor, levende, helhet. Alt har sin plass og sin betydning i denne sammenhengen. Også mennesket er en del av denne sammenhengen. Det å oppleve disse livsprosesser er en vesentlig del av naturopplevelsen. Disse funn stemmer overens med det som er beskrevet å være *den helhetlige naturoppfatning* (Jakobsen, 1986) og det økopsykologiske perspektiv (Næss, 1986; 1976) som står sentralt i norsk friluftstradisjon.

Jeg har i det overstående for det første sett på *turgåing som praksis* og deretter på *turgåernes naturforståelse*. I det videre vil jeg se på de *opplevelses- og erfaringsmuligheter* den naturnære turgåing gir.

8.3 Opplevelses- og erfaringsmuligheter i turgåingen

8.3.1 "Det er på en måte en pause"

Naturbrukerne i denne studien beskriver at når de kommer seg ut i naturen blir de for det første veldig bevisst hvor godt det er å komme seg vekk fra byens jag og mas. Håkon beskriver at i byen er det «*mer larm og forstyrrende elementer; mennesker som stresser, man har eksos, bilene og trikkene og alt dette*». Naturbrukerne beskriver ikke bare opplevelser av å komme vekk fra bråk, stress og mas i fysisk forstand, men også i mental forstand. Anne sier at

når hun kommer seg ut, så glemmer hun jobben og «distanserer seg fra stresset». Å komme seg ut på tur blir framstilt som en pause i hverdagen: ”Du får en mye større avstand til ting (...) Du behøver ikke å forholde deg til det om du ikke orker det, du kan bare ta en tur. Det er på en måte en pause” (Terje). Flere av turgåerne beskriver at noe av det de verdsetter ved turgåing er at de kommer vekk fra det sosiale liv og det å forholde seg til andre: ”Det synes jeg er noe av det viktigste, egentlig, å komme bort fra folk” (Terje). Ivar sier at han setter pris på det å slippe vekk fra stress og forpliktelser:

Jeg tror jeg ville trives... nå er mennesket ganske tilpasningsdyktig, så vi tåler ganske mye turbulens og at ting foregår veldig tett veldig lenge, men jeg får i alle fall en veldig lykkelig følelse, eller synes det er veldig ok å slippe at det er så tett hele tiden. Sånn at når du har litt tid til deg selv, eller sammen med andre, og kan bare slappe av uten at du har noen forpliktelser eller stress og mas rundt deg... (Ivar).

Mange av naturbrukerne trekker fram at det er noe spesielt med å være alene i naturen. Som Terje beskrev ovenfor at noe av det viktigste ved naturopplevelsen var for han å komme bort fra folk. Jens sier at han helst går alene på tur, for om han er sammen med andre ”så bråker de så veldig, selv om de er stille”. Jens synes her å komme inn på temaet som kom fram tidligere om at en er på en annen måte når en er sammen med andre i naturen og når en er alene. Dette kan relateres til at i samvær med andre blir vi fokusert om den sosiale dialogen, og den mellommenneskelige relasjonen, med de til dels kompliserte og krevende spilleregler en her m forholde seg til. Naturen, derimot, har ingen krav og forventninger til oss.

Turgåerne beskriver samtidig at det sosiale aspekt ved turgåing er viktig. Terje trekker fram at når en er ute på tur, er det andre samtaletema som dukker opp enn i hverdagen, og han opplever at en kommer på en måte nærmere hverandre. Flere vektlegger at på tur så er en sammen på en annen måte enn inne i byen. Det å komme vekk fra folk kan på den måten innebære det å være sammen med ”noen få utvalgte”. Vi ser av dette at det å komme vekk fra belastende forhold i hverdagen framstår sentralt i turgåingen. Det dreier seg både om å komme vekk fra bråk og larm, og det å komme vekk i mental forstand gjennom mental avkobling fra ansvar og forpliktelser. Det dreier seg også om å komme vekk fra det sosiale liv. Når en kjenner trykket fra alle kanter samtidig med krav om ansvar, forpliktelser og stillingstaking, er turen i naturen en legitim måte å trekke seg tilbake på.

8.3.2 ”Det er penere lyder i naturen, synes jeg”

Når turgåerne beskriver sine gode opplevelser i natur, vektlegges de sanselige og estetiske opplevelser. Håkon beskriver med poetisk innlevelse hva han vil trekke fram som sentrale

sider ved den gode naturopplevelsen:

Ja, jeg har nevnt dette med skjønnhet, jeg har nevnt dette med lys og skygge, renheten i luften, jeg har nevnt musikken i ørene, det kan være storm en vinternatt eller det kan være svak, svak sus av en bekk (Håkon).

Å være i kontakt med naturmiljø opplever naturbrukerne som en positiv opplevelse for alle sansene. Marianne sier at i naturen er det «*godt å puste, det er godt å bruke ørene, det er godt å bruke øynene*». Det visuelle sanseinntrykket naturen gir er kanskje det en først merker seg, men naturbrukerne beskriver opplevelser av å ta inn naturen med alle sansene. Nedenfor har jeg referert sitater som går henholdsvis på det visuelle, det auditive, det olfaktoriske (lukt) og det taktile (berøring):

Fargene. Det å kunne stå og tenke over farge ... eller ikke tenke over, men å se på fargene rett og slett. Se på havblikk, for eksempel. Fargene i havet når sola henger lavt og det er sene natta, for eksempel. Det er veldig ... det er i grunnen det jeg tenker på først. (Terje)

Det er penere lyder i naturen, synes jeg. (...) Den susingen i trærne og lyder som dyr, vann og vind lager, det høres bedre ut i mine ører enn trafikk og... annet (Kari).

En kan jo kjenne at det lukter godt, det ser pent ut, det er friskt, og det er liksom uberørt og nytt, på en måte. Det er ikke noe som er forbrukt, på en måte. Det er veldig friskt og levende (Anne).

Når jeg gikk ut i skogen første gangen etter at snøen for så... gikk på lyngen, så kjentes det så godt ut å gå på lyng isteden for bare å gå på asfalten, og... det var en skikkelig oppladning, det... (Jens).

Sanseinntrykkene i naturmiljøet beskrives generelt som behagelige og pene eller estetiske for alle sansene. Dette står i motsetning til det som kan oppleves som bymiljøets ”sanebombardement”:

[Naturen] gir meg mer fred. Det er ikke fred og ro i en storby. (...) Det blir så mye inntrykk som kommer utenfra som bombarderer meg helt, (...) Jeg klarer ikke å fordøye alle de inntrykkene. Mens ute i naturen så er det jo også veldig mye inntrykk, men jeg behøver ikke ta inn mer enn det som jeg tar inn der og da. En og en lyd. (...) Jeg vet egentlig ikke hvorfor. Det gjør meg klar. Sliten (Kari).

Kari opplever at det også i naturen er «*mye inntrykk*», men hun opplever ikke disse påtrengende eller forstyrrende. Hun opplever at hun kan forholde seg til alle inntrykkene fra naturmiljøet uten å bli sliten av det; tvert i mot gir dette henne en opplevelse av ”fred”. Turgåerne synes å formidle en opplevelse av at naturens lyder ikke er påtrengende og krevende. De bare er der. Dette gir en opplevelse av fred og ro, selv om det ikke er stille. Det kan heller virke og være sånn at naturlydene bygger opp om opplevelse av stillhet, fred og ro: *[Den gode naturopplevelsen] inneholder for meg (...) ingen lyder, rent bortsett fra naturlyder, liksom. Selvfølgelig gjerne mye fuglekvisper, bekkesus og vind og alt mulig sånn... (Marianne).*

Turgåerne beskriver at de i turgåingen tar seg tid til å se det vakre og estetiske i naturen, ikke bare med øynene, men at de ”tar til seg” av naturinntrykkene gjennom alle sansene eller med hele sanseregisteret. Lydene og sanseintrykkene i naturmiljøet synes å virker sånn at de innbyr oss til å åpne opp sansene, til å lytte, lukte, sanse, føle... Igjen ser vi en sammenheng mellom den måte å være på som kjennetegner turgåing som praksis, og de opplevelseskvaliteter som framkommer. Dette antyder en sammenheng mellom naturmiljøets estetiske kvalitet og den måte å være på kjennetegnet av en åpenhet og mottakelighet, en tilstedeværelse og et nærvær i forhold til det umiddelbare i sine omgivelser.

Denne vektleggingen av det sanselige og estetiske i naturopplevelsen, og det å åpne seg for å ta til seg naturen gjennom alle sansene, beskriver Tordsson (2003) som en av de kulturelle koder som kjennetegner den norske friluftslivstradisjon.

8.3.3 ”Kjenne at en har brukt kroppen”

Den fysiske bevegelsen betyr også mye for turgåerne. Det å bruke kroppen og være i allsidig bevegelse er noe av det som gir turgåingen verdi og mening. Den fysiske utfoldelsen en får gjennom tur i naturen er gjerne mer allsidig og således mer tilfredsstillende enn det å bevege seg i bymiljø:

Nei, det gir jo en veldig tilfredsstillende det å gå og kjenne at du bruker kroppen din, samtidig å ha den opplevelsen av at det er friskt rundt deg, at det er rolig, kanskje at det ikke er så mye folk der du går... sånne ting. (...) Du kan jo få [beveget deg og brukt kroppen] i bygatene, også, men det gir ikke meg noe, altså. Det synes jeg rett og slett er kjedelig, jeg, å springe på asfalten. (...) Det har jo litt å gjøre med den roen og... ja, være ut en regnfylt dag... det er godt å komme inn etterpå når du har vært skikkelig våt, ta en dusj, det er godt å kjenne at du føler deg vel i kroppen, kjenne at du fungerer (Anne)

Vi så under forrige overskrift at sanselig-estetiske opplevelser innebærer å åpne seg for, og ta til seg sanseintrykkene gjennom alle sansene. Det ”å være i sansene” på denne måten gir opplevelse av velvære. På samme måte synes noen av turgåerne å beskrive at det å bruke kroppen, det ”å være i kroppen” gir opplevelse av velvære:

Jeg kan få en ufornehmelig opplevelse av at det bare er deilig å leve, når du er på fjellet etter å ha gått en hel dag og du er sliten og du sitter og spiser og drikker kaffe (Even).

Terje beskriver også at det å bruke seg fysisk gjennom turgåing også er en måte å bli kjent med seg selv på:

Det går også på dette med det fysiske, at du kjenner deg selv mye bedre. Jeg trener ikke noe mye til vanlig - i høyden blir det en joggetur i uka. Det å dra på tur blir mye mer fysisk, det blir mer kroppsnære, for det blir jo gjerne det å gå på lengre turer, over flere timer.

8.3.4 "Du føler en sterk ro og harmoni"

Opplevelser av ro er framtreddende i turgåernes beskrivelser. Det synes å være flere forhold som bygger opp under opplevelse av ro i turgåingen. Noen av turgåerne trekker fram at fravær av tidspress er det som gir dem ro. Ivar beskriver hva han setter mest pris på ved turgåingen: *"Det er jo først og fremst at du føler en sterk ro og harmoni og du er helt avslappet. Du har ikke noe tidspress på deg. Det er det som er det sterkeste."* Flere av turgåerne beskriver at det å være på tur gir et annet forhold til, eller en annen opplevelse av tid; det kan være en opplevelse av at tiden blir uvesentlig eller en opplevelse av at tiden blir lengre:

Du føler på en måte at tiden blir lengre når du er ute alene, at du får mye mer ro. (...) Det blir en veldig ro, tiden går ikke så fort. Du føler at du har vært borte veldig lenge og har fått roet ned og slappet av (Anne).

Tidsklemma som mange opplever i dag innebærer en opplevelse av at tiden ikke strekker til, at en hele tiden skal rekke noe, skulle vært et annet sted, stadig er på farten fra det ene til det andre. Det å dra ut på tur innebærer et avbrekk fra alle hverdagens prosjekter og aktiviteter som for mange går slag i slag. Dette gir opplevelser av ro. Opplevelse av ro og fravær av tidspress kan forstås i lys av at turgåing framstår som en annen måte å være på, en annen måte å oppleve på, enn i hverdagen som er preget av effektivitet og rasjonalitet. I en holdning eller måte å være på preget av «ikke-gjøren» får tid mindre betydning.

Det å være alene på tur gir også tilgang på opplevelser av ro: *"Men jeg synes det er viktig å av og til ha ro, også. Jeg setter stor pris på å være alene i naturen"* (Ivar). Terje påpeker at det å være alene slett ikke er det samme som å være ensom:

Men jeg synes det er veldig viktig å være alene, også. Være ensom i forståelsen av å være alene, ikke som når en snakker om «ensomme gamle» som er negativt betont. Ensomme Terje er ikke noe negativt betont, det. Den blandingen er absolutt noe jeg kan slå meg til ro med. (Ier) Det er helt greit (Terje).

Håkon beskriver den harmoniske og avbalanserte sinnstilstand han kan oppnå på sine turer: *"Man får en god følelse, man er seg selv, man er rolig... Du blir i grunnen veldig glad i deg selv innvendig, du higer ikke, du har overhode ikke noe krav til noen ting lenger. Det er bare her og nå som gjelder"*. Håkon beskriver her en tilstand hvor det er fravær av streben, prestasjonsorientering og den stadige higen etter noe mer, noe annet, og at han er *tilfreds med det som er her og nå*. Slike opplevelser kan knyttes an til begreper som indre ro, sinnsro og sinnslukevekt.

8.3.5 "Du føler deg veldig hel som menneske"

På spørsmål om hva hun har igjen for sin turgåing, trekker Anne fram to typer opplevelser. For det første det å bruke kroppen, og for det andre, opplevelsen av "å være en del av naturen". I denne uttalelsen fra Anne ser vi at det hun beskriver som en opplevelse av "å være en del av naturen" er relatert til den måte å være på som vi har sett kjennetegner turgåing som praksis:

Jeg søker vel på en måte den tilfredsstillende en får ved å bruke kroppen og være en del av naturen. (Intervjuer: Når du sier «være en del av naturen»; hva mener du med det?) Bare det å gå rolig eller at du setter deg ned og... ense det som er rundt deg, hører fugler og... liksom følger med de små tingene, også, ikke bare det at du har som mål at du skal ha tilbakelagt en distanse. Oppleve litt underveis (Anne).

Anne beskriver at denne måten å være på, hvor hun "bare nyter", og "er en del av naturen" gir henne en opplevelse av å være *hel som menneske*:

Du føler deg veldig hel som menneske egentlig, når du er en del av naturen. Du føler at du hører hjemme. For vi er jo en del av naturen vi også, opprinnelig. Du føler at det er riktig på en måte. (Intervjuer: Akkurat den følelsen der, kan du plukke ut noen opplevelser eller situasjoner der den er sterkest?) Det må være i slike situasjoner der du sitter bare og nyter og for eksempel ser på en fin solnedgang og det er rolig og du hører fugler som synger og du kjenner dufter fra lyng, mye sånt (Anne).

Opplevelser av ro og helhet, og opplevelser av å være del av noe større er beskrevet å være mangelvare i den travle, moderne tilværelse. Opplevelser av ro og helhet framstår som sentrale turgåingen. Igjen ser i disse sitatene også at opplevelsen er relatert til måten å være på som kjennetegner turgåing som praksis.

Jeg finner i datamaterialet beskrivelser som kan synes å gi oss utdypende forståelse av "tilgangen" til opplevelser av ro og helhet. Ivar beskriver at han har gjort seg bevisst at han selv aktivt kan bidra til å oppnå "denne roen":

Ivar: Jeg vet at med meg er det en prosess. La oss si at jeg kommer fra en kaotisk dag på jobben. Første delen av turen er jeg mest opptatt av hvor jeg skal gå eller hvor jeg skal sette fra meg sykkel eller... Etter en ti minutter... ja, så er det en del ting som for eksempel om du baler med bakglatte ski eller et eller annet så blir det sånne ting du er opptatt av. Men så kommer du til et nivå etter hvert hvor du får denne roen. (...) Og om en er bevisst at en vil ha gode... enkelte ganger oppdager jeg jo selv at jeg fortsatt er ganske hektisk. Da tar jeg meg på tak og sier slipp, slipp de tingene der. (...)

Intervjuer: Hva gjør du for å få til å slippe det, da?

Ivar: Nei, da trekker du omgivelsene inn mot deg. Det du ser og det du opplever og den roen du har. (...) At du begynner å distansere deg fra den grublingen du har i hodet, eller fra de trivielle tingene du har vært opptatt av, som bakglatte ski og sånt, så tar du inn over deg den roen og omgivelsene. Så får du også... for den fysiske bevegelsen betyr ganske mye for meg. Så får du din egen... det at kropp og natur fungerer sammen, det blir en veldig sterk... (...) Når jeg er ute i

naturen så blir den harmonien du føler mellom deg selv og omgivelsene veldig sterk. Så det blir mer å koble ut ting gjennom å ta omgivelsene inn. (...) når du slutter å tenke på bakglatte ski... sånne ting. Opplevelsen du har for eksempel på fine dager i marka på vinteren når du går på ski, og alt glir og det er bare artig. Du gleder deg til å komme opp i det terrenget der og (Ivar).

Gjennom aktivt å rette oppmerksomheten mot omgivelsene begynner han å ”distansere seg fra grublingen i hodet”. Han beskriver hvordan han kan ”koble ut tankene” ved ”å ta omgivelsene inn”. Videre beskriver Ivar at ”det at kropp og natur fungerer sammen” er sentralt for å oppnå ”denne roen”. Det å komme inn i en rytme hvor ”alt glir”, alt er i flyt, gir en opplevelse av samstemthet, harmoni mellom en selv, aktiviteten og omgivelsene. Ivar beskriver at han ”trekker omgivelsene (det han ser og det han opplever) inn mot seg”. Det å åpne seg for den sanselige og estetiske opplevelse, bidrar til å *finne roen*.

Den måte å være på i naturopplevelsen som Anne beskriver, hvor hun ”sitter bare og nyter” gir henne en opplevelse av å være ”hel som menneske” og av å være ”en del av naturen”. Ivars opplevelse er knyttet til det å løpe i terrenget. Han beskriver at den fysiske bevegelsen er sentral, og at ”kropp og natur fungerer sammen”. Både Anne og Ivar beskriver opplevelser av *å være ett med omgivelsene*. Ivar beskriver at den fysiske bevegelsen betyr mye for han. Anne beskriver opplevelser av harmoni og helhet som synes å være mindre handlingsbasert. Det kan synes å være mer betegnende å si at Annes opplevelser av helhet og harmoni er mer *værensbasert* enn de er ferdighets- og aktivitetsbasert.

Jeg synes Ivars beskrivelse illustrerer en sammenligning med meditasjon som metode. At det ”å trekke omgivelsene inn mot deg” og den fysiske bevegelsen fungerer som mentale ankre for oppmerksomheten, bidrar til ro, og at en får grublingen på avstand.

Det er også indikasjoner i turgåernes beskrivelser på at det er kvaliteter ved naturmiljøet i seg selv som bidrar til å gi opplevelser av ro. Når Ivar får spørsmål om hvilken formening han har om hva det er ved naturen som virker så positivt på oss svarer han:

Nei, det har jeg ikke tenkt så veldig mye gjennom (...) Men den opplevelsen du har... alt rundt deg... bevisstheten eller underbevisstheten om at du har en harmoni rundt deg blir veldig viktig (...) Det er mye for så vidt. Men det er nok mye denne harmonien du får ute i naturen, den avkoblingen du får der, den får du ikke om du må forholde deg til biler og trafikk og alt sånt (Ivar).

Dette jamfør med turgåernes beskrivelser av *helhet og samspill* som en sentral kvalitet ved deres opplevelse av natur. Vi kan av dette tolke at den opplevelse av helhet og harmoni som naturen gir, fremmer turgåernes opplevelser av en *indre* ro og harmoni.

8.3.6 ”Å finne tilbake til seg selv”

Turgåerne beskriver at det å gå på tur i naturen gir dem en mulighet til ”å bearbeide ting” og å tenke gjennom ting. Sitatene nedenfor peker på at gjennom turgåing i naturmiljø får turgåerne en mulighet for å tenke gjennom ting de strir med i hverdagen, og at det blir lettere å finne en løsning på problemene:

[Når jeg drar alene] er det gjerne fordi at jeg har noe alvorlig jeg skal tenke gjennom eller noe sånt. (...) Og da er det mindre som forstyrrer, det er færre assosiasjoner. Det er i alle fall færre assosiasjoner som har å gjøre med det jeg skal tenke gjennom. Det blir lettere å sortere de inntrykkene en har, og det er ikke så lett å spore av. (...) Det er vanskelig å tømme hodet sitt for assosiasjoner hvis du sitter og ser søte frøkner som går forbi på Nordre (ler). I det hele tatt, det er mye lettere å være... være med seg selv, da (Terje).

I perioder hvor det er ganske hektisk og en del trøbbel med forskjellige ting, så bruker en vel kanskje relativt lang tid til å bearbeide ting. Men det gjelder jo for så vidt generelt. Når du er ute i naturen er det absolutt en mye mer rolig omgivelse å gjøre det i, enn for eksempel når du sykler i trafikken (Ivar).

Turgåerne opplever at de gjennom sin turgåing lettere får orden på sine tanker og sitt følelsesliv, og at de derigjennom lettere kan takle små og store utfordringer i hverdagen. Flere beskriver at når en kommer tilbake fra tur er det ofte slik at problemer og bekymringer en hadde før en dro ut, fortoner seg mindre og en føler seg lettere til sinns:

Man møter sine skuffelser, man møter problemer, og da synes jeg det er kanskje bedre enn noensinne å komme meg ut. I naturen da får man orden på tankene sine, og ikke minst da får en følelseslivet på en helt annen måte under kontroll (Håkon).

At naturkontakt bidrar til en form for mental bearbeiding av vanskelige tanker og følelser understrekes av at turen i naturen blir sammenlignet med det å gå til psykolog:

Man kan si at man bearbeider problemene inne i seg selv. Et moderne menneske ville vel gått til en psykolog og snakket om tingene. Personlig tror jeg at for mitt vedkommende i alle fall er det bedre å komme seg ut i naturen og la naturen gi svar på tingene (Håkon).

Sitatene peker på at en gjennom å være på tur får mer orden på sitt indre liv gjennom at ”ting løser seg opp” nærmest av seg selv. I en travel hverdag kan problemer bygge seg opp, og en kan lett bli oppspist av alle gjøremål og forpliktelser. Turgåerne beskriver at i slike tilfeller kan turen i naturen bidra til at en ”finner tilbake til seg selv” igjen.

Jeg husker mens jeg gikk i yrke (...) det kunne jo noen ganger bli en rekke problemer med det som skulle løses og så videre. Og når du da kom ut på en tur eller noe så var liksom det hele, det du hadde trukket med deg, det løste seg opp og du fant tilbake til deg selv igjen (Håkon)

Turgåerne beskriver også en opplevelse av at det å komme seg ut på tur gjør at en kan se ting mer i perspektiv, og at det blir lettere å sortere tankene når en er på tur: ”Jeg føler at jeg blir

roligere og mer avbalansert. Jeg blir ikke så oppkavet og jeg greier å sette i perspektiv hva som er viktig og uviktig” (Anne). Anne beskriver at turgåing virker avbalanserende og harmoniserende på henne. Når hun i hverdagen bringes ut av balanse, gir det henne ”en veldig ro” å komme seg ut på tur. Det gir henne en mulighet til å sortere tanker og inntrykk, å sette i perspektiv hva som viktig og uviktig. Hun synes også å beskrive at den ro hun oppnår på tur, tar hun med seg inn i hverdagen. Det kan således synes å virke som at turgåing og naturkontakt gjør henne mer avbalansert, og at hun ikke så lett bringes ut av fatning.

Turgåerne beskriver her at de opplever at de gjennom turgåing lettere får bearbeidet tanker, inntrykk og følelser som ”samlar seg opp” i løpet av hektiske hverdager. De synes å beskrive at denne bearbeidingen foregår både ”aktivt” og ”passivt”. Delvis beskriver de en opplevelse av at bekymringer og problemer ”løser seg opp” nærmest av seg selv i løpet av turen. Delvis beskriver de også en mer aktiv bearbeiding gjennom turgåingen. De får ro til å tenke gjennom ting. De beskriver også at de gjennom det å gå tur får perspektiv og avstand, som gjør det lettere å sortere tanker, og sette ting i perspektiv. En får en fysisk og mental avstand fra eventuelle problematiske forhold inne i byen. Når en får en større avstand til ting klarer en i større grad å sette tingene i perspektiv, det blir lettere «å se ting utenfra». Dette kan bidra til at en lettere klarer å finne løsninger på problemene.

Mye av det turgåerne beskriver i forhold til turgåing dreier seg om tanker og tankeprosesser. Jeg har i det overstående beskrevet at turgåing oppleves som en pause eller avkobling. Dette dreier seg blant annet om å koble av fra tankene i hodet. Terje beskrev i det overstående at ”det er flott å kunne frigjøre seg fra det å tenke”. Men han sier også at det på tur er ”lettere å tenke gjennom ting”. Videre beskriver han også at turgåing er tid for selvrefleksjon:

Det viktigste er ensomheten på en positiv måte. Du får bekreftet deg mer gjennom den ensomheten, kontrasten til omgivelsene blir mye større. (...) Jeg tenker mer over hvem jeg selv er. Hvem du selv er går på ditt selvbilde, hvordan du tror andre oppfatter deg, hva andre tenker om deg. (...) Det gir jo en styrke, for om du selv vet hvem du er så har du lettere for å forkaste andres oppfatninger om hvem du er. Og da er det en styrke, for det er nok av folk i dag som vil fortelle deg hva vi skal gjøre, hvordan vi skal være, hvem vi skal være, hvem vi skal like og hvem vi ikke skal like. Det er ikke alltid så lett å se gjennom den muren av krav og påvirkninger som møter oss. Og da hjelper det å ha en kjerne som en har laget et gjerde rundt som en vet at dette er mitt eller dette er meg, sånn at du i større grad har kartlagt hvem du er (Terje).

Terje beskriver her at han gjennom turopplevelser har blitt mer kjent med seg selv. I hverdagen er det mye som påvirker oss og mye å forholde seg til. Det er mye utenfra som tiltrekker seg oppmerksomheten og gjør krav på oss. Vi gjør som oftest vårt beste for å tilpasse oss og leve opp til forventningene rundt oss. Alt dette gjør at en ofte kan glemme å

lytte til seg selv og en kan miste av syne hva som er vesentlig og hva som er i overensstemmelse med ens innerste selv. Turgåing synes således å gi mulighet for refleksjoner, og det å gjøre seg opp egne meninger om ting. Det å ha reflektert rundt hva som er ens standpunkt gjør at en står tryggere og sikrere på seg selv i forhold til forventninger og påvirkninger rundt seg.

Det er jo et sted hvor du kan gå for å få bekreftet deg selv, egentlig. De livene vi lever - det er jo bare en person som står i sentrum der, til syvende og sist, og det er oss selv. Den bekreftelsen blir så mye sterkere når du ikke har så mye å sammenligne deg med. Når du går på tur, så ser du mye bedre at omgivelsene rundt deg er skiftende, mens det som består er du selv, egentlig. (...) Så du oppdager da mye lettere, kanskje, at du er i sentrum i ditt eget liv (Terje).

Terje gir uttrykk for at det å gå på turer alene for han gir bekreftelse på at han ”står i sentrum i sitt eget liv”. At han blir sikrere på seg selv, på hvem han er og hva han står for, og at det derfor blir lettere å forholde seg til andres forventninger og påvirkninger.

Her beskrives opplevelser av at det i turgåing lettere å se seg selv, og lytte til seg selv. Som vi skal se i det videre, kan den naturnære turgåing gi opplevelser av noe som er *større enn en selv*. Det skal vi se på i det følgende.

8.3.7 ”Jeget blir plutselig ikke så viktig ute i naturen”

Overfor så vi at Terje gjennom sin turgåing i natur oppnådde å bli sikrere på seg selv og en slags bekreftelse på at han sto ”i sentrum i sitt eget liv”. Andre opplever naturmøtet i større grad som et slags korrektiv eller re-orientering i forhold til sin egen, eller menneskets, rolle i en større sammenheng. Slike opplevelser av å bli *satt på plass som menneske* oppstår gjerne i møte med naturens storslagenhet og mektighet. For det er ikke bare våre hverdagsproblemer som kan fortone seg små i møte med mektig natur; det kan også gi opplevelser av at en selv som person blir mindre:

Det er jo også noe med at jeget plutselig ikke blir så viktig ut i naturen. Når vi er i fjellet... sitter på fjorten, femten hundre meter og ser ut over en stor dal. Det er fjell og vann og alt det der. Da blir på en måte problemene du har inne i byen mindre. For at naturen er så svær, du bare opplever at du er veldig liten. Det er så stort, det er stjernehimel, det er... (Even).

En kunne tenke seg at slike opplevelser av å føle seg liten og ”uviktig” kunne oppleves skremmende. Kari beskriver imidlertid slike opplevelser av naturens mektighet og menneskets litenhet som en positiv opplevelse:

Jeg har jo sett sjøen med øyer og forskjellig, men å se havet helt til det krummet seg, det hadde jeg aldri sett før. Det var en veldig stor opplevelse. (...) Følte hvor lita jeg egentlig var i forhold til resten av... naturen. Og det at du må spille på lag med naturen. For så lita som jeg er, så har jeg jo egentlig ikke så

store rettigheter. (...) Den samme følelsen fikk jeg egentlig da jeg kom til Finnskogen og ut i de store skogene der. Det var jo mil på mil med bare store trær. Jeg hadde aldri trodd at en skog kunne være så stor.(...) For meg var det positivt. For det ene når jeg er så lita, så forventes det kanskje ikke så mye av lille meg, da. Samtidig skal jeg heller ikke forsyne meg så veldig mye (Kari).

Disse opplevelser peker på at turgåerne gjennom sine opplevelser i naturen gjør seg refleksjoner rundt menneske-natur relasjonen. Naturopplevelsene fremmer eksistensielle refleksjoner og tanker rundt sin egen plass og rolle i en større sammenheng. Uttalelsene fra turgåerne peker i retning av at det å oppleve seg selv i relasjon til naturen som helhet gir perspektiv på sin egen eksistens. Det å se at en selv som enkeltindivid er liten i den store sammenhengen. Dette kan ses som en slags reorientering i forhold til framhevingen av det sterke, ene-stående individet i den moderne vestlige verden (Skårderud, 2003).

8.3.8 ”Opplevelsen av et eller annet som jeg forbinder meg med”

På spørsmål om hva det er ved naturen som tiltrekker dem eller fascinerer dem svarte Børge og Even på denne måten:

At naturen kan minne deg om noe inni deg, du har en sånn ytre og indre i naturen, kampen mot å flyte litt sammen. (...) At naturen har noe av dette i seg at... Det minner deg kanskje om noe som det ikke er så naturlig å ha et aktivt forhold til hele tiden (Børge).

[Det som tiltrekker meg ved naturen er] opplevelsen av et eller annet som jeg forbinder meg med. At det skjer noe inne i meg. (Even)

Disse turgåerne gir her uttrykk for opplevelse av en dypere relasjon med naturen. Det går også fram av disse utsagnene at det ikke er så lett å sette ord på hva denne dypere relasjonen med naturen dreier seg om. De gir uttrykk for at opplevelsen av en dypere relasjon med naturen mer er en opplevelse eller en følelse, enn en rasjonell refleksjon. I sitatene ovenfor bruker Børge og Even uttrykk som at naturen ”minner deg om noe” og at naturen gir ”en opplevelse av et eller annet”. Disse sitatene peker på at denne menneske-natur relasjonen ikke erkjennes rasjonelt, men at det er en ”anelse”. At naturkontakten ”rører ved noe” i dem, eller at naturmøtet gir en slags resonans i mennesket, men at dette ”noe” er vanskelig å sette ord på. Børge får likevel utdypet noe av hva han mener ligger i denne menneske-natur relasjonen:

Det er vel noe med... dette helt naturlige... det er litt dumt sagt, men dette at det har en estetisk verdi, på en måte, som er noe helt spesielt. Det er noe med det at livet får utfolde seg uten at det er så mye klusset med. (...) Ut fra en slags egen spontanitet eller kraft. Det har noe av det opprinnelige i seg. Noe biologisk som mennesket også er en del av. Og det å være i denne sammenhengen gjør at en får mer tak på sin egen natur på en måte (Børge).

[Når jeg er alene] kommer jeg mer i kontakt med meg selv i forhold til naturen, da. Mitt forhold til naturen. Jeg husker hvordan et tre ser ut, og hvordan gresset ser ut, hvordan lyngen er, og... det er ganske viktig å ha med seg i hverdagen her inne i byen (Jens).

En kan si at naturkontakten igangsetter refleksjoner rundt menneske-natur relasjonen og den bakenforliggende livsprosess, som vi selv er en del av.

8.3.9 Jeg har jo også en kommunikasjon med trærne og gresset..."

Noen av turgåerne beskriver opplevelser av en mer eller mindre direkte *kommunikasjon med naturen*. Som i dette utsagnet fra Grete:

[På en tur] fikk jeg faktisk kontakt med dyr også. Da jeg kom på toppen var det noen ørner som hadde reir der, så for de og sirklet over hodet på meg. Og jeg vinket til de ørnene der og... det var sånn at en av dem slapp ned ei fjær... ikke hvor som helst, men midt i stien slik at jeg måtte finne den da jeg skulle ned igjen. Det var også en sånn fin opplevelse (Grete).

Tordsson beskriver at det som kjennetegner friluftslivets fortolkningsmønster er at vi tar til oss av naturens inntrykk og uttrykk, ikke først og fremst rasjonelt, men gjennom et mangfold av erkjennelsesveier som tas i bruk integrert; gjennom alle våre sanser, vår kropp og fremfor alt vårt følelsesliv (2003). Dette er et fortolkningsmønster som videre innebærer en naturforståelse hvor vi i friluftslivet forholder oss *som om* naturen kommuniserer med oss. De opplevelser turgåerne her beskriver, kan ut fra dette forstås å være et uttrykk for det fortolkningsmønster og den naturforståelse som kjennetegner friluftslivet. Det å stille seg åpen for å oppleve på andre måter enn gjennom rasjonalitet og fornuft, kan også være en måte å være på eller oppleve på som kan minne om "å se verden med barns øyne":

Jeg husker en gang jeg var med noen venner av meg i Nedalen. Det var med en guttunge, han var vel ikke mer enn 4 år. Han sa jeg måtte være med ut, være med ut å høre på bekken; «Hører du, den synger!» Han lille småtassen han hadde... han hadde det klart (Håkon).

En slik opplevelse av kommunikasjon med naturen beskriver også Jens. I sitatet hans nedenfor framkommer at opplevelsen av kommunikasjon med naturen er relatert til den særegne måte å oppleve på som vi har sett kjennetegner turgåing som praksis:

Jeg går og ser på planter og dyr og... hører lukter og lyder og... alt som er til stede (...) Jeg har jo også en kommunikasjon med trærne og gresset og plantene og... vannet og lufta og... så man ser mer hva som egentlig er til stede bak alt sammen. Jorda er jo også en levende organisme. (...) Det går an å kommunisere med fuglene og dyrene og... Og de har viktige ting å fortelle oss om hva som skjer her på jorda. (...) De snakker om livsglede..(...) De bruker ikke ord... de sier livsglede slik som livsglede egentlig er... sånn at en kan føle det. (Jens)

Slik jeg tolker dette utsagnet fra Jens, beskriver han her hvordan det å være i naturen med den form for tilstedeværelse, basert på emosjonell og sanselig innlevelse, åpner for å leve seg inn i

naturen og ta til seg en språkløs lærdom fra naturen. Det kan ses som et uttrykk for hvordan erkjennelse og innsikt kan oppnås – ikke gjennom rasjonalitet og fornuft – men gjennom naturnærvær og sanselig tilstedeværelse i naturen. Når rasjonalitet og intellekt får stå mer i bakgrunnen og stemninger og sanselighet trår mer fram åpnes det for større grad av innlevelse i naturopplevelsen, og åpenhet for andre måter å se og oppleve på enn gjennom fornuftsbasert forståelse. Vi snakker gjerne om at enkelte ting går det ikke an å lese seg til; det må erfares, oppleves. Evne til å glede seg over livet, over *det å være til* er blant disse ting.

8.3.10 ”Det er bare om å gjøre å kunne se det”

Turgåerne beskriver at deres turgåing og nærhet til naturen har påvirket dem og endret dem på flere vis. Dette dreier seg blant annet om en bevisstgjøring og en verdiorientering. Jeg vil i det følgende gi eksempler på turgåernes beskrivelser av sine turopplevelser som jeg tolker å være uttrykk for slik bevisstgjøring og verdiorientering. Håkons sitat nedenfor kan tas til inntekt for at han gjennom et langt liv i nær kontakt med naturen har utviklet en måte å forholde seg til naturen på som i større grad er preget av respekt og varsomhet:

En annen ting er at jeg med årene... da jeg var unge og ellers oppover, om jeg fant en fin blomst, så skulle den plukkes. Det liker jeg ikke. Kan jeg unngå å plukke den, kan jeg unngå å tråkke på den, så gjør jeg det (Håkon).

Gjennom sin turgåing og sitt naturnærvær kan det sies at Håkon utviklet en respekt for alt levende. En slik verdiorientering er i tråd med det økopsykologiske perspektiv. Grete beskriver nedenfor en opplevelse av takknemlighet og glede over de små naturopplevelser i hverdagen:

Men det er vanskelig å beskrive den, hva skal jeg si, den gleden eller den energien du får. Det er jo et løft på et vis (...) et løft i hverdagen. Så det ikke blir altfor trivielt. Og når det er gratis og når det er noe med egne ressurser, så... og når det er snakk om bevisstgjøring så blir det ekstra fint, synes jeg. (...) Bevisstgjøring det handler jo om kunnskap og verdier og det å kunne se... Det er bare om å gjøre å kunne se det. (...) Nå er det jo snart desember, og i morges (...) det var noen skjærer, men etter hvert så kom det noen sangfugler også. Så det er noen som overvintrer, og det var også en sånn liten gave fra naturen, om en kan si det sånn (Grete).

Grete beskriver at det å se skjære og småfugler i hagen fra sitt kjøkkenvindu, er noe som gir henne glede, energi, noe som løfter henne ut av det hverdagslige og ”trivielle”. Hun beskriver at det å kunne glede seg over slikt, å kunne se dette som ”en gave fra naturen”, er et resultat av en bevisstgjøring og en verdiorientering. Dette kan ses i sammenheng med det som er beskrevet å være den helhetlige naturoppfatning (Jakobsen, 1989) eller det økopsykologiske perspektiv som kjennetegner den norske friluftslivstradisjon i nyere tid. Denne naturforståelse

innebærer en bevissthet om at naturen er den helhet vi er betinget av. Vi er samtidig bevisst at dette er en helhet som vi i vår urbane hverdag ikke helt har kontakt med, og som vi er i ferd med å ødelegge eller forstyrre. Når vi i vår urbane hverdag opplever små tegn på denne naturen som er vårt livsgrunnlag, kan dette gi opplevelse av glede og mening.

Anne gir uttrykk for at hun gjennom turgåing og naturopplevelser har fått et annet perspektiv på hva som er viktig i livet sitt:

Anne: [Om jeg skal prøve å trekke ut hva som er det sentrale ved en god naturopplevelse] så er det veldig... det tidspunktlige rommet for akkurat når det er per... eller hva skal jeg si, det er ikke det perfekte du stiler mot heller, men når du føler at det er fredfullt og det er pent det du ser...

Intervjuer: Er det noen stemninger eller følelser som er mer sentrale enn andre i disse opplevelsene?

Anne: Det må være... roen teller veldig mye. Jeg blir aldri oppkavet i en sånn situasjon. Du føler en veldig ro. Det føles veldig riktig. På en måte at dette er riktig. (...) Det har kanskje med betoningen av hva som er viktig for deg. At du føler at sånne ting er veldig viktig. At slike, kall det platonske ting ikke har så veldig stor betydning, da. Jeg er i alle fall blitt mindre opptatt av det materielle etter hvert (Anne)

Den ro hun beskriver her synes å være på to plan. Hun beskriver for det første at det gir henne ro det at det er ”fredfullt og pent” det hun ser. For det andre synes hun å beskrive et annet nivå av ro knyttet til en opplevelse av at en slik naturopplevelse føles ”riktig” og ”viktig”. Dette kan kanskje beskrives som en opplevelse av *eksistensiell ro*. Hun knytter denne roen an til en verdiorientering, hvor hun er blitt mindre opptatt av det materielle. Det å være i naturen gir henne en dypere mening.

Det er meningsfylt å være i naturen, i forhold til mye annet som du kanskje holder på med. (...) Nei, det er meningsfylt ut i fra at du oppnår kanskje ikke den freden og roen med deg selv, heller om du er med på andre ting. (...) Kanskje at om en higer etter et eller annet, så finner en ut at det er kanskje ikke så mye å hige etter, da. For du har det rett utenfor døra di, nesten, den tilfredsstillelsen som du kanskje ikke får ved bare å handle ting og, ja hvis en er opptatt av sånne ting. For da vil en jo ofte ha mye og mer. Det er helt gratis og vi er heldige som kan få ta del i det (Anne).

Anne beskriver at for henne er det naturnære friluftslivet dypt meningsfullt. Det gir henne opplevelser av ro og mening. Friluftslivet har gitt henne perspektiver på og en bevisstgjøring i forhold til hva som er de vesentlige verdier i livet.

Vi har sett at turgåerne beskriver en verdiorientering i retning av så som ansvarlighet, respekt for alt levende, takknemlighet og mindre vekt på materielle goder. For å oppsummere her kan en si at naturmøte fremmer andre måter å se og oppleve verden på, andre erfaringsmuligheter, samt at det fremmer eksistensiell og verdimessig bevisstgjøring.

9. Oppsummering og konklusjon

Jeg har i denne studien sett på den naturnære turgåing som opplevd fenomen og hva den gjør med oss. De sentrale funn vil her bli drøftet.

9.1 Turgåing som en annen måte å være på

Jeg har i denne studien funnet at den naturnære turgåing innebærer en særegen måte å være på, og oppleve på. Turgåerne i denne studien beskriver en annen måte å være på, at de i den naturnære turgåing slår over i en annen mental modus enn i hverdagen. Turgåerne beskriver opplevelser av bare å være tilstede i øyeblikket, ta ting som de kommer, gjøre det en har lyst til å gjøre, ikke være målorientert. En oppmerksomhets eller opplevelsestilstand kjennetegnet av ledighet, mottakelighet, åpenhet. Denne tilstanden kan beskrives med utgangspunkt i turgåernes *oppmerksomhet*. Oppmerksomheten er vendt utover og de er våken, åpen og mottakelig for alle sanseinntrykkene og ”de små tingene” i omgivelsene. Denne måte å være på i turgåingen kan i stor grad sammenlignes med oppmerksomt nærvær eller mindfulness, den mentale holdning som er det virksomme element i innsiktsmeditasjon.

9.1.1 Turgåing som meditativ praksis?

Turgåing som praksis, samt vår holdning til og forståelse av natur har kvaliteter som gir rom for meditative prosesser. To sentrale forhold i meditasjon som metode er fokus (ensretting av oppmerksomheten) og mindfulness / oppmerksomt nærvær (den mentale holdning oppmerksomheten opprettholdes med). Meditasjon handler om å vende seg innover, meditasjonens fokusområde er tanker, følelser, sansninger, intensjoner... Men det er ikke grublinger, problemløsning, overveielser og aktive refleksjoner. Meditasjon handler om å forholde seg til denne bevissthetsstrømmen på en annen måte; ikke-dømmende, aksepterende, ikke-reaktiv observasjon. Dette krever ensretting av oppmerksomheten og oppmerksomt nærvær.

Selve ”det å gå” er en enkel handling som ikke krever særlig konsentrasjon, ferdigheter, involvering. Men det å gjøre en slik enkel handling gir et visst fokus, oppmerksomheten opprettholdes. Turgåingen kjennetegnes også av en mental holdning hvor en er avslappet, hvor en legger vekk all prestasjons- og målorientering og bare er i øyeblikket. En åpen og mottakelig holding, varhet for det umiddelbart tilstedeværende, uten bedømming. I turgåing gir bevegelsen, det å gå, et fokus, et ”ankerfeste” for oppmerksomheten. Den fysiske bevegelsen gir en vedvarende rytme som bidrar til å opprettholde oppmerksomheten i

bevegelsen, og dermed trekke oppmerksomheten vekk fra utbroderende tankevirksomhet. Ved ”å komme ned i kroppen”, trekke oppmerksomheten mot den fysiske bevegelsen, rytmen, kjenne at en bruker kroppen, blir det lettere å slippe grubling og utbroderende tankevirksomhet. Naturmiljøets estetiske kvaliteter bidrar også til å opprettholde oppmerksomheten uten at det gir ”mat” til assosierende tankevirksomhet.

Det kan trekkes paralleller mellom Tordssons beskrivelser av friluftslivsprosjekter som ”rendyrkede situasjoner” og meditasjon som metode eller praksis. Tordsson beskriver at friluftslivsprosjektene er ”rendyrkede situasjoner”; et avgrenset, enhetlig prosjekt hvor det er lett å se seg selv og det en bringer med seg til situasjonen.

9.2 Opplevelser av helhet, ro og væren:

Den naturnære turgåing gir et mangfold av muligheter for å oppleve ro, helhet og væren. Turgåing gir muligheter til å være i sanser og følelser – ikke bare i fornuft. Turgåing gir mulighet til å være i *væren*, gjennom å være – ikke gjøre. Den naturnære turgåing gir også muligheter for opplevelse av harmoni mellom en selv og omgivelsene. Turgåerne beskriver også eksistensielle opplevelse av at en er en del av en større helhet, opplevelse av samhørighet med natur. Den naturnære turgåing gir rom for kroppsnære opplevelser og allsidig utfoldelse. I hverdagen er vi kanskje mye ”i hodet”, i tanker, i problemløsning, bekymringer og planer. Når en kommer ut av dette, og opplever å være i kroppen, i sansene, i følelsene – gir dette opplevelser av å komme nærmere seg selv. En vil med andre ord oppleve seg selv som mer hel. Dette kan forstås å være opplevelser som bidrar til selvintegrasjon.

9.3 En integrasjonsprosess

Jeg har funnet at de opplevelser turgåerne beskriver kan ordnes etter en innbyrdes struktur fra de mer umiddelbare opplevelser knyttet til det å komme vekk fra byens stress og mas, til de mer dyptgripende opplevelser av møte med natur. At det å komme vekk fra hverdagens stress og mas gir anledning til å komme nærmere seg selv, å være med seg selv. Den naturnære turgåing gir rom for refleksjoner rundt seg selv og sitt liv, og den sammenheng en står i. Av de mer dyptgripende opplevelser var turgåernes beskrivelser av samhørighet med natur, og av hvordan naturmøte gir bevisstgjøring, verdiorientering, eksistensiell ro og mening.

Jeg fant i denne undersøkelsen at opplevelser av *ro* var framtrødende i datamaterialet. Det som etter hvert ble veldig tydelig var imidlertid at dette ikke var noe entydig kategori, men at det å oppleve ro har et mangfold av meningslag. Opplevelse av fred og ro kan umiddelbart

forstås i lys av den kontrast det å oppleve naturen gir i forhold til det å oppleve hverdagens virak og alt det en der må forholde seg til. Etter hvert som jeg gikk dypere inn i analyse av datamaterialet, så jeg at opplevelse av ro var en undertone i alle de andre opplevelseskategoriene: Opplevelse av naturens helhetlige kvalitet ga opplevelse av *ro og harmoni*. Opplevelse av problembearbeiding og refleksjon, og opplevelser av å komme nærmere seg selv, ga opplevelse av *indre ro*. Opplevelse av eksistensiell refleksjon og bevisstgjøring, opplevelse av samhørighet med naturen osv, gir opplevelse av *eksistensiell ro*. Det tegner seg en prosess av stadig dypere nivå av ro. Turer i naturen gir en mulighet til å koble ut en belastende hverdag. Denne ro og avspenning en oppnår på tur i naturen gir mulighet for å bearbeide tanker og opplevelser i fra hverdagen. Den ro en oppnår på turen er således et utgangspunkt for problembearbeiding, mental bearbeiding og refleksjon, og som igjen gir grunnlag for dypere nivå av ro.

Det kan også synes å være grunnlag for å se de opplevelser og erfaringer turgåerne beskriver som en prosess mot større helhet og integrasjon. Turgåerne beskriver en måte å være på som innebærer større grad av åpenhet og mottakelighet både i forhold til indre følelser og stemninger og i forhold til de ytre omgivelser. Dette gir grunnlag for opplevelser av å være *i hele seg og med hele seg*; opplevelser av å være mer hel. Det åpner også for opplevelser av samstemthet og samhørighet med naturen og å være del av en større sammenheng.

Turgåerne i denne studien beskriver også at turgåing i naturen gir en form for mental bearbeiding. Turgåerne beskriver at problemer og bekymringer som kan tårne seg opp i hverdagen gjerne ”løser seg opp” i løpet av turen, og gir en opplevelse av at en ”finner tilbake til seg selv”.

Ut fra funnene i denne studien kan det argumenteres at den naturnære turgåing gir rom for *en prosess som dreier seg om integrasjon og helhetliggjøring*. Dette er prosesser som bidrar til menneskers vekst og modning.

9.4 Selvinnsikt

Av de opplevelseskvaliteter som er framkommet i datamaterialet er det mange som refererer til opplevelser knyttet til seg *selv* og det å *være*. Temaer som ”å bare være”, finne tilbake til seg selv, å se seg selv i et større perspektiv, oppnå fred og ro med seg selv, å være del av noe større kan nevnes. Min konklusjon ut fra disse funnene er at selvinnsikt, selvkjennskap, selvforståelse er sentrale meningsdimensjoner i den naturnære turgåing.

Turgåerne beskriver at når de går på tur i naturen er det lettere ”å se seg selv”. De beskriver at de gjerne går tur ”for å tenke gjennom ting”, for på turen i naturen er det ”mindre som forstyrrer”. Når det er mindre ytre ting som forstyrrer er det lettere å vende oppmerksomheten innover, og en ser ”seg selv” klarere. Når en på denne måten kommer nærmere seg selv, er det lettere å gjøre valg og ta standpunkt og gjøre seg opp meninger, og det blir lettere å ta avgjørelser og å se løsning på ting.

Vi har sett at den naturnære turgåing fremmer en indreorientering, at en finner tilbake til seg selv, at det er lettere å være med seg selv, at en blir mer lydhør for indre signaler, lettere å lytte til seg selv.

Dette er også i overensstemmelse med Tordssons (2003) forståelse at friluftsliv får sin mening gjennom å være en særlig egnet arena eller opplevelsesrom for refleksjons- og selvarbeid. Tordsson argumenterer at det er to kjennetegn ved dette refleksjons- og selvarbeid slik det foregår gjennom friluftslivet. For det første at friluftslivets vei til selvinnsikt er *handlingsorientert*. Selvinnsikt oppnås i friluftslivet gjennom at en lærer seg selv å kjenne gjennom handling. Gjennom handling, setter vi vår forståelse på prøve, og vi får umiddelbare tilbakemeldinger på våre handlinger og reaksjonsmåter. Dermed oppdager vi oss selv, utvikler oss selv, bekrefter oss som handlende individer. For det andre fremmes selvinnsikt i friluftslivet gjennom at en *kommer vekk fra* den samfunnsskapte ”prestruktur”, det menneskeskapte og konstruerte. Gjennom å komme vekk fra samfunnets prestruktur er det *lettere å se seg selv*. Opplevelse av natur framstår som opplevelse i dens mest elementære, uforstyrrede og ikke-prestrukturerte form. En kan dermed se seg selv og sin egen situasjon mer tydelig.

Tordssons tilnærming er myntet på friluftslivspraksis generelt. Jeg har funnet at friluftslivsprosjektet *turgåing* i større grad kan forstås å være *værensbasert* enn den er *handlingsbasert*. Tordsson beskriver friluftslivsprosjekter som ”rendyrkede situasjoner”. Mon tro om ikke turgåing kan forstås å være ”rendyrket” som *ikke-handling*? Som *væren*?

Det gir god mening å se den særegne måte å være på i den naturnære turgåing i lys av meditasjon som metode og begrepet mindfulness eller oppmerksomt nærvær. Disse resultatene stemmer i så måte overens med det at det i særlig grad er *turgåingen* som har blitt tillagt meditative kvaliteter.

9.5 Implikasjoner

Implikasjoner av denne studien er at oppmerksomt nærvær eller mindfulness framstår som et fruktbart begrep for å belyse opplevelseskvaliteter i den naturnære turgåing. Forståelse av hva oppmerksomt nærvær er og gjør med oss, og hvordan evne til oppmerksomt nærvær kan trenes opp, kan synes å være fruktbart å ta med seg innen friluftslivsfaget – både på teoretisk og anvendt nivå.

10. Litteraturliste

- Aasetre, J., Kleiven, J. & Kaltenborn, B. P. (1994). *Friluftsliv i Norge - Motivasjon og atferd. NINA Oppdragsmelding 309*, 1-56. Trondheim.
- Bischoff, A. (2008). *Forskning på natur og friluftsliv i Norge*. Notat til Nordisk friluftslivsfaglig Phd-samling ved Københavns Universitet, juni 2008.
- Bischoff, A., Marcussen, J., Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse: En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark.
- Bischoff, A. (2000a). *At skape sig selv – om friluftsliv som rum for unges identitetsdannelse og kompetenceudvikling*. Innlegg ved konferansen ”Dansk friluftsliv i det nye årtusinde, muligheter og problemer i fremtiden”. Kystgården 27/28.3.00. (Høgskolen i Telemark).
- Bischoff, A. (2000b). *Nye måter å bruke naturen på – friluftsliv eller tøys?* Innlegg til konferansen ”Friluftsliv i grenseland” 15.-16.juni 2000. Høgskolen i Telemark.
- Bischoff, A. (1997). *Om friluftslivet og det å være ”hooked”*. Høgskolen i Telemark.
- Bischoff, A. (1996). *Friluftsliv – ungdom og personlig utvikling*. Hovedfagsoppgave, idrætsstudiet ved Københavns Universitet. København.
- Børli, H. (1988). *Med øks og lyre: blar av en tømmerhoggers dagbok*. Aschehoug.
- Carrington, P. (1978). *Freedom in meditation*. New York: Anchor books.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Wadsworth Publishing, Belmont, California.
- Ekker Solberg, E. (1993). Turens betydning for fysisk og psykisk helse. I: Solberg, E.; Sjong, M.L.; Vaagbø, O. m.fl (1993). *Frisk i friluft. Rapporter fra seminaret om helse og friluftsliv*, Geilo 10.-11.januar 1993.
- Fulton, P. R & Siegel, R. D. (2005). Buddhist and Western Psychology. Seeking common ground. I: Germer, C.K. (2005) (red). *Mindfulness and Psychotherapy*, side 28-51. Guilford Press, New York.
- Germer, C. G. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? I Germer, C.G; Siegel, R.D & Fulton, P.R (2005) (red). *Mindfulness and Psychotherapy* s.3-27. Guilford Press, New York. (Tilgjengelig som e-bok).

- Giorgi, A. (1988). Validity and reliability from a phenomenological perspective. I W. Baker, M. Rappard og H. Stam (red.) *Recent Trends in Theoretical Pshychology*. New York: Springer-Verlag
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc.
- Grimstad Klepp, I. (1995). *På stier mellom natur og kultur: Turgåeres opplevelse av landskapet og deres syn på vern*. Doktoravhandling, Universitetet i Oslo.
- Gullestad, M. (1989). *Kultur og hverdagsliv. På sporet av det moderne Norge*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness In Plain English*. Wisdom Publications, Boston.
- Hartig, T., Böök, A., Garvill, J., Olsson, T. & Gärling, T. (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 378-393.
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G.W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, vol 23, nr.1, s.3-26.
- Helsedepartementet (2003). *Resept for et sunnere Norge: Folkehelsepolitikken. St.meld.nr.16 (2002-2003)*. Oslo.
- Herzog, T., Black, A. M., Fountaine, K. A. & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, vol.17, s.165-170.
- Hobbel, T. (1994). *Natur og stillhet*. Dyade nr.2. Nettversjon.
- Holen, A. (1989) (red.). *Stillhetens psykologi – en bok om Acem-meditasjon*. 6.utgave. Dyade forlag, Oslo.
- Ibarra, L. A. (2009). *Mindfulness – Livsstil som metode? Østlig filosofi i en vestlig psykologisk kontekst*. Hovedoppgave, psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.
- Jakobsen, J. (1986). Friluftslivets naturoppfattelser. I Ydegaard, Torbjørn (red): *Om å gripe fjellet – og bli grepet av fjellet. En vennebok om friluftslivet og Nils Faarlund*. Slagelse: Nordisk Forum for Vejledning i Natur- og Friluftsliv, side 25-30.
- James, W. (1979). The Varieties of Attention. I: Goleman & Davidson (red.): *Consciousness: Brain, states of awareness and mysticism*. Harper & Row, New York.

- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation. What it is, what it isn't, and it's role in health care and medicine. I Haruki, Y., Ishii, Y. & Suzuki, M (red.): *Comparative and psychological study on meditation*. C.W. Delft: Eburon Publ.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam, New York.
- Kaltenborn, B. P. (1993b). Hva så – Noen utfordringer i forskningen på og forvaltningen av friluftsliv. I Kaltenborn, B P. & Vorkinn, M (1993): *Vårt friluftsliv – Aktiviteter, miljøkrav og forvaltningsbehov*. NINA Temahefte nr. 3, 136-139.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol.15, 169-182.
- Kaplan, S. (1993). The role of natural environment aesthetics in the recreative experience. I Gobster Paul H. (red.): *Managing urban and high-use recreation settings*. Selected papers from the Urban forestry and ethnic minorities and the environment paper sessions. 4th North American symposium on society and resource management, 17. - 20. mai, 1992, Wisconsin.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. & Talbot J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. I Altman, Irwin & Wohlwill, Joachim F. (red.): *Behavior and the natural environment. Human Behavior and Environment Advances in theory and research*, volum 6. Plenum Press, NY
- Kaplan, S (1983). A model of person-environment compatibility. *Environment and behavior*, vol.15, nr.3, 311-332.
- Kleiven, J. (1994). *Hvorfor går nordmenn tur i skog og mark?* DN-notat nr.7
- Kolstad, H. (2000). Individet og naturen. I Kolstad (red) (2000) *Har fjellet ansikt?* *Naturfilosofiske essays*. Naturfilosofisk seminar, Viten-verdier-handling 1995-1999.
- Kroese, A. J. (2005) *Oppnå mer med mindre stress. En håndbok i Oppmerksomhetstrening (OT)*. Hegnar Media, Oslo.
- Krogh, E. (1995). *Landskapets fenomenologi*. Doktoravhandling, Norges landbrukshøgskole, Ås.

- Kvale, S. (1997): *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Laumann, K. (2004). *Restorative and stress-reducing effects of natural environments: experiential, behavioral and cardiovascular indices*. Dr. psychol. avhandling, Universitetet i Bergen.
- Laumann, K., Gärling, T., Stormark, K. M. (2001). Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 21, 31-44.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage, Beverly Hills, California.
- Lindseth, A. (1989). Meditasjon og erkjennelse. I Holen, A (red.) *Meditasjon på norsk*. Oslo: Dyade forlag.
- Miljøverndepartementet (2000-2001). *Friluftsliv: Ein veg til høgare livskvalitet*. St.meld nr.39 (2000-2001).
- Miljøverndepartementet (1987). *Stortingsmeldingen om friluftsliv*. St.meld. nr.40 (1986-87). Oslo.
- Mirdal, G. M. (1993). *Psykosomatik. sårbarhed, stress og sygdom*. 1.utg. 2.opplag. Munksgaard, København.
- Mytting I. & Bischoff A. (2001). *Bruken av friluftsliv*. Forelesningsnotat fra seminar 23.-24.januar 2001. Høgskolen i Telemark.
- Naranjo, C. & Ornstein R. E. (1971). *On the psychology of meditation*. Lowe & Brydone Printers, Ltd, Thetford.
- Nederlid, T. (1994). Friluftslivet som kulturelt fenomen. I *Friluftsliv: Effekter og goder. DN-Notat 1994:7*. Direktoratet for Naturforvaltning, Trondheim.
- Nerland, J. E. & Vikander, N. O. (2003). Kunnskap og friluftsliv. *Rapport fra konferansen Forskning i friluft: Øyer 19. – 20. november 2002*. 166 – 198.
- Nilsonne, Å. (2005). *Hvem bestemmer i ditt liv? Om oppmerksomt nærvær*. Gyldendal akademisk, Oslo
- Norling, I. (2001). *Rekreation och psykisk hälsa: Dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa*. Sahlgranska Universitetssjukhuset, Göteborg. (Gratis nettressurs.)
- Næss, A. (1998). *Livsfilosofi. Et personlig bidrag om følelser og fornuft*. Universitetsforlaget, Oslo.

- Næss, A. (1986). *Self-realization: An ecological approach to being in the world*. The Fourth Keith Roby Memorial Lecture in Community Science. 12.mars, 1986. Murdoch university.
- Næss, A. (1976). *Økologi, samfunn og livsstil*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Odden, A. (2006). Endringer og stabilitet i norsk ungdoms friluftslivsutøvelse 1970-2004. I: Lerkelund, H. E. (red). *Rapport fra konferansen Forskning i friluft*, Røros 1.-2. desember 2005.
- Odden, A. (2004). *Ungdom og friluftsliv – tradisjon og trender*. Landskonferanse Friluftsliv. Tromsø 2.-4.juni 2004. Direktoratet for naturforvaltning. Notat 2004-3.
- Odden, A. (2002). *Vitenskapsteoretiske posisjoner i norsk friluftslivsforskning*. Høgskolen i Telemark.
- Odden, A. & Aas, Ø. (2002). Motiver for friluftslivsutøvelse. I: Lerkelund, H.E. (red) (2003). *Rapport fra konferansen Forskning i friluft, Øyer 19.-20.november 2002*, 120-139.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. 3. utgave. Sage, Thousand Oaks.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Rao, R. K. (1989). Meditation: Secular and sacred. A review and assessment of some recent research. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, vol. 15, nr.2. s.51-74.
- Rice, P. L. (1992). *Stress and Health*. 2.utgave. Brooks/Cole Publishing Company, California.
- Richardson, H. (1994). *Kraftanstrengelse og ensomhet. En analyse av det norske friluftslivets kulturelle konstruksjoner*. Hovedfagsoppgave, institutt for kunsthistorie og kulturvitenskap, Universitetet i Bergen.
- Shapiro, D. H. (1984). Classic perspectives of meditation: Toward an empirical understanding of meditation as an altered state of consciousness. I Shapiro, D. & Walsh, R. (red) (1984). *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. Aldine Publ. Comp, New York.
- Skårderud, F. (2003). *Uro: En reise i det moderne selvet*. Aschehoug, Oslo.
- Stortingsmelding nr. 39 (2000-2001): *Friluftsliv - En veg til høgare livskvalitet*. Miljøverndepartementet.

- Tesch, R. (1990). *Qualitative research: analysis types and software tools*. Falmer Press, New York.
- Tordsson, B. & Ydegaard, T. (2006). *Perspektiv på friluftslivets pædagogik*.
- Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale. En undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen*. Dr.Scient. avhandling, Institutt for samfunnsfag, Norges Idrettshøgskole.
- Tordsson, B. (1999). Pedagogikk i friluftsliv og friluftsliv som pedagogikk. I: Bischoff, A (red) (1999) *Friluftsliv – i spennet mellom veiledning og undervisning*. Rapport fra dagsseminar 19.november 1999. FORUT og Høyskolen i Telemark.
- Tordsson, B. (1996). *Om valfart og å være en vandringsmann på jorden*. Kveldssamling på seminar ”Friluftslivets egenart”, Kviteseid, ultima november 1996. (Lastet ned fra www.naturliv.no).
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, vol. 11*, 201-230.
- Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environments. I: Altman, I. & Wohlwill, J.F (red.). *Human behavior and environment: Advances in theory and reserach. Vol.6: Behavior and the natureal environment*. Plenum, New York.
- Vaagbø, O. (1993). *Den norske turkulturen*. Rapport utarbeidet for Friluftslivets fellesorganisasjon. Markeds- og Medieinstituttet / Friluftslivets fellesorganisasjon. Oslo.
- Vorkinn, M., Aas, Ø. & Kleiven, J. (1997). *Friluftslivutøvelse blant den voksne befolkningen - utviklingstrekk og status i 1996*. ØF-rapport nr.7/1997, Lillehammer: Østlandsforskning.
- Vøllerstad, J. (2007). Oppmerksomt nærvær: Meditative teknikker som utgangspunkt for psykologisk behandling. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 44, nr. 7*, 860-867.
- West, M. A. (1990). *The psychology of meditation*. NY: Oxford University Press.
- West, M. A. (1980). The psychosomatics of meditation. *Journal of Psychosomatic Research, vol.24*, 265-273.

Witoszek, N. (1995). Menneskets forhold til naturen i tettbygde områder: Den kulturelle konteksten. I Kleiven (red.): *Et forskningsprogram blir til. Rapport fra det første programseminaret om Miljøbetinget livskvalitet*. Norges forskningsråd, Oslo.

11. Vedlegg: Intervjuguide

Bakgrunnsvariabler:

Alder, yrke, hvor lenge har du vært en aktiv naturbruker?

Hvor ofte er du ute i naturen?

Turgåing som praksis:

Hva gjør du ute i naturen?

Hva har du med i sekken når du går tur?

Er du oftest alene eller sammen med andre?

Motivasjon, opplevelser, hva turgåingen gir:

Hva er din motivasjon for turgåing og naturbruk? Hva er det som gjør naturopplevelser verdifulle for deg?

De beste opplevelsene du har ute i naturen - kan du fortelle litt fra disse?

Når du har slike gode opplevelser - er det noe spesielt ved naturen du legger merke til da? Kan du beskrive den stemningen du har når du har en slik god eller sterk opplevelse i naturen? Kan denne stemningen sammenlignes med noe du føler i andre situasjoner eller andre aktiviteter?

Kan du si noe om hvilke effekter naturnærværet har på deg, hvilken innvirkning det har på deg?

Har du noen gang vært på tur i naturen over flere dager i strekk?

Hva slags innvirkning har turen og naturen på deg. Hva synes du naturen og turgåingen gir deg? Hvordan mener du naturen påvirker deg som person?

Naturforståelse:

Hvordan vil du definere hva natur er?

Hva er det mest verdifulle med naturen?

Har du noen formening om hvilke kvaliteter det er ved naturen som gjør at den har den effekten som den har?

Avsluttende:

Vet du noe om meditasjon eller har du noe erfaring med det?

Er det noe mer du vil si? Hvordan synes du intervjuet har vært?