

GREVLINGEN

S P E S I A L U T G A V E | NATURVERNFORBUNDET I OSLO OG AKERSHUS (NOA) | NUMMER 5 – 2014

100 ÅR
NOA 1914–2014

S P E S I A L U T G A V E

Friluftsliv, naturopplevelse og livskvalitet



Naturvernforbundet
i Oslo og Akershus

Vår gave til deg

Gratulerer med NOAs første hundre år! Du holder nå første del av NOAs 100-års gave til medlemmene i hånden – én av to ekstra utgivelser av Grevlingen. Den andre, med tittelen «Hvorfor naturvern?» kommer etter hvert.

Naturglede er en viktig vei til naturvern. Når vi blir virkelig kjent med et naturområde, knytter oss til det og blir glad i det, får vi trang til å beskytte det mot inngrep og ødeleggelser. Mang en naturvernseier er dratt i land av kjærlighet til natur og til konkrete steder og områder. Friluftsliv, det enkle livet på tur i naturen, er også en vei til en bærekraftig fritid. Ved å lære oss til å glede oss over de nære omgivelsene gjennom et enkelt, ikke utstyrs- og anleggskrevende friluftsliv, kan vi bidra til å sette et betydelig mindre økologisk fotavtrykk etter vår fritidsbruk.

Friluftslivet er i endring, fra det man i kortform kaller det «enkle friluftslivet», til mer utstyrs- og tilretteleggingskrevende aktiviteter. En del aktiviteter, f.eks. motorferdsel, aksepterer vi ikke som friluftsliv, og vi vil i tiden som kommer få mange aktiviteter i gråsonen mellom friluftsliv og fritidsaktiviteter i natur. Derfor er det så viktig å få i gang en idédugnad om hva friluftsliv er, og hvordan vi ønsker at det skal utvikle seg. Og hvordan det skal leve sammen med andre aktiviteter på begrensede arealer.

Denne debatten ønsker NOA å delta i. Vår rolle vil hele tiden være å hegne om friluftsliv som en bærekraftig aktivitet som bruker naturen, uten å forbruke den, som er tuftet på ønsket om naturopplevelse og miljøforandring. Denne spesialutgaven er et bidrag i så måte.

Styret i NOA er Sigmund Hågvar stor takk skyldig for initiativ, redaksjon og enestående innsats for virkeliggjøringen av dette bladet. Med sitt brennende engasjement har han sørget for framdrift, både i medvind og motvind – Tusen takk!

Stor takk også til alle bidragsyterne. Mangfoldet av klare stemmer til friluftslivets pris bidrar til et nyansert og mangesidig innhold, som vi tror vil ha langvarig betydning i diskusjonen. Tusen takk for at dere stadig stiller opp for NOA og for friluftslivets sak!

Takk til Christian Messenbrink som gjennom mange år har vært det faste punktet i utforming og produksjon av Grevlingen, i tillegg til jubileumsboka og en rekke andre av NOAs små og store publikasjoner.

Og hjertelig takk til de som har gjort utgivelsen økonomisk mulig; Konsul Haldor Viriks legat, som gjennom en årrekke har støttet NOA med bidrag til ulike prosjekter, Akershus Fylkeskommune som like trofast bidrar til friluftslivets fremme gjennom planer, prosesser og bidrag til organisasjonene, og til Stiftelsen Pangea, som er Norges eneste betalingstjeneste hvor alt forbruk og enhver transaksjon bidrar til at friske penger strømmer tilbake til miljø- og naturvernbevegelsen.

Etter ønske fra Stiftelsen Pangea blir bladet, i tillegg til NOA-medlemmene, sendt bl.a. til skolebibliotekene i Oslo og Akershus, slik at det blir tilgjengelig for elever og lærere.

Styret i NOA håper at lesning av bladet vil inspirere til deltakelse i debatten om friluftslivets vei videre. God tur gjennom spennende omgivelser!

Vøienvolden, 8. oktober 2014
Gjermund Andersen,
styreleder i NOA



INNLEDNING (Sigmund Hågvar).....	5
---	---

DEN VERDIFULLE NATUROPPLEVELSEN

Naturopplevelsens kvaliteter (Sigmund Hågvar)	6
Sterke og svake naturopplevelser (Erika Leslie, Sigmund Hågvar, Jens Gram)	12
Stemninger (Sigmund Hågvar)	24
Stillhet (Sigmund Hågvar)	28
Stiens betydning for naturopplevelsen (Annette Bischoff)	29
Barn og natur (Björn Tordsson)	34

KLARER VI Å FORMIDLE VERDIENE?

Kan naturopplevelsen formidles? (Live Danielsen)	41
Friluftslivets begreper og retorikk (Sigmund Hågvar)	45
”Åt vække og vedlikeholde sansen og interessen for at verne landets natur” (Nils Faarlund)	52

PERSPEKTIVER: OM PSYKOLOGI, FILOSOFI, ETIKK, HELSE OG LIVSKVALITET

Gode naturopplevelser – en døråpner til refleksjon og engasjement (Sigmund Hågvar)	57
Naturleken som kilde til livskvalitet (Per Espen Stoknes)	65
Natur som et fast punkt (Sigmund Hågvar)	69
Hvem eier landskapet? (Sigmund Hågvar)	72
Friluftsliv på resept? (Sigmund Hågvar)	77
Nye trender for trim og friluftsliv (Gunnar Breivik)	81
Etikk overfor medmennesker og med-natur: To sider av samme sak? (Sigmund Hågvar)	89
Om bidragsyterne	96

GREVLINGEN SPESIALUTGAVE

Utgitt av Naturvernforbundet i Oslo og Akershus (NOA) | Maridalsveien 120 | 0461 Oslo

Telefon 22 38 35 20 | noa@noa.no | www.noa.no

Redaktør | Tonje Schou Teigland | 920 28 149 | tonjesteigland@outlook.com

Gjesteredaktør | Sigmund Hågvar | 917 14 510 | sigmund.hagvar@nmbu.no

Forsidebildet | Det grønne skogsrommet | Foto: Jørn Bøhmer Olsen

© Naturvernforbundet i Oslo og Akershus 2014

All tekst i artiklene kan fritt gjengis med referanse til Naturvernforbundet i Oslo og Akershus, GREVLINGEN SPESIALUTGAVE 5 – 2014, artikkelforfatter og artikkel. Fotografiene skal kun kunne gjengis etter innhentet tillatelse av fotograf og Grevlingens redaksjon.



Trykk: 07 media
Opplag: 6.000





Foto: Gjermund Andersen.

Innledning

Ved hundreårsjubileet har NOA valgt å profilere seg gjennom temaet “Friluftsliv, naturopplevelse og livskvalitet”. I dette spesialnummeret av Grevlingen bretter vi ut temaet, med støtte av gjesteskribenter. Hovedbudskapet er at naturkontakt er helsebringende både fysisk og psykisk, og bidrar til vår livskvalitet.

Tidligere var smittsomme sykdommer den største trusselen mot folkehelsen. I dag er disse under god kontroll, men to nye ikke-smittsomme livsstil-sykdommer har dukket opp: Overvekt og depresjoner. Den første skyldes inaktivitet, men hvordan kan depresjon ramme så mange i verdens rikeste land? Noen har sagt det slik: “Det er krevende å ha alt, og å vite at man kan få enda mer”. Paradoksalt nok kan det oppstå en misnøyekultur når det materielle står i fokus – det er alltid noen som har enda mer. Det viser seg at aktivitet i naturen kan være god medisin mot begge våre livsstil-sykdommer. Friluftsliv produserer folkehelse.

Naturgleden er en samlende faktor for mange av NOAs medlemmer. Og er man glad i naturen, er man gjerne villig til å kjempe for å bevare den. Dette heftet inneholder flere ulike vinklinger. Hvordan står det til med det norske folks friluftsvaner? Hvilke elementer består naturopplevelsen av? Hvorfor appellerer naturen så sterkt til oss? Hvorfor trives vi på de gamle, smale stiene? Hva kan den dype naturopplevelsen fortelle oss? Kan man føle glede ved å leve enkelt og naturvennlig? Og klarer vi å formidle verdiene – har vi begreper og retorikk som duger?

Vi håper at dette spesialnummeret kan inspirere til å søke ut i naturen, og til å oppleve dens skjønnhet, stillhet og små skatter. Naturen er døgnåpen og gratis, og gir oss “grønn velferd”. Men naturen er ikke bare en arena for å “lade batteriene”. I naturen kan vi også utfolde vårt overskudd! Da er gleden aller størst. Ja, friluftsliv kan være en livsstil – en måte å leve ut det gode liv.

For å krydre stoffet, har undertegnede tillatt seg å legge inn noen dikt for egen regning.

Sigmund Hågvær, gjesteredaktør



På besøk i vinterlig eventyrskog. Fra Oppkuven naturreservat i Oslo Nordmark.

Foto: Eline Hågvær.

Livet kan aldri bli helt tomt om du har naturen.

Dag O. Hessen i boka
“Arven og gleden”.

Naturopplevelsens kvaliteter

Av Sigmund Hågvær

Mange opplever at naturkontakt gir ny energi og nytt mentalt overskudd. Det kan være stressede mennesker med høyt tempo og stort ansvar i hverdagen som ærlig sier at "det er de lange, gode helgeturene i marka som redder meg". Eller det kan være personer med mer personlige floker i livet, som må ut i den frie naturen for å løse dem opp. Naturen er kravløs – den bare er der med sin skjønnhet. I dag har helsemyndighetene begynt å anerkjenne naturens mentalhygieniske verdi. Jevnlig kontakt med naturen er for mange en livsstil – vi søker til naturen som en arena for livskvalitet. Men naturen er ikke bare en kilde til å "komme oss igjen", men også et sted hvor man utfolder et overskudd. Der ligger kanskje den største naturgleden: Å nyte naturen som et overskuddsmenneske, kanskje gjennom lengre turer. Har du vandret i dagevis og kanskje måttet bytte kart, er du mentalt fanget av natur. Noen forteller om dype naturopplevelser som setter gode, varige spor.

Friluftsfolket har i flere tiår sloss for at natur kan vernes ut fra naturopplevelse som motiv. Markaloven av 2009 ga oss omsider den etterlengtede hjemmelen til å redde markas "eventyrskoger".

Hvilke begreper brukes i dag for de mentale verdiene naturen gir oss? I offentlige utredninger nøyer man seg gjerne med betegnelsen friluftsliv. Dette ordet betyr kun liv i friluft og signaliserer ikke umiddelbart verdier. Ordet rekreasjon er bedre siden det betyr gjenskapelse (mentalt sett). Men hvordan skjer denne gjenskapelsen av overskudd og livsglede? Jo, kjernen ligger i naturopplevelsen. Det er gjennom opplevelsen vi berikes. Men der stopper gjerne begrepsapparatet. La oss komme videre ved å tenke igjennom hvilke positive opplevelser som vi henter i naturen. Listen nedenfor er neppe fullstendig.



Foto: Sigmund Hågvær

Opplevelse av stillhet

Det motivet som nevnes av flest nordmenn for å søke ut i naturen er "fred og ro", og å nyte naturens stillhet. Ikke alltid den totale stillheten, men den velgjørende stillheten som er krydret med fuglekvisper, kanskje risling av vann eller et svakt vindsus. Naturens stillhet er en god ramme for mental oppbygging. Mer enn noen gang er naturens ro truet, og fravær av sivilisasjonsstøy er i økende grad et knapphetsgode. Døgnkontinuerlig trafikkstøy trenger seg mange steder langt innover i friluftsområdene. Og dagens "miljøvennlige" vindmøllesatsing sprer lydforurensning til nye områder, noen ganger til fylkets siste villmarkspregede områder. Du risikerer å måtte sitte i solnedgangen og lytte til mølles lavfrekvente lyd et par kilometer unna. I Danmark er allerede en fjerdedel av landet støybelagt med vindmøller, og det har skapt store helseproblemer.

Opplevelse av frihet

Mange opplever sterkt friheten fra plikter, fra ansvar, fra tidspress. Frihetsfølelsen kan også være udefinerbar –

På gamle, døde trestammer finner du en egen verden.

ganske enkelt en glede over å ha egen tid, å kunne gå omkring der man vil, å være uten program en stund, og bare være seg selv. Særlig om man klarer å la mobiltelefonen ligge hjemme, forhindres man av å bli "innhentet" av henvendelser, av å måtte ta stilling til noe, osv. I vår digitale tid må man noen ganger kjempe for utilgjengeligheten. Går man alene, har man friheten til å tenke egne tanker uten å bli forstyrret. Avstand fra hverdagen kan gjøre at vi ser problemer i et nytt perspektiv. Vi kan få rangert mangt og mye etter en mer "riktig verdiskala", og kanskje få ryddet opp i ting som plager oss til daglig.

Opplevelsen av natur som et fast holdepunkt i tilværelsen

Det gir trygghet å kunne vende tilbake til steder som ikke endrer seg. Mange har sine yndlingsmål for turene som man kanskje husker helt fra barndommen. Slike steder kan fungere som "mentale ankere" og får livet til å henge sammen. Fredet natur, som man vet ikke blir ødelagt, har stor verdi i denne sammenhengen.

Eventyropplevelse og oppdagerglede

Dragningen mot det eventyrlige følger oss hele livet. I naturen kan vi oppleve spenningen ved å møte både det eventyrlige, det trolske og det mystiske. Sær-

lig interessant kan det være å utforske helt nye områder – en drivkraft som har ligget bak både Nansen og andre oppdagelsesreisende. Trangen til å oppdage og oppleve det ukjente er så grunnleggende hos mennesket at "hvite felter" ikke lenger finnes på globusen. Alle er vi små eventyrere og oppdagere på våre ferder i naturen. Det er et privilegium for et folk å ha så variert natur at man gjennom hele livet kan finne nytt og spennende terreng.

Opplevelse av mestring

Mange gledes over utfordringer i terrenget, som å nå høye topper eller gjennomføre strabasiøse ekspedisjoner. Her har vi hele skalaen fra å benytte kart og kompass, via mestring av uværssituasjoner, til å gjennomføre psykisk og fysisk krevende fjellklatring. Noen mennesker oppsøker særlig vanskelige og til dels farlige aktiviteter og finner psykisk tilfredsstillelse i å teste seg selv og få en bekreftelse på sine evner og mentale status. De fleste av oss har glede nok av å mestre en lang skitur eller en overnattingstur med telt og tilbehør. Zapffes bok Barske glæder (1969) formidler i et nøtteskall en del av disse verdiene. Endelig har vi handikappede personer som kan oppleve stor mestring bare ved å komme seg ut i naturen et stykke ved egen hjelp, eller ved assistanse.



Foto: Sigmund Hågar.

Sett deg ned og se på torvmosen.
Lytt til stillheten. Nyt friheten.

Kroppslig opplevelse

Det gir velvære å bruke kroppen gjennom terrenget, særlig når man er veltrent og utholdende. Vi belønnes psykisk ved at kroppen frigjør oppkvikkende endorfiner. Det er en egen form for kroppslig og mental nytelse å kunne ta seg fram over store avstander i landskapet og fremdeles ha krefter igjen! Det gir en spesiell overskuddsopplevelse og overskuddsglede som er god å ha med seg tilbake i hverdagen.

Estetiske opplevelser

Mange søker ut i naturen for å finne skjønnheten: fargene, formene, lyset. Det kan være de aller første vårblostmene, vakre sommerfugler, eller fjellet når høstfargene tennes innover flyene. Går vi på oppdagelsesferd i mikroverdenen, kan sneglehus og bortgjemte sopper være små underer. Alle naturtyper har sine juveler å fremby for den som har et åpent sinn. Mye fin kunst er skapt etter inspirasjon fra naturen. Og hver enkelt av oss har vel et indre skattkammer av skjønnhet som naturen har bidratt til å fylle opp.



Vakre farger og mønstre i en tyrimettet, død furustamme.

Foto: Sigmund Hågar.



Foto: Sigmund Hågar.

Opplevelse av naturens skiftninger

Naturkontakt gjennom alle årstider gir et vell av variasjoner, selv innen det samme området. Man oppnår nærhet til naturen ved å følge med: Å se vårspirene gro, å nyte sommerens blomsterflor, oppleve høstens gradvise overtagelse, og så ta seg fram i vinterens hvite stillhet. Det er også en spesiell opplevelse å være ute nattestid, for eksempel å fiske gjennom hele natten og se den nye dagen gry. Kanskje er det flaggermusenes livlige flukt mot stjernehimmelen, eller den helt spesielle måneskinnsturen som sitter så godt fast i minnet ditt?

Mens tåken driver, bygger naturen krystaller.

Opplevelse av livets kretsløp

Store, mektige trær på flere hundre år minner oss om vårt eget korte liv. Det gir perspektiv å komme inn i urskogs-partier der trærne får leve sitt lange livsløp ut, og der etterfølgerne spirer i lysningen hvor en kjempe har falt.

Opplevelse av andre livsformer

Nærhet til andre arter viser hvor mange ulike måter livet utfolder seg på. Får vi et glimt av et rådyr eller en hare, føler vi oss umiddelbart beriket. Eller har du tatt deg tid til å se hvordan edderkoppen møysommelig og systematisk konstruerer sitt nett? Den som virkelig dveler ved detaljene i naturen, trer inn

i en ny verden der de underligste leve-måter utfolder seg. Økende kunnskap om planter og dyr gir mye glede. Denne gleden skyldes dels at vi forstår noen av sammenhengene i naturen, og dels innlevelsen i andre organismers måte å leve på. Det er ikke lang vei herfra til å anerkjenne egenverdien i alt levende, og til en "undringsglede" som varer livet ut.

Forventningsgleden

Enten vi leter etter sopp eller besøker et nytt terreng, er forventningen en verdifull del av naturopplevelsen. Eller vi går ut en tidlig vårdag for å lytte om de første trekkfuglene er ankommet. Kanskje går vi for første gang i et fjellparti som vi har lest om, og som vi gleder oss til å oppleve. Med økt kunnskap om naturen forsterkes forventningsgleden. Det kan være at vi har lært oss en del blomsterplanter og har stor glede av å lete etter spesielle arter. Lykken kan da være å lete etter orkideer når vi støter på en kalkrik myr.

Høstingsopplevelse

Mange søker naturen for å høste av dens produkter. Det er jegere, fiskere, bærplukkere og soppsakere. Dette gir

en nærhet til naturen som minner oss om at våre forfedre langt tilbake var enkle, men effektive jegere og samlere. Fremdeles har vi nok i oss noe av deres opprinnelige drifter og gløder på dette feltet. Det typiske "jegerinstinktet" synes imidlertid å være ujevnt fordelt, og noen utfolder seg ved å jakte med kamera. Men selv for den ivrigste jegeren er rammen omkring virksomheten – selve naturkvalitetene – viktig.

Opplevelse av naturkreftene

Det er fascinerende å oppleve tordenvær, kraftige regnskyll eller stormkast, dersom vi har innrettet oss slik at vi er i ly og har kontroll over situasjonen. Styrtende fosser og oppsprukne isbreer er også elementer av kraftutfoldelse og storhet. Alle burde noen ganger i livet få oppleve å bli ganske liten i naturen. Det norske høyfjellet gjør et varig og mektig inntrykk på de fleste, ikke minst på besøkende fra de land som har mistet det meste av sin opprinnelige natur.

Historisk opplevelse

Funn av fossiler gir en merkelig kontakt med fortiden, kanskje flere hundre millioner år tilbake. De som kan lese terrenget og geologien, kan også forstå

Selv de største kjempene i skogen må en gang gi tapt.



Foto: Sigmund Hågevar.

hvordan landskapet ble formet av isen under siste istid, og ikke minst under den massive avsmeltingen på slutten. De ser morener, grusavsetninger, spylerenner og gamle strandlinjer. Vi har vel alle undret oss over hvordan det kan ha seg at store steinblokker plutselig ligger foran oss i skogen eller på fjellet, selv i ganske flatt terreng. I dag vet vi at det var bevegelig is som slepte disse "flyttblokkene" med seg. Og vi kan si: "Hit kom du for ti tusen år siden, da isen smeltet vekk. Her blir du liggende til en eventuell ny istid tar tak i dag og dytter deg videre".

En annen type av historiske opplevelse er spor etter menneskers tidligere virksomhet. Kulturminner som helleristninger, bygdeborger eller gravhauger hjelper oss i å leve oss inn i tidligere generasjoners liv og virke. Av nyere dato er rester av kullminer, eller murer og morkne stokker fra forlatte setre eller husmannsplasser. For mange er slike funn et spennende krydder på turen.

Villmarksopplevelse

Kontakt med urørt natur gir opplevelser med helt spesielle kvaliteter. Det er noe tidløst over det urørte fjell-landskapet, eller partier med gammel, storvokst skog som ennå ikke er innhentet av veiene og motorsagene. Vi er gjerne opptatt av kulturarven som viser hvordan våre forfedre levde, men vi har også en naturarv som viser hvordan det opprinnelige Norge har sett ut. Urørt natur er naturdokumenter av nasjonal verdi. Mister vi de siste urskogene, er vi på ett område blitt gjort historieløse, og vi har mistet noe av vår nasjonale identitet.

Igjen tror jeg vi mangler fullgode begreper for å beskrive de verdier og kvaliteter som urørt natur formidler. Men vi kommer et stykke på vei med begreper naturarv. Ordet arv signaliserer både verdier og plikt. Setter vi natur foran, har vi i ett ord formidlet at urørt natur tilhører nasjonens arvegodt. Eller skal vi kalle det naturens hukommelse? Vi plikter å forvalte disse naturverdiene

slik at også fremtidige generasjoner kan oppleve dem og glede seg over dem.

Naturen som ramme om sosialt fellesskap

Naturen kan også være en god ramme for sosialt fellesskap. Fortrolige samtaler kan fungere best når vi vandrer sammen, omgitt av natur. Gode vennskap kan knyttes på hyggelige leirplasser. Fiskeforvaltning produserer ikke bare fisk, men kan også bidra til å styrke kontakten mellom generasjoner på tur.

Totalverdien av naturopplevelsen

Naturen gir oss altså et mangfold av positive opplevelser. Disse fletter seg i hverandre til en helhet – en totalopplevelse – som virker mentalt oppbyggende. Vi fylles av glede, overskudd, livsvilje, inspirasjon og indre ro. Vår evne til omsorg og daglig innsats fremmes av den type overskudd som naturopplevelsen gir. Ja, vårt selvbilde styrkes.

Psykologene begynner å få noen begreper på dette feltet. Den daglige verdien i å vite at verdifull natur eksisterer, og at visse arter fremdeles lever i vår natur, kalles *eksistensverdi* (på engelsk *existence value*). Mister vi et sted i naturen som vi er glad i, kan vi føle ekte sorg. Vi har lidd et *stedstap*. Etter en opplevelsesrik tur kan gleden sitte lenge i kroppen. Skal vi kalle det en *etterglede*? Det blir motsatsen til forventningsgleden forut for turen. Noen ganger kan vi finne glede eller styrke ved å tenke tilbake på turer eller steder, og å hente fram en del av de gode opplevelsene. For vi bærer med oss et lager av minner om fine turer. Skal vi kalle det en *lagerglede*? Hvor verdifullt dette kan være, viser enkelte historier fra nordmenn i tysk krigsfangenskap. Noen overlevde mentalt ved å lukke øynene og i tankene gå favoritt-turen i marka.

(Hovedsakelig fra boka "Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt" av Hågvar & Støen, Kommuneforlaget 1996.)

KILDE

*I skogen
er alltid
skjønnheten.*

*Av og til
henter jeg
litt av den.*



Foto: Sigmund Hågar.

Sterke og svake naturopplevelser

Av Sigmund Hågvær, Erika Leslie og Jens Gram

Opplevelser er viktige for oss. De gode opplevelsene skaper glede, og vi gemmer på dem. Naturen er en rik kilde for gode opplevelser, og den er døgnåpen og gratis. Mange har opplevd å komme hjem fra en tur med ny glede og energi. Når Oslo-folk blir spurt om hva som er fint med byen, svarer de ofte: Det er Marka, det. Til alle årstider.

Musikk er en annen kilde til rike opplevelser, og de musikalske opplevelsene snakker vi gjerne om. Musikk anmelderne har et eget repertoar av ord og begreper når de skal forsøke å formidle opplevelsesverdien. Noen konserter rangeres svært høyt, mens andre får dårlig omtale. Vi er altså vant til at det finnes god og dårlig musikk. I hvert fall for den enkelte. Men finnes det også en skala for naturopplevelser?

La oss starte med den dype naturopplevelsen. Det er opplevelser vi sjelden snakker om, trolig fordi vi synes det blir for privat. Men kanskje forteller den dype naturopplevelsen noe om oss mennesker?

DEN DYPE NATUROPPLEVELSEN – HVA FORTELLER DEN OSS?

Innledning

Erika Leslie gir oss her et innblikk i hvordan naturkontakt kan gi en dyp, tidløs opplevelse av enhet med naturen. Denne beretningen kunne godt stå alene, som overlevering av en sterk opplevelse. Men vi kan også tillate oss å spørre: Forteller den oss noe viktig? Er det noe ved den dype naturopplevelsen som vi bør gripe og bli bevisste? Sier slike opplevelser noe grunnleggende om menneskets mentale forhold til naturen? Taper vi viktige mentale verdier når natur går tapt? Sigmund Hågvær forsøker å tegne noen perspektiver på grunnlag av en felles diskusjon over temaet.



Foto: Sigmund Hågvær.

Opplevelsen av det tidløse nå

Dagen er på hell. Jeg er på hjemvei etter streiftog innunder Hallingskarvet. Ved en høvelig stein slenger jeg sekken av og setter meg ned og nyter utsikten. Hardangerjøkulens mektige ismassiv hviler i horisonten over et grått og steinete landskap. Øynene følger kjente og kjære linjer i terrenget og registrerer at sommeren definitivt er forbi. Langs elver og bekker har myrullgraset fått lèt av høst og dyp burgunder. Her oppe i høyden legger rabbesivet et gyllent skjær over omgivelsene. Det har vært en fin dag, og rundt meg lukter det av jord og solvarm reinlav. Vestatrekken tar med seg noen bekketoner i ny og ne som nynnner forbi og blir borte igjen. Det er vakkert her oppe fra mitt utsiktspunkt, og det blir liksom en ro både i meg og omkring meg. Mens jeg sitter slik og betrakter landskapet, registrerer jeg at den indre stillheten på en måte blir total. Tidsopplevelsen opphører. Jeg er bare til stede i øyeblikket og får en følelse av "evighet" jeg ikke trodde var mulig. Et slags tidløst NÅ. Jeg kjenner meg i ett med naturen rundt meg - som en del av en stor helhet. Hvor lenge jeg sitter slik vet jeg ikke - det føles uansett

Draperier av torvmoser.



Foto: Erika Leslie

uvesentlig. Det er ett eneste sammenhengende øyeblikk, men samtidig med en sterk følelse av å være en del av altet og evigheten. En tilstand av total harmoni og tilstedeværelse, og en tanke stryker forbi; hvis jeg døde akkurat nå, så ville det ikke gjøre noe - jeg er allerede "hjemme".

På et eller annet tidspunkt opphører fortryllelsen, og tiden tar tak i meg igjen. Jeg sitter litt og kjenner undrende på opplevelsen. Så aksler jeg på meg sekken og rusler ned til mitt forblåste husvære i fjellheimen.

I ettertid er det blitt flere "tidløse" opplevelser på turer i skog og fjell. De kommer alltid uventet, og bare når jeg er alene. Det nytter ikke å prøve å frambringe dem. Men det må nok ikke være for mye indre "støy" - ikke for mye tankeaktivitet. Heller en tilstedeværelse og åpenhet i sinnet for å slippe seg inn i øyeblikket. Disse opplevelsene har gjort meg mer vår for den stillheten og evigheten som jeg fornemmer hele tiden er i naturen, også på "vanlige" turer. En såpass sterk naturopplevelse gir perspektiver og ettertanke.

Man kan undres hva det travle, moderne mennesket mister, hvis kontakten med naturen glipper?

Hva forteller denne opplevelsen oss?

Biophilia-perspektivet

Den amerikanske biologen Edward O. Wilson forsøkte i 1984 å utdype vårt forhold til naturen i sin bok "Biophilia". Uttrykket betyr "kjærlighet til liv". Wilson antar at mennesket har en dyp (men kanskje ubevisst) forkjærlighet for kontakt med andre livsformer – og med natur. I naturløse omgivelser som byer kompenserer vi mangelen på naturelementer ved å omgi oss med vakre stueplanter og ulike husdyr som hund, katt, papegøyer, akvariefisk osv. Interessen for offentlige dyrehager, akvarier osv. er stor, og folk reiser lange avstander for i løpet av livet få et glimt av ekte villmark, frie ville dyr eller spektakulære fosser. Ser vi på menneskets ulike kulturer, finner vi en sterk fellesnevner: Vi bruker i stor grad naturelementer i kunst, pynt, sagn, eventyr og andre uttrykksformer. Siden kultur er en ramme for trivsel som menneskene skaper omkring seg, er det interessant at vi velger så mange trivselselementer fra naturen.

Uten varsel kan vi bli fanget i en dypere naturopplevelse.

Wilsons hypotese er enkel: Naturen er menneskets opprinnelige hjem. I nesten hele menneskehetens historie levde våre forfedre i selve naturen. Bare i noen få tusen år har vi levd relativt "frigjort" fra naturmiljøet, og denne tiden er for kort til av mennesket har endret seg genetisk. Vår hjerne er oppstått i nærkontakt med andre arter, ekte natur og naturens krefter og skiftninger, og vi går fremdeles omkring med "steinaldermenneskets" hjerne. For øvrig finnes fremdeles mange folkeslag som lever i naturen, som har naturen som sitt hjem.

Wilson peker på at det "siviliserte" mennesket fremdeles har instinkter som har hatt stor overlevingsverdi for våre forfedre. Mange viser for eksempel en spontan frykt for slanger eller edderkopper, som faktisk kan være farlige. Høydeskrekk eller frykt for mørket er andre viktige instinkter som kan signalisere farlige situasjoner. Ved siden av instinkter for å unngå farer har vi trolig også viktige "positive" instinkter, og her kan den naturgleden mange opplever være en verdifull rest av noe som har bidratt til livsglede hos våre naturlevende forfedre. Spørreundersøkelser har vist at noe av det mest verdifulle vi tar med oss fra en tur, er opplevelse av å se ville dyr. Det estetiske er også viktig, for naturen er vakker. Det moderne mennesket søker naturens stillhet som en kontrast til vårt samfunns travelhet. Og det synes å ligge dypt i mange mennesker å glede seg over å høste i naturen gjennom jakt, fiske, sopp- og bærplukking. Norske undersøkelser viser for øvrig at jegere og fiskere ofte svarer at selve turen er viktigere enn hva de får i sekken.

Hvorfor har vi stedsans? Hvorfor søker vi gjerne mot vann når vi skal slå leir? Og hvorfor følger vi oss trygge inntil en bergvegg? Wilson mener å finne mange fellestrekk mellom hvordan dagens mennesker trives i naturen, og slik våre forfedre levde. Han (og andre) legger også stor vekt på at dagens mennesker i sin kroppsbygning er "den

perfekte jeger". Kroppen har allsidig muskulatur og er velegnet til å ta seg fram i terrenget. Vi har utholdenhet og liker å utforske terrenget. Sansene våre er også jegerens, med godt syn og god avstandsbedømmelse. Vi kan øve oss opp til å bli svært presise i kast av alle slag, og kan sikte med ulike våpen. Jakt har alltid vært viktig i menneskets historie, og fremdeles synes jakt å ligge som en dyp lidenskap i mange personer. I mange norske lokalsamfunn er for eksempel elgjakta, og fellesskapet der, "årets happening".

Den dype "hjemfølelsen" forutsetter at vi er i naturen lenge nok. Og at vi klarer å koble ut den indre støyen som vi bærer med oss fra den naturløse travelheten. Vi må slippe til det potensialet som hjernen kanskje fremdeles bærer på – en dyp opplevelse av fellesskap med og tilhørighet i naturen.

Villmark fascinerer oss. Vettisfossen i Årdal ble reddet gjennom private innsamlinger og vernet i 1924. Med fritt fall på 275 meter er den vår høyeste uregulerte foss.



Foto: Sigmund Hågar.

Kanskje dette er viktig for oss. Og kanskje vi mister noe grunnleggende hvis de siste villmarkene forsvinner.

Trigger-perspektivet

Mennesket er utstyrt med et bredt spekter av potensielle følelser: Kjærlighet, sorg, raseri, anger, misunnelse, hat, glede, osv. Hver av disse må utløses av en "trigger" eller en impuls. Tap av en nær venn utløser sorg, svik kan utløse sjalusi, trusler eller urettferdighet kan utløse raseri, og vold kan utløse hevn. Men også de gode følelsene trenger "triggere" for å kunne oppleves. Kjærlighet forutsetter en partner man blir glad i, humor kan trigges av en komisk situasjon, og sterk glede oppstår heller ikke av seg selv. Hva så med den dype naturopplevelsen?

Mange mennesker har opplagt et potensial for å oppleve dyp naturkontakt. Denne evnen synes å være en del av vårt nedarvede spekter av følelser. Men denne opplevelsen, som alle andre følelser, må trigges. Den daglige tilværelsen i fravær av natur, og med et hode fylt av helt andre ting, inneholder ingen triggere for dyp naturopplevelse. Kanskje vi kan definere triggeren slik: For det første må man ha tilgang på "ekte" natur, gjerne så urørt som mulig – og stort nok areal til å omslutte oss. Villmark gir nok de sterkeste opplevelsene. For det andre må vi være i naturen lenge nok til at vi tar inn over oss omgivelsene og kobler ut den indre støyen som vi bærer med oss fra den naturløse travelheten. Da kan man oppleve at hjernen "uten varsel" slipper opp for det vi er omsluttet av, på en total og intens måte. Mange er alene når opplevelsen kommer, slik at man heller ikke har oppmerksomheten vendt mot andre.

"Flyt"-perspektivet

Psykologene har et eget navn på gode opplevelser som fyller oss helt – der man går helt opp i noe og glemmer både tid, sted og seg selv. De kaller det flyt. Dype naturopplevelser er en type flyt. Mange av de opplevelsene vi i et-



Foto: Erika Jesjle

tertid gjemmer på som særlig minneverdige, er slike flyt-opplevelser.

Naturvern-perspektivet

Den dype, verdifulle "hjemfølelsen" som kan oppleves i naturen kan bare bringes videre til senere generasjoner ved at vi tar natur og villmark med oss inn i fremtiden. Foruten å argumentere for å bevare truede arter, må vi argumentere for å bevare en "truet opplevelse"!

Noen vil likevel spørre: Hva er egentlig nytten av slik dyp naturopplevelse? For hvis den er så gammel og grunnleggende, burde den vel ha en klar nytte- og overlevingsverdi? Og vi klarer oss vel ganske bra uten?

Her kan det være mange svar. Wilson har foruten biophilia-begrepet skapt begrepet "eremozoicum": Ensomhetens tidsalder. Tap av jordens myldrende mangfold av dyre- og plantearter gjør at mennesket etter hvert blir mer ensomt på denne kloden. Og våre nærmeste slektninger, menneskeapene, er forøvrig noen av de mest truede artene. I ensomhetens tidsalder synker vår livskvalitet fordi artene og naturen forvitrer omkring oss.

I USA har forfatteren Richard Louv skapt begrepet "Nature-Deficit Disorder". I sin bok "Last child in the woods"

Sjeler i fjellet.

beskriver han hvor viktig naturkontakt er for barns og voksnes fysiske og emosjonelle helse. Her ligger spennende temaer til rette for dyp-psykologene.

Eller: Er spørsmålet om nytteverdi feil stilt? Kanskje kjernen i den dype naturopplevelsen ganske enkelt er: JEG LEVER. OG JEG HØRER TIL. Så tidløst. Så enkelt. Og kanskje så viktig.

FINNES DET EN OPPLEVELSES-STIGE, FRA GRUNNE TIL DYPE NATUROPPLEVELSER?

Før vi går løs på spørsmålet, skal vi se på et annet eksempel på rangering, som kanskje kan hjelpe oss. Jens Gram, mangeårig aktiv i NOA, lanserte omkring 1993 ideen om "Den grønne stigen". Formålet var å bringe debatt og avgjørelser opp på et høyest mulig nivå, altså på et høyest mulig trinn på stigen. Han var opptatt av at debatten skulle speile dagens økologiske kunnskap, og at man skulle strebe etter en økofilosofisk tankegang.

Den grønne, økofilosofiske stigen.

1. GRENSELØS VEKST. Dette er det laveste trinnet, og er typisk for industrisamfunnet. Man bygger på et natursyn som gir mennesket rett til å utnytte naturens "ubegrensede" ressurser. Økonomisk vekst og høyt forbruk står i sentrum. En slik rovdrift vil stoppe seg selv til slutt, men da er det gått hardt ut over ressurser og naturkvaliteter.

2. KONTROLLERT VEKST. Her er veksten fremdeles sentral, men man erkjenner et visst behov for regulering av hensyn til menneskenes helse og trivsel. Man antar at miljøproblemene løses av teknikk og forskning.

3. BEGRENSET VEKST: Man erkjenner at det må settes en økologisk ramme for økonomisk vekst.

4. ØKOLOGISK BASERT SAMFUNNSUTVIKLING: En miljøetikk er akseptert, der naturen har en egenverdi ved siden av

verdien for mennesket. Man er opptatt av hvilken vekst verden tåler.

5. DYPØKOLOGISK UTVIKLING: Mennesket er en del av naturen, og naturen en del av mennesket. Ingen skapninger har større verdi enn andre. Økonomisk og materiell vekst i vår del av verden er i hovedsak et onde. All menneskelig virksomhet skal underordnes det naturlige kretsløp og økosystemet.

Denne modellen skulle altså hjelpe NOA i samfunnsdebatten. For hver sak kunne man spørre: Hvor på stigen står denne saken? På hvilket nivå befinner med- og motspillere seg? Hvilken utviklingsmulighet har saken? Kan vi flytte debatten og avgjørelsen et hakk opp på stigen?

En opplevelseshstige?

Det er et interessant fellestrekk med det øverste trinnet i Den grønne stigen og den dype naturopplevelsen: Mennesket er en del av naturen, og naturen en del av mennesket. En slik sammenheng kunne også en snusfornuftig økolog ha påpekt, men virkelig sterkt blir dette gjennom naturopplevelsen. La oss plassere den dype naturopplevelsen øverst på en opplevelseshstige.

Hvis trinnene i denne stigen er et uttrykk for naturopplevelseshintensitet, er hvert trinn bestemt av en kombinasjon av naturkvalitet og vår mottagelighet eller følsomhet. Vi tenker uansett at det laveste trinnet må innebære at bare små elementer av natur er tilstede.

Det er sikkert mange måter å gradere naturopplevelsen på. Men vi håper å kunne illustrere temaet gjennom disse eksemplene.

Opplevelseshstrinn

1. Verdsetting av små naturelementer i nærmiljøet.

Det amerikanske forskerparet Kaplan & Kaplan viste i sin bok "The experience of nature" at små naturelementer i nærmiljøet, som enkelttrær, parker eller små skogholt, kan bety mye for den daglige trivsel. Amerikanerne er

I ET VILLAOMRÅDE PÅ NORDSTRAND i utkanten av Oslo fantes en tyveme-ter-skog med høye, gamle trær. Den gikk under navnet "Lilleskogen", og en smal sti snodde seg diagonalt gjennom den. På vår lille morgentur til trikken minnet alltid Lilleskogen oss om årstiden. Om våren sto den med lysegrønne hengebjørker og tindrende hvitveis på bakken, mens svarttrostens melankolske fløyttetoner fylte luften. På kveldstid overtok rødstrupen med sin energiske koleratur høyt oppe i toneleiet. Lilleskogen sa fra når bokfinken var kommet, eller stæren, eller løvsangeren. Senere skjøt duftende liljekonvaller opp av fjorårslauvet. Og blå fioler. Men når den gamle lønnen skiftet fra grønt til rødt, forsto vi at sommeren var over. Og så en dag vasser vi i nysnø i Lilleskogen. Det er så stille nå, og alle trærnes greinverk er hvitfarget. Vi snuser inn den første duften av vinter.

Men ingen snakket om Lilleskogen. Den bare var der. Inntil store maskiner plutselig rullet inn. Med sine svære, tannete kjefter trengte de ikke mange timene på å endevende hele det lille universet. Da kom protestene, og lokalavisen meldte over hele forsiden: "Lilleskogen er borte!"

Det er som med helsa – den helsebringende Lilleskogen ble ikke verdsatt før den var borte.

dessuten ofte opptatt av "gardening", og hagestell kan skape fin kontakt med det som lever og gror. Og det er hyggelig å kunne høste av hagens grøde. Fra USA konkluderte de to forskerne slik: "Folk føler seg mer fornøyd med sine hjem, sitt arbeid og sitt liv når de i sitt nærmiljø har tilstrekkelig tilgang på naturelementer".

Ja, selv utsikten fra vinduet betyr noe! Det er vist at nyopererte pasienter kommer seg fortere hvis de kan se ut på naturområder. Og når en bolig skal selges, får vid utsikt mot naturelementer tomteprisen til å stige. Om du plukker opp dagens boligannonser, kan du finne at der hvor utsikten er god, er det bilde av utsikten, men ikke alltid av huset!

Opplevelsestrinn

2. Man er omgitt av natur, men ferdes på vei og er ikke ordentlig inne i naturen.

Skogsbilveinetten i Marka blir mye brukt av turfolket, både til fots og på sykkel. I timevis kan man være omgitt av natur, og være helt fri fra biltrafikk og hverdagens travethet. Det gir avkobling. Og er man observant, er

det mye vakkert og interessant å se fra veikanten hvis man følger godt med i skogsmiljøet rett innenfor. Her og der er det utsikt over vann og myr. Man er for så vidt "pakket inn" av skogsnatur, men man er ikke ordentlig inne i den. Foran oss ligger hele tiden bildet av en vei, og lyden av føttene er fra grusdek- ket og ikke den stille puslingen over mose og røtter. Fordi veien gir god plass til å gå sammen og prate, kan en slik tur være en god ramme for sosialt samvær. Men det betyr at oppmerksomheten i stor grad er vendt vekk fra naturen. Naturen omkring blir til kulisser, og du er veifarende. Er det mye folk ute, kanskje også syklistene som man må være opp- merksom på, er det vanskelig å dvel- ved naturen.

Opplevelsestrinn

3. Man ferdes på sti eller fritt i ter- renget, i tett kontakt med naturen.

Natur med og uten vei danner for mange et mentalt skille i naturopplev- elsen. Fra fjellet en vinterhistorie: Vi er tre kamerater som går på ski over Hardangervidda. Første dag fra Finse til Krækkja: Bare ekte natur, bare natu- rens tidløse vidde. Så bærer det videre

sørover neste dag, og vi finner spor etter villrein. Plutselig er hele flokken å se i terrenget foran oss. Som én organisme forflytter dyrene seg hurtig mot høyre, idet flokkens form varierer som på en amøbe. Her i det kalde og forblåste vinterlandet er deres hjem. Og vi er gjester. Stille står vi og ser flokken "renne" som en foss over en åskam. Så forsvinner horn etter horn på andre siden. Dyrene er vekk. Vi står beriket tilbake. Villmarksopplevelsen sitter i kroppen. Men en time senere: Hva er det som stikker opp der borte? Et veiskilt? Og plutselig står vi på en høy brøytekanth, ser ned på en veibane og hører bildur. Stemningen vi var i er bruddt. Vi klarer så vidt å karre oss over to høye brøytekanter. Men det tar lang tid før villmarksfølelsen fanger oss igjen.

Fra skogen: Hvis man studerer kartet godt på forhånd, kan man finne ganske lange stier som ikke krysser vei. Slik

planlegging er bryet verdt. I timevis kan du da vandre tett omsluttet av natur. Du er ikke bare helt vekk fra hverdagens støy, travelhet og tekniske innretninger, men inne i en helt annen verden. Naturens rike verden, som mennesket selv er sprunget ut fra langt tilbake. Du trækker varsomt og stille på mose, jord og røtter. Gradvis roer hodet seg, og sanser og tanker kan innrettes på skogens små lyder, på torvmosens farger eller på gamle, krokete trær. Kanskje sitter vi lenge ved et lite, bortgjemt vann, eller utforsker et krokete bekkefar. Skogens gode stemning fester seg, og du bærer den med deg på turen. Bare ekte natur. Stillhet, fred og skjønnhet. Men butter stien plutselig i en vei, er stemningen du søkte bruddt. Kanskje fortsetter stien på andre siden. Men det tar tid på ny å gjenerobre skogens stemning – den tilstanden som gjør deg mottagelig for skogens mange skatter.

For det travle mennesket tar det tid å opparbeide den stemningen som skogen tilbyr.



Foto: Sigmund Hågar.

NOA har i flere år hatt et "sidesprang-prosjekt", der man har tilbudt veitruvere en guidet sidetur inn i selve skogen, gjerne til en av NOAs "eventyrskoger". Dette har vært suksessfullt, og deltagerne har satt pris på den økte kvaliteten på naturopplevelsen. Fra å være veifarende blir man stiltrakkende. Stille, avsides vann, gammel skog eller et spennende terreng, kanskje i kombinasjon, gjør inntrykk på oss. Og vi fornemmer kanskje noe av det trolske og litt mystiske som eventyrene formidler. Hvordan skal vi kunne fornemme eventyrets stemninger om vi aldri selv har opplevd en eventyrskog?

Til og med stiens bredde påvirker skogsopplevelsen. Som vist et annet sted i dette heftet, opplever vi størst nærhet med naturen på de smale stiene. Der vi går bak hverandre, snakker mindre, og har oppmerksomheten på selve naturen – tett inntil oss.

Opplevelsestrinn

4. God naturkunnskap gir verdifull tilleggsglede: Kunnskapsglede, oppdagerglede og forventningsglede.

Selv uten kunnskap om fugler, planter, sopp eller moser kan man ha stor glede av å la seg omsluttet av natur. Det er anledning til å undre seg, kanskje fotografere, og å nyte ro og fred. Men med økt kunnskap om naturen får naturopplevelsen tilført et vesentlig nytt element. Man hører hvilke fugler som synger, kjenner mange av blomstene, og man har glede av å finne "gamle kjenninger" av moser, lav og sopper. Turen blir en oppdagelsesferd. Her ligger altså både en kunnskapsglede og en oppdagerglede, men også en forventningsglede. Når vi fordyper oss slik i naturen, med både årvåkenhet og kunnskap, blir det en intens og berikende opplevelse.

Så lar vi den dype naturopplevelsen toppe stigen, slik:

Opplevelsestrinn

5. Den dype naturopplevelsen der vi glemmer tid, sted og oss selv. Vi oppnår kanskje en opplevelse av enhet med naturen.

Her viser vi til skildringen foran: "Opplevelsen av det tidløse NÅ".

NOAs bidrag til å redde opplevelseskvaliteter

På samme måte som NOA lenge har hatt som ideal å bringe samfunnsdebatten opp på et høyere nivå ved å bruke den grønne, økofilosofiske stigen, har NOA i jubileumsåret som mål å bringe folks naturopplevelse opp på et høyest mulig nivå. Ved å kartlegge Markas "eventyrskoger" med høy opplevels-verdi, og ved å få vernet flest mulig av dem, ønsker vi å gi Marka-traverne en opplevels-gave som vi håper mange vil ha glede av. For skog er så mangt. De siste perlene med høy opplevels-verdi bør reddes før også disse blir hogget.

Eventyrskog.



Foto: Sigmund Hålgren.

Mental kraft

Et sterkt vitnesbyrd om naturopplevelsens mentale kraft har NOA-veteran Erik Sture Larre gitt. Han og NOA ble født samme år (1914), og den 31. mars 2014 feiret han sin 100-årsdag i fin form. Larre satt i langvarig isolasjon hos tyskerne under krigen, ble dømt til døden sju ganger, men overlevde mirakuløst. Hvor skal man hente styrke fra for å komme igjennom noe slikt? Jo, han lukket øynene og tenkte at han var på tur i Marka. Valgte en bestemt tur, og så gikk han i tankene langsomt fram og dvelte ved ulike steder og opplevelser underveis. Han bestemte seg for at hvis han overlevde, ville han sloss for å redde Marka. Da freden endelig kom, tegnet han den berømte "Marka-grensen" på kartet, etter å ha travet igjennom alle kommunene omkring og sett hvor langt utover naturen rakk. Hans livsoppgave ble å redde opplevelsesverdiene i Marka, ved å få denne grensen vedtatt ved lov. Det tok tid, men i 2009 ble Markaloven vedtatt og grensen for inngrep i Marka fastsatt ved kongelig resolusjon.

Vi har alle i oss et lager av gode minner. At dette lageret kan tas fram og glede oss på ny kunne man kalle lagerglede. Eller man kunne kalle all glede i etterkant av en fin tur for en etterglede. Altså: forventningsglede før turen og etterglede etterpå. Skal vi kalle lagerglede og etterglede for gode senrvirkninger?

Spør du folk som har et langt og krevende naturvernengasjement bak seg, svarer de gjerne at det er naturkontakten og naturopplevelsen som bærer engasjementet og utholdenheten deres. De sloss for verdier som de selv har opplevd som viktige.

Vi slipper til sjefspesikolog Paul Brudal: *Grunnlag i naturopplevelser og identitet knyttet til natur, er et vesentlig element i det voksne menneskets psykiske sunnhet. Dette viser seg i kriser og stressperioder der mennesket har noe å falle tilbake på som kan gjenopprette ro og*

harmoni.

Også studier i Lofoten bekrefter naturens legende funksjon på det psykiske plan. Blant personer som hadde gjennomgått livskriser, fremhevet påfallende mange at naturopplevelser var sentrale i prosessen med å komme igjennom krisen.

Stedstap og eksistensverdi

Hvor mange av oss har mulighet til å gjenfinne sin "Barndoms grønne dal"? Det har stor verdi å kunne komme til-



bake til naturområder som man har gode minner fra. Det bidrar også til å holde livets løse tråder litt samlet. For vi snakker om tilhørighet, som er viktig for oss alle. Naturfotograf Jørn Bøhmer Olsen i Halden har opplevd mye *stedstap*: Stadig nye naturområder som han har hatt glede av blir rasert. Det å miste et sted som man er glad i, kan frembringe sorg. I dag foregår et massivt angrep på norsk landskap i form av naturødeleggende vind- og vannkraft. Regjeringen sponser dette gjennom "grønne sertifikater" og kaller

dette "miljøvennlig kraft". Fordi denne kraften kunne vært spart inn ved oppgradering av eksisterende kraftstasjoner og ved smart energisparing, er disse naturødeleggelserne unødvendige. Tap av landskap og rekreasjonsverdier, samt tap av ro og nattesøvn på grunn av støy, har skapt stor lokal motstand. Når naturverdiene omkring oss er truet, oppdager vi virkelig hva de er verdt.

Mange har fremhevet viktigheten av å vite at natur finnes: Vi kaller det *eksistensverdi*. Vite at Rondane alltid lig-



Foto: Sigmund Håggvar.

En Marka-tur innebærer mange gleder. Forventningsglede før turen, oppdagerglede underveis, og en behagelig etterglede. Men turen ligger også lagret i vårt minne, og kan tas fram igjen. Vi kan kalle det lagerglede – et lager av minner som tåler gjenbruk.



Foto: Sigmund Hågar.

Det har verdi å vite at ditt favoritt-tre alltid er der.

ger der til disposisjonen, vite at gaupe finnes i norske skoger, eller bare vite at ditt gamle favoritt-tre står der inne i skogslandskapet og lar deg komme og støtte ryggen inntil. Verneområder er verdifulle fordi vi vet at de ikke blir ødelagt. De eventyrskogene som blir vernet i Marka har dobbel verdi: Noen ganger er vi der, og noen ganger er vi der bare i tankene. "Bare"?

Er opplevelsen av tilhørighet en fellesnevner for rike naturopplevelser?

En dyp naturopplevelse er ofte forbundet med en sterk følelse av fellesskap med naturen – at man hører til. Tilhørighet er mentalt viktig for mennesket. Det gjelder ikke bare i mellommenneskelige forhold (vennekrets, familie, slekt), men også i vårt forhold til steder. Et stedstap kan frembringe sorg. Det kan være et sted man pleide å gå til, et kjært gammelt tre, et bortgjemt fiskevann eller barndommens stier og landskap. Også kulturlandskapet kan gi oss dype opplevelser. Her møtes natur, kultur og historie. Kan-skje ser du rydningsrøyser som dine forfedre har lagt opp, små slåtteteiger

og gamle uteløer. Og små skogspartier som ga ved til ovnen og lauvkjerr til dyra. Det var dette landskapet som i sin tid ga livberging og mening til dem du stammer fra. Med takknemlighet kan vi føle sterk tilhørighet og identitet. Her er våre røtter.

Verdien av å høre til et sted er for øvrig vakkert beskrevet av Tarjei Vesaas i novellen "Siste-mann heim".

UTVALGT LITTERATUR

Friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO) 2011. Friluftsliv – veien til livskvalitet og folkehelse. Brosjyre, 24 s. <http://www.frifo.no/file=1595>

Leslie, E. & Hågvær, S. 2010. Den dype naturopplevelsen: Hva forteller den oss? Biolog 28 (1), 18-21.

Råd for øko-filosofi 2010. Arven og gleden – et festskrift til naturen. Tapir akademisk forlag 264 s.

Wilson, E. O. 1994. Biophilia. The human bond with other species. Harvard University Press, seventh printing, 159 s.

EN PLUTSELIG GLEDE

Var det et svakt fløyt fra en heilo som vekket meg? Jeg blir liggende og lytte. Ja, der er den igjen, noe nærmere. Men så er sommernatten igjen stille. Nesten. Gradvis blir jeg vår en svak risling av vann. En nesten umerkelig hvissing som kommer og går. Omsider driver en fjern heilo-lyd mot meg igjen. Og en annen svarer.

Et svakt lysskjær trenger gjennom teltduken. Det er en stor verden der ute. Nå vil jeg ut og se den nattestid. Forsiktig setter jeg meg opp og smyger kroppen ut.

Så står jeg ute i fjellet. Det dufter av jord og lyng. Et svakt vinddrag pusler med mitt hår. Noen stjerner fjernt der oppe. Og gamle, tunge fjell står stødig med sine duse silhuetter omkring meg.

Brått blir jeg overmannet av en dyp glede. Over å være til.

Stemninger

Av Sigmund Hågvar

Noe av det ypperste i kunsten er å formidle stemninger. Der ord ikke strekker til, kan bilder eller musikk hjelpe. Det er den særegne opplevelsen som står i sentrum – en indre tilstand som griper oss. Stemninger kan være så mangt: en dyptfølt kjærlighet, en god opplevelse av tilhørighet, men også sorg og fortvilelse. Edvard Munch klarte å formidle mange av sinnets ulike stemninger i sine malerier. Og bildene gir gjenklang hos dagens mennesker – fra Skandinavia til Japan. Theodor Kittelsen fanget stemninger fra naturen slik at bildene taler til oss på en magisk og tidløs måte. "Hvad jeg holder af er det hemmelighetsfulde, eventyrlige og storartede i vor Natur" sa han. Og nettopp hans evne til å formidle både skjønnhet, undring og mystikk gjorde ham til eventyrtegneren vår.

Et liv beriket med gode stemninger er et godt liv. Naturens evne til å frembringe glede og undring gjør at mange opplever naturen som en god "venn". Men



Foto: Sigmund Hågvar.

du trenger tid i naturen. Om du setter deg ved bekken, tar det tid før du er der med hele deg og alle dine sanser. Det tar tid før du blir vår de små lyd-detaljene fra vannet som sildrer og spruter, før du blir fortrolig med de ulike blomstene langs kanten, eller med måltrostens improvisasjoner. Og enda lenger tid tar det før selve stemningen fanger deg helt. Til du blir en del av stedet. Kanskje fylles du av en underlig blanding av glede, årvåkenhet og dyp ro.

Den første snøen.



Foto: Sigmund Hågvar.

Morgenlys.



Norges nasjonalmaleri:
Vinternatt i Rondane av
Harald Sohlberg.

Nasjonalgalleriet.

Omsider må du bryte opp. Men den vakre stemningen sitter en stund i hele kroppen. Til sansene igjen overmannes av det du søkte bort fra. Men stedet ved bekken ligger der. Og jeg vet at jeg vil tilbake. For å oppsøke den på ny: Den vakre stemningen.

I Harald Sohlbergs maleri "Vinternatt i Rondane" formidles dyp stillhet i storslagen natur, med blåhvitt stjernelys og sitrende kulde. Han satt natt etter natt med varmekanne på fanget og malte intenst mange versjoner av motivet. Og til slutt følte han at stemningen var fanget. Overført til lerretet. Nesten. I et brev forsøkte han seg med ord: "Det var som om jeg hadde våknet i en ny, uforklarlig verden... Scenen var den mest storslagne og mest fylte av fantastisk stillhet som jeg noen gang har opplevd".

Harald Sohlbergs dype stemningsopplevelse lar seg ikke fullt ut formidle. Men han nådde langt i sitt intense forsøk. Så langt at det ble vårt nas-

jonalmeri. Hva så med selve kilden – originalnaturen? I dette tilfellet er den slitesterke originalen bevart i Rondane nasjonalpark. Det er godt å vite.

Stemninger – et ord som burde kreve mer respekt? For gode stemningsopplevelser er skatter som vi bærer med oss videre. Ofte stammer de fra naturens skattkammer. Kanskje steder hvor vi liker å komme tilbake.

Men vi kan føle ekte sorg hvis vårt skattkammer blir tatt fra oss. Når linjalen er lagt over kartet og maskinene ruller inn.



Foto: Sigmund Hågar.

Gammelskogens grønne teppe.

LYSPUNKT

*Det er grått og vått i skogen.
Snart kveld.
Med brunt høstløv i stien.*

*Men så: en revne åpner seg der oppe.
En gyllen stråle slår inn
mellom stammene.*

*Nesten flatt skyter den fram.
Og treffer en frodig mosetue
på en gammel stein.*

*Bare denne opplyste flekken
like ved meg.*

*Strålen nesten skjelver.
Gulrødt lys på saftiggrønn mose.
Det blir en nesten selvlysende blanding.*

*En liten stund.
Så lukker himmelen sin spalte.*

Og det blir langsomt mørkt i skogen.



Foto: Sigmund Hågevar

Stillhet

Av Sigmund Hågvær

Det er mange slags stillhet.

Stillheten på sjøen, om bord i en liten robåt. Havet ligger blankt og mykt. Sommerkvelden er rolig, varm og fin. Bare de små lydene fra tollepinnene når vi tar noen forsiktige tak, en svak surklung fra baugen, og ørsmå drypp fra årebladene nå de svinger i luften. Legger vi årene inn, blir vi etter hvert fanget av sjøens stillhet. Stor himmel, rom sjø, og et lite menneske i det hele.

Duse speilinger i vannet, langsomt skiftende valører på slørtynne skyer. En mørkere stripe som antyder landet vi rodde ut fra. Der innefra bølger det varsomt mot oss ørsmå lyder, som vi lett overhører om tankene griper tak i oss. Et hest måkeskrik, som så vidt rekker fram. Eller to tjeld som vi aner lyden av der inne et sted. Men disse svake lyd-pust hører liksom med til stillheten på sjøen og øker følelsen av avstand, horisont og hav.

Stillheten en tidlig høstmorgen. Skogen er våt etter rolig natteregn. Perlerader av klare dråper henger under greinene.

Det lukter godt av jord og visne blader. Bare den svake raslingen av mine egne, langsomme skritt i lauvet.

Og så den absolutte stillheten. Jeg står og hviler på skistavene langt inne i dypfrossen vinterskog. Den korte dagen er snart over, og det siste, røde sollyset slår vannrett inn over snøflatene. Ikke tegn til vinddrag i luften. Ikke mulig å fange opp den minste, sitrende lyd fra meis eller trekryper. Ingen dempet surklung fra en overdekket vinterbekk. En av disse sjeldne gangene i livet da vi står i et åndeløst lydvakuum. Jeg blir snart vår min egen jevne pust, som jeg ellers ikke enser. Holder jeg pusten, blir hjerterbanken i brystet til en slags lyd. Jeg prøver å puste lydløst og søker med hørselen etter et holdepunkt. Etter en stund synes jeg å fornemme en fin, skjelvende tone som synker ned ovenfra, fra den hvelvede himmelen. Helt overraskende kommer det over meg en sterk følelse av å leve. En intens opplevelse av øyeblikket.

Var det noe av mitt innerste som slapp ut, mens sansene hvilte?

(Fra boka "Grønn velferd" av Hågvær og Støen, Kommuneforlaget 1996)

Stillhet.



Foto: Jørn Behmer Olsen.

Stiens betydning for naturopplevelsen

Av Annette Bischoff

En doktorgrad av Annette Bischoff ved Høgskolen i Telemark viser at stiene betyr mer for oss enn vi er klar over. Studiet baserer seg på 52 stier med ulik grad av tilrettelegging, underlag, merking og skilting. Noen av turene gikk hun alene, andre gikk hun sammen med mennesker hun førte timelange samtaler med i etterkant. Hun har sett at stier gir oss tallrike opplevelser, og at noen stier fører oss nærmere naturen enn andre. På de brede stier går man gjerne ved siden av hverandre og snakker om hverdagslige ting, det man gjorde i helgen eller hvor man vil på ferie til sommeren. På en smal sti går man etter hverandre, snakker mindre, legger merke til flere detaljer og undrer seg mer. Det gir en ro og tilstedeværelse som ble høyt verdsatt. En hovedkonklusjon var at de smale stiene er de som trekker oss lengst vekk fra stresset i hverdagen. Dette betyr at man ikke skal overdrive tilrettelegging av stier, og at de smale, naturlige stiene må hegnes om.

Arbeidet bekreftet også at det å vende tilbake til barndommens landskap og stier betyr noe helt spesielt for oss. Flere av personene hun intervjuet fortalte at det var dette landskapet de søkte til for å få ro. Vi bærer med oss barndommens landskap og dets stier som en mental forankring. Og de er heldige som kan vende tilbake til barndommens landskap og stier.

Stien er en fortelling

Stien er en slags fortelling om det levde liv i landskapet – hvordan mennesket har brukt naturen opp gjennom historien, og hvordan landskapet er blitt formet over tid. På stien kroppsliggjøres både kultur, verdier og holdninger som er nedfelt i stien gjennom tilretteleggingen.

Du går der på stien, og den "går i kroppen på deg". Du kjenner stiens rytme i kroppen, glir inn i stiens fortelling om hvordan du skal bevege deg gjennom landskapet. Går du på en av de gamle ferdselsårene fornemmer du nesten nærværet av dem som har gått der lenge før deg, den gang stien kanskje var hovedferdselsåren mellom bygda og omverdenen. Eller mellom to seter-greider. Går du på en av nåtidens universelt tilrettelagte turstier er "fortellingen" en annen. De ulike stiene bærer ulike fortellinger i seg som vi intuitivt og kroppslig blir en del av, noe som danner et viktig grunnlag for opplevelse og meningsdannelse.



Foto: Annette Bischoff.



Foto: Annette Bischoff.

På de brede stier går man gjerne ved siden av hverandre og snakker om hverdagslige ting, det man gjorde i helgen eller hvor man vil på ferie til sommeren. Grus skaper en monoton lyd og rytme som danner et "filter" mellom den som vandrer og omgivelsene.

Turopplevelsen er en dialog

Jeg har studert turopplevelsen som en dialog mellom menneske, sti og omgivelser. Vår egen personlige erfaring, den relasjonen til naturen vi hver især har kroppsliggjort gjennom livet, har betydning for de opplevelsene vi får i møtet med stien – enten deg gjelder en sti i skogen, på fjellet, langs kysten eller i kulturlandskapet. Vi går inn i land-

På en smal sti går man etter hverandre, snakker mindre, legger merke til flere detaljer og undrer seg mer. De smale stiene er de som trekker oss lengst vekk fra stresset i hverdagen. Dette betyr at man ikke skal overdrive tilrettelegging av stier, og at de smale, naturlige stiene må hegnes om.

skapet og gjør oss gradvis kjent. Det vi sanser og opplever speiles mot tidligere erfaringer, bevist og ubevisst. Vi henter minner frem om steder vi har vært tidligere, som på en eller annen måte har fellestrekk eller sterke kontraster til der vi er nå. Barndommens eller oppvekstens erfaringer med natur skaper en klangbunn i den enkelte som synes å være avgjørende for våre opplevelser og relasjon til naturen. Barndommens naturrelasjon forsterkes for mange av mine samtalepartnere gjennom deres valg av utdanning og yrke. Men slik jeg tolker samtalerne er det ikke utdanningen som sådan som skaper de betydningsbærende elementene i møtet med naturen. Der ser ut til å være 4 måter å relatere seg til naturen og omgivelsene som har betydning for våre opplevelser:

- En fysisk, kroppslig tilnærming
- En estetisk tilnærming
- En konkret kunnskaps- og forståelsesbasert tilnærming
- En følelsesmessig, poetisk, søkende, meditativ, åndelig tilnærming

Den følelsesmessige tilnærming er felles for alle mine samtalepartnere, men den kommer til uttrykk på ulike måter hos hver enkelt. For noen er det *religiøse* sentralt i møtet med naturen. For andre er det *oppmerksomme nærværet* vesentlig, noe som har likheter med meditasjon.

Hvem vi er og hvilken relasjon vi har til naturen preger de formål og hensikter vi har med turen, og det betyr noe for hvor vi retter vår oppmerksomhet. Er vi på jakt har vi en annen type oppmerksomhet enn hvis vi er ute på joggetur eller sanker bær og sopp!

Våre *forventninger* har stor betydning for om vi opplever turen som en god tur, om vi får innfridd våre mål med turen og om turen bidrar til å skape mening og indre ro. Forventningen skapes gjennom våre indre tanker om oss selv, og gjennom våre tidligere erfaringer med å være på tur i ulike miljøer. Den skapes også av den informasjonen vi har tilgjengelig om det stedet vi skal gå på tur. Forventningene spiller inn på flere områder: Våre forventninger til

oss selv, til de andre, og til stien og naturen. Hvis det oppstår et sprik mellom det vi hadde forventet og det vi møter, kan det endre avgjørende på utbyttet av turen, altså om vi opplevde det som en meningsfull og "fin tur".

Stiens fysiske tilrettelegging skaper *tause forventninger* til turgåeren om hva som skal foregå her, hvor vi skal ferdes i landskapet, hva vi skal oppleve og hvordan vi skal oppleve. Samlet sett har vår bakgrunn og tidligere erfaring, vårt formål, fokus og forventninger betydning for den meningen vi opplever i møtet med stien.



Foto: Sigmund Hågar.

Naturopplevelsen: Verdifull, men vanskelig å beskrive og formidle

Mine undersøkelser viser at vi opplever en tur forskjellig – vi ser, fokuserer på og kjenner ulike ting. Den "meningen" som skapes i møtet med stien og naturen er forskjellig fra person til person. Samtidig som vi har en felles forståelse av hva naturopplevelse er, kan innholdet være svært personlig!

I offentlige dokumenter understrekes det at naturen og naturopplevelsen er viktig – for vår identitet, helse og livskvalitet. Når friluftsliv omtales i politiske og forvaltningsmessige dokument, skoleplaner, formålsparagrafer i frivillige organisasjoner mv. skrives det ofte at "naturopplevelsen" står sentralt. Men når vi skal beskrive hvordan naturen oppleves av den enkelte og hvil-

Nærhet til naturens detaljer oppleves sterkest på de smale stiene. Det gir ro og tilstedeværelse.

ken betydning det har for oss – *hvilken mening som skapes* – blir det vanskelig. Hvordan formidler man en språkløs, rik opplevelse?

Når folk blir spurt om hva som er viktige motiv for deres friluftsliv nevnes "naturopplevelse og kontemplative verdier" som viktigst. Naturopplevelse er et nøkkelord når vi snakker om friluftsliv, men her møter vi problemer når vi skal forsøke å si noe om *hva* naturopplevelse er. Noen synes å vektlegge det eksepsjonelle og det spesielle i deres møte med naturen og reserverer dermed naturopplevelsen til noe eksklusivt som skal gi en ekstraordinær opplevelse – en slags "peak experience". Andre legger vekt på å gjøre naturopplevelsen så alminnelig og upretensiøs som mulig og knytter den til hverdagen, hagen og den nære natur – helt enkelt det å være i, sanse og oppleve naturen. Der finnes ikke en fasit, men når vi bruker friluftsliv og naturopplevelse bevisst, for å gjøre en forskjell i andre menneskers liv, er det viktig å gjøre klart for seg hva det er vi og de snakker om – hvilket friluftsliv, hvilke naturopplevelser, for hvem og hvorfor. Hvordan vi opplever naturen, hvordan tilrettelegging i naturen skaper premissene for hvordan vi opplever og forstår natur, og hvilken betydning naturen synes å ha for oss i et livsperspektiv er også viktige spørsmål.

Hva er en sti?

Å studere stiene i landskapet er langt mer enn en akademisk øvelse. Det er å kaste seg inn i kompleksiteten i menneskers levde og levende liv, historiske og kulturelle omstendigheter, naturens mangfold, bevegelse og endring. Intet i naturen, kulturen eller kroppen er statisk – alt forandres over tid.

For mine samtalepartnere er en sti kjennetegnet ved at den er smal (30-40 cm), det vokser gress og lyng langs kanten og det kan være røtter og stein inn imellom. Man ferdes til fots, og stien gir *trygghet og fellesskapsfølelse*. En sti er en mulighet og en veiviser til steder og opplevelser, som forbinder fortid og nåtid og gir oss en plass i helheten. Vi bærer ofte stiene med oss gjennom

livet, enten konkrete stier fra steder vi liker å være, eller en bestemt type sti som vi oppsøker på de nye stedene vi kommer.

Det bildet som tegner seg av en sti sett med mine samtalepartneres blikk, er i høy grad fokusert på de *kvaliteter* som ligger i selve stien og de *stemninger* den skaper hos den som går stien. En sti oppfattes som mer enn en fysisk fremtredelse. Mine samtalepartneres tanker om hva en sti er viser også at det fysiske, kroppslige, følelsesmessige og kulturelle spiller sammen. Slik sett er stien langt mer enn «en trasé for ferd- sel til fots».



Foto: Gjermund Andersen.

Kyststien som eksempel

Jeg var i utgangspunktet opptatt av kyststien og dens fysiske tilrettelegging. Men underveis vokste det frem en tydeligere forståelse av sammenhengen mellom natur og kultur på stien. Når du står på stien er det umulig å si når kulturen stopper og når naturen begynner. Merkingen av stien er et eksempel på hvordan et sosialt og kulturelt element virker inn på måten turgåeren ferdes og handler på stien. Merkingen er en balansegang mellom å skape og begrense muligheter, og kan bli både et onde og et gode. Det er positivt at merkingen skaper trygghet, leder den vandrende til bestemte steder og i riktig retning. Den viser hvor det er lov å ferdes gjennom hyttefelt og leder

Noen steder er stien bare så vidt synlig. Her trår vi forsiktig på mosedekket gjennom den vernede Svartdalen i Østmarka.

oss gjennom sårbare naturområder slik at vi bevarer naturen best mulig. Men det er også en rekke negative og utfordrende sider ved merkingen: Merkingen kan styre og forstyrre den vandrende, og flytte fokus fra omgivelsene til neste merke på en måte som overdøver eller forstyrrer opplevelsesmulighetene. Merking er også en "autoritet" som gjør det vanskeligere å bryte med stien

Merking skaper en slags rytme, og den måten merkingen er gjennomført på kan enten understøtte eller bryte rytmen til den vandrende. Hvis merkingen blir overdrevet eller krever for mye av vår oppmerksomhet, brytes rytmen. En diskret, men nyttig merking kan gi trygghet og fremme opplevelsesmulighetene. Måten stier merkes på er derfor ikke likegyldig.

Stiens kvaliteter

Stiens kvaliteter er vesentlig for den relasjonen som skapes mellom den vandrende og omgivelsene. Den brede, rette stien og den smale, kronglete stien er uttrykk for to ulike måter å relatere seg til omgivelsene på.

Den brede stien:

- flytter fokus fremover, utover
- gir en større distanse til omgivelsene
- øker den vandrendes tempo
- gjør at gang rytmen er jevn (enkelte vektlegger det monotone og distanserte)
- oppmerksomheten er ofte på annet enn turen og naturen, som for eksempel de hverdagslige tingene, jobben

Den smale, kronglete stien:

- skaper nærhet og knytter oppmerksomheten til de *nære naturomgivelsene*
- senker den vandrendes tempo
- gjør at gang rytmen er vekslende,
- følger bevegelser i landskapet
- oppmerksomheten er mer rettet mot "her og nå"

Stienes kvaliteter betinges også av underlaget. Grus skaper en monoton lyd og rytme som danner et "filter" mellom



Foto: Sigmund Hågar.

den som vandrer og omgivelsene. Den opplevde avstanden mellom vandreren og omgivelsene var størst på den brede, grusete stien og minst på den smale, kronglete stien hvor underlaget var jordbunn, gress, sand etc.

Her inne møter du ingen. Bare stille, gammel furuskog.

Konklusjon

En generell konklusjon er at måten turstier tilrettelegges på har stor betydning for menneskers opplevelser i og av naturen. Stiens tilrettelegging signaliserer hva som er opplevelsesverdig, og stien kan bli premissleverandør for hva turgåeren opplever i og av landskapet. Mitt arbeid viser behovet for en pedagogisk refleksjon i arbeidet med tilrettelegging. For eksempel, dersom stillhet er en av de viktigste kvaliteter i menneskers møte med naturen – hvordan skal vi da tilrettelegge en sti for stillhetsopplevelse? Og siden de smale, naturlige stiene gir størst naturopplevelse, refleksjon og frihet fra hverdagen – trenger vi en "redningsaksjon" for dem? Mine studier tilsier at vi bør advare mot for mye tilrettelegging av gamle stier. Og dersom nye stier skal anlegges, kan de kanskje gjøres smale og "naturlige"? Det skrives flott om naturopplevelsens verdi i offentlige dokumenter. Men blir vi altfor ivrige i tilretteleggingen, kan det gå på bekostning av politiske mål om rike naturopplevelser og god rekreasjon.

UTVALGT LITTERATUR

Bischoff, A. (2012): Mellom meg og det andre er der stier... En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse. Ph.D.-avhandling 2012:32 Universitet for miljø- og biovitenskap.



ALLTID

*Naturen er en fin venn.
Og den er der alltid.*

Barn og natur

Av Björn Tordsson

Husker du din barndoms klatretre? Fuglereiret under takpannen? *Dine egne steder* i naturen: koiene, bekkefarene, steinene ved stranden? Minnes du den skrekkblandede fryden når du dro opp din første sprettende fisk?

Trolig er slike minner grunnen til at vi er opptatt av natur og friluftsliv. De klinger med og fargesetter den voksnes møte med natur. Vi vender tilbake til barnets direkte, spontane opplevelsesmåter. Vi kan erfare livet ikke som isolerte øyeblikk, men som helhet og sammenheng:

*Nå ser eg atter slike fjell og dalar
som deim eg i min fyrste ungdom så
Og same vind den heite panna svarar
Og gullet ligg på snjo som før det lå.
Det er et barnemål som til meg talar
Og gjer meg tankefull men enda fåg
Med ungdomsminne er den tala blanda
Det strøymar på meg så eg knapt kan anda*
A.O. Vinje

Fortsatt får tusenvis av norske barn og ungdommer slike opplevelser. Friluftslivet ligger ikke på sotteseng. Har barn adgang til natur nær hjemmet, da bruker de den også, i hvert fall frem til tenårene. Det finnes tall som viser dette.

Men de samme tallene viser at barns og unges naturmøte har minsket kraftig i de seinere tre tiårene: omtrent en generasjon. Den tradisjonelle helgeturen i familien er langt på vei erstattet med handleturer. Hva mer er: i ukene er familien blitt noe i retning en transitt-hall og en presset logistikkorganisasjon hvor foreldrene skysser, bringer og henter særlig eldre barn til en mengde organiserte, voksenstyrte fritidsaktiviteter i innendørslokaler og på anlegg og arenaer. Foreldrene tror at de gjør noe bra for barna jo mer de deltar i slike aktiviteter. Nærmiljøet, og den frie leiken, taper i betydning, likeens det hverdagslige naturmøtet.

*



Foto: Sigmund Hålgren.

Jeg har nylig hatt anledning til å fordype meg i nordisk og engelskspråklig forskningslitteratur om barn, unge og *naturmøte*. Det har resultert i et åndsverk som er fritt tilgjengelig for den kunnskapstørstende allmeinta på nettsidene til Høgskolen i Telemark.

Barneforskere fra mange fagområder vet siden hundre år og mer, at *leiken* er grunnleggende i barns utvikling: den spontane, egen-organiserte, oppdagende, undersøkende, utprøvende leiken, gjerne sammen med andre barn i ulike aldre. Det er rett og slett slik barn lærer og utvikler seg.

Men først i de seinere år er en blitt oppmerksom på at kunnskapsgrunnlaget i alt vesentlig bygger på studier av barns lek i *naturen*, eller i hvert fall i miljøer med sterke innslag av naturlige elementer, men uten at dette er blitt gjenstand for spesiell oppmerksomhet. Først i de seneste tiårene har vi på alvor fått spesielle leikearenaer *uten* innslag av natur. Da har en spurt seg om det er leiken i seg selv, eller om det er nettopp leiken i *natur*, som er verdifull.

Et godt klatretre med gode epler og en god venninne.

Mange undersøkelser konstaterer entydig at det er stor forskjell mellom leik i natur og leik på anlagte arenaer, og på spontan egeninitiert leik og deltakelse i voksenstyrte aktiviteter. *Barn leiker bedre i natur.*

En kan *måle* dette når det gjelder fysisk, motorisk og sanselig yteevne og utvikling. Barn som leiker i natur har markant bedre helse, rørlighet og førighet. Mer overraskende: Naturleik gir bedre evne til konsentrasjon og målrettethet, evne til å planlegge handling i flere ledd og til å foregripe resultater. Naturleiken legger an til sosial samhandling og inkludering mellom kjønn og aldre. Leik i naturen står i særstilling når det gjelder å utvikle fantasi, innlevelse og kreativitet, og å gi opplevelse av trygghet og tilhørighet til sted og nærmiljø. Barn som leiker i natur er gladere, og de blir glade i naturen.

Nå er jo enorme summer blitt brukt på å bygge leikeanlegg av ulikt slag. Samfunnet satser store ressurser på organiserte, voksenstyrte fritidstilbud for barn og unge. Siden mye forskning er bestillingsverk som en håper skal legitimere politiske og andre interesser, hadde jeg ventet meg undersøkelser som sier at innsatsene er bra for barn og unge. Slike er vanskelige å finne. Derimot hevder forskning at den voksenstyrte virksomheten gjør barn og unge initiativfattige og disiplinerte. De lærer å lytte på beskjeder, å følge anvisninger, vente på tur, å mestre helt bestemte ferdigheter med klare regler og kvalitetskrav, å *prestere* på måter de voksne verdsetter. Voksenverdens krav intervensjoner de unges livsverden og tar vekk barndommen fra barna. En snakker om «organisert vanvidd» og en «institusjonalisert triangel» av skole, hjem og organiserte voksenstyrte fritidsaktiviteter som okkuperer barnas tid.

I den gjennomorganiserte hverdagen får barna sjelden oppleve den *kjedsomhet*, som er forutsetningen for å utvikle kreativitet og initiativ. Evnen til å syssette seg må barnet selv lære seg. Å

trekke barnet etter nesen og stadig holde det sysselsatt er derfor en ugjerning, hevder forskere. Aktivitetstilbudene risikerer å bli passiviseringsinstrumenter, og disiplineringsarenaer.

De virker også sosialt adskillende. Middekllassens barn blir vassskjemmede og veltilpassede men initiativfattige, stressede og ytrestyrte – samtidig som barn fra såkalt lavere samfunnsgrupper sjelden blir fanget opp av aktivitetstilbudene.

Tro nå ikke at jeg mener at barnehagen, SFO, Speider'n, 4H eller Barnas Turlag er uting som burde bort. Tvert imot – hvis ikke familien eller kameratene viser veien til naturkontakt, må andre gjøre det. Men da på måter som tar vare på kvalitetene i det spontane, aktive, leikende. De voksne må selve bevare barnets direkte, storøyde relasjon til naturen. Og det gjelder ikke å fylle tiden helt og holdent, slik at det blir som forskere konstaterer: at den eneste tiden når barn er overlatt til seg selv og opplever fri tid, er den de bruker foran dataskjermer og elektroniske spill.

Jeg tar det siste poenget en gang til: Nettopp fordi annen tid er styrt og organisert av de voksne, opplever mange barn at den eneste tiden de får være i fred, er den de bruker på dataspill og elektroniske media. Ikke minst derfor bruker de så mye tid på dette.

*

Forskning viser altså at natur er den beste leike-arenaen. Men barn stiller ikke noen avanserte krav på «natur». En «løvetann som står i skitt og vann på Bispegata 3» kan være natur nok. Barn er opptatt av det nære, det lille, det uoverskuelige, det uryddige, det som lokker til oppdagelse og utfoldelse, det en kan omforme og herje med, bygge og lage noe av, gjemme seg i, gjøre til noe personlig og fortrolig.

Generelt sies at barn opplever naturen – og miljøet ellers – annerledes enn de voksne. En egen forskningsgren, barnomsgeografien, undersøker tverrfag-

lig barnets opplevelsesverden.

Barn er ikke opptatt av det velpleide, det godt tilrettelagde og overskuelige. De interesserer seg neppe for skjønne utsikter og panoramaer. De er ikke interessert i turløyper hvor en ser langt og som forflytter fokus til horisonten. De liker ikke fast dekke men fryder seg over vannpytter, slingrete stier og sanselig rikdom for øye, hud, munn, hender og føtter. De verdsetter natur ut fra dens mangfoldige utfoldelsesmuligheter og de liker å komme tilbake samme steder gang på gang og gjøre samme ting som sist. De «besjeler» naturen, tildeler den uttrykk og mening, knytter den til fortellinger og lar den bekrefte levd liv og vunne erfaringer.

«Pappa, vet du at man kan snakke med trær», sa min datter da hun var fem år, «og de svarer, ikke med ord men med uttrykk». Hva sier det der treet da? spurte jeg, lettere bekymret. «Kom og klatre i meg!» Hva med grantrærne i skogkanten? undret jeg. «Hit men ikke lengre!» Men hengebjørken? «Den håper at det skal begynne å blåse, sånn at den får bevege seg igjen. Den er lei av å stå i ro».

Nå kan en spørre seg om dette virkelig er så forskjellig fra den voksnes opplevelsesmåter, hvis vi har holdt barnet inne i oss levende. Men den er nok så forskjellig fra hva friluftslivsforvaltningen tror at vi voksne setter pris på: universelt utformede, ensartet og tydelig merkede ryddige turstier med fast dekke, som anbefaler relativt lange turer i jevn takt med stipulert tidsbruk, som pedagogisk forteller hva som finnes å oppdage og som byr på utsikter og panoramaer.

Generelt gjelder at naturforvaltningen er lite interessert i barn. I fjor kom et svensk standardverk på 400 sider som samler internasjonal kunnskap om forvaltning av friluftslivsområder. Ordet «barn» finnes ikke i stikkordsregisteret.

Men naturen må være nært tilgjengelig, skal den bety noe for barn. De beveger seg sjelden mer enn et fåtall hundre

meter fra hjemmets port, og finnes der natur, da tar de den i bruk, og leiker da også mer utendørs, og er betraktelig mer aktive, enn hvis de har lengre vei til naturen. Når politikere nå snakker om *byfortetting*, bland annet for å verne om de større sammenhengende bymarkene rundt tettstedene, da trues barnas viktigste leikeområder: Ødetomtene, treklyngene, de stykker av mark som er blitt igjen når byplanleggerne har gjort sitt.

*

Hva da med de tilrettelagde, planlagte leikeanleggene for barn? Den ferdige klatreveggen, stativet, sklien, gyngen, husken, skaterampen og ballbingen forteller at her skal det klatres, sklies, gynges og huskes, skates og balles, og barnet stoler på at dette er trygt. Anlegget utgjør en form for materialiserte forventninger og de rommer iboende tause instruksjoner. De forteller hva som skal skje og appellerer sjelden til fantasi eller lokker til grensesprenging. De er altfor vanskelige for små barn og altfor ensidige for større. Anleggene inkluderer de som mestrer ferdighetene godt, men ekskluderer de andre. De har også medført en ubehagelig ulykkesstatistikk. Men treets greiner har ikke lovet at de holder, isen på vannpytten garanterer ikke at den er tykk nok, bekken ikke at den kan vasses, svabergene kan være så vel glatte som å gi godt feste. Naturen er en åpen tiltale, den rommer ingen iboende instruksjoner for handling, den forteller ikke hvordan den ønsker å bli forstått. Det skjønner barnet, naturen lokker til utprøving og oppdagelse, og barnet sammenholder sine evner med utfordringene og lærer å vurdere risiko og utvikle selvtillit.

Blant annet i England og USA, men også Sverige, finnes eksempler på naturforvaltning på barns premisser. Den gir rom for at barn og unge kan bygge og herje i naturen, og aksepterer hva en norsk parkforvaltning ville kalle skader. Barn og unge får lov til å lage koier og hytter, skape innretninger i trær, bruer og bålplasser, og i det hele tatt utfolde seg med hinderbaner og tilsynelatende hårreisende arrangementer. Da

får barn og unge anledning til å gjøre naturen til *sine steder*, og får sterke personlige tilknytninger til den. Et tett, skapende sosialt fellesskap i kameratgrupper er et annet resultat. De unge er beredt til å *forsvare* sine områder, når de voksne plutselig går i gang med husbygging, utparsellering, veier og såkalt opprydding.

Hverdagsspråket røper denne identifikasjonen: «Jeg liker meg her», «jeg er glad i dette stedet». Stedene blir festepunkter for identiteten.

*

Opplevelsen av natur, av landskapet og nærmiljøet hører altså sammen med identiteten, med opplevelsen av å være noen. Slik griper den moderne forskningen om barn og natur dypt inn i forståelsen av barnets identitetsutvikling. Lenge har psykologer og pedagoger lagt vekt på det *sosiale* miljøets betydning, relasjonen til andre mennesker. Identiteten blir bygget opp av relasjoner til andre. Nyere forskning viser at også relasjonene til miljøet, til naturen, former opplevelsen av å være noen og å høre hjemme et sted. En snakker om «økologisk identitet». I stedet for alene å se barnet som et «produkt av arv og miljø», prøver en å avdekke hvordan barnet foretar valg, bearbeider erfaringer, etablerer vaner og former mening i sin indre og ytre verden. En undersøker barnet som aktivt meningsgjørende, og utvikling av identitet som et samspill også med den nære naturen. «Den som lytt' som liten slarv til skogens sus får annet arv enn den som er født ved en gate», som dikteren sier.

Identiteten blir bestemt av det som vi *identifiserer oss med*, det som vi gjør til noe personlig meningsfullt og fortlølig. For barnet kan kaninen være like betydningsfull som bestefar. At skogsbakken blir snauhogd, at kirsebærstreet forsvinner, at bekken blir lagt i rør, kan for barnet være en like sterk belastning som at bestevennen flytter. Skades den natur som barnet har identifisert seg med, trues barnets integritet. Holdepunktene for identiteten forsvinner.

Minner om levd liv og vunne erfaringer viskes ut.

*Jag längtar hem sen åtta långa år.
I själva drömmen har jag längtan känt.
Jag längtar hem. Jag längtar var jag går
– Men ej til människor! Jag längtar marken,
jag längtar stenarna där barn jag lekt.*

Verner von Heidenstam

Vår evne til identifikasjon synes å være en spontan prosess, uansett hvilket miljø vi vokser opp i, og hva vi identifiserer oss med har i prinsippet ingen grenser. Den kjente astronomen Carl Sagan forteller at han som gutt på Manhattan pleide å snike seg ut i natten for å søke opp de mørkeste juvene mellom skyskraperne hvor han kunne se et utsnitt av stjernehimmelen. Opplevelsen gav ham selvfølelse, opplevelse av tilhørighet og ble bestemmende for hans livsretning.

Den russiske dikteren Majakovski skrev: «Jeg føler at 'jeg' er for lite for meg». Vi er større enn vårt begrensede ego. Å være menneske er å ta til seg med alle sanser av det som omgir en og la det bli en del av seg selv. Vi vokser når vi identifiserer oss med annet og andre.

*

Det heter at vi alle *har vært barn*. Barnepsykologien har lenge bygget på tanken at vi gjennom livet gjennomløper ulike stadier og faser i en viss bestemt rekkefølge, og at modning og utvikling innebærer at vi *forlater* levde stadier og overgår til neste.

«Då eg var barn, tala eg som eit barn, tenkte eg som eit barn, forstod eg som eit barn. Men då eg vart vaksen, la eg av det barnslege», skriver Paulus til menigheten i Korint. Det samme har barneforskere som Jean Piaget, Erik Homburger Eriksson og George Herbert Mead ment. Barndommen ble beskrevet som en serie stadier og prosesser vi fremgangsrikt må gjennomleve og legge bak oss for å gå videre.

Nyere psykologi ser annleis på det. Barndommens væremåter er ikke noe

vi en gang for alle forlater. Aldrene finnes inne i oss som årringene i et tre. De er stadig nærværende og er med på å fortolke våre daglige opplevelser. Inne i deg finnes en treåring, en elleveåring og en femtenåring som står på tå og ser på verden gjennom dine øyne.



Jeg klarer å kaste sluken!

Foto: Sigmund Hågvat.

Møte med natur synes å være en av de sfærer hvor vi har særs lett for å knyte an til barnets spontane, sanselig leikende omgang med tilværelsens kvaliteter, *å dvel*e i vår livsverden.

Jeg kalte naturen for en åpen tiltale. Den er som den er, har ingen hensikter ut over seg selv. Den mener ingenting om oss. Den rommer ingen iboende instruksjoner. Den forteller ikke hvordan den ønsker å bli forstått. Den gir ikke beskjed om hvordan å handle i den. Allikevel er den full av uttrykk. Vi kan derfor finne det personlig meningsfulle. Vår relasjon til natur er derfor et *møte*, et vekselspill på like vilkår. Vi gir *mening* til det som kommer oss i møte. Som følsomme kunstnere utvelger vi de av naturens uttrykk som stemmer overens med vårt indre. Uttrykket «naturopplevelse» dreier seg om denne kunsten.

Nettopp dette er også *barnets* væremåte. Jeg tror at de voksnes friluftsliv på mange måter dreier seg om å gjenknytte kontakten med barnets livsverden. Inntrykkene i naturen melder seg i den takt vi er i stand til å ta imot, og vi tør å åpne de sanser som ofte ellers er strengt kontrollerte.

*Livet tar sitt barn til sig,
öppnar slitna grinden.
Ljungen står vid utnött stig,
Svalor flyr i vinden.*

*Solig stig er full av under
som blott ljus kan uppenbara,
gåtfullt ljusa är de stunder
då vi helt får glädje vara.*

Pär Lagerkvist

*

Barnet møter snart skolen og dens verdensbilde. Det får vite hvordan kunnskap om verden må være innrettet for å få kalles sannhet. Den abstraherende forståelsen skiller mellom subjekt og objekt, mellom den enkeltes erfaring av verden og hvordan den er i seg selv, nemlig det som lar seg måle, veie og beregne.

Den særskillende forståelsesformen kan være et nyttig hjelpemiddel hvor den hører hjemme, og den hjelper oss å forstå det relative i vår personlige tilgang til verden. Den skoleflinke mestrer den adskillende forståelsen godt, og blir premiært gjennom livet og får de innflytelsesrike stillingene i samfunnsapparatet. Men den adskillende forståelsesformen blir skadelig som *norm* for hvordan vi *bør* oppleve vår tilværelse. Beredskapen å ta vare på elver, bekker, fosser og tjern kan minske, når vann ene og alene reduseres til H₂O.

Forskning viser også at hvis barnet mangler en fond av personlige, sanselig rike minner av natur fra tidligere år, da virker skolens undervisning om natur fremmedgjørende. Naturen forvandles til en serie abstrakte mekanismer og kunnskapselementer, og den natur som står grønn der ute blir mausoleum eller friluftsmuseum over noe tapt, som en skal betrakte og teoretisk forstå, men ikke har anledning til å utfolde seg i, annet enn kanskje som mosjonslokale. Informasjon om miljøproblemer vekker ikke positivt engasjement, men bekymring, likegyldighet eller benektelse. Og da, hvis naturen ikke lengre taler til våre sanser og vårt indre menneske, tar også vi alvorlig skade.

En viktig forskningsgren (og behandlingsform) i USA er den såkalte økopsykologien. Den hevder at nåtidsmenneskets psykiske krise og vår manglende evne til å løse miljøproblemer er to sider av samme sak og må løses samtidig. Vår forstyrrede relasjon til naturlige omgivelser, vårt hardt oppdrevne tempo og konsumerende livsstil, er sykdomsskapende. Menneskets ødeleggelse av livsmiljøet er en kollektiv form for psykopatologi.

Terapiformer er blitt utviklet for å behandle depresjon, stress, utbrenthet, opplevelser av meningsløshet og lignende gjennom å restaurere den enkeltes forhold til sitt miljø. Det ligger helende krefter i å la tingene tale til en, å ta til seg av deres uttrykk. Det dreier seg særlig om å styrke den sanselige evnen. «Lykken bor i hendene», skriver vår egen Halldis Moren Vesaas, hender som får «tene ved livets grundkjelder»:

*Lykkelige hender –
vatn lever dei i, og tek i tre,
i jønn og i mangt slags metall,
kalt og varmt,
kveiker lys, gjer opp varme.
Blomar får dei røre ved, og alt som skal vekse,
stryke eit dyr over pelsen,
stø opp ei plante som helt på bognar,
helde vårt kring ei kostelig bok.
Heile dagen er hendene fulle.*

I den moderne tilværelsen er vår sanselighet ofte på en gang overbelastet og sulteføret. I nye terapiformer blir klassisk terapi supplert med naturmøte. Dette har vist seg å være effektivt, selv ved vanskeligere tilfeller som dyp depresjon, schizofreni og bipolaritet. Vi finner avleggere av slike behandlingsformer også blant kliniske psykologer i Norge.

Ny norsk helsepolitikk vektlegger forebygging fremfor kun stadig å øke behandlingsskapasiteten. Medisinsk forskning vet mye om hva som skaper sykdom, *patogenesis*. Den vet mindre om hva som skaper helse – *salutogenesis*. Lenge trodde man at det helt enkelt var *fravær* av de belastninger og

såkalte «stressorer» som skapte uhelse. Dette viser seg å være kun halve sannheten: Mennesker finnes som fått fanget overfylt av livets belastninger, men allikevel ikke blir syke. Det som bringer helse er noe eget. Den ledende forskeren på feltet, Aron Antonovski, bruker formelen *sense of coherence* – opplevelse av sammenheng i tilværelsen. Da tåler vi mye. Mangler den opplevelsen, tåler vi svært lite. Vi må finne viktige nisjer i livet, sier Antonovski, hvor vi opplever livsvilkårene som *begripelige, håndterbare og meningsfulle*; disse tre. Trolig er naturmøte et livsområde hvor vi opplever tilværelsen som begripelig, håndterbar og meningsfull.

Grunnen til oppmerksomheten rundt naturens restorative krefter er at livsstilssykdommer, og ikke minst psykiske plager, mer og mer beslaglegger helsevesenets ressurser. En omfattende metastudie (Nordling 2001) av et amerikansk materiale viser at den enkeltes livsstil har større betydning for psykisk helse enn genetiske faktorer og helsevesenets innsatser, hver og en for seg selv eller til sammen. Videre: *Fritiden* har den avgjørende rollen, og de *naturbaserte fritidsaktivitetene* har mest allsidig positiv effekt når det gjelder psykisk helse. Naturkontakt gir sanselig stimulans, opplevelse av egenkontroll og glede ved de enkle, meningsfulle handlingene hvor en direkte erfarer resultatene. Mennesker opplever å forme eget liv i stedet for å være offer for omstendigheter og avhengige av avhengigheter.

Å grave egne snøhuler er spennende. Når kvelden kommer tas hodelyktene på. Snøen er blitt barnas venn.



Foto: Sigmund Hålgvar.



Foto: Sigmund Hålgvar.

Direktoratet for naturforvaltning har nylig fått Miljøverndepartementets oppdrag å gjennomføre en kampanje for økt friluftslivsaktivitet i befolkningen. Motivet er å forbedre folkehelsen. Tiltakene synes å bli økt informasjon om friluftslivets nytteeffekter, samt fysisk tilrettelegging av naturområder.

Jeg er skeptisk til en slik tilnærming. Den føyer seg inn i en helsediskurs som fremstiller våre kroppar som bekymringsfulle *pleieobjekter* vi har forpliktelser mot; forpliktelser vi svikter og derfor knytter våre kroppar til skam og følelse av utilstrekkelighet. Den gjør naturen til enda et helsestudio som skal få lunger å puste, pulser å slå, kroppar å svette.

Hvis vi i stedet vektlegger egenverdiene kommer nytten som bonus. Vi må vise til *gleden* ved å utfolde seg i en livsverden som spiller på alle sanser og fyller oss med opplevelseskvaliteter: Gleden ved å være en kropp med åpne forbindelser med verden – som lar oss erfare vind, snøfnugg som smelter mot huden, duften av høstens skarphet i morgenluften og den gode følelsen av forventning foran forandring fordi vi lever i et land med årstider.

Naturen må ikke reduseres til bane og rekreasjonsanlegg, eller til prospekt og attraksjon. Heller ikke til arena for prestasjonsrettede aktiviteter, til en «ateistisk gymnastikk på Guds apparater», som filosofen Arne Næss en gang sa det – han er for øvrig en sentral skikkelse i den internasjonale forskning som jeg har referert til. Naturen fortjener respekt for dens egenverdi, og fordi den er grunnlaget for alt liv, selv i de mest kompliserte samfunn. Og naturen er et stabbur for fantasi, innlevelse og dype følelser av hjemstedsrett i tilværelsen.

Jeg har brukt diktere for å vise at det som forskerne nå finner ut i bunn og grunn er allmennmenneskelige erfaringer, noe vi egentlig visste fra før. La en svensk dikter, Sten Selander, få avrunde:

*Stigen dränks av en rikedom
av älggräs och stormhatt och midsommarblom,
och inåt öppnar sig dalen –
tiomila, människotom.*

*Bakom älvbrinkens viden
stängs omärkligt en skyhög port
utanför vältrar sig tiden,
här är stilla och stort.*

*Bortom förändring og skeende
vilar dalen i arktisk vår
och ler sitt arkaiska leende
nu som i tusen namnlösa år.*

*Kunde du orka leva
om ej det leendet fanns –
videnas skimmer av siden
tinnarnas isiga glans.
Landet bortom tiden,
Landet ingenstans –*

*Om inte, okänd för andra,
runne en avsides älv
genom den dal där du vandrar
ensam, osedd, fram til dig själv.*

(Artikkelen er et innlegg på friluftslivsfestival, Raufoss, 23. august 2013).

UTVALGT LITTERATUR

Tordsson, B. og Rognli Vale, L. S. 2013. Barn, unge og natur – en studie og drøftelse av faglitteratur. HiT-skrift nr. 1. Høgskolen i Telemark. ISBN 978-82-7206-371-8, ISSN 1894-1044. Den finnes også i elektroniske utgave for fri nedlastning på TEORA (Telemark Open Research Archive).

SKOGSVARME

*Jeg legger mine frosne hender
på knærne
og lar den første sola
varme dem.*

*Orrhanenes fjerne buldring
varmer
mitt indre.*

Kan naturopplevelsen formidles?

Av Live Danielsen

Natur virker positivt på helsa, slår forskere fast. Men evner vi alle å suge inn naturopplevelser, og kan verdien av slike opplevelser formidles til andre?

Av og til setter jeg meg ute og bare kikker. En dag hadde en edderkopp spunnet en tråd mellom to skudd på et rødhylletre. Det var tidlig på morgenen. Solen lyste på dugget som hadde festet seg på spindelvevet. Vinden tok tak i kvistene, og edderkoppstråden strakk seg og trakk seg sammen i takt med bevegelsene. Den røk ikke. Da jeg så dette, kjente jeg en subtil lettelse inni meg. På den tiden følte jeg meg strukket mellom mange plikter. Jeg tenkte: Tenk at en så tynn tråd kan være så sterk og ikke ryke!

Hvilken betydning har egentlig slike naturopplevelser av edderkoppstråder, leirbål eller stille vann? Forskningen har gitt meg mange svar på de positive helsemessige virkningene av naturen. Som for eksempel at depresjonsfølelse kan synke, produksjonen av en rekke helsefremmende hormoner øker, humøret stiger og blodtrykk bedres. Det lar seg altså ikke gjøre å skille mellom den indre og den ytre opplevelsen av natur.

Men forskningen reiser også en del spørsmål. Har vi alle evnen til virkelig å oppleve naturen? Hva foregår egentlig inne i et menneske som opplever natur? Har alle et slikt behov? Hvilke fellestrekk finnes?

Flere stortingsmeldinger og rapporter slår fast at vi trenger å tilrettelegge for – og veilede folk i – friluftsliv, slik at flere får mer og nærmere kontakt med naturen. Jeg jobber som naturveileder i Statens naturoppsyn. Hvordan kan jeg best mulig formidle verdien av naturopplevelser? For å få svar på noen av disse spørsmålene, intervjuet jeg ni mennesker om deres naturopplevelser.



Foto: Wongji Jeon

Essensen av å være menneske

Naturen ser ut til å berøre noe i menneskets grunnfunksjon. Og kanskje er det slik vi er skapt? Det er jo bare i de siste generasjonene at vi har levd så avgrenset fra naturen. Fravær av natur kan gi ubalanse i "steinaldergenene" i kroppene våre. Per Espen, en av dem jeg intervjuet, sa det slik:

Jeg får inn veldig skarpe signaler fra naturen som en radio. Om jeg er untuned for lenge av gangen, så kan jeg bli gretten og irritabel og sur og lei, og skurrete. Jeg blir som en radio ute av frekvens.

Nervesystemet vårt er muligens biologisk kodet til å hente inspirasjon og «næring» fra naturen, for å holde følelsesapparatet vårt friskt. Per Espen opplevde naturens nærende effekt. De ulike sanseinntrykkene i naturen var som en buffet han kunne spise fra:

Jeg er nok veldig utviklet når det kommer til den natursansen. Det er sum-

Hvem er du?

men av følelser: hudfølelse, det du kjenner på kroppen, syn og lukt og hørsel og alt dette her. Den følelsen du har, blir da noe helt annet og noe ubeskrivelig. Så kan du si at den retten, som de ulike sanseingrediensene danner, egentlig er 100 forskjellige menyer. Hvis du velger å fokusere på ett eller annet som er noe som du ser på, blir den ingrediensen sterkere og retten endrer seg.

Intervjuene ga meg bekreftelse på det mange har skrevet før meg. Men, så skjedde det noe uventet. Jeg følte jeg var i ferd med å plukke fra hverandre noe svært personlig og verdifullt hos dem jeg intervjuet.

Det stille språket

Det var noe jeg ikke fikk tak i. Logikken, systematiseringen og den analytiske kartleggingen kom til kort. Dette på tross av at jeg hadde valgt en veldig forsiktig tilnærming med en kvalitativ intervjuform. Alle lette etter ord. Eirik sa det slik:

En ørn svevde 40 meter over meg i Jotunheimen en gang. Det var veldig spesielt. Du satt ikke der på en steinhaug, liksom. Det var faktisk noe som skjedde der og da. Jeg aner ikke helt hva det var, klarer ikke definere det. Noe som mennesket er forunt å oppleve på en måte.

En vesentlig del av opplevelsene foregikk nemlig som et stille språk. Noe oppleves, men man skjønner ikke helt hva det er. Det stille språket oppstår når vi åpner sansene våre og våger å lytte bakenfor det vi har utviklet ord og logikk for.

Sansenes magi

Vi har flere sanser som vi ikke bruker på kontoret eller i byen. Disse er døråpnere for naturopplevelser. Jeg har i voksen alder lært å lukte at en elg nylig har passert på stien. Tidligere brukte jeg knapt luktesansen når jeg var ute. Emma sa hun ikke kom seg skikkelig ut om hun ikke brukte sansene. Luktesansen og kroppskontakt var viktig for henne: *Det første jeg kjente da jeg kom inn i skogen var lukten. Det er full tillatelse til*

å ta inn hele lukten. Lukten sier, ja ikke akkurat kom igjen, men... Det er som å stupe i havet, en tilhørighet og det å være en del av. Det var ikke røttene eller trærne som var mest spennende. Det var lukten. Klærne og skoene mine blir som en barriere som hindrer at jeg får kontakt. Jeg går i mitt eget vas! Det var en helt annen opplevelse å gå barbert og ha direkte kontakt med bakken. Jeg begynte å grøsse og merket at det kriblet i hele kroppen. Det var så mye mer kontakt! Og da er det i gang...

De jeg intervjuet formidlet en slags biologisk evne til dyp og nærende naturkontakt. Etter intervjuene ble jeg overrasket, ja nesten misunnelig! For et mangfold av opplevelser som kom frem når jeg først begynte å spørre!

En underliggende urtone

To personer delte opplevelser med meg som de aldri før hadde fortalt til andre, om hva som betydde mest når de var ute. Steinar fortalte meg om «stille-lyden» som alltid møtte ham da han kom ut i Østmarka. Jeg hadde aldri hørt om dette før:

Jeg opplever den som en rolig, behagelig, avdempet overgangstone fra lyden som skapes av vinden eller liknende. Hvordan skal jeg forklare det, - ja hva er den blå fargen i den blå timen? Det er som en slags underliggende urtone eller grunn tone som ligger i bakgrunnen. Jeg tror lyden er noe som oppstår fra det mangfoldet som finnes av planter og vann, berg, stein, dyr, alt mulig. Jeg forestiller meg, jeg sier det fordi jeg vet jo ikke, at det skapes en lyd i det rommet en oppholder seg som har alle disse elementene i seg. Første gang jeg opplevde den stille lyden, var da jeg var på fisketur med far som liten gutt. Siden det har jeg aldri vært mørkeredd.

Når vi snakket sammen ble opplevelsene også tydeligere for dem selv. De ble tvunget til å sette ord på noe som de tidligere bare hadde sanset. Selv om mange naturopplevelser var personlige, så jeg noen fellestrekk. Naturen vekket et slags symbolspråk.



Foto: Bård Brødsen, naturaktivet.no

Undring over naturens mysterier.

Slå rot

Hvordan kjennes det ut å se en soloppgang? Symbolspråket trigger noe i oss. Ild, vann, fjell og blomster kan vekke assosiasjoner. Slik som for Stine. Hun fortalte meg ivrig om almetreet som blomstret inneklemt mellom husene i Ås sentrum.

Treet stod frem som nyfødt med alle blomstene. Treet rørte meg til tårer. Ord er så fattige for hva jeg føler for almen. Jeg skulle ønske jeg hadde den energien til å jobbe og jobbe og sette mine frø. Nå når jeg snakker er det som om jeg kjenner at saften begynner å stige i meg også!

Treet forteller meg at den har all den kraften den har til å produsere, fordi den hører hjemme her. Jeg er vokst opp i utlandet, men bor her i Norge. Selv om den egentlig ikke hører naturlig til her i asfalten, så har den likevel slått rot her. Her skal den være hjemme. Hm, kanskje det er svaret for meg også... Jeg må bare bestemme meg for at det er her jeg hører til.

Sitter som en stein

Søker mange ut i naturen for å la seg inspirere av en biologisk ur-rytme som er blitt borte i dagens monotone og hastige masseproduksjonssamfunn? Julie brukte naturen for å komme i kontakt med noe tidløst, for å mestre hverdagen. Særlig likte hun å sitte på ruinene av en gammel bygdeborg i skogen.

Det er et innimellom-sted som egentlig ikke er helt virkelig. Da har jeg lov til å bare sitte og nesten ikke være. Det er ingen grense mellom meg og det jeg sitter i. Jeg bare sitter på steinen og føler meg som en stein som er her i en evighet og bare merker de som går forbi. Men jeg er ikke meg som en hverdagsperson. Tror jeg kunne sittet her i 200 000 år uten at det hadde gjort noe.

Tid er et tema i hverdagen min, jeg har aldri nok (humre!). Jeg har barn, mann, hus, jobb, dyr, speidergrupper og ditten og datten. Men når jeg skruer av, så skruer jeg fullstendig av.

Siden jeg var liten, har jeg liksom aldri gitt opp å bli en stein. Jeg har ikke vokst ut av det, heller ikke det å se grønne tunneler i skogen. De har alltid vært der. Det må være veldig merkelig for folk som ikke ser dem. Hvordan kommer de seg ut eller inn i det å bare være?

Var opplevelsene jeg var blitt fortalt representative for folk flest? Jeg hadde valgt folk jeg kjente til, som brukte naturen regelmessig og som kunne dele personlige tanker. På tross av denne feilkilden tør jeg påstå at det finnes en universell og dyptgående betydning av naturen som er undervurdert i vår kultur. Og, jeg er ikke alene om det.

Inn i tiden

Jeg er klar over at flere vil synes at naturopplevelsene jeg har beskrevet kan virke litt merkelige, romantiske og uvante. Det er en utfordring å forklare betydningen av naturen. Særlig de minst håndgripelige sidene av den. Miljøverndepartementet har nylig lagt frem en rapport om økonomisk verdsetting av de godene naturen gir oss. De konkluderer med at det ikke er mulig å sette verdi i kroner og øre på alle godene, som for eksempel naturopplevelser.

Richard Louv introduserer naturen som et «vitamin N». Han mener naturen kan være med på å gjenopprette psykisk og mental ubalanse, slik at man gjenopplever mening med livet. Forskerne på landbruksuniversitetet

Alnarp i Sverige har utforsket sansehager som terapiform, og over 60 % av langtidssykemeldte kommer tilbake i arbeid. De forklarer at naturens strukturer sender signaler til sanseapparatet vårt som igjen sparker i gang bevisste og ubevisste prosesser i oss.

Biologen Edward Wilson mener vi har en genetisk betinget forkjærlighet for naturen. Den har vi naturlig utviklet gjennom flere tusen år i kontakt med naturen som en konsekvens av evolusjonen (biofilia-hypotesen). Han mener sanseapparatet vårt er utviklet for å sanse natur, og at vi kan hente inspirasjon indirekte fra naturopplevelser til å utvikle oss selv. Wilderness awareness school bruker naturnærvær for å bygge opp indre stabilitet i mennesket. Dette mener de, kan igjen skape interesse for naturen slik at det dannes en positiv sirkel mellom natur og kultur.



Foto: Kim Abel, naturarkivet.no

Padling byr på naturopplevelser for store og små.

Naturopplevelser kan formidles

Naturopplevelser kan formidles, men på en litt annerledes måte enn man først tenker. Det finnes sikkert et potensial for å utvikle naturkontakt hos de fleste mennesker. Hvordan få formidlet dette til dem som ikke benytter seg av det? Det er muligens som med muskulaturen. Ferdigheten i å være til stede og lytte med åpne sanser, «naturopplevelsesmuskulaturen», må trenes før vi kan ha maksimalt utbytte av den. Vi kan øve oss i å observere, og vi kan tilegne oss økt kunnskap om planter og dyr. Den verbale og logiske formidlingen er

egnet til dette. Men, de aller innerste opplevelsene er personlige, kunstneriske, språkløse og til dels ubevisste. En del av naturopplevelsen av for eksempel en villrein, vil derfor alltid bare kunne finnes i det språkløse. Dybden av naturopplevelser er *taus kunnskap*, og kan kun formidles ved å veilede folk til å søke naturopplevelser og utvikle ferdigheten på egen hånd. Å forstå betydningen av oppmerksomhet, sansene og *det stille språket* er avgjørende.

Samtidig er det viktig å forsøke å sette ord på og dele opplevelsene – så langt det er mulig. For å få til det trenger vi å være ydmyke og åpne. Da hjelper vi oss selv til å bli mer bevisst opplevelsene, og gjennom slik ettertanke kan vi få mer ut av dem. Når tidligere tause naturopplevelser deles vil andre inspireres, og vi kan få løftet frem mer av den betydningen naturen har for oss og bidra til en spennende utvikling av vår kultur.

UTVALGT LITTERATUR

Bischoff, A., Marcussen, J.C. & Reiten, T. 2007. Friluftsliv og helse: En kunnskapsoversikt. Telemarksforskning.

Grahn, P., Ivarsson, C. T., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I.-L. 2010. Using affordances as a health promoting tool in a therapeutic garden. In: Thompson, W., Aspinall, P. & Bell, S. (Eds.): Innovative Approaches for Researching Landscape and Health. Open space: Open Space 2, pp. 120-159.

Louv, R. 2008. The Nature Principle: Reconnecting with Life in a Virtual Age. Paperback edition (2012) from Algonquin Books.

Miljøverndepartementet 2001. Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet. St.meld. nr. 39 (2000-2001).

Miljøverndepartementet 2009. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". T-1474. <http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>

NOU 2013: 10. Naturens goder – om verdier av økosystemtjenester

Wilson, E. O. 1994. Biophilia. The human bond with other species. Harvard University Press, seventh printing, 159 s.

Friluftslivets begreper og retorikk: Er vi flinke nok til å formidle verdiene?

Av Sigmund Hågvær

Friluftslivets verdier kan være vanskelig å formidle, særlig fordi det handler om opplevelsesverdier. Musikk anmeldere står overfor lignende utfordringer når de forsøker å formidle en musikkopplevelse gjennom ord, men denne bransjen har etter hvert utarbeidet en egen retorikk og begrepsverden. Innen friluftsliv og naturopplevelse tror jeg vi er i underskudd på gode begreper. Vi ser det blant annet ved at mange tyr til religiøse begreper som "katedral", "hellig" og "guddommelig" selv om de ikke er kristne. I stortingsmeldinger om friluftsliv er det få spennende begreper. Man legger gjerne hovedvekten på den helsemessige gevinsten av å bevege kroppen,

hvilket er viktig nok. Men friluftsliv og naturopplevelse gir oss verdier langt utover det å bevege skjelett og muskler.

NOAs begrep *eventyrskog* er et vellykket, nytt begrep. Det har fungert som en "øye-åpner" for Oslos politikere og som en døråpner til å redde opplevelsesrike skogspartier i Marka. Begrepet fungerer fordi det gir assosiasjoner både til egne rike opplevelser, og til selve eventyrene som ofte har den gamle, spennende skogen som ramme. I den nye Markaloven har vi for første gang i historien fått en egen hjemmel om at områder kan vernes ut fra opplevelsesverdier alene.

En av eventyrskogene:
Svartdalen i Østmarka.



Foto: Sigmund Hågvær

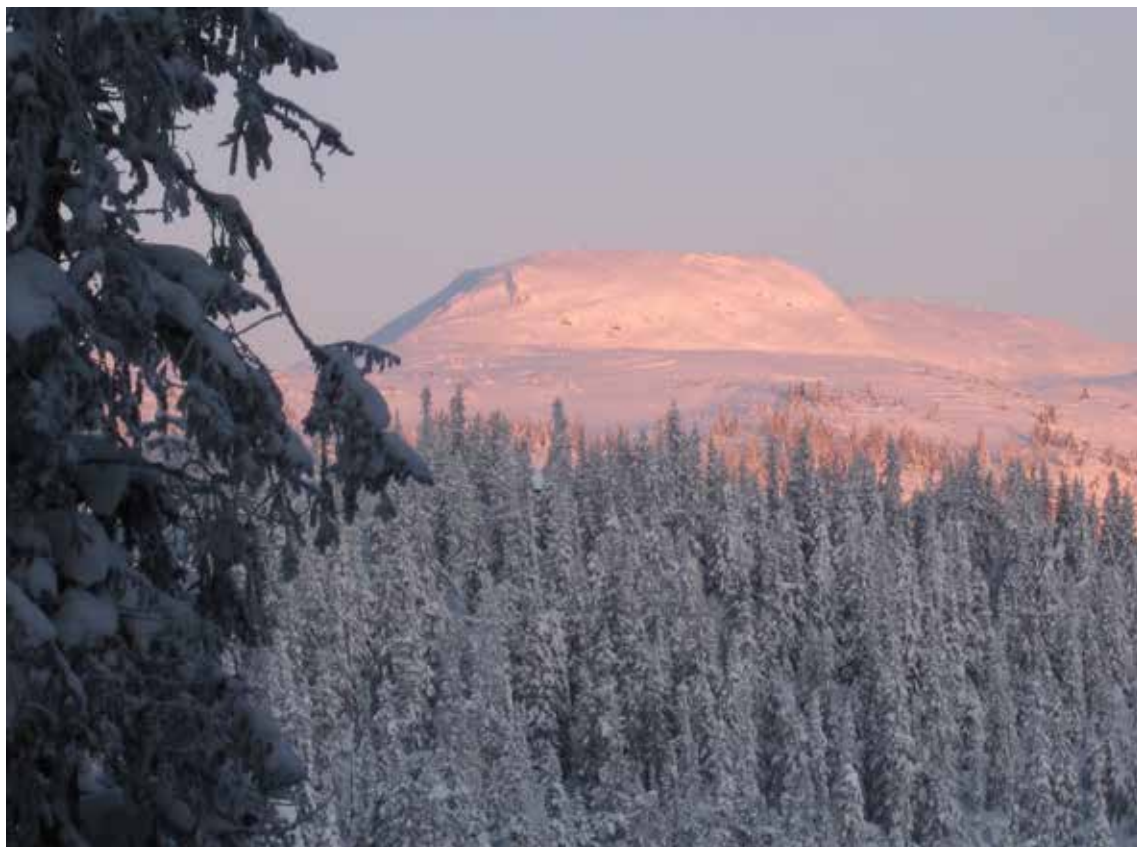


Foto: Sigmund Håger.

Når et naturområde vi er glad i blir ødelagt, kan vi føle sorg. Psykologene sier at vi har lidd et *stedstap*. Det er også av verdi å vite at et bestemt naturområde finnes, eller å vite at for eksempel gaupe finnes: Her snakker vi om *eksistensverdi*. Forskerparet Kaplan & Kaplan i USA har funnet ut at mennesket har to typer oppmerksomhet: *Styrt oppmerksomhet* som vi bruker når vi konsentrerer oss, og *spontan oppmerksomhet* når vi er avslappet. Når vi er *mentalt trøtte* er det fordi den aktive, styrte oppmerksomheten er utslitt. Da gir naturen en god ramme for rekreasjon, fordi vi kan nøye oss med å bruke den passive, spontane oppmerksomheten. Naturen gir en type *"soft fascination"* som virker mentalt oppbyggende. (Hva skal vi kalle dette på norsk?)

Spørreundersøkelser viser at nordmenn først og fremst søker fred og ro i naturen. Stillhet er ettertraktet – ikke

den totale stillhet, men naturens stillhet krydret med små lyder fra vann eller fugler. Støy fra byer, flyplasser og ikke minst travle riksveier trenger stadig lenger innover i bymarkene. Duren og suset fra E6 følger deg for eksempel langt innover i Østmarka. *Fravær av sivilisasjonsstøy* er blitt et knapphetsgode.

Arne Næss var på sine gamle dager opptatt av å *dvele ved naturen*. Andre snakker om at vi opplever for lite *langsom tid*. Øystein Dahle sier at vi er *tingrike men tidfattige*. Han peker også på at naturen er *døgnåpen og gratis*. Nils Faarlund slår et slag for *fri natur*, som får være seg selv og følge årstidenes rytme. Han går ikke ut i naturen, men *inn i naturen*. Etter hvert oppnår vi naturkjennskap, som kan gå over i *naturvennskap*. Faarlund minner oss om at vennskap forplikter, og at naturvennskap er en god innfallsport både til naturvern og et naturvennlig liv. Ja, hans håp er at man på

"Mitt fjell" i det første morgenlyset.

naturens vegne skal oppleve *glede ved å leve naturvennlig*. Annen god retorikk er at vi bør ha *sporløs ferdsel*, og vise *allemanns-vett*.

Kanskje vi har noe å lære av vinsmakernes evne til å formidle en opplevelse? Hør på denne: *Ren, frisk og fruktig med fin fylde og god syre, runde tanniner, god struktur samt lang og rik ettersmak*. Ikke minst det siste: En tur kan virkelig gi en lang og rik ettersmak. En langtidsvirkning som bærer oss gjennom hverdagen. Vi snakker gjerne om *forventningsglede* i forkant av en tur. Burde vi ikke også fremheve *ettergleden*? For det er mye glede i å tenke tilbake på en opplevelsesrik tur. Egentlig går vi omkring med et lager av minner, som vi når som helst kan ta fram i tankene. Og ingen kan ta disse minnene fra oss. Vi kan med rette snakke om en *lagerverdi* av naturopplevelser, og en *lagerglede*!

Æresmedlem i naturvernforbundet Nils Borchgrevink (1918-2008) hadde det vi kan kalle *vandringsglede*. Han likte å "bushe" utenom vei og sti. Som han selv sa, fant han glede i å gå turer *i utide, på umåte og på ustede*. Han mestret også retorikken, som i dette eksempelet:

Tørre sjeler skriver ofte om hvor få det er å se nord i Marka, og benytter statistikken som brekkstang for inngrep. De ser ikke meg, og om de så meg ville det

bare bli et klikk i et telleapparatet. Hva de ikke ser er at denne turen går jeg hele året, denne turen lever jeg av hele året. Vi er ikke i Marka bare når vi er der, men like meget når vi ikke er der.

Begrepet *naturarv* er sterkt. Det signaliserer både verdier og plikt – at naturverdiene er en arv som vi bør forvalte godt. Vi er ganske gode til å hegne om *kulturarven*, for uten den blir vi historieløse. Mister vi *naturarven*, for eksempel de siste urskogene, blir vi historieløse på natursiden. Da kan vi ikke lenger vise hvordan det opprinnelige Norge så ut. Og vi blir mange opplevelser fattigere. *Naturarv*-begrepet er en mental døråpner i miljøvernarbeidet og fortjener å bli hyppigere brukt. Likestilling mellom *kulturarv* og *naturarv* er en viktig oppgave.

Biologen Edward O. Wilson var med på å skape begrepet *biologisk mangfold* (biodiversity). Han er også kjent for begrepet *biophilia* – at vi har en forkjærlighet for å oppleve andre livsformer. Nylig har et tredje begrep fra hans hode begynt å svirre rundt kloden: *Ensomhetens tidsalder, eremozoicum* – en framtid der mennesket er blitt ganske ensomt på kloden fordi det er så få arter tilbake. Begrepet er vanskelig å glemme.

Eller hva med den tyske sosiologen Max Weber, som har betegnet tapet av natur og arter som en *avfortrylling* av



Foto: Sigmund Hågvær.

Stillhet, fred og ro er noe av det vi setter mest pris på i naturen.





Foto: Sigmund Håggvåg

Naturen er vårt største apotek.
Vi er utenfor allfarvei, bruker
kroppen og nyter freden i lett
snøvær.

naturen? For naturen er nettopp det – fortryllende. Hvis vi tar oss tid til å observere og undre oss.

Når kommunene diskuterer hvordan man skal ivareta innbyggernes ve og vel, kunne man med fordel snakke om *grønn velferd*, som innebærer sikring av kommunens naturkvaliteter og friluftsområder. En kommune kan faktisk være *stueblind* og ikke være sine naturkvaliteter bevisst. Noen ganger er det innflyttere som hjelper lokalsamfunnet til å se sin egen naturarv. Det er interessant at enkelte fraflytningskommuner har begynt å reklamere med sine naturkvaliteter, for eksempel slik: "Vi kan tilby fri og uberørt natur til rekreasjon og friluftsliv. Her kan du jakte og fiske, oppleve havørnens flukt, eller søke stillheten".

Fysisk aktivitet er den faktor som har størst effekt på vår totale helsetilstand. Kombinert med naturopplevelser blir den positive effekten enda bedre. Dette er hovedkonklusjonen i rapporten "Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse", utgitt av Nordisk Ministerråd i 2009 (se også kapitlet "Friluftsliv på resept"). Rapporten har flere gode retoriske grep. Mens de smittsomme sykdommene tidligere var det store helseproblemet, preges Norge og Norden nå av *ikke-smittsomme livsstil-sykdommer*. Det er to av dem: Økt fedme på grunn av inaktivitet, og depresjoner på grunn av et endeløst materielt jag. Friluftsliv er god medisin for begge problemene, fordi det fysiske og psykiske bygger hverandre opp gjennom såkalte *effektkjeder*. I Sverige er *fysisk aktivitet på resept* blitt vanlig, delvis som erstatning for medikamenter. Når kommer *friluftsliv på grønn resept* i Norge? I stedet for å gå til apoteket går man til naturen. Sosialmedisineren Per Fugelli har for lengst uttalt at "Naturen er vårt største apotek".

Et opplagt gode er nærhet til natur, så man kan praktisere *kortreist friluftsliv*.



Foto: Sigmund Håger.

Friluftslivet dyrker fram det positive i oss: Naturglede. Har man oppdaget *det gode liv i den frie natur*, skaper man livskvalitet. For friluftslivet har bare vinnere.

I boka "Arven og gleden – et festskrift til naturen" formidler ulike personer sitt forhold til naturen. Av de mange tankevekkende formuleringene skal her siteres to. Under overskriften "Naturvern er som fred" beskriver Erik Solheim opplevelsen av en tidlig sommermorgen på bredden av elva Vermåa i Romsdalen. Han ender skildringen med disse ordene: "Du får eit livsminne av glede". Biologiprofessor Dag O. Hessen formulerer sin kjærlighet til naturen slik: "Livet kan aldri bli helt tomt om du har naturen."

Ifølge den romerske taler Cicero er måten vi formulerer oss på avgjørende når vi vil formidle et budskap. Opplevelsesverdier er viktige for oss, men ikke lett å formidle. Fordi helseaspektet ved friluftslivet nå er blitt offentlig anerkjent, blir også opplevelsesverdiene tatt mer på alvor. Men friluftslivets retorikk har fremdeles et stort potensial for forbedringer.

Mitt favorittuttrykk? Det er *naturbettinget livskvalitet*.

Her er svartspettens "stabburs-tre", hvor den henter stokkmaur med sin lange, klebrige tunge. Den gamle skogen er full av små oppdagelser, hvis man tar seg tid.

DETTE SIER POLITIKERNE:

Tiden er inne for et krafttak i folkehelsearbeidet med fokus på friluftsliv.

Stortingets Energi- og miljøkomité i innstilling til statsbudsjettet 2009 og 2010.

Fysisk aktivitet er den faktor som bidrar mest til folks helse. Her kan idretts- og friluftslivsorganisasjonene yte et kjempebidrag.

Daværende kulturminister Trond Giske på lanseringen av kampanjen "Folk i bevegelse", desember 2008.

Det er tid for å ta steget fra velferdsstaten til livskvalitetssamfunnet. Livskvalitet er mer enn velferd. Det er relasjoner. Det er natur og friluftsliv og det er helse.

Tidligere helseminister Dagfinn Høybråten i avis kronikk.

DETTE SIER FORSKERNE:

Fysisk aktivitet forlenger livet med åtte år og utsetter kroniske sykdommer med 5-6 år – alt som skal til er en halvtime med aktivitet om dagen for voksne og en time for unge mennesker.

Rapport fra Helsedirektoratet: Vunne kvalitetsjusterte leveår ved fysisk aktivitet, 2010.

Trening ute i friluft er sunnere, både fysisk og mentalt, enn å trene innendørs.

Sansene påvirkes positivt.

Forskerteam ved Peninsula College of Medicine and Dentistry.

Skogen er den klare vinneren som arena for fysisk aktivitet. Noen minutter i skogen, og puls og blodtrykk går ned og tallet på stresshormoner i blodet minsker.

Ingemar Norling & Eva-Lena Larsson, 2004.

Det er søken etter det gode liv og økt livskvalitet som er hovedgrunnen til at mellom 80 og 90 prosent av befolkningen i Norden oppsøker natur, landskap og kulturmiljøer. Hovedmotivet er å oppleve naturen med tilhørende stillhet og fred, stress ned og kople av vekk fra støy og forurensning.

Danske, svenske og norske undersøkelser.

De er tre relevante faktorer som virker positivt på oss når vi utøver friluftsliv; den fysiske aktiviteten, miljøforandringen og naturopplevelsen.

M.L. Sjong, Direktoratet for naturforvaltning.

Tilgang på natur- og turmuligheter i nærmiljøet påvirker trivselen positivt.

TNS Gallup, Natur- og Miljøbarometeret, 2010.

Det er bekymringsfullt at det fortsatt innen folkehelse er størst fokus på behandling og i liten grad fokus på forebyggende helsearbeid.

Annette Bischoff, Jens Marcussen og Tone Reiten i "Friluftsliv og helse – En kunnskapsoversikt", Høgskolen i Telemark, 2007.

DETTE SIER FRILUFTSPERSONER:

Mennesket trives ute i skog og mark – friluftsliv er rekreasjon og oppladning.

Eventyrtieren Lars Monsen.

Helsemyndighetene har som et klart mål å utvikle mer aktivitets- og helsefremmende omgivelser. Vi har verdens største og beste helsestudio – naturen! Og den er gratis!

Daværende styreleder i FRIFO, Øystein Dahle, i en kronikk i Nationen i 2009.

Regjeringen bør i langt større grad benytte seg av de muligheter som friluftslivet gir i folkehelsearbeidet, blant annet ved å styrke friluftslivets andel av spillemidlene.

Generalsekretær i FRIFO, Lasse Heimdal, i et notat til Stortingets familie- og kulturkomité i 2010.

Friluftsliv - er et langsamt liv, der det ikke er om å gjøre å komme frem, men være underveis.

Vegleder Nils Faarlund.

(Sitatene er hentet fra FRIFOs brosjyre "Friluftsliv – veien til livskvalitet og folkehelse")

UTVALGT LITTERATUR

Friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO) 2011. Friluftsliv – veien til livskvalitet og folkehelse. Brosjyre, 24 s. <http://www.frifo.no/file=1595>

NOU 2013:10. Naturens goder – om verdier av økosystemtjenester.

Hågvær, S. & Støen, H. A. 1996. Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt. Kommuneforlaget, 133 s.

Hågvær, S. 2003. Biologi som livsanskuelse. En omtale av Nils Uddenbergs bok «Det stora sammanhanget. Moderna svenscars syn på människans plats i naturen». Biolog 2/2003, 24-29.

Hågvær, S. 2003. Biophilia: Har mennesket en forkjærlighet for å oppleve natur og andre livsformer? En omtale av Edward O. Wilson's bok «Biophilia». Biolog 3/2003, 25-28.

Hågvær, S. 2010. Friluftsliv på resept. Dagbladets kronikk 10.11.2010.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge University Press, 340 s.

Miljøverndepartementet 2009. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". T-1474. <http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>

Råd for øko-filosofi 2010. Arven og gleden – et festskrift til naturen. Tapir akademisk forlag 264 s.

Uddenberg, N. 1995. Det stora sammanhanget. Moderna svenscars syn på människans plats i naturen. Bokförlaget Nya Doxa, 192 s.

Wilson, E. O. 1994. Biophilia. The human bond with other species. Harvard University Press, seventh printing, 159 s.

... at vække og vedlikeholde sansen og interessen ... for at verne landets natur

Av Nils Faarlund

I formålsparagrafen for Landsforeningen for naturfredning i Norge som ble etablert 8. februar 1914, heter det at "Landsforeningens formaal er at vække og vedlikeholde sansen og interessen hos vort folk for at verne landets natur". Naturvernforbundet i Oslo og Akershus (NOA) ble stiftet om våren samme år som den første av landsforeningens 3 "kredsforeninger". NOA er således den første naturvernforeningen i Norge. Takket være generasjoner av naturvenner har organisasjonen fortjenestefullt holdt det gående uten opphør - også gjennom de harde tredveåra.

At interessen for vern av landets natur var levende i årene etter 1905 og i jubileumsåret for Norges grunnlov, er lett å forstå. Annerledes var vilkårene for "at vække og vedlikeholde sansen og interessen hos vort folk for at verne landets natur" i mellomkrigstiden, og bedre ble det ikke etter 2. verdenskrig. "De hvite kull" - vannkraften - ble bokstavelig talt den drivende kraften i gjenreisningen av Norge. Den politiske friheten hadde kostet blod. Gjenreisningen kostet mer og mer av fedrelandets frie natur - natur som får utfolde seg fritt med sine årsrytmer, døgnrytmer og vekstrytmer. Det norske folk sto lenge langt bort i mot tverrpolitisk samlet bak vannkraftutbyggingens brutale naturinngrep. Alt for Norge-innstillingen ble i iveren til alt for velstanden. Det var derfor lenge en håpeløs oppgave å vekke interessen "for at verne landets natur".

Norge grønnes i 1970-årene

Vi fikk en ny giv i naturvernet med Mardøla-aksjonen i 1970. Med den frie naturens egenverd som kjøl og ror for tenkningen om et fremtidig, mangfoldig "likevektsamfunn" og harddata fra naturvitenskapen økologi som

panserbrytende argumentasjon, ble alle politiske parti i landet etter hvert mer eller mindre "grønne" - en rimelig forklaring på hvorfor vi ikke har et sterkt, grønt parti i Norge den dag i dag. Den økofilosofiske tenkemåten utfordret tidens samfunnsplanlegging som monomant la økonomisk vekst til grunn. En gledelig virkning av denne naturverdtenkningen var at naturvernere lyktes i å sette bom for utbygging av store vannkraftverk i Norge. I denne perioden tok imidlertid oljeutvinningen utenskjærs over som den velstandsbringende industrien i Norge. Med plattformdriften til havs og forurensning av en atmosfære som vi, forståelig nok, hadde et distansert forhold til, forsvant naturinngrepene ut av den virkeligheten som vi var fortrolig med. Sansen for de skjebnesvangre virkningene i global målestokk ble effektivt dempet av den fremmedgjørende avstanden til virkningen av utslippene. Med oljealderen hos oss fulgte en eventyrlig og bedøvende velstand, men også "uante konsekvenser": Klimakrisen - en verdensomspennende trussel, der forbrenning av norsk olje og gass bidro og bidrar med betydelige CO₂-utslipp.

Alvoret i klimatrusselen utløste etter hvert en "NEI-til-oljeboring-nordfor-62.-breddegrad"-bevegelse i Norge. Et blikk på kartet i dag avslører imidlertid at en grense for oljeutvinning på høyde med Ålesund var å tro på julenissen. I 2013 hadde vi til og med en olje- og energiminister som så frem til å bore etter olje i et fremtidig isfritt hav rundt Nordpolen. For å vise "handlekraft" - en av de fengende flosklene som de stadig flere informasjonsmedarbeiderne i vårt statsapparat har bidratt med for å besnære velgerne - gikk våre politikere med i overnasjonalt samarbeid om en

Klimakonvensjon i FN-regi etter miljøtoppmøtet i Rio i 1992. Med Kyoto-protokollen påtok Norge seg, sammen med en del andre industrialiserte land, å erstatte bruken av energikilder som fører til CO₂-utslipp med “ny, fornybar energi” - et betimelig og godt forsett.

Den mest konkrete virkningen av en slik grønnvaskende politikk her hjemme har hittil ført til en forsert utbygging av “vindmølleparker” og “småkraft” - velvalgte kategoriseringer for å gjøre hittil fri natur om til Apparatslandschaft som Peter Wessel Zapffe uttrykte seg. Stortingsvalgekampen i 2013 bekreftet at vi må leve en ny periode med toneangivende parti med begrenset interesse for og innsikt i forhold av eksistensiell betydning for livet på Jorden. Sansen for nødvendigheten av vern av natur blant norske velgere viste seg heller ikke å rekke til mer enn - siger og skriver - én stortingsrepresentant for MDG - de erklært grønne. Tenke det, ville det, men gjøre det...

Om hundre år er allting glemt?

Ja, slik fortøner det seg her i Norge. I vårt representative demokrati viser våre politikere sin verdiorientering og skaperevne i praksis i 4-årsperioder, mens vi velgere markerer hva vi står for annethvert år. Regeltenkeren som følger logikkens lover og begrenser seg til det objektive gitte, vil med stor sannsynlighet trekke den konklusjon at å “vække og vedlikeholde sansen og interessen hos vort folk for at verne landets natur” har gått ut på dato. I Norge som troner på toppen av listen over verdens rikeste land, ser det ut til at folk har blitt sanseløse i sitt forhold til fri natur.

Så feil kan man ta. Den mønstergjenkjennede tenkeren vil feste seg ved at å vekke sansen for å verne landets natur, krever at vi overskrider det målbare - det kvantitative. Det handler om en verdsetting av fri natur som beror på fornemmelsen av kvalitet. I annerledeslandet Norge der 4 regjeringer hittil har brukt tid og penger på å beskrive sine tiltak for friluftsliv i form av to

stortingsmeldinger - det ble regjeringsskifter undervegs i arbeidet, men knapt endringer (!) - har vi også uttrykk for oppslutningen om nettopp kvalitene. I 1993 og 2001 svarte 9 av 10 nordmenn i offentlig finansierte spørreundersøkelser at de deltok i friluftsliv. Det sier forøvrig i parentes bemerket noe om hvordan vi viser hvem vi egentlig er/ønsker å være.

I disse representative undersøkelsene kommer det frem at nærmere 9 av 10 av oss fremhever livskvaliteten som ligger i møte med “frisk natur, fri for støy og forurensning”. Henholdsvis 5 og 6 av 10 fremhever opplevelsen av henholdsvis “dyreliv” og “blomster og trær”. At det i vårt friluftsliv ikke dreier seg om fri natur som kulisser, viser seg i de sterke uttrykkene for egenverdien av fri natur som kommer frem ved at nær en av 2 nevner “opplevelsen av storheten i Guds skaperverk” og 4 av 10 å “komme i kontakt med naturens sjel og mystikk”. Den dag i dag står friluftsliv åpenbart for oppdagerglede i fri natur - og gjen-synsglede i møte med natur som vi er kjent med. Vi har med fortrolighet og mestringsglede å gjøre. Vi har også med ettertanker å gjøre: 9 av 10 fremhever “opplevelsen av stillhet og fred”. Forskeren bak undersøkelsen i 1993, Ola Vaagbø, velger ord som “kontemplative verdier” og “inderlighet” for å karakterisere nordmenns holdning til friluftsliv, les ærendsløse møter med fri natur.

Friluftsliv i harmoni med naturen

Det er ikke noe nytt at våre myndigheter har registrert befolkningens utendørs fritidsaktiviteter. Etter initiativ fra Finansdepartementet fikk vi året etter opprettelsen av Miljøverndepartementet utredningen Spesialanalyse 6 Friluftsliv - Vedlegg til Langtidsprogrammet 1974-77. Selv om forvaltningen av friluftsliv ble lagt til det nye departementet, var det departementet med den økonomiske ekspertisen som leverte den offentlige definisjonen av begrepet friluftsliv - en definisjon som Miljøverndepartementet overtok og merkelig nok fortsatt holder seg til.

Finansdepartementet var alarmert over den vedvarende og store økning av utgiftene til helsestellet og la med sitt økonomi-perpektiv opp til at aktiviteter i friluft i fritiden etter det hundre år gamle, amerikanske recreation-mønsteret skulle bremse “etterspørselen” etter behandling i sykehus. Undersøkelsesmetodene ble, ikke overraskende, valgt med sikte på tallfesting med spørsmål om hvor mange kilometer folk hadde tilbakelagt til fots om sommeren og på ski om vinteren. Bærplukkingen ble også forsøkt kvantifisert.

Da Ola Vaagbø i anledning av Friluftslivets år i 1993 fikk i oppdraget å kartlegge nordmenns forhold til friluftsliv, valgte han en kvalitativ tilnærming. Hans resultater avviser ikke at norsk friluftslivstradisjon gir seg utslag i utendørsaktiviteter - jfr det engelskspråklige begrepet outdoor activities. Som man roper i skogen får man svar, sier ordtakingen. Det gjelder også for forskning. Den offentlige forvaltningens definisjon av friluftsliv reduserer vårt folkekjære møte med fri natur til “opphold og fysisk aktivitet i friluft ...”. Blir vi spurt om hvor mange kilometer vi gikk på ski sist vinter, gir vi selvsagt et svar med benevnning kilometer og fremhever aktiviteten uten å tenke over det. Landskapet - heri opptatt vannskapet - vi utfolder oss i, kommer ikke til sin rett.

Selv om 70-tallets definisjon fortsatt angir rammene for forvaltningen av friluftsliv, ble arbeidet med den første stortingsmeldingen om friluftsliv - St. meld. nr. 40 Om friluftsliv (1986-87) - grense-sprengende med følgende formulering under 6. Mål og hovedoppgaver framover: “Friluftsliv i harmoni med naturen”. Departementets og dermed regjeringens utlegning av denne målsetningen er at man vil stimulere til aktiviteter som er naturvennlige og “bidrar til økt forståelse for betydningen av å ta vare på naturverdiene” (uthevet av forfatteren).

St. meld. nr. 40: En hovedoppgave framover å bidra til å ta vare på naturverdiene

Formålet for Landsforeningen for naturfredning i Norge som ble formulert i 1914, hadde altså i 1987 nådd opp til å bli formulert som en av regjeringens hovedoppgaver i erkjennelse av at det er grenser for vekst, også økonomisk vekst. Hendelsesforløpet den siste mannsalderen taler imidlertid sitt tydelige språk. Det skorter ikke på viten og heller ikke på fakta. Vi mangler kjøll og ror for tanke og handling som er virkelighetsorientert og inderlig. Vår verdiorientering er redusert til pengeverdien. Vår fremsynte dikter, Arne Garborg (1851 - 1924) anskueliggjorde tidlig hva som dermed går tapt. I diktet Um Pengar finner dikteren ord for hvordan en tenkemåte med pengeverdi som kjøll og ror setter det gode liv over styr:

For pengar kann ein få alt, heiter det.

Nei, ein kann ikkje det.

Ein kann kjøpa seg mat, men ikkje mathug,

dropar, men ikkje helsa,

mjuke senger, men ikkje svevn,

lærdom, men ikkje vit,

stas, men ikkje venleik,

glans, men ikkje hygge,

moro, men ikkje gleder,

kameratar, men ikkje venskap,

tenarar, men ikkje truskar,

gråe hår, men ikkje æra,

rolege dagar, men ikkje fred.

Skalet av alle ting kann ein få for pengar.

Men ikkje kjernen; den er ikkje for pengar fal.

Akkurat som vi bare kan få “skalet av alle ting” for penger, får denne tenkemåten også katastrofale følger for kulturens hjem: Naturen. Landsforeningens formål er ikke musealt etter hundre år. Det er en presis formulering av hva som skal til for at det gode liv skal bli annet enn en utopi: Å vekke sansen for natur i en verden som abstraherer bort fri natur til “res-surs” (av latin: ting-kilde) og reduserer levende landskap til areneer for idrett, utendørs fritids- og rekreasjonsaktiviteter - alt for ofte omtalt som friluftsliv. Tiden har kommet til å ta våre politikeres innsikt i lyse øyeblikk på ordet og i fullt monn gjøre friluftsliv i vår enestående tradisjon til et skjellsettende virkemiddel for “å bidra til å ta vare på naturverdiene”.

Vi har jo nå historisk og forskningsmessig belegg for at det virker etter hensikten. Det gjelder å forsvare slike fritidssysler som lå til grunn for vår nasjonale identitet som "edle ville" - en identitet som ga oss nasjonal uavhengighet i 1905 uten å krige - mot de moderne, kommersielle interessenes forførende tilbud og de desperate politikerne som undergraver friluftslivets inderlighetsskapende muligheter ved å definere det om til terapi for urbant stress. Vi kan forøvrig takke Jean-Jacques Rousseau - den trendsettende forfatteren som inspirerte 1800-tallets fremgangsrike protestbevegelse mot den industrielle revolusjonens ødeleggelser av fri natur - for denne meningstydelige måten å minne oss om hvordan naturverd-orientert tenkning og handling blir til i møte med fri natur. Vår norske friluftslivstradisjon er et ektefødt barn av denne epoken.

En tenker som nok føles mer aktuell for oss i dag, er den norske arkitekten Christian Norberg-Schulz med internasjonal ry for sin filosofi om å bo: *Å bo er å være venn med stedet*

Arkitekturfilosofen forklarer moderne menneskers fremmedgjøring fra fri natur med at vi har blitt hjernevasket med abstraksjoner fra barnehagen av. Han anskueliggjør sitt syn ved å oppfordrer oss til å slå opp ordet vann i et leksikon. Hva er det første vi støter på som forklaring på noe så mangfoldig som vann? Jo, det er (selvsagt) formelen H_2O - fulgt av tallangivelser for kokepunkt, frysepunkt, o s v (internett med Wikipedia er ikke noe unntak!).

Naturvern handler om å være venn med stedet

Og hvordan blir vennskap med stedet til? Vennskap vokser frem etter hvert som vi blir kjent med et sted, akkurat som vennskap blir til mellom mennesker ved at vi er til stede, at vi møtes. Den norske friluftslivstradisjonen er et slikt særmerket innslag i vår kultur som handler om å være til stede under vegs, bli fortrolig med, bli kjent med det



Foto: Thor Østbye, Eltunfossen i Vangl, Valdres.

Naturvern handler om å være venn med stedet

yrende mangfold som fri natur byr på.

Filosofer og vitenskapsmenn hjelper oss med skarpskodd kritikk av underliggende årsaker til den moderne samfunnsutviklingen, og dikterne finner ordene. Takket være de fremsynte pionerene i norsk friluftsliv har vi vært så heldige å arve en veg til *endring med glede* som hverken avhenger av overlegen intellektuell kløkt eller store, dikteriske evner. Det ærendsløse naturmøtet åpner for en umiddelbar forståelse for at naturen er kulturens hjem. Theodor Caspari minnes slike stunder i møtet med natur som har sin frihet i behold:

*Et rike hvor rypa kan duke sin disk
i fred for den lurende snare,
hvor rugda kan tiske med vier og brisk
og orre fortro seg til hare. -
Hvor sneppa kan rede sin lønnlige seng
når avskjedens time er nære,
og heilo kan stemme sin sorgfulle streng
og te ham den siste ære. -*

Forskeren Ola Vaagbø dokumenterte at vi i vårt friluftsliv lar fri natur tale til oss om naturens mystikk og den umistelige stillheten. Stillhet er forresten ikke det samme som totalt fravær av støy eller lyd. Det er forskjell på stillhet og ha det stille. Den som har oppholdt seg i et lydisolert rom som et musikkstudio,

har merket hvor trykkende det er. Stillheten taler *med stemmene til sten og trær*, skriver poeten Rolf Jacobsen. Den akkompagneres gjerne av naturlige lyder som susing i trær, risling i en bekk, av bølgeskvulp. Slike lyder er med på å farge stillheten. Astrid Tollefsen bekrefter denne fornemmelsen med sin verselinje: *Det er aldri helt stille i stillheten.*

Stillheten med stor S finner vi bare i fri natur. Hans Børli minner oss om det: *Vi kan være glad vi lever i et land hvor det ennå så lenge finnes rom nok, tonende lydrom av avstand rundt stillhetens klare tone. Denne stillheten er en stor og dyp verdi.*

Ja, Stillheten er i seg selv en stor og dyp verdi. Den er også en viktig forutsetning for å utvikle vårt talent for vårhet. Vårhet er en evne som åpner for å være tilstede i det vi gjør og der vi er. Vårhet og utvikling av evnen til å bli vår er egenskaper som følger vår friluftslivs-tradisjon. Det er et talent som undertrykkes i modernitetssamfunnet. I vår utvikling som art, har evnen til å bli vår vært livsviktig i møte ikke bare med færlige dyr, men også i vårt forhold til vær

og føre. Vårheten åpner imidlertid også for skapende evner i spennet fra kunst til spørsmålene om de store sammenhengene i livet.

Vi kan glede oss over at nordmenn fortsatt holder norsk friluftslivstradisjon i hevd og at stillheten har en hedersplass i vår rastløse og støyende modernitet: *Stå vakt om naturen! Slå angrepet ned! Dem opp med de hissigste hjerner! La fjellvidda hvile i soldagens fred - i dryss av de evige stjerner! - Da fanger du stillhetens lydhøre sinn og drømmer med alt hva som lever, da hører du Guds, den allmektiges trinn så tyst over viddene han svever.*

(Theodor Caspari)

UTVALGT LITTERATUR

Berntsen, B., Hågvær, S., Andersen, G. og Gram, J. 2014. *Naturglede og kamp i hundre år. Naturvernforbundet i Oslo og Akershus 1914-2014*, 161 s.

Råd for øko-filosofi 2010. *Arven og gleden – et festskrift til naturen*. Tapir akademisk forlag 264 s.

HVITE SOMMERFUGLER

*Mild sommernatt i gammel granskog.
Et svakt lysskimmer mellom stammene,
og duse farger.
En tynn lyd fra en rislende vannstreng
i en skrent.*

*Men halvmørket fylles av hvite sommerfugler.
Små, flagrende, lyse punkter
som trekker gjennom skogen.
En nattlig, stille dans
mens alt annet hviler.*

Gode naturopplevelser – en døråpner til refleksjon og engasjement

Av Sigmund Hågvær

Hvor kommer viljen til naturvern fra? Hvorfor holder vi ut når det stormer, og hvorfor er gleden så stor når vi lykkes? Og hvordan har de tenkt, de som påstår å føle en dyp glede ved å leve naturvennlig?

Den gode naturopplevelsen er ikke bare en gave der og da, men den setter i gang noe inne i oss. Vi trigges til ettertanke og refleksjoner. Hvis naturen oppleves som noe umistelig, har vi funnet en rik kilde i livet. Ja, naturen er i stand til å tenne selve livsgleden! Samtidig blir vi reddet for å miste naturen, for vi er omgitt av krefter som gnager på den. Så blir vi noen ganger nødt til å sloss. Og til å argumentere. Våpnene har mange navn: Økologi, filosofi, psykologi. Men også økofilosofi, økopsykologi og naturvennskap. Mange av disse våpnene – og begrepene – stråler ut fra selve naturopplevelsen. Uten den gode naturopplevelsen i bunnen får vi ikke styrke nok til å sloss. Ikke utholdenhet nok til å gjennomføre sivil ulydighet. Ikke mot nok til å kreve respekt for naturen. Og ikke trygghet nok til å hevde at naturopplevelse skaper livskvalitet.

Naturopplevelse og psykologi

Hvis du på 1980-tallet hevdet at naturkontakt og naturopplevelser var viktig for din livskvalitet, ville mange avvise din uttalelse som "subjektiv". Det ville være lett for en rådmann eller et kommunestyre å overkjøre slik "synsing", og mangt et nærfriluftsområde er vedtatt slettet og nedbygget uten kommunale skrupler. I dager situasjonen annerledes. Psykologisk forskning gjennom de siste 25 årene har bekreftet det mange har visst med seg

selv: Naturkontakt er helsebringende i vid forstand. Når man tar ærlige utsagn på alvor, og intervjuer et stort antall mennesker, kommer det fram at naturopplevelser er viktig for de aller fleste. Det dreier seg om allmennmenneskelige verdier. Ingen byråkrat eller utbygger kan i dag avvise denne forskningen. Vi har også omsider fått naturopplevelsen respektert i lovverket, ved at Markalovens § 11 gir hjemmel for å opprette verneområder ut fra opplevelsesverdier. Dette er de såkalte "eventyrskogene", som NOA i mange år har forsøkt å redde.

Amerikansk forskning

Et viktig gjennombrudd i denne forskningen var boka "The experience of nature" fra 1989 ved det amerikanske psykolog-forskerparet Rachel og Stephen Kaplan. De forsket særlig på nærmiljøet og viste at selv hager, enkelttrær og hundremeterskoger virket mentalt oppkvikkende. Når urbane studenter fikk oppleve et par uker i villmarka, ble det en svært positiv opplevelse, som også satte i gang spennende tanker hos dem. Når det gjaldt utforming av parker, foretrakk folk et halvåpent miljø med spredte trær fremfor et helt åpent område eller en tett skog. Som også andre har gjort, trakk forskerparet et mulig forbindelse til menneskets opprinnelse i Afrika: Vår hjerne er neppe endret siden våre forfedre oppsto i det halvåpne steppelandskapet, og det er kanskje ikke rart at vi trives i et miljø som ligner vårt opprinnelige hjem? Slike tanker ble allerede fremsatt i boka "Biophilia" av biologen Edward O. Wilson i 1984. Forskningen til Kaplan & Kaplan, samt noen norske og

svenske studier på naturopplevelse og livskvalitet, er nærmere oppsummert i boka "Grønn velferd" fra 1996.

Svensk forskning

I 1995 kom den svenske psykiateren Nils Uddenberg med boka "Det stora sammanhanget – Moderna svenskar syn på människans plats i naturen". Hans studier bekreftet til fulle verdien av jevnlig naturkontakt. I en stor undersøkelse som omfatter tusen svensker, var hele 94 % enige i følgende utsagn: "Att vistas i skog och mark gör mig avspänd och harmonisk". Og bare 8 % hevdet at "Jag har inget behov av att vara ute i naturen". I dybdeintervjuer fikk han ulike mennesker til å forklare nærmere hvorfor naturen var viktig for dem. De aller fleste fortalte at kontakt med landskapet og de planter og dyr som lever i det gav dem en *kraft og inspirasjon* som de ikke ville leve uten. Det var særlig naturens estetiske kvaliteter som informantene opplevde som umistelige. I naturen mottar man en overflod av sanseinntrykk: farger, former, lyd, dufter, smak og berøring. Alle gav uttrykk for at naturen var *vakker*.



Foto: Sigmund Hågar.

Det er viktig for oss at naturen er vakker.

Informantene la også stor vekt på å komme vekk fra hverdagens menneskeskapte miljøer. I naturen møtte de noe annet: Levende vesener og miljøer som ikke var formet av menneskenes hender. Landskap som fremstod som bestandige og uutgrunnelige. Dyr, planter, steiner og vann var budbærere fra en annen verden enn det moderne samfunnets teknisk pregete hverdag. I skog og mark, ved havet eller på fjellvidden kunne man tre i kontakt med

de kreftene som formet verden lenge før menneskene trådte fram på scenen. Der opplevde de tidsforløp av større dimensjoner enn hverdagens pressede tidsskjema, -både historisk og gjennom årstidenes skiftninger. I naturen fantes hvile og ro, og en mulighet til å «tenke etter». Alt dette gav et perspektiv på tilværelsen, som de verdsatte høyt.

Uddenberg tror at slike opplevelser fyller et grunnleggende behov hos oss: Vi liker å oppleve en overgripende sammenheng, der vi selv erkjenner vår egen ubetydelighet. Det er en kilde til kraft for oss. Men slikt er vanskelig å formidle gjennom ord. I mangel på ord og begreper tydde informantene ofte til religiøs språkbruk for å gi uttrykk for kontakt med noe som er mektigere og bestandigere enn mennesket, – som på en sterk måte formidler skjønnhet, og som de var takknemlige for. Ord som «hellig», «guddommelig» og «tempel» ble ofte benyttet av ikke-religiøse informanter, særlig i forbindelse med urørt natur. Religionssosiologer har pekt på at moderne nordboere i stor utstrekning har mistet troen på en personlig gud. Uddenberg antar at dagens svensker i stor grad søker å dekke sine grunnleggende «religiøse» behov for å se en overgripende sammenheng, gjennom naturkontakt og naturopplevelser.

Rapport fra Nordisk ministerråd

I 2009 kom en viktig rapport fra Nordisk Ministerråd: "Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse". Rapporten var basert på oppdatert kunnskap fra Norge, Sverige og Danmark, supplert med utenlandske studier. Den hadde en klar konklusjon: Fysisk aktivitet er den faktor som har størst effekt på vår totale helsetilstand. Kombinert med naturopplevelser blir den positive effekten enda bedre. Med andre ord: Friluftsliv er helsebringende. Dette er utdypet i kapitlet "Friluftsliv på resept".

Mens vårt travle samfunn ofte trigger stress og "fare/flukt-reaksjoner", møter naturen oss med skjønnhet, ro og gode opplevelser. Naturen er krav-

løs og stimulerer legende prosesser og hvile. Friluftsliv og naturopplevelser hjelper oss til å bygge både fysisk og psykisk helse. Og sluttproduktet er økt livskvalitet.



Friluftsliv – kombinasjonen av fysisk aktivitet og naturopplevelser – er helsebringende.

Foto: Sigmund Hågevar.

Naturopplevelse og økologi

Økologi – læren om samspillet i naturen – kan i prinsippet læres fra en bok. Men det blir knusktørr kunnskap som neppe begeistrer. Noe helt annet er det å lære ved selv å observere, undre seg, og så finne ut av det. Ingen blir en god økolog uten å ha hentet mye av forståelsen gjennom egne observasjoner og opplevelser. Erfaringer fra virkeligheten blir også en sterk motivasjon for å gå til litteraturen, slik at en utvidet forståelse bygger seg opp. Gode økologer er gjerne ivrige friluftsfolk som verdsetter naturopplevelser høyt.

Økologi som fagområde er i utgangspunktet *verdifri*. Økologien er et rent beskrivende og forklarende fag, uten moralske konklusjoner. Den viser hvordan alt i naturen henger sammen, hvorfor det er slik, og hva som kan bli konsekvenser når man påvirker et av elementene. I Uddenbergs svenske undersøkelse viste det seg imidlertid at informantene uten videre gikk fra ER til BØR, altså fra beskrivende til normativt. De fleste av dem betraktet naturen som et *ideal og forbilde*. De så på ordenen og stabiliteten i naturen som *formålstjenlig og meningsfull*, og mente at artene var *nødvendige* deler av helheten og samspillet. Fordi mennesket er en del av naturen og samspillet i den, mente de fleste at mennesket bør underordne seg de økologiske spillereglene. Det innebærer også at menneskene må

ta hensyn til andre levende veseners «interesser». Informantene var sterkt opptatt av å respektere arts mangfoldet og «balansen i naturen». Vi kan kalle et natursyn – og en livsanskuelse – basert på «økologi i sentrum» for *økocentrisme*. Da de første økologibøkene kom i Norge på 1950/1960-tallet, var disse en stor inspirasjon for mange av dem som skulle bli viktige pådrivere i norsk miljøvern, for eksempel Ranghild Sundby, Eilif Dahl, Sigmund Huse, Magnar Norderhaug og Ivar Mysterud. Inspirert av økologisk tankegang, skrev de to sistnevnte i 1970 en banebrytende artikkel om *økopolitikk* (se referanse). Det er en politikk hvor vi samarbeider med naturen i stedet for å motarbeide den, og hvor vi holder oss innenfor naturens tålegrenser.

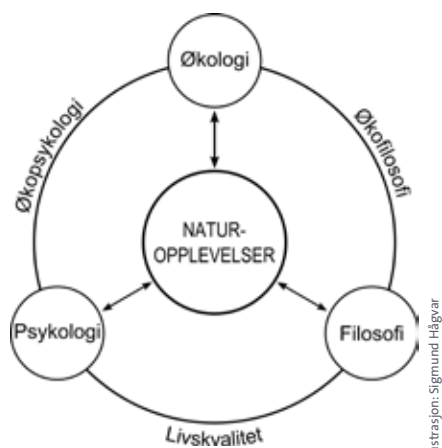


Foto: Sigmund Hågevar.

I dag vet vi at det er i menneskenes interesse å samarbeide med naturen, å følge de økologiske spillereglene, og å holde oss innenfor naturens tålegrenser. Det er fordi klodens økosystemer nå er så hardt presset at vi risikerer at grunnleggende økologiske prosesser svikter. Det kan slå hardt tilbake på menneskene. Derfor snakker vi i dag om å stille pent med naturen slik at den kan fortsette å gi oss sine *økosystemtjenester* (se referanse til NOU 2013:10). Det betyr produksjon av rent vann, ren luft og ren jord. Det inne-

Naturen inneholder mange merkelige tilpasninger. Planten vaniljerot har ikke klorofyll, men suger næring fra andre planter (oftest fra fururøtter ved hjelp av en sopp). Den blomstrer ikke hver sommer.

bærer bevaring av naturens evne til å motta og omsette vårt avfall, og til å gi av sitt overskudd av vilt, fisk og annet. Også insektenes myldrende mangfold er kommet i fokus. De er mat for store deler av naturens arter, de deltar i dannelsen av jordsmonnet og de brukes i biologisk kontroll. Ved sin flittige bestøvning opprettholder insektene klodens blomsterprakt, og – ikke minst – de er livsnødvendige i landbruket. For eksempel er humler og bier på bekymringsfull tilbakegang over store deler av verden. Du kan jo forestille deg om du skulle bestøve dine frukttrær eller bærbusker for hånd, for ikke å snakke om hele jordbrukslandskap med planter som vi er avhengige av. Det arbeides også intenst med å beregne i penger hva naturens økosystemtjenester er verdt, og beløpene blir svimlende. Slike beregninger må kanskje til for å vekke noen, men her er det egentlig spørsmål om grunnleggende forutsetninger som aldri kan måles i penger.



Naturopplevelsen er drivkraften til både økopsykologi, økofilosofi og livskvalitet.

Illustrasjon: Sigmund Hågevar

Økopsykologi

I 1993 kom det et interessant spesialhefte av Tidsskrift for psykologi, "Impuls". Den 26 år unge redaktør Per Espen Stoknes presenterte temaet "Økologi og psykologi", med god hjelp av fagkolleger. Mens psykologien hittil hadde vært mest opptatt av vårt forhold til oss selv og til andre mennesker (inkludert vårt forhold til samfunnet omkring oss), tok man nå på alvor vårt mentale forhold

til naturen og naturmiljøet. Man var opptatt av en ny selvforståelse som gikk utenpå samhørigheten med andre mennesker, nemlig samhørigheten med – og avhengigheten av – naturen. Vi aner straks at redaktøren har hatt miljøkrisen i bakhodet, og at han er opptatt av hvordan psykologien kan bidra til å gjøre menneskene mer miljøbevisste. Mens forbud, påbud og avgifter – såkalte ytre løsninger – ikke duger stort, og slett ikke setter i gang noen begeistring, kan indre drivkrefter i oss – de indre løsninger – være effektive. De indre løsningene går ut på at vi forstår og opplever verden på en ny måte: Vi opplever å være på kollisjonskurs med hva naturen tåler (økologi), samtidig som vi opplever en samhørighet med og avhengighet av naturen (psykologi). Økopsykologien dreier seg altså om *vår indre omsorg for naturen og økosystemene*. Denne omsorgen gror naturlig fram gjennom gode naturopplevelser, kombinert med økologisk innsikt. En slik ny selvforståelse kan ikke oppnås bare gjennom samtaler med en psykolog, og heller ikke bare gjennom tørr økologisk kunnskap. Veien går gjennom personlig opplevelse og innlevelse. Så kan psykologene komme i etterkant og analysere hvordan dette er gått til, og hjelpe til med å formidle disse verdiene og den personlige, indre drivkraften som er resultatet. Miljøpolitikken trenger altså en ny følsomhet, der vår kjærlighet til, og bekymring for, naturen blir omsatt til handling. Den indre drivkraften til å sloss mot miljøtruslene kan bli sterk når vi føler at det meningsfylte livet er truet. Psykologien har dermed fått en ny utfordring ved å ta på alvor vårt mentale forhold til naturen og miljøproblemene.

Naturopplevelse og filosofi

Filosofien er opptatt av verdier. Naturkontakt kan trigge en rekke tanker om verdier – hva som er viktig, både for oss selv og for naturen. Særlig interessant er det å spørre hvorvidt naturen selv har verdi. Mennesket er tross alt bare en av naturens store mangfold av arter. Mennesker imellom er vi opptatt

av å respektere hverandres egenverdi. Men hva med vårt forhold til andre arter? Hva med svarttrosten, rødstruppen, eller beveren? Har vi opplevd svarttrostens første vemodige vårfløyt, rødstrupens trillende toner som hilser den nye dagen velkommen, eller sett beveren i arbeide i skumringen, får vi et innblikk i deres liv og hverdag. Eller om vi tar oss tid til å følge med en tidlig morgentime når korsedderkoppen med stor presisjon vever sitt store, flotte og vakre nett. Ved å leve oss inn i hva som foregår i naturen, og å identifisere oss med andre livsformer, kan vår empati trigges. Det avler respekt for andre livsformers rett til å utfolde liv. Dermed kan egenverdi-begrepet utvides til å gjelde andre arter enn oss selv. Neste trinn kan være at vi blir opptatt av at naturen skal ha rettigheter, og at vi er villige til å forsvare disse rettighetene på naturens vegne.

Filosofen Arne Næss var opptatt av å dvele ved naturen. Og han var opptatt av naturens og artenes egenverdi. Han utviklet dette videre til sin normative dyp-økologi, der mennesket ikke har rett til å ødelegge naturens mangfold, og hvor vi bør begrense våre inngrep i naturen til å dekke såkalte "vitale behov". Men veien til dypøkologien starter med naturopplevelsen, undringen og innlevelsen.

Økofilosofisk budskap:

Gleden ved å leve naturvennlig

Vårt mentale forhold til naturen har to sider: På den ene siden den positive naturgleden og den dyptføyte omsorgen for naturen. På den andre siden øko-frykten – eller økoangsten – for fremtiden. Tar man klimatrusselen og tapet av biologisk mangfold inn over seg, kan man i verste fall bli handlingslammet. Hvordan takler man denne situasjonen mentalt? Og hvor blir det av livsgleden?

I boka "Arven og gleden – et festskrift til naturen", utgitt av Råd for øko-filosofi, får vi hjelp til å tenke. Her møter vi et 40-talls personer med ulike bakgrunn og alder som har latt seg inspirere av naturen, og som på hver sin måte oppfordrer til en naturvennlig tenke- og levemåte. Boka oppfordrer oss til å si farvel til forbrukskulturen og lar oss forstå at en naturvennlig samfunnsutvikling er det eneste reelle alternativ.

Hvor kommer viljen til å leve naturvennlig fra? Mye motivasjon kan komme fra boklig lærdom, som på snusfornuftig vis forteller oss at forbrukskulturen er en naturødeleggende blindvei. Men naturglede og naturomsorg, skapt gjennom rike naturopplevelser, frembringer en mye sterkere kraft. For den kommer innenfra.



Foto: Sigmund Hågvær

Alt liv kan sies å ha en egenverdi.





Foto: Sigmund Hågevar.

Man kan bli venn med naturen.
Og med landskapet. Men
vennskap forplikter.
Fra Skirvedalen naturreservat,
Telemark.

Nils Faarlund sier det slik: Naturkontakt og gode naturopplevelser skaper *naturkjennskap*, som etter hvert kan gå over i *naturvennskap*. Dette er hans store livsprosjekt: å skape venner for den frie naturen. *Vennskapet overfor naturen* er en dyptfølt omsorg for, og ansvar for, naturen og dens mange livsformer. Det innebærer både mye naturglede og en naturlig sorgfølelse over at natur og arter forsvinner. Men også sorgfølelsen – det å eie sin smerte over naturødeleggelsene – kan motivere oss. Så sier Faarlund videre: Vennskap forplikter – også vennskap overfor naturen. Det hver enkelt av oss kan gjøre er å leve slik man burde, altså å leve naturvennlig. Det innebærer forsakelser. Slike forsakelser vil de fleste umiddelbart oppleve som negative, fordi man må tre ut av vårt ressurs- og energisløsende, moderne forbruksmønster. Men for den som har en gjennomtenkt oppfatning om at et naturvennlig levevis er selve nøkkelen til den forandring som kloden krever, blir en ny livsførsel meningsfylt. Ja, da snus forsakelsene til en bevisst glede – en glede over å leve naturvennlig. Denne gleden kommer innenfra, og den er tuffet på en blanding av naturglede, en gjennomtenkt omsorgsfølelse, og en vilje til å bidra. En drivkraft som kommer innenfra har større slagkraft enn et gledesløst pliktløp basert på instruksjoner og påbud utenfra.

Det ligger kraft i å oppleve noe som meningsfylt. Boka "Arven og gleden" viser at man kan finne glede ved å leve naturvennlig. Og den tenner en visjon om at stadig flere kan få styrke til å argumentere for det.

UTVALGT LITTERATUR

Hågvar, S. & Støen, H. A. 1996. Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt. Kommuneforlaget, 133 s.

Hågvar, S. 2003. Biologi som livsanskuelse. En omtale av Nils Uddenbergs bok «Det stora sammanhanget. Moderna svenskars syn på människans plats i naturen». Biolog 2/2003, 24-29.

Hågvar, S. 2003. Biophilia: Har mennesket en forkjærlighet for å oppleve natur og andre livsformer? En omtale av Edward O. Wilson's bok «Biophilia». Biolog 3/2003, 25-28.

Hågvar, S. 2010. Friluftsliv på resept. Dagbladets kronikk 10.11.2010.

Hågvar, S. 2012. Hvem eier landskapet? Aftenpostens kronikk 28.12.2012.

Hågvar, S. & Hågvar, G. 2013. Angsten for framtida. Dagsavisen 27.8.2013.

Hågvar, S. & Vetlesen, A. J. 2013. Er noen fremtidshåp farlige? Aftenpostens kronikk 21.6.2013.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge University Press, 340 s.

Leslie, E. & Hågvar, S. 2010. Den dype naturopplevelsen: Hva forteller den oss? Biolog 28 (1), 18-21.

McD Sookermary, A. & Eriksen, J. W. (red.) 2007. Veglederen. Et festskrift til Nils Faarlund. Gan Aschehoug, 333 s.

Mysterud, I. & Norderhaug, M. 1970. Økopolitikk — naturvernets nye dimensjon. Norsk natur 7, 24-27.

Miljøverndepartementet 2009. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". T-1474. <http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>

NOU 2013: 10. Naturens goder – om verdier av økosystemtjenester.

Råd for øko-filosofi 2010. Arven og gleden – et festskrift til naturen. Tapir akademisk forlag 264 s.

Tidsskrift for psykologi, "Impuls" nr. 2-1993: Temahefte om økologi og psykologi.

Uddenberg, N. 1995. Det stora sammanhanget. Moderna svenskars syn på människans plats i naturen. Bokförlaget Nya Doxa, 192 s.

Wilson, E. O. 1994. Biophilia. The human bond with other species. Harvard University Press, seventh printing, 159 s.

Naturleken som kilde til livskvalitet

Av Per Espen Stoknes

Lekenheten i naturen kan smitte over på oss mennesker.

Min gode venn Per Ingvar Haukeland arbeidet mye sammen med professor Arne Næss oppe på Tvergastein, Næss sin hytte på over 1500 moh. ved Hallingskarvet. Da Per Ingvar ble styreleder for stiftelsen Tvergastein etter at Arne gikk bort, så inviterte han heldigvis meg med. Det er en ære å kunne bidra til å videreføre Tvergastein i Arne's ånd.

Sist jeg var der oppe, våknet jeg en tidlig mars vintermorgen i det lille rommet kalt biblioteket. Jeg gikk utendørs for en morgenstrek og vandret oppover mot ura under brattstupene. Snøen var hard etter en storm og god å gå på uten ski. Jeg søkte meg opp den brattlia som Arne

pleide kalle "kjøkkenbakken" og satt på en bar stein som stakk opp av den hardpakkede snøen og så den lave morgensolen komme opp og hilse på skarven, slik den har gjort i millioner av år.

Da "hoppet" det på meg og blåste gjennom meg med en følelse av at dette kan ikke vente. Jeg måtte skrive det ned med en gang: "*Leken* er den største av gaver", sa Hallingskarvet plutselig. Høyt og tydelig, klang det.

Mange av oss med interesse for økofilosofi og friluftsliv har blitt inspirert av Arne Næss' arbeid, men kanskje enda mer av måten Arne levde på, enn av de lengre filosofiske utredningene. Han hadde noe ved seg – i hverdagen – som ikke var så lett å sette fingeren på.

Naturen leker, og snøfnuggene danser.



Foto: Sigmund Hågevar.

Noe som gikk langt utover og videre enn det skarpe intellektet. Arne var ofte i godt humør, selv i alvorlige og komplekse drøftinger om abstrakte begreps-avklaringer.

Jeg fikk følelsen av at nettopp dette – som Hallingskarvet nå delte med meg, også var det som det hadde lært og gitt til Arne. Dette er "Tvergasteins hemmelighet": å ha tilgang til leken i naturen uansett hva en holder på med. Arnes ord, fra noe han skrev en gang, kommer til meg: "Jeg forestiller meg at det første amfibium som gikk på land var av det mer lekne slaget!"

Naturen leker. Etter sine egne, ofte omskiftelige regler. Midt i sult og blodig alvor. Når vi er omgitt av natur som er vill i betydning selv-villet, selv slik, selv-styrt, så kan vi også delta i denne leken. Det er noe som skjer rundt oss. Noe skapende. Etter et langt samliv med Hallingskarvet, så hadde leken flyttet inn i Arne.

En søndag i desember uten snø tok jeg med gutta mine på 11 og 15 år til skogs. Alltid krevende å komme over dørstokkmila, da gutta henger fast i spill og data og kompiser og avtaler. Men vi kom oss da omsider løs og dro til et sted hvor skog og elv er selv-villet og selv-styrt, ikke langt fra Oslo. Ikke stort område, men stort nok til å omslutte oss fullstendig. Her lå trær hulter til bulter og skapte finurlige hindere for beina å balansere på, elva bruste hoppende nedover selv om det er midtvinters, og vi så hvordan beveren hadde lekt med bjørkestammer, og felt dem hist og her langs elva i kryss og kråss. Paradoksalt nok er dette stedet kalt "helvete" fra gammelt av, og det slo an en leken streng med gutta med en gang; La oss stikke en tur til helvete, dere. – Og se om vi kommer tilbake derfra?

Det skjer noe med oss når vi kommer inn hit, guttas humør endres, ikke lenger noen vondter og matthet, men skifter etter en 10 – 20 minutter over i en slags leken nysgjerrighet på stup, finne små klatreruter i bergveggene,

undres over gamle elgebein og studere hvordan kjukene påvirker granstammene. Yngstemann ville ha med et avgnagd elggevir hjem; det har nå flyttet inn på rommet hans, og sover ved siden av sengen.

Tilbake til Hallingskarvet. Det er ikke snakk om noen påtatt form for lek som jeg bestemmer meg for å dikte opp. Det er mer som om leken kommer til meg, og hvor jeg inviteres inn. En lek som allerede pågår, mellom den stigende solen, Hallingskarvet og den vinden som snurrer rundt, hvirvler opp snøfnugg og iskorn i uberegnelige kast mot skoene og buksebena. En lek-full-het som lufta allerede er full av, når vi åpner opp for å se den på denne måten. Det er bilder, uttrykk, bevegelse, strøm, kontrast og dialoger som vi inviteres til å delta i, og kan slippe oss løs i.

Dette kan skje både der oppe i høyfjellet og nede i den nære marka mellom trestammene, ved elva hvor det hvit-brune skummet dupper elegant opp og ned foran den veltede trestammen i vannet. Det kan helt sikkert også skje mellom meg og min bregne innendørs, i byen. For meg er det bare så mye enklere å merke hvor *intenst* det lekes, og med hvilken *glede*, særlig i områder som er mer selv-villet enn menneske-villet. Den samme kvaliteten av lek kan selvsagt også skje i møtet med andre mennesker som i musikk og jazz: vi glemmer oss selv, eller mister oss selv ut i fri lek.

Hallingskarvet inviterte meg den morgenen å ta mot denne gaven. Å kunne gå til all slags stress og motgang og ikke slåss mot den men heller gjennom å ta med leken inn i det. Slik Hallingskarvet hadde lært Arne. Hans nærvær i stupene og med is, snø og vann her oppe var en stor, mange ti-års lang skapende lek med Skarven! Helt på kanten av eksistensen. Han dro ikke hit for å komme bort fra arbeid, skriving og filosofi; han dro hit for å kunne arbeide bedre omgitt av denne formen for lek som han elsket å ta del i.

Det mangler ikke på empirisk forskning som bekrefter og dokumenterer hvordan mennesker får bedre psykisk helse og livskvalitet av opphold i naturen, forstått som områder med relativt mindre (synlige) inngrep av mennesker. Noen referanser til oversikter over slik forskning fins nedenfor.¹ Noen forskere snakker om *nature deficit disorder*, eller natur-mangelsykdom, for å beskrive hva som skjer når spesielt barn ikke får nok tid hvor kroppene deres er i samspill med elementer som stein, vann, trær og gress.

Akkurat som vi kan bli syke av mangel på næringsstoffer som vitamin C eller zink, så blir vi også dårlige av mangel på natur. Dette er på ingen måte en offisiell psykiatrisk diagnose, men mer en måte å se problemet på. Begrepet beskriver følgene av underernæring på skoger, sjøer, fjell og enger. Richard Louv beskriver typiske symptomer på denne mangelsykdommen som: oppmerksomhetsvansker, sanseforstyrrelser, generelt lavere fysisk funksjonsnivå og hyppigere fysiske sykdomstilstander, kronisk stress, emosjonelle forstyrrelser, etc.² Mangelsykdommen kan identifiseres både hos individer, familier og hele lokalsamfunn.

Men mye av forskningen er ganske selv-sagt og bekrefter vår "sunne fornuft": Ja, vi får bedre livskvalitet av turer i skog, fjell og mark. Trenger vi egentlig forske mer for å finne tall på dette? Ja, det må antagelig enda flere tall til, siden vi bor i en kultur hvor styring skjer på grunnlag av tallfestet evidens. Sterk dokumentasjon må foreligge før et flertall politikere tør vedta en ambisiøs miljø- og helsepolitikk som relaterte saker for samfunnet.

Men det som opptar meg her, er noe mer enn å skulle dokumentere utsagn av typen "90% rapporterer økt subjektiv velvære etter en tur i frisk natur". Det som driver meg er å søke å forstå mer om hva som skjer med vår identitet, vårt natur-forhold og vår egen eksistens når vi er om-gitt av natur. Om-gitt: Vi *gis* natur fra alle kanter rundt om oss selv. I fagfeltet økopsykologi forfølges

slike problemstillinger. Jeg vil her løfte frem tre sentrale erkjennelser fra denne tradisjonen:

1. Det er uunngåelig *dype bånd mellom mennesker og det landskap* vi bor i, både materielt og psykisk. Dette kan uttrykkes i språk og tanke ved metaforer som "naturen er hjem" eller "naturen er familie". En tredje er at "naturen er vårt Selv". En av Blackfoot-stammens eldre, Leroy Little Bear, møtte en gang en hovedstrøms psykolog som var opptatt av å forske på identitet. Etter å ha lyttet en stund kommenterte han: "Dere psykologer snakker om identitets-kriser. La meg fortelle hva en identitets-krise er: Det er når du ikke kjenner landet, og landet ikke kjenner deg".³ Hvordan kan vi kjenne landet vi bor på når vi ikke hilser det, snakker med det, besøker det, men bor og lever avstengt fra det? En måte landskapet gir seg til kjenne, er når vi tar del i dets lek; gjennom vær, vind, lys og lyder. Da styrkes båndene på en måte som gir metaforene "hjem", "familie" og "selv" dypere mening.

2. *Illusjonen om atskilthet* mellom mennesker og natur medfører lidelse for både - miljø (tap av habitat, mangfold, forurensing) og - mennesker (sorg, rotløshet, fremmedgjøring). Det som følger av en slik erkjennelse er at vår egen livskvalitet ikke bare blir bedre av å være i natur, men at vår livskvalitet også blir svekket dersom naturen rundt oss blir "syk" (gjennom tap av artsmangfold, unike habitater, steder etc). Vennskap og samhørighet – både barn, voksne og i familier – fungerer så mye bedre når man har lekt sammen. I leken opphører atskillelsen ved at deltagerne går opp i et større hele; leken selv. Når man ikke vil leke sammen lenger har en blitt uvenner. Atskiltheten dominerer. I leken knyttes båndene igjen.

3. Å erkjenne forbindelsene mellom mennesker og natur er *helende* for begge. Alaska-forfatteren Richard Nelson som tilbrakte årevis med Inupiat-eskimoene, lærte å leve på den arktiske isen i Alaska. Han innså at "der er ingenting i meg som ikke er av jorden selv, overhodet intet øyeblikk hvor jeg er helt atskilt, ingen partikkel av meg som er

jorden fremmed: Elvene renner gjennom mine årer, vinden blåser inn og ut med min pust ... og solens varme gløder inne i meg... Kanskje jeg ønsker meg mer nærhet enn det som var mulig?"⁴ Mennesker er én av mange måter naturen leker på. Han har siden arbeidet uopphørlig for å beskytte skoger og villmark.

Tilbake til Tvergastein igjen og Arnes lek med Hallingskarvet, slik den uttrykte seg også gjennom hans enkle hytteliv. Alle bøkene og alt han bidro med derfra har blitt en del av den norske kulturarven. Mange har kritisert dypøkologien for å være urealistisk eller menneskefiendtlig. Men Arnes, og hans tidligere kone Siri Næss' arbeid⁵ med livskvalitet, kom – slik jeg ser det – direkte fra leken med fjellet. Dette er det egentlige budskapet fra Arne. Vi behøver ikke være filosofer, psykologer, leger eller fjellklarerere for å skjønne dette: At ved å stenge oss av fra naturens mange, uendelige leker, stenger vi oss også av fra det som skaper mening hver dag på nytt når solen står opp, og i hvert øyeblikk. Men vi er stadig – og fortsatt – invitert til å leke med. Kanskje har Hallingskarvet rett; at leken er den største av gaver.

UTVALGT LITTERATUR

¹ For en nordisk forskningsoversikt, se <http://www.friskinaturen.org/> For barn og natur, se "special reports on health benefits" hos: <http://www.childrenandnature.org>. Et eksempel på en miljøpsykologisk forskningsartikkel fra hovedstrømmen, se E. Nisbet & Zelenski (2011) "Underestimating Nearby Nature" i *Psychological Science* 2011 22: 1101, DOI: 10.1177/0956797611418527

² Se Richard Louv, 2008, *Last Child in the Woods*, og 2011 *The Nature Principle*. Se også Eva M. Selhub & Alan C. Logan, 2012, *Your Brain on Nature: The Science of Nature's Influence on Your Health, Happiness and Vitality*.

³ Jeff King, 2012, "A Critique of Western Psychology from an American Indian Psychologist", *Spring Journal*, Summer 2012, s. 47.

⁴ Richard Nelson, sitert i Andy Fisher, 2002, *Radical EcoPsychology*, s. 94.

⁵ Siri Næss m.fl. red, 2011, *Livskvalitet: forskning om det gode liv*. Bergen: Fagbokforlaget.

STUPET

*Et plutselig sus over meg,
og jeg gløtter raskt opp.
Der - to langhalsede ender
i et svimlende stup!*

*Med vingene halvt bakover
skyter de uvørent
ned mot tjernet som jeg sitter ved.*

*I siste liten flater de ut,
slår bremsen på
med vinger og svømmehud utspilt.
Lander i sprut.*

*For en livsutfoldelse.
For en erergi.
For en kontroll.*

*Laksender.
Store, sterke, vakre.*

*Nå padlende rolig omkring,
smågryntende.*

*Kanskje var det
et sabla morsomt
stup.*

Natur som et fast punkt

Av Sigmund Hågvær

Er du så heldig å vite om et sted som ikke er forandret siden du var liten? En skog, et fjellområde, eller en elvestrekning der du er kjent, og der alt er som før? Dit kan du søke i ettertanke og knytte kontakt med fortiden. Der føler du kanskje at livet ditt henger sammen. Og du vender tilbake til hverdagen med fornyet inspirasjon.

Mange av oss har mistet vår barndoms skog, vår barndoms fjellvann eller elvestrekning. Natur forbrukes og endres. Kanskje ønsker vi ikke å se områdene igjen, for det vil ødelegge vårt indre, verdifulle bilde av barndommens rike. En av broene til fortiden er borte, og helheten i vårt liv har fått et sår.

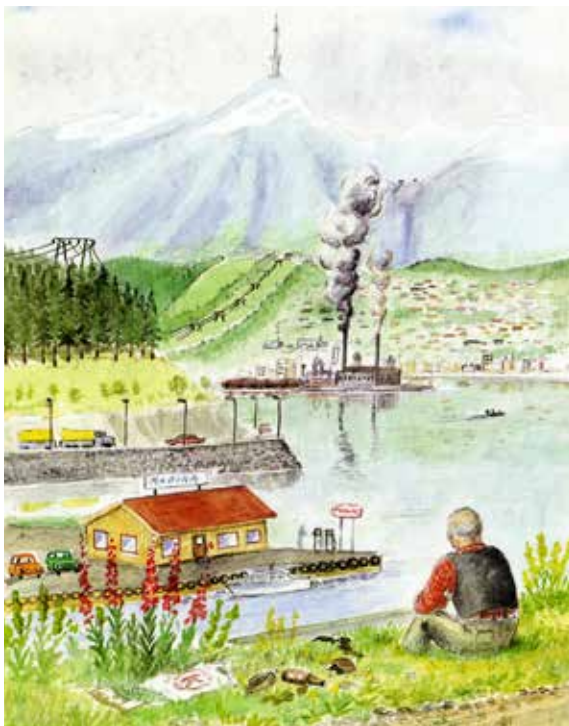
Alle mennesker trenger faste punkter i livet sitt. Disse er våre "mentale ankere" – noe trygt å vende tilbake til, og noe som hjelper oss å binde sammen alle livets løse tråder. I vår oppjagete tid

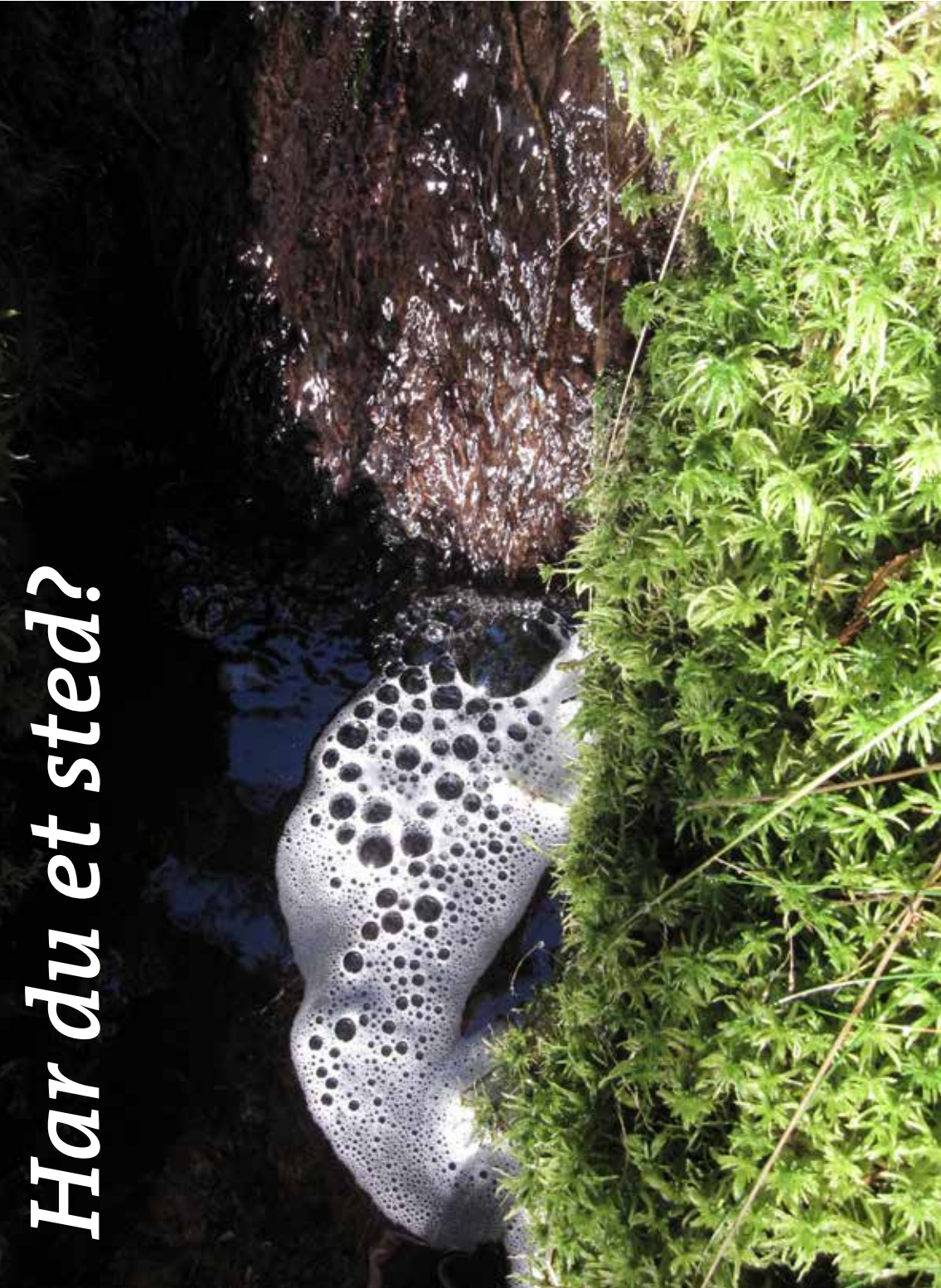
har mange en uklar følelse av rotløshet, identitetsløshet og historieløshet. Natur som forblir uendret kan utgjøre et verdifullt fast punkt, særlig dersom det knytter seg gode minner og opplevelser til stedet fra ulike perioder av livet vårt.

Naturområder som er fredet, eller sikret på annen måte, er de områdene som med størst sikkerhet blir bevart for fremtiden. Slike områder kan sees på som mentale ressurser, fordi vi vet at vi når som helst kan komme tilbake og finne naturen intakt.

Verdien av slike områder øker med alderen. Den middelaldrende har allerede mange minner som beriker hver tur. Den gamle ser det kanskje som et årlig mål å gjøre turen igjen. –Ennå en gang trår han barndommens stier og kjenner at livet henger sammen. Ennå en gang vender han tilbake som et inspirert menneske.

Barndommens rike –
og "fremskrittets omforming".





Sett deg ned. Her ved bekken. Sitt rolig og bare hvil, til du begynner å legge merke til hvordan det er her. Til du er fanget av den fine bekkelyden. Til du er falt til ro, så du kan sitte og følge de små boblenes ferd inn i den lille bakevja. De snurrer langsomt rundt, slår seg noen ganger sammen to og to, blir større, men sprekker så i neste runde. Ser du den lille vanntegen der borte, mellom boblene? Den hopper så lett på vannflaten. Hopper på vannet, uten å bryte gjennom, lager bare små søkk i vannhinnen der de lange føttene er nedpå.

Og vannet sildrer videre ned over en liten kant, og lager en liten ekstra-lyd der. Det går an å lytte bare til den, å skille den ut fra resten av bekkelyden. Blikket følger vannets løp nedover, mellom steinene. Og der: Noe grønt på bunnen, festet til en flat stein. Lange mosetufser, som svinger seg langsomt i vannstrømmen. Elvemose.

Så et skyggefullt, rolig parti. Vannet synes nesten svart der borte. Men en tynn lysstrime fra sola har funnet vei gjennom de høye trekronene. Den slår som en lyskaster ned i det mørke vannet og viser en flekk av bunnen. Og plutselig: små fisk! To yngel svømmer rolig inn i lyskjeglen. Den ene napper noe i overflaten. Så er de vekk.

Nå først ser jeg torvmosen langs bekkekanten. Den veksler i farger: Grønt, gult og rødlig. Og der jeg sitter, gror mange andre moseslag. Taklagt, gulgrønn fjærmose og grønnebrun etasjemose. Og rødbrun furumose.

Men her er mange andre farger. Noen teiebær står lysende røde og modne på andre siden av bekken. Og i en blå tistelblomst ved siden av meg har en humle det travelt.

Vi har sittet en stund her nå. Er blitt kjent med bekkelyden, med vannet som strømmer, med de seilende boblene, med vanntegene og yngelen. Og mosen og noen av blomstene. Men ennå har vi ikke dvelet ved den gamle selja der oppe i skråningen på andre siden. Den er grov og skjeiv, med mose og lav oppetter den sprukne stammen. En gang har toppen vært brukket ned av tung snø, men nye skudd har strukket seg opp mot lyset. Er dette bekkedalens eldste beboer? Eller er det kanskje den grove grana som vi lener ryggen mot?

Og så den store steinblokken som lener seg ut over bakevja, der boblene stadig snurrer rundt. Med et tykt moselag over seg, og noen lange, tynne grasblader som henger utover kanten ned mot vannet. Der har du ligget siden isen slapp taket i deg. For ti tusen år siden.

Nå begynner jeg å være her. Jeg kan lukke øynene og fortelle deg hvordan det er her. Hvordan det er på dette stedet ved bekken. Langsomt blir stedet mitt. Eller jeg blir en del av stedet?

Det er ro og glede i å dvele ved naturen. Å ta seg tid til å være et sted. Ikke bare vandre. Ikke bare la naturen komme i møte, og så passere. Men å være i den. Å bli kjent med et sted.

Slike steder er fine å komme tilbake til. Også til andre årstider. Et lite fast punkt, som alltid er der.

Har du et sted?

Hvem eier landskapet?

Av Sigmund Hågvær

Norsk landskap er en viktig del av norsk identitet. Før vi slet oss løs fra Sverige i 1905, hadde vi bygget opp vår nasjonale selvfølelse kraftig i løpet av en 50-60 års periode. Visst var Frithjof Nansen viktig i den sammenheng, men det norske landskapsmaleriet ga et vesentlig bidrag. Norske landskapsbilder fra den tiden voktes i dag som nasjonale ikoner. Høytidelig henger de til skue i selveste nasjonalgalleriet. To av de mest majestetiske landskapsbildene er "Brudeferden i Hardanger" av A. Tidemand og H. Gude (1848) og J. C. Dahls "Stugunøset" fra 1851, med villrein i et dramatisk fjell-landskap. På en av de mest synlige plassene møter vi August Cappelens "Utdøende urskog" fra 1852.

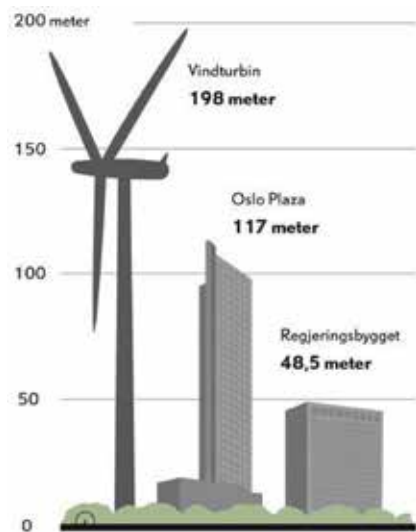
Vi finner også Lars Hertervigs "Gamle furutrær" fra 1865, og ikke minst Norges nasjonalmaleri: "Vinternatt i Rondane", malt i 1901 av Harald Sohlberg. Der som du berører et av disse ikonene, går alarmen. Og skades et bilde, straffes du hardt. Men hva med originalene – hva med norsk natur selv? Harald Sohlbergs motiv er heldigvis reddet som en del av Rondane nasjonalpark. Men når selveste regjeringen begynner å ødelegge original-landskapet i Hardanger med sine monsternaster, straffes bare dem som fortvilet forsøker å stoppe vandaliseringen av landskapet. Og regjeringen nekter å utrede et alternativ som går på omfattende energisparing, hvor inngrepene kunne blitt unødvendige.

Mens maleriet av Tidemand og Gude voktes strengt i Nasjonalgalleriet, foretar regjeringen inngrep i originalen.



Nasjonalgalleriet

Da USA begynte å ta form som et fellesskap, var det vanskelig å finne en felles identitet. Innvandrerne kom fra ulike land med ulike kulturer, tradisjoner og religioner. Men de hadde én ting felles: Naturen. Og i 1872 ble verdens første nasjonalpark, Yellowstone, etablert som et samlende nasjonalt ikon. Et landskap er en felles verdi som alle fritt kan nyte, oppleve og utforske. Et tapt landskap er et felles tap.



Forstår vi egentlig hvor høye 200 meters vindmøller er?

Høg-Jæren er nå et tapt landskap. Det gamle, vakre kulturlandskapet der man kunne fornemme så mye historie, er nå visuelt dominert av 32 digre, roterende møller. Mange har protestert sterkt mot å skape et helt nytt landskap, preget av teknifisering, roterende bevegelser som fanger oppmerksomheten, og svære terrenginngrep i form av veisystemer og ledningstraseer. Til svar får de at dette er en attraksjon. Dessuten sier NVE: Vi kan ikke lukke øynene for klimaendringene. Men hva slags dialog er dette? NVE lukker i hvert fall øynene for landskapsendringene. Og de lukker øyne og ører for den sorg som formidles fra dem som har lidd et *stedstap*. Psykologer kan bekrefte at tap av et kjært landskap kan frembringe en sorgreaksjon. Sorg blir ellers tatt på alvor i det norske samfunnet. Sorgen blir ekstra tung å bære når man vet at naturinngrepet ikke var nødvendig. For det er fullt mulig å klare oss med dagens utbygginger av strømproduksjon dersom vi i stedet bruker milliardene til oppgradering av eksisterende kraftverk, og til å satse på en fremtid der energisparing er hovedfokuset. Dette ville gi en masse kreative muligheter, samt arbeidsplasser. Regjeringen velger i



Dagens høye vindmøller preger landskapet i miles omkrets. Byggingen krever også et omfattende nettverk av brede veier, samt ledningstraseer. Lyden bærer kilometervis, og det er fare for iskast om vinteren.

stedet "business as usual": Den totale energibruken i Norge skal økes kraftig. Vi skal fortsette å sløse. Og vi skal på kort tid bygge ned mye fin norsk natur. Dette er ikke bærekraftig politikk. Den er miljøfiendtlig, landskapsfiendtlig, fremtidsfiendtlig om menneskefiendtlig.



Svære veianlegg gjennomskjærer et vindindustriområde. Bare å få fram en møllevinge krever breie veier og digert utstyr.

Fra Infobasen "Fornybar.no".

Hvem eier det norske landskapet? I hvert fall ikke NVE. Likevel har regjeringen vedtatt en energilov som gir NVE fritt fram til å la blikket fare over gjenstående naturperler og innby ivrige utbyggere til å tjene penger på å forbruke norsk natur. Flere steder er folk fortvilte over at deres naturperle er kommer i NVEs søkelys. På Totenåsen klarte lokal motstand å slå planene tilbake, mye takket være den karismatiske friluftsforkjemperen Nils Faarlund. Grunneierne nektet NVE å rasere bygdelandskape

pet deres, som betyr mye for rekreasjon, identitet og tilhørighet.

Dagens unødvendige, men omfattende nedbygging av norsk natur, med planer for vindparker og småkraftverk over hele norgeskartet, representerer en historisk ødeleggelse av norske naturverdier. Under innpakningen "grønne sertifikater" tas de vassdragene som vi trodde vernet seg selv, og kystnatur hvor en eneste ny hytte ville vært ulovlig før, ødelegges massivt og irreversibelt. Strandplanloven, og til og med plan- og bygningsloven, overkjøres rått av energiloven. Turistnæringen vet at intakt kystnatur er et av Norges trumfkort, og har protestert sterkt mot vindmølleplanene. Mange føler at regjeringen driver miljøkriminalitet.

Siden 1970 har vi hatt en verneform som heter "landscapsvernområde". Her er formålet selve landskapsopplevelsen! Lovteksten sier at vi bør verne vakre eller egenartede landskap. Det kan være både kultur- og naturlandskap. Landskapets skjønnhet og opplevelsesverdier står altså i fokus. Dette er et signal om at intakte landskap er viktige for oss – helt generelt. Det er schizofren politikk på den ene siden å flagge land-



Illustrasjonsbilde fra SWECCO.

Skogslandskapet som ga ro i sjelen er endret til et støyende industrilandskap.



Foto: Bård E. Andersen.

Vestfjella i Aremark, Østfolds siste inngrepsfrie område. Her klarte naturvernere å hindre oppsetting av 54 vindturbiner, hver av dem 179 meter høye.

skapsverdiene slik, og på den annen side å gå brutalt inn i flotte landskap for å produsere kraft vi ikke trenger.

Går du i norske nasjonalparker, treffer du ofte utlendinger fra land som har mistet sitt landskap. Her i Norge opplever de noe unikt: Ekte natur fri for tekniske inngrep. I timevis kan man vandre, hele tiden omsluttet av ekte natur. Man blir liten som menneske, men opplever en storhet. Øyet kan følge vassdrag, vann, åser og fjell. Alt er ekte, og det er gammelt. Opplevelsen er ikke lett å formidle i ord. Men utlendingene kommer tilbake. Det sier alt.

I Vestfjella i Aremark ligger det siste, store inngrepsfrie naturområdet i Østfold. Her har Kjølén Vindpark fått lov til å boltre seg på kartet, og planlagt en massiv nedbygging med veisystemer, linjetraseer og 54 vindturbiner som hver rager 179 meter over bakken! Det

så lenge ut til at utbyggeren skulle få viljen sin, men etter protest fra fylkesmannen og oppklaring av kommunal inhabilitet, ble planene stoppet den 13. desember 2012 med 10 mot 7 stemmer i kommunestyret. Jubel og lettelse spredte seg blant Vestfjellas venner.

Nå ser det ut til at Østfolds mest intakte naturlandskap blir reddet, både som leveområde for trane og fiskeørn, og som et enestående rekreasjonsområde. Men kampen har vært hard og krevende.

Dagens overkjøring av naturverdier står i sterk kontrast til statsminister Jens Stoltenbergs nyttårstale i 2001, hvor han så inn i kameraet og sa: "Überørt natur får en stadig større verdi". Her er forslag til innslag i nyttårstalen hans 2013: "Den grønneste energien er den som er spart inn, og som ikke brukes".

(Aftenpostens kronikk 28.12.2012).



Kilder: fylkesmannen i Vest-Agder.

Kartet viser eksisterende og planlagte vindkraftverk i Vest-Agder. Ringene viser områdene vindmøllene kan bli synlige fra.

BILDER I MITT INDRE

En øyestikker
i sikker flukt
over skummende foss.

Blåklommer
med sol gjennom seg.

Dyprød torvmose
i en myrkant.

Glitrende dråper
på ny-grønne bjørkeblader.

Mange trær
som samtidig bøyes
for vinden.

Urørt fjell
med levende bekker
og hvit myrull.

Disse bilder
gleder mitt sinn.

Når jeg vil
tar jeg de fram.

Og ingen
kan ta de fra meg.



Foto: Sigmund Hågar.

Friluftsliv på resept

Av Sigmund Hågvær

Fysisk aktivitet er den faktor som har størst effekt på vår totale helsetilstand. Kombinert med naturopplevelser blir den positive effekten enda bedre. Dette er hovedkonklusjonen i rapporten "Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse", utgitt av Nordisk Ministerråd i 2009. Rapporten er basert på oppdatert kunnskap fra Norge, Sverige og Danmark, supplert med utenlandske studier.

Utgangspunktet er en beskrivelse av helsetilstanden i de nordiske landene. Befolkningen preges i dag av to store helseproblemer: økende fedme og utbredt depresjon. Fedmen skyldes hovedsakelig fysisk inaktivitet. Depresjonen antar man skyldes vår vestlige kultur, som preges av materialisme og et evig jag etter økt fortjeneste. Det gir grobunn for en misnøyekultur som lett slår over i depresjon. Mens sykdomsbildet tidligere var dominert av smittsomme sykdommer, preges Norge og Norden nå av ikke-smittsomme syk-

dommer, skapt av vår "moderne" livsstil.

Omtrent halvparten av Nordens befolkning lever ikke opp til anbefalingene om daglig fysisk aktivitet. Andelen overvektige voksne er steget til 40 prosent, og andelen overvektige barn til 15-20 prosent. Mangel på fysisk aktivitet er en medvirkende årsak til mange vanlige sykdommer. Dette fører til store omkostninger både for den enkelte og for samfunnet, og de nordiske regjeringer oppfatter dette som en alarmerende utvikling. Det er beregnet at fysisk inaktivitet koster det svenske samfunnet seks milliarder kr. årlig. Psykiske lidelser alene har en samlet kostnad på flere hundre milliarder kroner i Norden hvert år. På samme måte som fedme drar andre sykdommer med seg, fører psykiske lidelser til betydelig høyere risiko for hjerte/karsykdommer. Sumvirkningen av økt fedme og depresjon er nedsatt livskvalitet i befolkningen.



Foto: Sigmund Hågvær

Østmarka nær Oslo bidrar til livskvalitet for hovedstadens befolkning. Utsikt fra Tonekollen mot Mosjøen.

Regelmessig fysisk aktivitet – selv om det foregår innendørs – har klar positiv effekt på å redusere både overvekt og psykiske lidelser. Særlig det siste er interessant, for dette poenget har druknet i debatten om overvekt og fedme. Flere utenlandske studier gjennom de siste 10 år har vist at fysisk aktivitet kan hjelpe mennesker ut av angst og depresjon. Man sover bedre, får mer overskudd, bedre selvfølelse, og reduserer bruken av beroligende medisiner og sovetabletter. Det viser seg at forbedringene i kropp og sjel støtter hverandre i et positivt samspill. Man snakker om "effektkjeder", og at bedret livskvalitet er sluttmålet eller

siste lenke i effektkjeden. Denne typen forklaringsmodeller visker ut den konstruerte forskjellen mellom kropp og sjel og åpner for et samarbeid mellom ulike profesjoner i helsevernet.

Det siste poenget er at fysisk aktivitet gir størst helseeffekt når den foregår i naturen. Mens vårt travle samfunn ofte trigger stress og "fare-/flukt-reaksjoner", møter naturen oss med skjønnhet, ro og gode opplevelser. Naturen er kravløs og stimulerer legende prosesser og hvile. Friluftsliv og naturopplevelser hjelper oss til å bygge både fysisk og psykisk helse. Og sluttproduktet er økt livskvalitet.

Kanskje burde skiturer skrives ut på grønn resept for noen?



Foto: Sigmund Hågar.

Ingen overraskende konklusjon, vil mange si. Nettopp. Som folkehelseråd-giver Anette Myrvang uttrykker det: "Vi må ikke glemme vitnesbyrdene opp i alt det vitenskapelige". For dagens forskning bekrefter rett og slett det mange "vet": Friluftsliv og naturopplevelser gir oss ny kraft og økt livsglede.

Denne rapporten er viktig fordi vi nå har et dokumentert grunnlag for å ta noen enkle grep som kan bedre folkehelsen betydelig. Den beste medisinen mot de to livsstilssykdommene overvekt og depresjon er å komme seg ut på tur. Det gjelder både i forebyggende og helbredende sammenheng. Dette er billig medisin. For naturen er gratis. Og den er døgnåpen.

Den politiske utfordringen er i prinsippet enkel: Folk må motiveres til å øke sin fysiske aktivitet, hels i form av friluftsliv. Og vi må bli langt mer bevisst på å redde "grønne lunger" og alle typer nærnatur som kan gi oss gode naturopplevelser. Selv et gammelt tre eller en hundremeterskog kan virke berikende i nærmiljøet. Barns aksjonsradius er begrenset helt opp til 16 års alder. Dette stiller store krav til kvaliteten i deres daglige omgivelser utendørs. Rapporten peker på nødvendigheten av mange

nok og gode nok naturområder som er tilgjengelige i barns skole- og fritid. Utviklingen går nå hurtig i feil retning. I femårsperioden 1999-2004 ble hele 12 prosent av de grønne arealene i og ved Norges største byer og tettsteder bygget ned.

Fordi naturkontakt og friluftsliv bidrar til god folkehelse, ligger den politiske utfordringen like mye i Helse- og omsorgsdepartementet som i Miljøverndepartementet. I Sverige er "fysisk aktivitet på resept" blitt vanlig, delvis som erstatning for medikamenter. Gjennom egenaktivitet eller organiserte turer skaper man en mer aktiv livsstil. Er "friluftsliv på resept" aktuelt i Norge? Vil vi oppleve at helsevesenet engasjerer seg i å redde Oslos gjenværende grønne lunger? Friluftsliv som medisin banker nå på helseministerens tunge dør. Hører hun at det banker?

(Tidligere trykket som Dagbladets kronikk 10.11.2010)

UTVALGT LITTERATUR

Miljøverndepartementet 2009.

Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". T-1474.

<http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>

LITE MENNESKE – STOR GLEDE

*Det er deilig
å bli liten
i det store
fjellet.*

*Alle problemene
krymper også.*

*Men gleden
over livet
bare vokser.*



Foto: Sigmund Hågar

LIVSGLEDE

*Har du sett
morgenduggen som tette perlerader
i edderkoppens nett,
og fargen i den første blåveisen?*

*Har du hørt
gresshoppenes jevne gnissing
i lune høstkvelder,
og rislende vann under tynn bekeis?*

*Har du kjent
sommervarmt vann mot kroppen,
mykt gras mot nakne bein,
og honningsmaken i en rødkløverblomst?*

*Har du opplevet
frihetsfølelsen på høyfjellets store vidder,
skjønnheten i små detaljer,
respekt for annet liv,
og alt vi ikke forstår?*

*Har du følt
at du fyltes av en uforklarlig glede,
som du unnte
hvert et menneske
på denne jord?*

Nye trender for trim og friluftsliv: Tredemølle eller naturopplevelse?

Av Gunnar Breivik

Nordmenn har lenge betraktet seg selv som et folk med nært forhold til natur. Dette kommer blant annet til uttrykk i den sterke stilling ulike former for friluftsliv har hatt for befolkningen. Men er det slik i dag – og vil friluftsliv i fremtiden kunne bevare en sentral plass i befolkningen? Vil friluftsliv kunne konkurrere med de mange nye aktivitetsformer, og vil friluftslivet kunne være en arena som hevder seg mot de mange nye typer opplevelser som den teknologiske og virtuelle utviklingen muliggjør?

Gode grunner til å drive friluftsliv

Friluftsliv er mer enn ren fysisk aktivitet. Friluftsliv innebærer en opplevelsesdimensjon knyttet til natur som gir psykiske gevinster i tillegg til de fysiske. Ikke minst åpner friluftslivet for å ta inn over seg naturens storhet og skjønnhet (Vaagbø 1993). I stillheten under stjernehimmelen opplever mange at naturen taler til dem med sin tause stemme. Men friluftslivet gir også muligheter for de som vil ha «sterke opplevelser» i form av utfordring og spenning. Og friluftsliv gir stressede bymennesker avveksling og re-kreasjon, en motvekt mot bylivet mas og kjas. Det er disse og mange andre grunner som gjør at friluftslivet fremdeles er aktuelt for moderne mennesker. Mye av dette er dokumentert i to rapporter fra 2009, den ene fra Miljøverndepartementet (2009) og den andre fra forskere ved SINTEF (Kurtze, Eikemo og Hem 2009). Hvis jeg i forlengelsen av disse rapportene skulle trekke ut noen aspekter ved friluftslivet som gjør at det kan stå sterkt også i fremtiden vil det bli en evolusjonsmessig, kulturell og helsemessig dimensjon.

a) Den evolusjonsmessige dimensjonen.

Nansen hevdet at det i alle mennesker lå en dyp lengsel etter det opprinnelige, enkle livet i naturen. I artikkelen *Friluftsliv* fra 1922 etterlyser han det å «Lære den intense glede ved det enkle naturliv, det vi nu engang stammer fra, og ikke

minst gleden ved nøisomhet» (Breivik og Løvmo, 1978:201). Det samme gjorde klatreren og friluftslivspioneren Rubenson som i artikkelen *Vor Sport* fra 1914 sier: «I ethvert normalt menneske er der en dyp trang til at føle samhørigheten med naturen, overbevise sig om, at hans sind eier røtter, som endnu ikke har tapt sit tak i jorden. Det er denne trang som driver os byfolk ut til havet, ind i skogene, op paa fjeldet.» (Breivik og Løvmo 1978: 117). De nye innsiktene fra evolusjonsforskningen innen biologi, antropologi og psykologi dokumenterer hvordan mennesket på ulik vis er tilpasset et liv i naturomgivelser og vanskelig kan forstås uten mot en slik bakgrunn. Nyere studier sannsynliggjør at våre forfedre for noen titusener av år siden i snitt beveget seg omkring to mil per dag. Det betyr at det ikke blir vanskelig å forstå at dagens stillesittende samfunn ender opp med en mengde livsstil-sykdommer. Men det betyr at man nok kan si at det vandrende friluftsliv representerer en form for opplevelse av «å komme hjem».

Bålet er kaffe, mat, varme, lys og sosial hygge. Nansen hevdet at det i alle mennesker ligger en dyp lengsel etter det opprinnelige, enkle livet i naturen.



Foto: Stein Løvold.

b) Den kulturelle dimensjonen.

Den norske friluftslivskulturen har to hovedvarianter (Breivik 1978). Landsbygda har i hundrevis av år brukt jakt, fiske, og sinking av bær, sopp og egg, som attåtånering. Dette var overskuddsaktiviteter både økonomisk og opplevelsesmessig og ga glede og tett samvær med natur. På 1800-tallet begynte geologer, botanikere og andre grupper vitenskapsmenn å interessere seg for fjellnaturen. Det samme gjorde diktere og malere. I 1868 ble Den norske Turistforening stiftet og byfolket fikk åpnet opp skog og fjell på en ny måte, for opplevelse, utsyn og krevende turer. Den norske turkulturen er etter hvert blitt en tradisjon med sine egne varemerker og identitetsmarkører, på samme måten som høstjakta skaper identitet og tradisjon i mange bygdesamfunn. Driver man med friluftsliv plasserer man seg derfor inn i en kulturtradisjon med egne verdier og markerer tilhørighet til den både i væremåte, utstyr og klesdrakt.

c) Den helsemessige dimensjonen.

Allerede i 1990 slo Mari-Lise Sjong fast i sin gjennomgang av bruken av friluftsliv i behandlingen av belastede grupper at friluftsliv hadde en god virkning nesten uansett hva man gjorde, bare man var ute i natur. Og mekanismene, det som gjorde at man ble bedre, var vanskelig å identifisere. Men friluftsliv virket. I rapporten fra Miljøverndepartementet (2009) dokumenteres det hvordan friluftsliv har mange effekter, både av fysisk og mental art. La meg nevne et par eksempler. Med referanse til Myrvang (2003) sine undersøkelser hevdes det at friluftsliv har dobbelt så stor mental effekt som annen type fysisk aktivitet. Kaplan & Kaplan (1989) hevder at mekanismen bak stressreduksjonen i friluftsliv ligger i endringen fra en krevende «direct attention» til en passiv «involuntary attention». Mens vi til daglig må tvinge oss til hele tiden å holde fokus på oppgaver som skal gjøres, kan vi i friluftslivet la oppmerksomheten vandre fritt, avhengig av hva vi ser og hva som dukker opp. Når fri-

luftsliv også gir gode effekter fysisk og motorisk ved turer på ujevnt underlag og med store høydeforskjeller, er det gode grunner til å velge friluftsliv for å oppnå positive helseeffekter, både for den enkelte og samfunnet.

Selv om det er gode grunner til å drive friluftsliv både ut fra evolusjonsperspektiv, kulturarv, og helsegevinst, betyr det at folk velger friluftsliv i konkurranse med andre aktivitetstilbud? Hvordan klarer friluftsliv seg? La meg først si litt om utviklingen siden andre verdenskrig og deretter se hvordan friluftsliv står i dag.

Fysisk aktivitet i fritiden

- oppsplitting og differensiering

I etterkrigstiden har vi hatt tre sentrale paradigmer for fysisk aktivitet i fritiden.

A) Norges idrettsforbund med sine særforbund og idrettslag representerer *konkurransetidretten* slik den historisk utviklet seg fra den engelske sporten på 1800-tallet og i den olympiske bevegelse.

B) Rolf Hofmo, den mektige leder av Statens Ungdoms- og Idrettskontor (STUI) sto i spissen for den statlige *masseidretten*, der man gjennom bygging av anlegg fra Nordkapp til Lindesnes skulle bedre folkets helsemessige, sosiale og moralske standard.

C) Både byens friluftsliv og landsbygda friluftsliv har utviklet et nettverk av *organisasjoner* som ivaretar friluftslivets folkets interesser. Selv om friluftslivet ble skviset ut av tippemiddelordningen da den ble etablert like etter krigen, har friluftslivet etter hvert fått noe mer tilgang på midler, både via spillemidler og fra Miljøverndepartementet.

Etter hvert ble de rådende aktivitetsformer utfordret av nye trender. I 1967 ble den norske *Trim-kampanjen* lansert. Trim innebar mange ulike aktiviteter, men det ble særlig jogging som slo an. Siden 1970-tallet har joggebølger kommet og gått, ikke bare i Norge, men

i mange deler av verden. Joggebølgen løftet den fysiske aktiviteten ut av statsapparatet, og også ut av idrettsbevegelsen, og gjorde det mulig for vanlige folk på en enkel måte å få seg en dose trening, tidseffektivt og økonomisk. Joggingen passet en moderne livsstil der den daglige tidsklemma ble større og større. En annen tidseffektiv treningsform dukket opp med helsestudioer og treningssentre. Utover på 1980-tallet ble dette en stadig mer populær treningsform. Idrettsbevegelsen hadde under daværende idrettspresident Hans B. Skaset et ønske om å samle all frivillig fysisk aktivitet i fritiden under Norges Idrettsforbund som en felles paraply. Dette mislyktes og treningssentrene oppnådde etter hvert både kommersiell og treningsmessig suksess. Dette skyldes ikke minst tidseffektivitet og fleksibilitet. Man kunne trene når man ville på dagen og man kunne gjennom medlemskapet kjøpe seg fri fra kakebasarer og dugnadsarbeid. I økende grad er treningssentrene og styrketreningsrommene blitt steder der man kan trene både styrke og utholdenhet, smidighet og balanse gjennom ulike treningsformer. Ikke minst har treningssentrene bidratt til at kvinner trener styrke i en helt annen grad enn før.

En annen utfordrer til den tradisjonelle idretten er den nye ungdomsidretten som gjennom navn som livsstilsport, risikosport, og ekstremsport signaliserer et noe annet fokus en tradisjonell konkurranseidrett. Opplevelser, utfordringer og grensesprenging finnes nok i den tradisjonelle idretten også, men i den nye ungdomsidretten får dette et annet preg. Den tradisjonelle idrettsbevegelsen styres av tradisjoner, regelverk og konservatisme. I den nye ungdomsidretten er det ungdommen selv som i større grad bestemmer utviklingen, i samarbeid med utstyrsutviklere, event-selskaper, utstyrsprodusenter og media. Gjennom film, video, magasiner og internett speiles den nye ungdomskulturen på mangfoldig vis.

Ikke bare ungdommen, men folk i alle aldersgrupper har fått et annet syn på fysisk aktivitet de siste par tiårene. Forskingen har dokumentert ettertrykkelig den betydning fysisk aktivitet har for fysisk og psykisk helse. Det gjelder ikke bare friske, men også syke og skadede, eldre og funksjonshemmede. Det betyr blant annet at hjerteopererte så raskt som mulig skal i aktivitet i stedet for å holde seg i ro. Mennesker med lettere angst og depresjon bør trene. Styrketrening er gunstig for mennesker over 70 år. Man har på mange måter fått "et nytt menneskebilde". Forskingen slår fast at mennesket er konstruert for fysisk aktivitet. Vi bør derfor være daglig fysisk aktive, uansett tilstand og livssituasjon. Dataene fra Norsk Monitor tyder på at det i løpet av de siste 10 år har skjedd en økning i fysisk aktivitet på fritiden i den voksne befolkning (Breivik og Rafoss 2012). Men paradokset er at samtidig som flere er blitt aktive er den fysiske formen blitt dårligere, og flere er blitt overvektige! Stadig flere har stillesittende arbeid, og stadig flere bruker passive transportmåter, enten det er bil, buss, trikk, eller tog. Selv om den fysiske aktivitet i fritiden øker, klarer den altså ikke å oppveie den økte passiviseringen knyttet til arbeid, transport og passive aktiviteter i fritiden. Det betyr at ifølge rapporter fra Helsedirektoratet er bare 20 prosent av befolkningen i nok fysisk aktivitet i forhold til et helsemessig minimumskriterium (Helsedirektoratet 2009). Også barns og unges motoriske utvikling og robusthet er truet av den moderne livsstilen. Barn og unge fristes av nye teknologiske medier og stadig mer inneliv. Og barnehagene, skolen og skolefritidsordningene gir ikke barn og unge de fysiske og motoriske utfordringene de bør ha. Det er stadig færre som faller ned fra trær, skrubber seg på knærne, fryser litt og slik blir herdet gjennom fysisk aktivitet (Breivik 2001).

Det ser ut til at de eldre har hatt en langt lykkeligere utvikling med tanke på muligheter for fysisk utfoldelse. Økende sans for livsvarig aktivitet, kombinert

med bedre økonomi og lavere pensjonsalder, muliggjør friluftsliv og trening. Den gamle ideologien om at pensjonister endelig skal sette seg ned for å hvile etter et fysisk hardt arbeidsliv erstattes nå av et bilde der fysisk aktivitet er enda viktigere når man blir gammel!

Hvordan ser dagens aktivitetsbilde ut?

For å se på dagens aktivitetsbilde benytter jeg meg av Norsk Monitor som gjennomføres av Ipsos/MMI og er en landsrepresentativ undersøkelse av den norske befolkning, 15 år og eldre. Undersøkelsen har vært gjennomført hvert annet år siden 1985, og har de senere målingene vært basert på omkring 4000 respondenter. Undersøkelsen omfatter en rekke spørsmål knyttet til hvor aktiv man er, hvilke aktiviteter man driver med, motiver, organisering, bruk av anlegg med mere (Breivik 2013). Hva viser Monitor om friluftslivsaktivitetene i forhold til andre aktivitetstypene? Det er i alt 60 enkeltaktiviteter som undersøkes i Norsk Monitor, og disse kan grupperes i fem hovedkategorier. Undersøkelsen benytter et moderat kriterium. Man må ha vært aktiv minst en gang i måneden i sesongen i vedkommende aktivitet. Da får man med alle som kan sies å være involvert, selv om det sies lite om hvor intenst man er aktiv. I 2011 var gruppen "friluftslivsaktiviteter" størst. Den omfatter ulike former for sommer- og vinteraktiviteter i ulike miljøkategorier. Hele 77 prosent av befolkningen driver en eller annen form for friluftsliv. Deretter følger gruppen «uorganisert trening/mosjon» med 70 prosent. Her finner man ulike former for målrettet utholdenhetstrening som sykling, jogging og svømming. I gruppen «fitness (kommersiell trening)» som omfatter 46 prosent, finner vi styrketrening og andre former for trening på treningsentre. «Livsstilsaktiviteter» omfatter snowboard, klatring, dykking og andre former for aktiviteter i naturpregede omgivelser. Den har oppslutning på 23 prosent og er nå større enn de konkurransepregede aktivitetene innen Norges idrettsforbund som har 21 prosent

oppslutning. I gruppen «Andre» med 18 prosent oppslutning finner vi motorsport, skyting, bowling og dans. Dette betyr at friluftsliv står sterkt. Men hvordan har utviklingen vært de siste 5 år? Vi skal se på noen tall som sammenlikner 1995- og 2011-dataene for de største enkeltaktivitetene.

Endringer fra 1995 til 2011

Den største enkeltaktiviteten, «friluftsliv i skog og mark», har økt fra 53 prosent i 1995 til 66 prosent i 2011. Deretter følger i 2011 «sykling på tur/til jobb/som trening» med 42 prosent, «skiturer i skog og fjell» med 41 prosent, «styrketrening/vektløfting/kroppssbygging» med 39 prosent og «fotturer på fjell og vidde» med 33 prosent. Alle disse har hatt en viss økning. Det betyr at friluftslivsaktiviteter og aktiviteter knyttet til målrettet uorganisert trening av utholdenhet og styrke øker. Også målrettede, smale aktiviteter med fokus på spenning øker. Det gjelder «klatring/fallskjermhopping/paragliding/hanggliding/kiting/rafting/dykking» som har økt fra 1,6 prosent i 1995 til 3 prosent i 2011. Derimot har de fleste av de tradisjonelle idrettsaktivitetene hatt liten endring eller har stått på stedet hvil.

Menn og kvinner

Det er interessante forskjeller i valg av aktivitet mellom ulike grupper i befolkningen. Generelt deltar kvinner mer i friluftslivsaktiviteter enn menn. Det samme gjelder fitness. Ellers er det flest menn både i uorganisert trening, livsstilsaktiviteter og organisert trening. De eldre har et mer aktivt friluftsliv enn de yngre. Den eneste friluftslivspregede aktivitetstypen der de unge dominerer er i spenningsaktivitetene. Friluftsliv utmerker seg forøvrig som den mest likestilte aktivitetsform i forhold til sosial klasse. Både i uorganisert trening, fitness, livsstilsaktiviteter og organisert idrett er det de øverste sosiale klassene som dominerer. Friluftsliv er også samlet sett mest likestilt med tanke på alder og kjønn. Det er noe mer friluftsliv på bygdene enn i byene, men forskjellene er ikke store.



Foto: Stein Løvold.

Landsbygdas friluftsliv

Også landsbygdas friluftsliv står sterkt. På spørsmålet om hva man har gjort sist sommerferie er turfriluftsliv på topp. Hele 49 prosent av befolkningen har vært på fottur i fjellet sist sommer, det vil si 2011. Men høstingsaktiviteter står også sterkt. Det er 32 prosent som har fisket med snøre fra båt, 24 prosent har fisket med fluestang/slukstang, og 5 prosent var på jakt sist sommer. Hadde man valgt høsten hadde nok flere vært på jakt. Det betyr at ulike typer friluftsliv fremdeles involverer mange. Ja ikke bare det, andelen aktive er for de fleste aktivitetene på samme nivå eller økende. Men man bør huske at kriteriet her er svært moderat. En pekepinn på hvor aktive folk er får man på et spørsmål om hvor ofte folk går tur i skog og mark. Svarfordelingen på «gå en tur i skog og mark i uken» er som følger: 7 prosent går 5 ganger eller mer, 10 prosent går 3-4 ganger, 37 prosent går 1-2 ganger, 41 prosent går sjeldnere, og 6 prosent går aldri. Det betyr at med tanke på Helsedirektoratets anbefaling om minst en halv times rask gange 5 ganger i uken eller mer, så bidrar fotturer alene svært lite. Men det er positivt at mer enn halve befolkningen går minst en gang i uken en tur i skog og mark. Da har man tilhørighet til friluftsliv og natur.

Vurdering av utviklingen i friluftsliv og annen aktivitet

Hvordan skal vi tolke utviklingen av fysiske aktiviteter slik de er representert i Monitor-dataene? Fysisk aktivitet i voksen alder har gått fra å være en nødvendighet til å bli frivillig. Det er ikke lenger nødvendig å være aktiv. Den utviklingen har ført til at fire av fem ikke er aktive nok. Men det har gått riktig vei. Flere er blitt aktive i løpet av de siste par tiår. Men det er vel verd å merke seg at hele økningen siden 1995 er kommet på utsiden av det tradisjonelle dominerende aktivitetsparadigmet, nemlig den organiserte idretten innen Norges idrettsforbund. Det er uorganisert trening, fitness, livsstilsaktiviteter og friluftsliv som har stått for økningen i aktivitet. *Det betyr at friluftslivet har styrket sin stilling og står som den aktiviteten som fanger opp størst andel av befolkningen.*

Samlet sett har vi fått en differensiering av aktivitetsfeltet gjennom knoppskyttinger og innovasjoner. Strukturer har blitt endret. Det har medført løse fellesskapsstrukturer som i livsstilsidrettene, kommersiell frihet som i fitness og egenorganisert disiplin i utholdenhets- og styrketreningen. Disse har vunnet frem på utsiden av den institusjonaliserte og hierarkiske NIF-strukturen.

Kvinnelig livsglede! Generelt deltar kvinner mer i friluftslivsaktiviteter enn menn.

De nye treningsformene har løst seg fra den tradisjonelle maktstrukturen knyttet til NIF-systemet, men en del nisser har flyttet med på lasset. Mens kvinnene står sterkest i friluftsliv og enda mer i fitness, er det menn som dominerer hele NIF-systemet og også uorganisert trening og livsstilsidretter. I tillegg øker klaseskillene. Det er bare friluftsliv som representerer en aktivitetsform med god oppslutning fra alle klasser. I de andre treningsformene dominerer de høyere sosial klasser, og forskjellene ser ut til å øke. Vi ser også at moderniseringen av treningsfeltet har gjort at det er den urbane kulturen som ser ut til å styrke sin stilling. *Samlet betyr dette at friluftslivet er i en egen stilling. Det samler flere kvinner enn menn, det har stor forankring på landsbygda, det bryter ned klaseskillene, og ikke minst, det øker med økende alder.*

Det kan være grunn til å tolke friluftslivets sterke stilling som en markering av norsk identitet, med vekt på likhet og med den sterke tilhørigheten til natur som preger både bygdas og byens friluftsliv. Man kan kanskje med Clifford Geertz hevde at friluftslivet er en «metasosial kommentar» til det norske samfunnet og den norske væremåten (Breivik 2013). I det ligger at vi bekrefter våre røtter og vår egenart. Og alle lag i folket er med i friluftsliv på en annen måte enn i livsstilsidretter, konkurranseidretter og fitness, der de høyeste sosiale klassene dominerer. Den norske likhets- og fellesskapstanken kommer klarere til uttrykk i friluftsliv.

De kommersielle treningssentrene representerer i stor grad det urbane og kombinerer et selvspeilende element (narcissisme) med rasjonell disiplin (Breivik 2013). Man vil være effektiv og disiplinert. Men man kombinerer det rasjonelle og effektive med selvspillingen av kropp og utseende. Også den uorganiserte treningen har elementer av "selvkonstruksjon": at man fremstiller seg selv slik man ønsker å bli oppfattet.

Men her har prestasjonen en viktig rolle. Sportifiseringens logikk der man skal måle og veie sine prestasjoner og resultater, spiller en stor rolle for mange. Å ta merke i Birken, eller perse i et motbakkeløp, signaliserer objektiv bekreftelse og måloppnåelse. Dermed bidrar et selvvalgt treningsregime til at man kan oppnå resultater som gjør at man skiller seg ut. Man bruker altså prestasjoner for å vise at man er spesiell. Det at mange fra både den økonomiske og kulturelle eliten deltar i dette "prosjektet" bidrar til at det skapes stadig nye skillelinjer mellom de som «fiker» resultatkravene til prestasjon og de som ikke gjør det. Det er stadig flere kjente personer å måle seg mot.

Livsstilsidrettene, særlig i form av risikosport og ekstremспорт, representerer på mange måter «en jakt på spenning i et uspennende samfunn» slik Elias og Dunning kaller det (Breivik 20013). I et samfunn med økende vekt på trygghet, sikkerhet og kontroll er ungdommens egenstyrte aktiviteter i natur eller urbane omgivelser en av de få måtene man kan oppleve spenning og utfordringer på. Det man dyrker i disse aktivitetene er opplevelsen, mestringen, det å gjøre nye ting, vanskelige ting, mer enn de objektive målbare resultatene, selv om det ene ikke utelukker det andre. Miljøene er løst organisert, er internasjonale i sin orientering, sterke i bruk av film, video og nett. Flere miljøer har et subkulturelt og alternativt preg med egen stil, klesdrakt, sjargong, og verdisett. Utviklingen av livsstilsidrettene kompletterer friluftslivet, ja kan sies å utvide det, men representerer også en utfordring fordi de for sterkt kan fremheve prestasjons- og konkurransemotiver som bryter med friluftslivets brede inkluderende idégrunnlag.

Konklusjon

Jeg har prøvd å vise at friluftsliv har en sentral plass i dagens aktivitetsbilde. Friluftsliv er fremdeles en av bærebjelkene i den norske aktivitetskulturen. På mange måter representerer friluftslivet



Foto: Sigmund Hågar.

en såkalt egalitær tenkning, fordi det omfavner de fleste grupper i befolkningen og representerer den tette norske bindingen til natur. Det er både evolusjonsmessige, kulturelle og helsemessige forankringer for friluftslivets posisjon og dets gjenklang i befolkningen. Vi så at friluftslivet står sterkt i det norske aktivitetsbildet i dag, med økende oppslutning. Det er grunn til å tro at dette kommer til å vare. Men da må man ta vare på visse grunnleggende verdier, som idealet om nøyksomhet som både Nansen og Arne Næss fremhevet. Det overordnede målet for friluftsliv bør fremdeles være «det enkle liv i natur» eller som Arne Næss likte å si det, «å gjøre rike ting med enkle midler». Eller internasjonalt: «richness in ends, simpleness in means». Det er et særdeles fremtidsrettet slagord som gir motvekt og retning i en stadig mer kommersialisert verden.

UTVALGT LITTERATUR

Breivik, G. 1978. "To tradisjoner i norsk friluftsliv." I Breivik, G. og Løvmo, H. (red.) Friluftsliv fra Fridtjof Nansen til våre dager. Oslo: Universitetsforlaget.

Breivik, G. 2001. Sug i magen og livskvalitet. Tiden Forlag. Oslo.

Breivik, G. 2013. Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011. Universitetsforlaget, Oslo.

Breivik, G. & Rafoss, G. 2012. Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon. Norges idrettshøgskole, Høgskolen i Finnmark, Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet 2009. Fysisk aktivitet blant voksne og eldre i Norge. Rapport 10/2009.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The experience of nature. A psychological perspective. Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Kurtze, N., Eikemo, T. & Hem, K.-G. 2009. Analyse og dokumentasjon av Friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet. (SINTEF A 111851 – Rapport)

Miljøverndepartementet 2009. Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse". T-1474. <http://www.regjeringen.no/upload/MD/Vedlegg/Rapporter/T-1474.pdf>

Myrvang, A. 2003. Naturopplevelser – en bedre vei til bedret psykisk helse. En studie av sammenhenger og bekreftende teorier. Masteroppgave. Tromsø.

Nansen, F. 1922/1978. Friluftsliv, i Breivik, G. og Løvmo, H. (red.) Friluftsliv fra Fridtjof Nansen til våre dager. Oslo: Universitetsforlaget, 199-201.

Rubenson, C. W. 1914/1978. Vor sport 1914 i Breivik, G. og Løvmo, H. (red.) Friluftsliv fra Fridtjof Nansen til våre dager. Oslo: Universitetsforlaget 117-119

Vaagbø, O. 1993. Den norske turkulturen. Oslo, Friluftslivets fellesorganisasjon.

Turglede i mektige Jotunheimen.

TANKENE ER DINE VENNER

*Det er fint å være alene.
I skogen, innpå fjellet.
Helt alene.
For da kommer tankene.
De er dine venner.
Men de krever
at du tar deg tid.*

*Alle venner
krever tid.
Men de gir deg styrke.
Ikke glem dine venner
tankene.
De har så mye
å si deg.*

*Gi dem litt stillhet,
gi dem en sjanse
i naturen
av og til.*

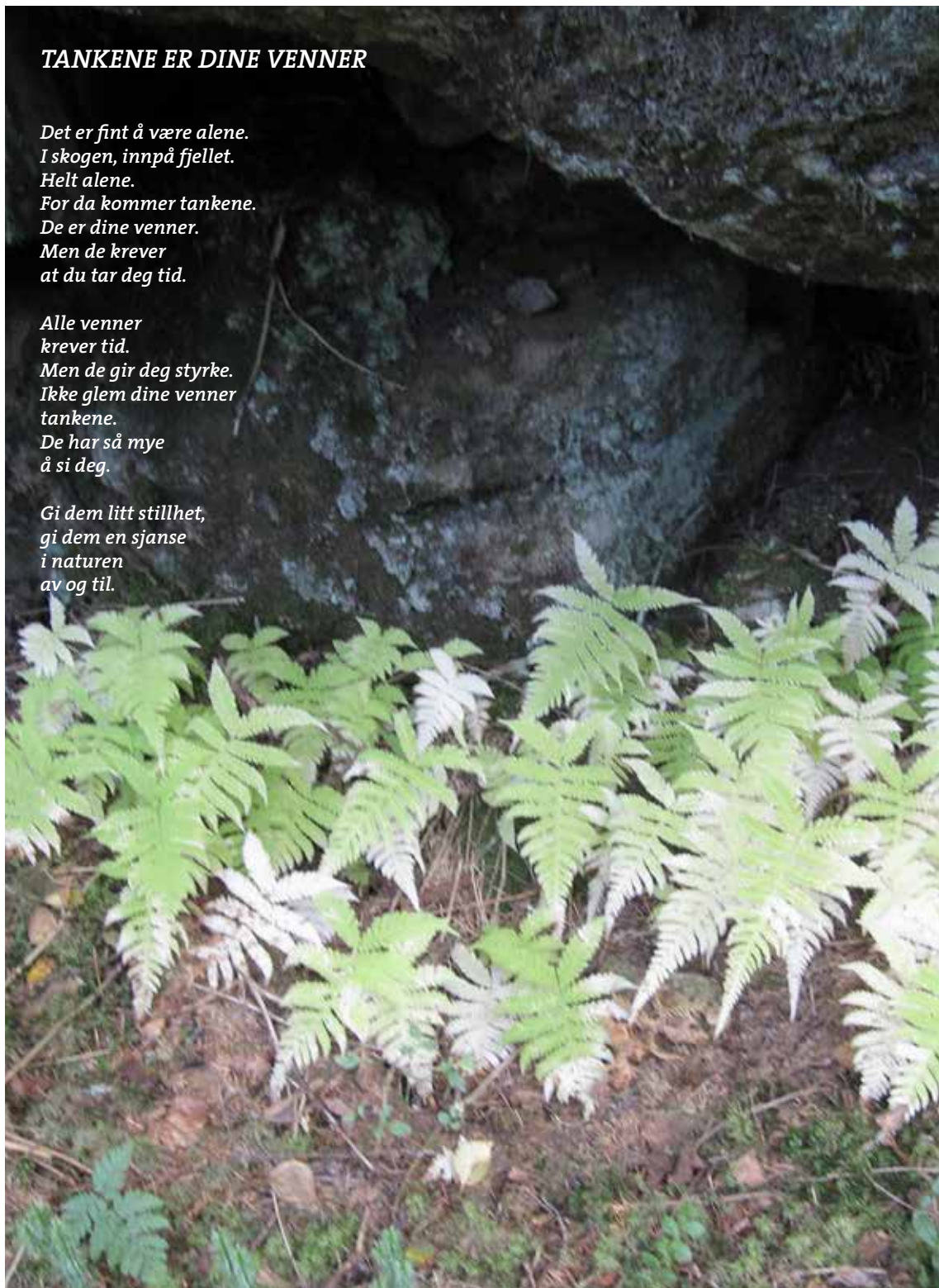


Foto: Sigmund Hågar.

Etikk overfor medmennesker og med-natur: To sider av samme sak?

Av Sigmund Hågvar



Kattugleunge.

Foto: Sigmund Hågvar

Innledning

Vi har en ganske velutviklet etikk oss mennesker imellom, og de spillereglene vi der følger, er nødvendige for at fellesskapet skal fungere. Vi har en sterk egeninteresse av å bli akseptert av fellesskapet, og vår samvittighet varslar oss som regel i tide dersom vi fristes til å forbryte oss mot andres eiendom eller å såre et annet menneskes følelser. Vi vet også at vi kan forvente en umiddelbar straffereaksjon dersom de etiske grensene overskrides, enten ved å bli avvist av andre mennesker, eller ved at samfunnet straffer i samsvar med skrevne lover. Det finnes altså flere korri-

gerende mekanismer som opprettholder det gode forholdet mennesker imellom: Først våre egne indre normer som bremser fristelsene til å forgå seg, og deretter (hvis vi likevel går over streken), reaksjoner både fra den forurettede og fra samfunnet. I siste innstans lider vår selvrespekt: Det er en stor belastning at vårt selvbilde svekkes. Trolig har disse mekanismene oppstått gjennom sterk seleksjon: Det har stor overlevelsesverdi å være utstyrt med gode korreksjonsmekanismer, slik at vi lever uten å forgripe oss på andre menneskers verdier, eller fellesskapets goder.

Jeg vil i det følgende sammenligne vårt forhold til medmennesker med vårt forhold til naturen. Fordi vi har et fellesskap også med naturen, og fordi vi i siste instans er avhengige av den, bruker jeg uttrykket "med-natur". Spørsmålet er: Kan vi snakke om en etikk overfor naturen, og har den i så fall paralleller til den etablerte etikken overfor medmennesker? Kan vi slutte fred både med medmennesker og med-natur ut fra samme verdigrunnlag og de samme holdninger?

Mitt utgangspunkt er enkelt og spiller i stor grad på menneskets langsiktige egeninteresse. Menneskets livskvalitet domineres av to sett verdier: opplevelsesverdier og materielle/praktiske verdier. Begge typer verdier henter vi fra to kilder: medmennesker og med-natur. (Jeg utelater i denne sammenheng menneskeskapt kunst, som også er en rik kilde til opplevelser.) La oss se hvilke *korreksjonsmekanismer* som hindrer mennesket i å forgripe seg på de verdiene vi er langsiktig avhengige av.

Vi er avhengige av	Forholdet til med-natur	Forholdet til medmennesker	Korreksjonsfaktorer
Opplevelsesverdier	Vi ødelegger naturkvaliteter slik at naturen gir redusert opplevelsesverdi. Naturen avviser deg ved at den ikke lenger gir positive opplevelser (kvalitetstap for deg). Reaksjonen er gjerne langsom. Situasjonen er ofte irreversibel-det gode forholdet kan ikke gjenopprettes. Bevarende holdning: Respekt for natur og arter som opplevelseskilde. Innsikt i naturopplevelsens verdi for livskvaliteten. (Kunstnere hjelper oss å se disse verdiene.)	Du gjør urett mot en person som betyr mye for deg. Vedkommende avviser deg i en periode (kvalitetstap for deg). Du får rask reaksjon og mulighet for korreksjon. Situasjonen er ofte reversibel-det gode forholdet kan gjenopprettes. Bevarende holdning: Respekt for medmenneskers egenverdi og egenart. Innsikt i medmenneskers verdi for en selv, og forståelse av at et dårlig forhold senker livskvaliteten.	Anger og sorg Tilstrekkelig følsomhet
	Vi skader naturen gjennom overutnytting: forurensinger, klimændringer, ressurstapping, artstap (miljøkriminalitet). Naturen avviser deg ved at den gir færre materielle/praktiske verdier tilbake (kvalitet av vann-luft-jord, færre arter og ressurser). Økologisk reaksjon, ofte langsom. Situasjonen er ofte irreversibel. Bevarende holdning: Respekt for naturen som ressurskilde, også for fremtidige generasjoner. Økologisk innsikt, være føre var. Beskjedne materielle krav.	Du gjør urett ved å tilegne deg annen persons eiendom (materieell kriminalitet). Samfunnet avviser deg i en periode (dom/frihetsberøvelse). Juridisk reaksjon, rask. Situasjonen er ofte reversibel, også fordi tyvegods kan tilbakeleveres. Bevarende holdning: Respekt for andres eiendom, beskjedne materielle krav.	Vår selvrespekt lider; vårt selvbilde skades

Kilde: Boka "Grønn velferd"

Korrigerende mekanismer som bevarer medmenneskers og med-naturs verdi for en selv. Ved siden av anger og sorg ligger det en viktig korreksjon i at vår selvrespekt lider. Et harmonisk menneske har en etikk som opprettholder et godt forhold både til medmennesker, med-natur og egen selvrespekt (selvbilde).

Opplevelsesverdier

Opplevelsesverdiene er viktige for oss alle. En stor del av disse verdiene får vi fra andre mennesker, og visse personer er særlig verdifulle for oss. Som nevnt finnes det godt etablerte korreksjonsmekanismer her: Gjør du urett mot en person som betyr mye for deg, opplever du et umiddelbart kvalitetstap. Vedkommende avviser deg eller uttrykker

sorg, det vil si at du får en rask reaksjon og muligheten for å rette opp feilen. Dypt rotfestede følelser som anger, sorg og svekket selvbilde gir en sterk motivasjon for å gjenopprette det gode forholdet. Situasjonen er reversibel.

Hva så med vår avhengighet av naturen for rike opplevelser? Naturen er et enormt potensial for glede og posi-



Mister vi et sted vi er glad i, lider vi et stedstap.

tive opplevelser. Når vi påfører naturen skade, slik at den gir redusert opplevelsesverdi, er dette et kvalitetstap for oss. Naturen "svarer" ikke så effektivt og spontant som et medmenneske kan, men naturen *avviser deg* ved at den ikke lenger gir deg rike opplevelser. Denne reaksjonen er gjerne *langsom*, fordi vår ødeleggelse av naturkvalitetene ofte skjer gradvis. Til forskjell fra et medmenneskelig forhold er dessuten tapet av naturkvalitet ofte *irreversibelt* – det gode forholdet til med-naturen kan

aldri gjenopprettes. Mange mennesker føler et varig tap dersom deres "favorittsted" i naturen blir ødelagt. Slike steder kan fungere som små "mentale ankere" – faste holdepunkter som vi kan komme tilbake til når som helst i livet. Vi lider et *stedstap*.

Hva er så *korreksjonsfaktorene* som kan hindre at naturens opplevelsesverdier går tapt? Jo, det er ærlighet mot vårt indre, følsomme liv; det er våre kunstnere som hjelper oss å verdsette naturens

Her har den sjeldne tretåspetten vært og hakket ringer i granbarken. Så har den slikket i seg saften. Slike sportegn er spennende å tolke.



Foto: Sigmund Hågar.



Foto: Sigmund Hålgvar.

fine nyanser, og det er vår selvrespekt som lider når naturkvaliteter ødelegges. Vår selvrespekt lider både ut fra en grunnleggende respekt for andre livsformer og urørt natur, og fordi det kjennes galt å ødelegge selve kilden til rike opplevelser. Men hvem skal stå opp og forsvare naturen? Oftest er naturinngrepene planlagt av andre enn dem som kommer til å lide under tapet, og de som ødelegger har kanskje ikke noe forhold til akkurat denne naturen.

Da blir det lokalbefolkningen som må ta ansvar, kanskje i form av *sivil ulydighet*.

I Hardanger prøvde lokalbefolkningen å stoppe statens "monstermaster", som de mente var unødvendige, og som ødela både rekreasjons-natur og et internasjonalt verdifullt fjordlandskap. Her ble de som forsøkte å hindre naturødeleggelsen fjernet av politiet og straffet, mens naturødeleggerne gikk fri. Vi husker også Alta-saken der mange på

Lite menneske i urskog av furu. Her lever trærne sin livslengde fullt ut, og blir gamle og grove. Vi kan føle respekt for slike skogsmiljøer.

samvittighetsgrunnlag protesterte mot unødvendig ødeleggelse av et unikt naturlandskap. Myndighetene mobiliserte historiens største politistyrke på 600 mann mot fredelige demonstranter, og vekket til live den sovende oppviglerparagrafen for å dømme dem hardt. Men mange av de dømte er i dag stolte over innsatsen. Og to statsministre har i ettertid sagt at denne utbyggingen ikke burde ha vært gjennomført: Gro Harlem Brundtland og Odvar Nordli. I dag er etablering av vindturbiner i naturen blitt et stort stridstema, der lokalbefolkningen mange steder er fortvilet over tap av naturkvaliteter. Turbiner på 100-200 meters høyde endrer ikke bare landskapet totalt, men dreper fugl og kaster farlig is om vinteren flere hundre meter. Store naturområder mister sin rekreasjonsverdi. Dessuten lages kontinuerlig støy som ødelegger folks livskvalitet i 1-2 kilometers omkrets. Folks fortvilelse er sterk, og i tillegg kommer vissheten om at utbyggingen kunne vært unngått dersom myndighetene i stedet hadde satset på omfattende energisparing. Den sorg og fortvilelse som disse inngrepene påfører folk er en *korreksjonsfaktor*. Men sivil ulydighet krever både mot og organisering. Dessuten har slike saker en lei tendens til å splitte bygda.

Materielle/praktiske verdier

Menneskets avhengighet av materielle og praktiske verdier støtter seg til de samme to kildene: På den ene siden medmenneskenes og fellesskapets ressurser, og på den annen side naturens ressurser. Hvordan er korreksjonsmekanismene her, som hindrer kortsiktig grådighet og som sikrer en langsiktig og rettferdig ressurstildeling?

Etikken omkring medmenneskenes og fellesskapets materielle goder er velkjent. Gjør du urettmessig krav på andres eiendom, eller tiltvinger deg materielle goder ved sluhet eller overgrep, avviser samfunnet deg med klare straffereaksjoner som har lange tradisjoner i lovverket. Reaksjonen er rask og streng, og kan innebære både

pengekrav (bot) og frihetsberøvelse. Etter sonet straff er forholdet i prinsippet "opp- og avgjort", og situasjonen er reversibel dersom personen skikker seg vel. Det reversible kommer også til uttrykk ved at tyvegods kan tilbakeleveres.

De skadene vi påfører *naturens* materielle verdier har omsider fått en betegnelse: miljøkriminalitet. Vi har fått et lovverk som på visse felter forsvarer menneskets grunnleggende behov for naturgoder: ren luft, rent vann og ren jord. Men disse lovene ble iverksatt først etter at skader var åpenbare. Vi har også gode intensjonslover og internasjonale konvensjoner om bevaring av naturens myldrende mangfold og av klodens klima. Men artene forsvinner i hurtig tempo, og klimaendringer er underveis. Vi taper dessuten en rekke lagressurser med stor hastighet. Hvilke signaler gir naturen tilbake, som kan korrigere vår grådighet?

For det første *avviser naturen oss* ved



at den ikke lenger tilbyr rent vann, ren luft og jord. Den avviser oss ved at artsmangfoldet skrumper, og ved at arter som kunne gitt oss goder som mat og medisier, forsvinner. Vi risikerer å tape viktige *økosystemtjenester*, for eksempel insektenes bestøvning av våre nytteplanter. Ikke minst avviser naturen oss ved en økende frekvens av klimaskapte naturkatastrofer som sykloner, tornadoer, flommer, tørke og branner. Et nytt begrep har oppstått: Klimaflyktninger.

For det andre forteller *økologien* oss at en skade ett sted i økosystemet kan gi virkninger helt andre steder. Tap av en bestemt art kan for eksempel skade mange andre arter som var avhengige av den. Med økende inngrep kan naturen svare med helt uventede skader, og disse kan være irreversible. Et ytterligere problem er at naturens reaksjoner ofte er *langsom* og får lite oppmerksomhet. Dette står i sterk kontrast til samfunnets raske og kontante reaksjoner

overfor den som forgriper seg på rent materielle verdier. Heldigvis er "føre var-prinsippet" i økende grad anerkjent, det vil si at tvil om et inngreps virkninger skal komme naturen til gode.

Konklusjon

Medmennesker som vi verdsetter høyt, behandler vi omsorgsfullt og skikkelig. Det ligger en parallell utfordring i å vise omsorg for den "med-naturen" som har så mange kvaliteter å gi oss. I begge tilfeller er det snakk om å hegne om en kilde til livskvalitet. Vårt etiske forhold til medmennesker og med-natur har derfor sterke fellestrekk (se oppsummering i tabell).

Naturvern er altså mer enn vern av naturtyper og arter. Det er også et vern av opplevelseskvaliteter, og et bidrag til livskvalitet for dem som kommer etter oss.

(Hovedsakelig fra boka "Grønn velferd. Vårt behov for naturkontakt" av Hågvær og Støen, Kommuneforlaget 1996.)



Foto: Sigmund Hågvær.

Også det lille livet har egenverdi. Og ofte en stor opplevelsesverdi.

Om bidragsyterne

GUNNAR BREIVIK, f. 1943. Teolog, filosof og samfunnsviter, professor emeritus i samfunnsvitenskapelige fag ved Norges idrettshøgskole. Var fra 1999 til 2005 rektor ved Norges idrettshøgskole og var i en tidlig ansettelsesperiode, 1975-1985, ansvarlig for utviklingen av friluftsliv som fag ved Norges idrettshøgskole. Har utgitt en rekke publikasjoner av vitenskapelige og populær art. Er opptatt av utviklingen av fysisk aktivitet i befolkningen og av idretten og friluftslivets verdimeslige grunnlag. Har studert toppidrettsutøvere og utøvere innen ulike typer risikosport og ekstremsport. Har sammen med Håkon Løvmo utgitt boka *Friluftsliv fra Fridtjof Nansen til våre dager* (Universitetsforlaget 1978), og har skrevet *Sug i magen og livskvalitet*. Tiden Forlag 2001) og *Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-2011*. (Universitetsforlaget 2013).

LIVE S. DANIELSEN, f. 1973. Naturforvalter, naturveileder/naturopsyn i Statens naturopsyn. Har tidligere bred erfaring fra arbeid innen friluftsliv, naturopsyn, forvaltning og formidling (Oslo kommune, NINA, Sysselmannen på Svalbard m.m.). Er opptatt av balansen mellom mennesker, kultur og natur. Herunder interesse for vår biologiske forbindelse til naturen, samt hvordan bruke naturkontakt for å utvikle mennesket og kulturen i bærekraftig retning.

NILS FAARLUND, f. 1937. Jeg var eslet til å bli bonde og brennerimester på Toten. Jeg forberedte meg med sivilingeniørstudier og forskning i mikrobiologi og biokjemi (NTH, NLH). I studietiden gjorde jeg i 1958 mine drømmer om å bli tindebestiger til virkelighet med et læreår i Tyskland og fritiden blant tindene. Den hemningsløse utbyggingen av vassdragene i fjell jeg besøkte – den drivende kraften i samtidens hemingsløse, økonomiske vekst – fikk meg i 1966 til å vende ryggen til laboratoriet og naturvitenskapen. Jeg valgte å bli kroppsarbeider i bratt lende med det formål å vinne venner for fri natur. Med etableringen av Norges Høgskole (NHS) i 1967 satte jeg meg fore å arbeide for naturvennlige levemåter. Senere har jeg - uten offentlig støtte eller sponsorer - ikke gjort noe nyttig, men lagt meg i selen for det verdifulle. Noen merkesteiner på denne livsvegen er etableringen av friluftsliv som studieretning på høghskolenivå (NIH 1972), en helhetlig og balansert alpin fjellredningstjeneste (NRKH 1971 - 2007) og Norske Tindevæglere med internasjonal godkjenning (1978/82). Arbeidet er bl. a. verdsatt med æresmedlemskap av Det internasjonale Forbundet for profesjonelle Tindevæglere (IFMGA), Den internasjonale Fjellredningskommisjonen (IKAR) og St Olavsordenen, Ridder av 1. klasse.

JENS GRAM, f. 1937. Arkitekt. Aktiv deltager i foreningens arbeide siden 1970. Styreleder ØNV/NOA i 3 perioder fra 1970 og frem til foreningens 75 års jubileum i 1989. Medlem av landsstyret i NNV i to perioder. Deltok som representant for NNV i det første rådgivende utvalget for en flerbruksplan for Oslomarka i 1970. Dette førte til at hovedtyngden av mitt arbeidet har vært knyttet til vern av Oslomarka og grøntstrukturen i Oslo og Akershus. I de første årene av mine lederperioder var ØNV kretsforening for store deler av Sør-Norge. Ombyggingen av NNV og oppbyggingen av lokallagene i NOA ble derfor en viktig del mitt arbeide. Dette førte til stor interesse for de frivillige organisasjonenes rolle i samfunnsbyggingen. I de senere årene aktivt med i styre og stell av Frønsvollen.

SIGMUND HÅGVAR, f. 1944. Biolog, professor emeritus i natur- og miljøvern ved Universitetet på Ås. Har tidligere arbeidet ved Universitetet i Oslo, Miljøvernepar-

tementet og Skogforsk. Har utgitt en rekke publikasjoner innen entomologi, zoologi, økologi og naturvern, foruten mange populær- og debattartikler. Er opptatt av å bevare de siste villmarker, urskoger og truede arter og naturtyper. Men har også stor interesse for naturens verdi for menneskenes livskvalitet. Styremedlem i NOA og Østmarkas Venner. Har sammen med Bredo Berntsen utgitt bøkene *Norsk urskog* (Universitetsforlaget 1991), *Norsk naturarv* (Andresen & Butenschøn 2001), *Norsk natur – farvel?* (Unipub 2010) og *Norsk urskog og gammelskog* (Unipub 2011).

ERIKA LESLIE, f. 1951. Utdannet kjemiingeniør. Ansatt som overingeniør ved institutt for biovitenskap ved Universitetet i Oslo. Visebestyrer på Finse alpine forskningssenter, Universitetet i Oslo/Universitetet i Bergen gjennom 30 år. Utdannet kurslærer i Acem-meditasjon med 30 års erfaring. Er opptatt av stillhetens verdi og betydning for naturopplevelse og livskvalitet. Hovedinteresser ellers er natur og friluftsliv. Er lidenskapelig opptatt av naturfoto-grafering. Mangeårig medlem i BioFoto, forening for naturfotografer, og har hatt flere separatutstillinger.

PER ESPEN STOKNES, f. 1967, er utdannet psykolog og førstelektor II ved BI. Han er med-grunnlegger av miljøteknologiselskapet GasPlas AS, og har lang erfaring som bedriftsrådgiver og foreleser. Dr.Philos i økologisk økonomi og deler professorat i klimastrategi med Jørgen Randers. Fagansvarlig for BI - Master of Management *Scenarios* og *Grønn Vekst*. Underviser ved NIKUT innen terapi og coaching. Forfatter av bøkene *Penger og sjel* (2007). *Lær av Fremtiden* (2004) og *Sjelens Landskap* (1996).

BJØRN TORDSSON, f. 1953, dr.scient. og førsteamanuensis i friluftsliv, kultur- og naturveiledning ved Høgskolen i Telemark. Har arbeidet med friluftsliv i lys av naturfilosofi, kunnskapsteori, pedagogikk og kultur-/samfunnsteori. Er også engasjert seiler av tradisjonelle bruksbåter og har båtbygging som hobby. Har blant annet utgitt *Perspektiv på friluftslivets pedagogikk*, *Å svare på naturens åpne tiltale* og *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Litteraturstudien *Barn, unge og natur* (sammen med Lill Susan Rognli Vale) kan lastes ned fra TEORA (Telemark Open Research Archive).

SMAK

Årets aller første
smak av bær.

Smeltet fram
fra vinterisen
over myra.

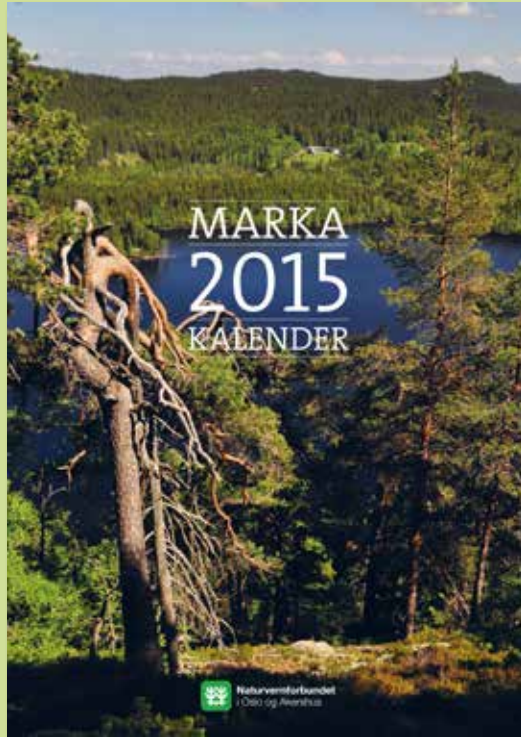
Rødt og rundt,
søtt og saftig.

Tranebær.

Som må få frost
før det får smak.



Foto: Torgeir Stenstad



Så er den her igjen! Markakalenderen. NOAs salgsvare nummer én gjennom snart 25 år. 13 flotte Markabilder. Turforslag med kart. Stort kalendarium, men hendig format.

Kalenderen var den første i Norge som ble trykket på resirkulert papir, og har siden vært det. Spiralisering med solid oppheng – kvalitet i alle detaljer.

For 2015 kan vi spille på en stor bank av bilder og turforslag fra boka «De siste eventyrskogene». Dermed vil det bli noe for enhver smak:

Mange turer i nærområdene, men også inn til Markas hjerte. Noen forslag langs velkjente stier, andre med «dristige» forslag om å prøve en tur utenfor allfarvei.

Kartskisser gir god oversikt, når du skal orientere deg på Markakartet.

Eller kanskje er du så kjent i Marka at skissen holder?

Vi lover gode Markaopplevelser til de som prøver våre turforslag!

Kvantumsrabatt ved kjøp av fler kalendere. Ideell julepresang til turvenner, utflyttede Markaentusiaster, kolleger, naboer...

**Ved å kjøpe Markakalenderen 2015 bidrar du vesentlig til
NOAs arbeid – Støtt opp – kjøp Markakalenderen!**



Naturvernforbundet
i Oslo og Akershus

MARKAKALENDER 2015: 149,-/STK. • 2 – 5 EKS. 139,-/STK. • 6 – 10 EKS. 124,-/STK. • 11 – 20 EKS. 109,-/STK.
BE OM PRIS VED BESTILING AV MER ENN 20 EKS. PORTO OG EKSPEDISJONSBEBYR KOMMER I TILLEGG.

RING OG BESTILL: 22 38 35 20 (MANDAG, TIRSDAG OG TORSDAG KL 10-15) ELLER PÅ E-POST: NOA@NOA.NO



Vi feirer våre hundre år med en jubileumsbok!
Her finner du smakebiter fra NOAs arbeid og virke,
historikk og naturvernseire, samt refleksjoner
rundt veien videre. Med sitt mangfoldige innhold
rommer boken både tilbakeblikk og fremblikk.
Vi håper du finner stor glede av å lese den!



Naturvernforbundet
i Oslo og Akershus

Boken kan kjøpes på Vøienvolden for 200,-.

Vi holder åpent for deg tirsdag og torsdag mellom kl 10.00 – 14.00.
Du kan også få den tilsendt, men porto og ekspedisjonsgebyr kommer da i tillegg.
Dersom du har noen spørsmål ta mer enn gjerne kontakt med oss på noa@noa.no.