

# Da naturen ble sunn<sup>1</sup>

*Et kulturanalytisk perspektiv på natur og helse*

Førsteamanuensis  
Bjørn Tordsson  
Høgskolen i Telemark  
August 2006

H. C. Andersen har som kjent skrevet et eventyr om et stakkers kvinnemenneske som våt, husløs og forkommet banker på Prindsens dør – og hevder at hun er en ”Prindsesse”. Hun får husrom, men blir utsatt for en hjerterå ekthetsprøve på prinsesseverdigheten. Sengen blir redd med ”tyve Madrasser og tyve Ederduuns-Dyner ovenpå madrassene”, men underst blir det sadistisk nok lagt en ert. ”Der skulde nu Prindsessen ligge om natten.”

Om morgenen spurgde de hende, hvorledes hun hadde sovet. ”O, forskrækkelig slet!” sagde Prindsessen, ”jeg har næsten ikke lukket mine Øine den hele Nat! Gud veed, hva der har været i Sengen? Jeg har ligget på noget Haart, saa jeg er ganske bruun og blaa over hele min Krop! Det er ganske forskrækkeligt!”

Saa kunde de see, at det var en rigtig Prindsesse, da hun gjennom de tyve Madrasser og de tyve Ederduns-Dyner havde mærket Ærten. Så ømskindet kunde der Ingen være, uten en virkelig prindsesse.

H. C. Andersen ironiserer kjærlighetsfullt over et sosialt forankret menneskeideal: det ømfintlige og følsomme mennesket, som reagerer med smerte og avsky på minste belastning. På Andersens tid er nemlig dette idealet i ferd med å falle og erstattes av et annet.

## Sensibilitet - ømfintligheten som menneskeideal

Et kultivert og forfinet menneske skulle i det førmoderne samfunnet ikke være ytende og heller ikke tåle hva det måtte være av tilværelsens belastninger. Slikt var snarere et tegn på grovhet og ufølsomhet, og vitnet om vane ved kroppsarbeid og en derpå følgende sanselig nummenhet som hørte de arbeidende klasser til. Den dannede, derimot, skulle være forfinet, følsom. En skulle merke selv de svakeste nyanser og ikke minst reagere med avsky mot alskens ubehageligheter.

Slik kunne det ha seg at det vi oppfatter som den *svake* kroppslige konstitusjonen ble et tegn på sanselig mottakelighet, og sågar kultivering og dannelses. Det var *fint* å ha en urolig mave, fallenhet for hodepine, følsomme luftrør. Slikt viste at en var et ømfintlig instrument, mer likt et kronometer som viser hundredels sekunder enn en vanlig enkel kjøkkenklokke. Idealet gjaldt ikke bare prinsesser og andre representanter for det svakelige kjønn. Selv 1600-tallets helter fra 30-årskrigen og den store nordiske krigen synes snarest å kokettere med sin

---

<sup>1</sup> Innlegget bygger på Tordsson, Bjørn (2003): *Å svare på naturens åpne tiltale. En undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen*. Dr.scientavhandling. Norges Idrettshøgskole.

svakelige helse og sine fysiske plager. Når dette er sagt skal det umiddelbart tilføyes at helseforholdene i tiden før de store medisinske gjennombruddene naturligvis var grusomme.

*Naturen* utgjorde følgelig for det førmoderne mennesket langt fra et helsebringende ideal. Snarere var helbredden avhengig av at en beskyttet seg fra vinterens vind og kulde, sommervindens brennende stråler, høstens tåke og vårens skarpe lys. En måtte passe seg for å puste inn den rå luften. Det farlige og smittebærende vannet måtte ikke få lov til å trenge inn gjennom hudens porer. En måtte holde vinduer og dører lukket for å unngå trekk.

I en tid hvor liv og arbeid hos de brede folkelagene skjer i nærkontakt med naturens elementer, blir det altså viktig for de høyere samfunnslagene å markere distanse til de arbeidende gjennom distanse til naturen. Scenografien i en slags kulturens kroppsteater ble arrangert med rekvisitter som uttrykker kroppens sårbarhet og nødvendigheten av å holde den farlige naturen på avstand. Her er sorenskriverens silverbeslåtte kjepp og ridestøvler, herregårdens paviljonger og lysthus, den dekkede kjørevognen og vengbåten for finere reisende, dampskipets herrefolkslugarer, paraplyen og solparasollen, florbåndet og tyllhanskene, luktsaltet, parfymene og de tunge gardinene.

### **Fra det nytende til det ytende mennesket**

Rundt midten av 1800-tallet og fremover mot forrige århundreskifte begynner altså nye idealer å gjøre seg gjeldende, også i vår del av verden. Vi merker det ikke minst innenfor turismen. I det tidlige reiselivet er det en evig klaging over ferdens vansker og ubehageligheter. Beskrivelsene eksellerer i elendige veier, dårlige hester og havarerte kjøretøy, i ridesår, skavede klær og gnagsår. Herbergene er usle, maten uspiselig, ølet motbydelig. Ferdveiene består av bratte bakker, gjørme og moras, og de gjennomlides under brennende sol, i isende vind, og med syn av forrevne landskap med skrekkelige trange daler og truende stup. Så når en endelig reisemålet: det sublime sceneriet, landskapstavlen, utsiktspunktet, valfartsstedet – som nytes, utelukkende med fjernsansen *synet*, nettopp som bilde, som maleri.

Mot slutten av århundret begynner turistene derimot å *prise* landskapet for de samme kvalitetene som en tidligere hadde klaget over. En verdsatte de muligheter til fysisk utfoldelse som naturen gir. Den som nå reiser med moderne ferdemåter som dampskip, jernbane eller vogn er en foraktelig ”makelig dussintourist”, men den ”sande tourist” er den som tar inn over seg landskapets kvaliteter med kropp og alle sanser og uttrykker det i aktiv handling: bestiger fjellene, vasser elvene, gjennomtrenger skogene, følger dalene.

I dette kan vi ane et nytt kroppsideal og et nytt natursyn, sosiologisk sett knyttet til en oppadstigende borgerstand snarere enn til den før dominerende adelen. Kroppen uttrykker nå snarere ytelse enn nytelse. Gjennom å mestre naturens utfordringer trener seg det enkelte mennesket i den selvkontroll som må til i et konkurransesamfunn, hvor den enkelte må slå seg frem og opp. Gjennom å utsette seg for naturen, men samtidig å overvinne den, skolerer mennesket seg til å bruke seg selv som et redskap. En blir den en selv gjør seg til. Kroppen og naturen gjenspeiler et nytt borgerlig ethos og dannelsesideal, hvor *karakteren* er nært forbundet med *kroppen*.

Dette idealet gjelder i første rekke *mannen* i en ny elite. Kvinnen kan fortsatt være den tilsnørte ømfintlige følsomme frøkenen eller dukkekongen i dukkehjemmet. Men

borgerkvinnens emansivering rundt forrige århundreskifte dreier seg ikke minst om å erkjennes som ytende kroppslighet og sanselighet som ikke trenger mannens undertrykkende ”beskyttelse”.

### Naturterapiene

Typisk for århundreskiftets modernitet er de såkalte helsereformbevegelsene. En skulle kvitte seg med sivilisatoriske vaner og uvaner og *kle* seg fornuftig, *bevege* seg karakter- og helsefremmede gjennom gymnastiske øvelser, pusteøvelser etc., *vaske* seg på bestemte måter, ta *luftbad*, *sove* for åpent vindu, legge seg og stå opp tidlig, skjøtte sin *fordøyelse* etter gitte regler, og ikke minst *spise* og *drikke* ytterst kontrollert og bevisst.

En hel flora av skoler, kurs, program og lærer som vendte seg til den enkelte tok form, og føyde seg samtidig inn i tiden store sosiale prosjekt: å høyne kvaliteten i befolkningen, i folkestammen, i ”blodet”. Her finner vi nudister og vegetarianere, råkostspisere og kruskatygger, helsetrøyeberere og utendørssovere, neseputere og dypputere, luftbadere og kalde avrivere, helnykterister og urtetedrankere.

Flere av disse terapiformer kan synes merkelige i en ettertid. Hit hører for eksempel de ulike badepraksisene. Doktor *Kneipp* var en naturlege som vi i dag kjenner gjennom det brød han anbefalte, men å *kneipe* var ved århundreskiftet å gå i fuktig gress barbeint med helt bestemte bevegelser i helbredende hensikt. *Saltvann* ble ansett som adstringerende for huden og ble særlig anbefalt for å restituere ”kvindelegemet” etter graviditet, fødsel og amming; derfor annonserte badeetablisementene med det høye saltinnholdet i vannet snarere enn med badetemperatur.

(Ellers hørte det med til damenes badepraksis at en skulle *skrike* når en kom ut i vannet. ”Kjære direktør for Eidanger Bad”, skriver et leserbrev i en lokalavis 1897: ”Kan dere ikke tilholde de Kvinder, der bader derude, at avholde sig fra de ufordragelige Skrig, de utstøder, naar de gaar i Vandet. Det er meget irriterende for Besøgende at høre disse vemmelige Ildskrig”.<sup>2</sup> Praksisen viser således *dels* at kvinnen kan og bør ta del av naturen med dens sanselige sensasjoner, *dels* at kvinnen gjennom sin konstitusjon er mer følsom enn mannen, som selvsagt er svært tilbakeholdende med geberder og utrop når han inntar det kalde og våte element.)

Den mest barske badeformen må allikevel *manetbadet* ha vært. Behandlingen gikk ut på at badetjeneren viklet et håndkle rundt hånden, grep tak i dyrets overside og plasserte undersiden på det sted på badegjestens kropp som skulle helbredes. Det oppsto øyeblikkelig en hete, sviing og brenning som ble ansett som meget velgjørende, blant annet for å ”vekke Nærvelivet til Virksomhet” som det het.<sup>3</sup>

Dette må være kuriøse eksempler. Poenget er imidlertid at det nå var blitt helsebringende å på mangfoldige måter utsette seg for naturen og farlig å avskjerme seg fra den – det omvendte sammenliknet med for eksempel 1700-tallets holdning blant de kondisjonerte.

---

<sup>2</sup> Sitert etter Gardåsen, Tor Kjetil (2000: 34): *Kystguiden Telemark*, Thure forlag, Skien

<sup>3</sup> Op. Cit. s. 49.

## Opplysning, romantikk og utviklingslære

Idehistorisk sett møter vi her opplysningstidens fornuftstro og romantikkens vurm for det ”naturlige” og organisk voksende, og i tillegg de ulike utviklingslærenes vektlegging av så vel vår opprinnelse som naturskikkelser, som vår forpliktelse til å bringe utviklingen videre til nye nivåer. Disse tanketema får mot 1800-tallets slutt et nytt uttrykk som en pleier å kalle *naturalisme*.

Et grunntrekk i naturalismen er at mennesket som biologisk skikkelse blir fremhevet, og dermed menneskets forbindelse, driftsmessig og på annen måte, til den ytre naturen. Det sanne mennesket lever i tråd med denne sin biologiske bestemmelse. Fridtjof Nansens refleksjoner fra 1922 er typiske for den oppfatning som også gjør seg gjeldende ved århundreskiftet:

/.../ en føler seg uvilkårlig som et annet, naturligere og sundere menneske; en føler en har noe som ligger under og som er ens virkelige personlighet, og en vender tilbake med friskere og sundere syn på livet enn slik det fortoner seg her inne i byen. Se i ødemarkene, i skogsensomheten, med syn av de store vidder og fjernt fra den forvirrende larm, er det personligheter formes.<sup>4</sup>

Det er altså nå, rundt århundreskiftet, at naturen på alvor blir *sunnt*. Det er imidlertid en merkelig dobbelthet i tidens oppfatning av naturens iboende sunnhet. På den ene siden finner vi det vi kunne kalle en ”positiv sunnhet”: våre organer, sanser, fysiske og psykiske disposisjoner *har det godt av* å erfare de naturens elementer som vi er blitt utviklet i samklang med og er tilpasset til. Bare bein og sandaler gjør at huden kan puste, solen brenner sykdommer vekk, vannet renses, lungene drikker luftens klarhet, kulde herder nervene, anstrengelse styrker hjerte og muskler etc. etc.

Og naar saa sommerluft og varme kom tilbake,  
naar hundred sætres buskap brød sit fængsel,  
fra dalen strømmet op til friske fjeld,  
da drog vi også hid for helsebod at finde,  
et pust av rene luft at drage.

/.../

Væk snørliv, høihælt sko, væk skolepug og gloser!  
Væk blegsot, hjerteklap, væk doktor, medicin!  
Nei mandom, kraft og mod, de skal regere verden,  
og pigens røde kind, blaaøiets sundhets kraft  
er beste medgift hun kan mannen bringe.<sup>5</sup>

På den andre siden det vi kunne kalle ”negativ” sunnhet. Naturen byr den *motstand* som må til for at våre kropp og sjeler skal utvikle sitt potensial og utstå tilværelsens belastninger – og hevde seg i konkurransen med andre.

Jeg ser i disse fjellturene en folkeoppdragende makt av stor betydning. For det vi vinner der, er ikke blott bredde om bringen og styrke i leggene så vi kan bevege oss med ”norsk anstand”, men den styrke, det mot, den utholdenhet, den sikkerhet, den snarrådighet, den selvtillit man erhverver sig der, følger oss ned i dalene og fester seg i

<sup>4</sup> Fridtjof Nansen i DNT-årbok (1922).

<sup>5</sup> ”Student H” i DNT-årbok (1904:77).

karakteren og hjelper oss til å stå fast og holde ut mange forhold i livet hvor vi ellers snart ville gi tapt.<sup>6</sup>

Denne dobbelheten – naturen som befrielse og naturen som belastning – speiler forrige århundreskiftes merkelige miks av på den ene siden utviklingsoptimisme og fremskrittstro, og på den andre siden redsel for – med tidens uttrykk – *degenerering*. Når mennesket har fjernet seg fra naturens stadige utfordringer og lagt seg i ro i sivilisasjonens lune og kravløse favn, da forfaller mennesket fysisk, psykisk og moralsk. ”Organer som ikke blir tatt i bruk degenererer”, ble det påpekt – og *oversivilisering* truer ikke bare individet men samfunnets helhet. Den enkeltes sunnhet – og adgang til helsekilden naturen – ble derfor et sosialreformatorisk anliggende av høy prioritet.

### **Helsediskurs og naturalistisk ideologi**

Det skal ikke skjules at disse oppfatninger om naturens sunnhet og idealet om at mennesket bør strebe etter å leve i tråd med sin ”naturlighet”, også rommet holdinger som hellet i ideologisk tvilsomme retninger. Grunnelementene i slike ideologier fantes med allerede fra begynnelsen – tanker om at naturens lov dreier seg om den sterkeres overlevelse til prisen av den svakeres undergang. (Selv friluftslivets profet Fridtjof Nansen var påvirket av disse tanker – han mente for eksempel at hans eget humanitære arbeid med å redde sultende russer og repatriere krigsflyktninger, var å gi taperne en ny sjanse, *mot* naturens og utviklingens lov, og han hadde perioder av dårlig samvittighet herfor.<sup>7</sup>)

Tanken om at mennesket vitaliseres av å oppsøke motstand, skapte også – særlig foran den første verdenskrig – en entusiasme for *krigen*, en ideologi som fascisme og nazisme drev til nye høyder i mellomkrigstiden. Tanker om å styrke ”blodet” ble i mellomkrigstiden til en kvasivitenskapelig rasisme, hvor en drev ”rasehygieniske” tiltak, og så med uro på at det var ”feil” samfunnsgrupper, nemlig de ”lavere”, som formerte seg raskest.

Denne sistnevnte holdningen hadde slettes ikke bare sin hjemvist på ytterste høyrefløy, men tilhørte vitenskapens *doxa* og den etablerte sosialpolitikens virkeområde. Århundreskiftets redsel for degenerering fikk i mellomkrigstiden nye uttrykk i form av en bevisst satsing på å forbedre det såkalte ”befolkningsmateriellet”. Omstreifere, tater og psykisk avvikende ble forhindret å formere seg, også gjennom tvangssterilisering. Skole og idrett skulle fostre til sunne livsvaner. Familieplanlegging ble introdusert og ikke minst ble *medisinen* en samfunnsvitenskap og et politisk instrument like mye som en naturvitenskap.

I disse tankekomplekser fantes det en forestilling om at kulturen hadde satt naturens egne utvalgsmekanismer ut av spill, og for ikke å gå under måtte kulturen kompensere for dette gjennom aktiv ”foredlende” manipulering av menneskematerialet.

Pål Augestad<sup>8</sup> har vist hvordan slike tankefigurer også i etterkrigstiden fikk nye uttrykk i en nærmest hysterisk *normering* av menneskekroppen og dens ytelser, som resulterer i at et ytre samfunnstrykk transformeres til en selvkontroll og selvrettesettelse, og som kan virke snart sagt like undertrykkende. Det naturlige blir til det ”normale” – samtidig som det normale ikke

---

<sup>6</sup> Sitert etter Hagen (red) (1992).

<sup>7</sup> Huntford, Roland (1996): *Fridtjof Nansen. Mennesket bak myten*. Achehoug, Oslo

<sup>8</sup> Augestad, Pål (2003): *Skolering av kroppen. Om kunnskap og makt i kroppsøvingssjefaget*. Dr.polit-avhandling. Universitetet i Oslo.

nødvendigvis er det faktisk gjeldende, men like gjerne kan være et normativt ideal å strebe mot.

## **Naturen og sansene**

Allikevel kan vi neppe påstå at tanken om naturens sunnhetsbringende kvaliteter i sin helhet fortaper seg i disse skumle ideologiske bakevjer eller i kvasimedisinske lærer. Hovedinntrykket er at natur/helse-diskursen i første rekke er i positiv forstand livsbejaende.

Det synes som at industrisamfunnes krav om å underkaste seg maskinenes velde skaper seg en *motverden* i naturen i form av en gjenoppdagelse av *sanselighetens rikdom*. Denne gjenerobring av sanseligheten er kanskje det med fruktbare resultatet av det tankekompleks som vi drøfter.

Også dette er særs tydelig i ferda-, natur- og reiseskildringene. I det tidlige reiselivet var en som nevnt ensidig opptatt av hva synssansen bringer av "utsigter, tavler, prospector og panoramaer". Når naturen omsider ble ikke bare "vakker", "pittoresk" eller "sublim", men også blir *sunn*, ble den det fordi den positivt affiserer *hele* "sanseapparatet". En skildrer ikke lengre ene og alene hvordan naturen ser ut, men hvordan en erfarer av å *være* i naturen. Slik blir selv trivialiteter meningsbærende når sansene på en gledfull måte forbinder oss med verden:

Vi satte op vårt telt ved strømmen mellom Flingre- og Trættevand, og mens to av os foretok de nødvendige sikringer og etterarbeider med teltet, opholdt tredjemand sig inde og satte primus i gang med dagens hovedmaaltid. Uveiret var imidlertid drat forbi, skyene laa høit og let, og etter at maaltidet var endt og etterfulgt av en god kaffetaar, røkte vi vor aftenpipe i det fri, mens høifjeldsskumringen langsomt la sig bløtt og stille over vor leir. Det var så stille herinde i fjeldviddens skumringstime; kun den murmlende lyd av elven paa vei mot Trættevand avbrøt den høitidelige stilhet. Saa smøg vi i reinskindsposene, tændte lyset, hadde en passiar om dagens begivenheter og la planer for morgendagens marsj mot Nilsbu turisthytte. Saa sluktes lyset og pipene, en mygs summen mot teltduken lød som en spæd lurtone i det fjerne, og snart laa vi i fjeldvandrerens trygge søvn.<sup>9</sup>

## **Naturen som antisivilisatorisk moralitet**

Vi mennesker tenker ofte i motsatsbegreper, som for eksempel natur/kultur. Naturen er derfor gjerne hva kulturen *ikke* er. Når kulturens geografiske symbol *byen* blir opplevd (kanskje særlig av arbeiderklassen) som usunn og undertrykkende, blir dens motsetning naturen bærer av de motsatte egenskapene. Naturen fremstår som en antisivilisatorisk moralitet, som står for det sanne og egentlige og dermed også for det moralsk gode. Nansen skriver:

Dette livet /i byene/ er nu engang unatur, og det var sandelig ikke vor bestemmelse fra naturens haand av.<sup>10</sup>

---

<sup>9</sup> Olav Engen i DNT-årbok (1912:71).

<sup>10</sup> Fridtjof Nansen i DNT-årbok (1922)

Naturen holder seg altså med en ”bestemmelse” for oss, nemlig det naturlige livet i naturen. Det er bruddet med dette naturlige som skaper de forhold i den moderne tilværelsen, som vekker bekymring. Det naturlige blir knyttet til det opprinnelige, som i sin tur blir forstått som det sunne, det helsebringende. Langt fra vår egen tids forståelse av naturen som noe (til dels) skadet og bekymringsfullt, et *system i ulage*, fremstår naturen rundt århundreskiftet som selve begrepet for friskhet, psykisk og fysisk balanse, likevekt og sunnhet.

Dette nedfeller seg i hverdagsspråket. En svært vanlig formulering rundt århundreskiftet er at en ”forfrisker seg” i naturen. Andre typiske uttrykk: ”naturens helsekilde”, livet i naturen er ”opplivende”, ”opkvikkende”; en ”styrkes”, ”renses”; en ”gjenvinder sundhet”, oppnår ”fornyelse”, blir ”foryngret”:

Med vår tids forcerede arbeide og uro og deraf følgende nervøsitet tror jeg, at det spesielt for Kristianiafolk er ligesaa nødvendig at tage en kort ferietur om vinteren som om sommeren. At under gunstige veirforhold nogle dagers ombytte af den med taage og sod mættede Kristianialuft vil gjøre ligesaa store underverker baade for sjel og legeme som en lignende tur om sommaren. Derfor har jeg god erfaring fra regelmæssige korte vinterture i mer end de siste 10 aar. /.../ Man bliver let og glad til sinds og maa i saa ophøiede omgivelser se lysere paa livet og paa mennesker.<sup>11</sup>

### **Luften som bærer av naturens egenart**

Noen utførligere medisinsk eller annen mer forklarende begrunnelse for *hvordan* naturen gjør mennesket sunn blir sjelden eller aldri gitt i friluftslivsdiskursen. Det synes som at mennesket allerede gjennom å omgå med selve sinnebildet for det sunne og naturlige, spontant og uformidlet overtar denne naturens sunnhet og naturlighet.

Vi bør dog bemerke oss i sitatet ovenfor henvisningene til ”soden” og ”taagen” i byene, som blir stilt i kontrast med fjellets friske vind. Vi møter her en selsom *luftmetaforikk* som blomstrer rundt århundreskiftet. Luften utgjør selve innbegrepet av livsvilkår og livsfølelse.

I fabrikkkorsteinenes og industripipenes tid, i kull- og koksfyrings, livstykke- og korsettenes, tuberkelbakteriens og tæringens, i bysmogens og bakgårdsstankens tid, blir nettopp luften forstått som det element som avstedkommer usunnhet eller bringer helse. Luften er det stoff som bærer livsmiljøets egenart – en puster *byluft*, eller ”bader lungene” i *høyfjeldsluft*. En underliggende forestilling er at mennesket, gjennom å puste luften, i sin kropp opptar naturtypens essens og derigjennom *blir* det naturen *er*.

Det er derfor ikke overraskende at det rundt århundreskiftet vokser frem sanatorier og luftkuranstalter av forskjellig slag, som gjennom sin beliggenhet i ulike slag av *luft* (”sjøluft”, ”skogluft”, ”fjellluft” etc) – gir de trangbrystede og tungpustende helse gjennom *luftendring*.

Men luftmetaforen kan også vise til et sosialt klimaskifte, når forandringens *vind* blåser, når mennesker søker en friskere *livsluft*, når nye idealer *ånder morgenluft*, når mennesker *gir luft* til nye tanker, følelser og idealer. Et fenomen i denne tidens *ånd* er også *friluftsliv*.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> P. W. Barth i DNT-årbok (1900:41 ff).

<sup>12</sup> En kan selvsagt tenke seg helt benevninger, for eksempel ”naturliv”, på vårt fenomen, enn den besynderlige sammensetningen fri-lufts-liv. Forklaringen til at benevnelsen ”friluftsliv” er blitt valgt tror jeg må søkes i de rike betydninger av ”luft” som jeg har prøvd å skissere.

(I tiden før industrialismen med dens luftforurensning var det derimot (drikke)vannet som ble forstått som det helse- eller uhelsebærende elementet. Byenes vannforsyning var elendig, blant annet grunnet at gode teknikker for rørsystemer, pumper og vanntårn ikke fantes, og resultatet var utjenelige felles bybrønner. Adelen og det høgre borgerskapets ritualrike brønndriking ved alskens medisinske helsekilder vokser frem ut fra dette. Her kunne sosieteten demonstrere sin følsomme konstitusjon og sine statushevende plager for hverandre.)

### **Bare kulturelle konstruksjoner?**

Det er på tide å begynne å avrunde med noen teoretiske refleksjoner. Min fremstilling av hvordan naturen ble sunn er preget av den oppfatning man gjerne kaller *konstruktivisme*. Forenklet sagt: det er til syvende og sist kultur- og samfunnsforhold som avgjør hvordan vi oppfatter verden – inkludert hva naturen er, hva som er ”naturlig”, sunt eller sykt, normalt eller unormalt, godt eller ille.

Min fremstilling bygger altså på en forskningstradisjon hvor en ”søker forklaringer på sosiale forhold i andre sosiale forhold”, for å bruke Emile Durkheims velkjente formulering. Ut fra et slikt program er det rimelig å søke etter naturens sunnhet ikke i naturen selv og hva den har å gi, men i de forhold i samfunn og kultur som har skapt oppfatninger *om* naturens sunnhet. Tenkere som Max Weber, Pierre Bourdieu og ikke minst Michel Foucault har vært forutsetninger for min fremstilling.

Poenget med en slik tilnærming er at vi åpner blikket for den sosiokulturelle virkelighetens mangfold og stadige endring, og for at oppfatninger om natur og naturlighet er dypt forankret i kulturens og samfunnets helhet, med dens skifter, motsetninger, brytende interesser og kamp om makt og virkelighetsoppfatning. Oppfatninger om naturen er i virkeligheten et grunnelement i kulturens selvforståelse. Det er en viktig innsikt. Endringer i synet på naturen har konsekvenser for hele den sosiale virkelighetskonstruksjonen.

Problemet er imidlertid at perspektivet tenderer å forbruke alt surstoff. Risikoen finnes for at alle fenomener i menneskets verden blir ”bare kulturelle konstruksjoner” – muligens med unntak av selve begrepet ”kulturell konstruksjon”. Alt gynger, alt er usikkert, alt er i endring, alt er formet av maktens interesser, å søke etter menneskets ”natur” synes å være å jage etter vind. Allikevel ikler kulturforskeren seg gjerne et ubehagelig ”gjennomskuende” *flir* ovenfor de oppfatninger om virkeligheten som mennesker tror på og handler ut fra.

Men hva er det som kulturforskeren mener seg å ”gjennomskue”? Spørsmålet om naturmøte virkelig *fremmer* helse og sunnhet eller ikke, kan neppe besvares med slike flir, eller gjennom å skissere kulturhistoriske utviklingslinjer og å ”dekonstruere de sosiale konstruksjonene”.

Heller ikke er det nok med å holde seg med oppfatninger i retning av at ”hvis folk tror på virkningen av noe, da virker det”. Da overser vi nemlig det arbeid som ikke minst medisinsk forskning har nedlagt på nettopp å holde slike effekter utenfor analysen.



## Et helt annet perspektiv

Jeg har lenge vært redd at oppfatninger om naturens helsebringende effekter mest har vært ideologi og ubeviste antakelser. Én grunn var at den forskning jeg hadde lest i emnet bygger på etter min mening tvilsomme sosiobiologiske oppfatninger, med avleggere som humanetologi og miljøpsykologi, hvor mennesket og hennes samfunn risikerer å bli redusert til ene og alene evolusjonsbiologi.

Ikke sjelden lever her århundreskiftets naturalistiske ideologi ikledd vitenskapens drakt. Jakten på det naturlige mennesket, slik hun ter seg helt "uavhengig" av kulturens påvirkning, fremstår for en samfunns- og kulturviter som fånyttens siden "kulturen er menneskets andre natur" som ingen mindre enn Karl Marx en gang formulerte det.

Vel – min overraskelse var stor når jeg nylig kom over helse- og livsstilssosiologen Ingemar Norlings omfattende og velreflekterte litteraturstudie av forholdet mellom rekreasjon og psykisk helse.<sup>13</sup> Han bygger på kliniske undersøkelser av god kvalitet, med store undersøkelsesgrupper, som bygger på kvantitative metoder. Materialet er fremfor alt hentet fra nordamerikanske medisinske og fritidssosiologiske forskningsmiljøer, men supplert med nordiske bidrag.

Studien gir belegg for at *livsstilen*, og da særlig fritidsmønstrene, har markant større betydning for psykisk helse enn genetiske faktorer og/eller helsevesenets innsatser. Videre: fritiden har større helsebringende betydning enn arbeidet – to til tre ganger større blir det sagt. Og så kommer det: de naturnaturbaserte fritidsaktivitetene synes å ha den klart mest allsidig positive effekten når det gjelder psykisk helse.

Når det gjelder *forebygging* av psykisk uhelse, det vil si at den enkelte lærer seg strategier for å håndtere belastninger, såkalt "coping", hevdes det at nettopp de naturbaserte aktivitetene har størst helseverdi blant fritidsaktivitetene i normalbefolkningen. Dette gjelder så vel å *forhindre* at psykisk uhelse oppstår, såkalt "bufring", som når det gjelder egenpleie og håndtering av for eksempel stress og livskriser.

Ved terapeutisk *behandling* av psykisk uhelse sies effektene av naturmøte å være like positive. De er sterke og vedvarende, og sies å fungere bedre enn arbeidsterapi og annen aktivitetsterapi. I USA og Canada, i motsetning til i Norden og EU, finnes en rik tradisjon for bruk av naturmøte i behandling. Naturbaserte aktiviteter blir med fremgang tatt i bruk ved behandling av for eksempel depresjon, schizofreni, angst, aggressivitet og psykososiale forstyrrelser.

Effektene er gode, selv når det gjelder mennesker med alvorlig og vedvarende psykisk sykdom. Psykoterapi som kombineres med naturopplevelser fungerer bedre, når flere og gir raskere og mer vedvarende effekter enn psykoterapi alene. Naturbaserte aktiviteter har vist seg å ikke bare gi enkelt effekter, men også å utløse positive effektkjeder, og virker på denne måten allsidig og helhetlig. Effektene er tydelige ikke bare når det gjelder subjektivt opplevd helse, men påvirker klart positivt slike medisinske målbarheter som neurotransmittorbalanse, endorfiner, dopamin- og serotoninnivå.

---

<sup>13</sup> Nordling, Ingemar (2001): *Rekreation och psykisk hälsa. Dokumentation och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa*. Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Göteborg 2001

## Naturmøte som måte å være menneske på

Slike resultater gleder en ideologisk entreprenør for friluftslivet, som i tunge stunder har lurt på om tro og overbevisning kanskje henger i lause lufta. Det synes virkelig å finnes noe i naturmøtets egenart som ikke kan ene og alene forklares med de sosiokulturelt skapte oppfatninger om denne egenarten.

Naturen gir oss muligheter til å oppleve *måter å være menneske på*, som, med Nordlings ord, gir ”erfaringer av egenkontroll, frihet og opplevelse av evne og kompetanse”.<sup>14</sup> Det handler om sanselig rikdom, opplevelser av å inngå i en stor sammenheng, av de enkle handlingenes direkte og meningsfullhet, av å ta seg selv i bruk allsidig og ikke minst å direkte erfare resultatene av egen virksomhet. Jeg tror at slike opplevelser med fordel kan ordsettes og forstås med hjelp av fenomenologiens og eksistensfilosofiens termer snarere enn med henvisninger til en vedvarende menneskelig biologisk natur – men dette får skje i andre sammenhenger.

Konklusjonen her og nå får bli denne: Oppfatningene om at naturen gir sunnhet må være sosiokulturelt konstruerte og variere fra tid til annen – og historiske perspektiver kan sette vår egen tids konstruksjoner i relieff. Men vi kan ikke dermed trekke slutningen at naturmøtet i seg selv er nøytralt og savner iboende føringer. Tvert imot bør vi søke etter hva det er i naturmøtet som gjør det *egnet til å være bærere* av de oppfatninger om kvaliteter som en i ulike tider har tillagt det.

---

<sup>14</sup> Nordling, op.cit.