

Friluftsliv og psykisk helse – en konferansekommentar

Av Annette Bischoff, Høgskolelektor i friluftslivsfag, Høgskolen i Telemark

I konferanserapport fra nordisk konferanse om friluftsliv og psykisk helse. Nordisk prosjekt – Friluftsliv og psykisk helse - Miljøverndepartementet 2007

Dette notat er tenkt som en faglig refleksjon i etterkant av 2 dager med mange viktige, ulike, spennende innlegg som hver i sær representerte forskjellige faglige og menneskelige ståsteder, som til sammen gir et viktig bidrag til forståelsen av sammenhenger mellom friluftsliv og psykisk helse. Konferansen bidro til å tydeliggjøre hva vi vet og hva vi ikke vet om friluftsliv og psykisk helse. Og ikke minst, mener jeg at konferansen med tydelighet gav perspektiver på hvordan vi kan jobbe med og forske på relasjonen mellom friluftsliv og psykisk helse.

Konferansens faglige perspektiv utfoldet seg i spennet mellom naturvitenskapene og fenomenologien. De fleste innleggene fra forskningen tok utgangspunkt i det vi kan kalle det naturvitenskaplige medisinske paradigme.

Innleggene fra menneskene som livet hadde faret hardt med på ulikt vis, har på mange måter et utgangspunkt i fenomenologien – det var beretninger om levd liv, dype erfaringer med natur og friluftsliv som artikuleres gjennom subjektive fortellinger. Beretninger fra mennesker som er kastet ut i livet – de har ikke ”gått til saken selv” som fenomenologien foreskriver, de har mer ”vært saken selv” – en posisjon som kan være helt uvurderlig, hvis den det gjelder er i stand til å reflektere videre ut fra det. Mer om dette senere.

Innleggsholderne hentet perspektiv fra ulike fagtradisjoner; medisin, naturvitenskap, filosofi, sosiologi, skjønn litteratur, kunst, pedagogikk og psykologi. Tematisk berøres perspektiv som er relatert til de ulike fagtradisjonene; fysiske/fysiologiske, mentale, sosiale, miljømessige og spirituelle perspektiv. Det som synes bemerkelsesverdig er at samtlige innleggsholdere trekker på flere faglige perspektiv blandet med personlige erfaringer og refleksjoner for å si det de vil si.

Jeg har et vitenskaplig ståsted i den kvalitative forskning, jeg er opptatt av fenomenologien som forståelsesmåte og det preger i høy grad mitt syn på hvilken kunnskap det er vi trenger på friluftsliv og psykisk helse og hvordan vi skal frembringe denne. Et av de viktigste poeng som jeg synes ble meget tydelig i løpet av konferansen var at det finnes et behov for en helhetlig forskningsinnsats, og med det mener jeg en forskning som anvender ulike fagtradisjoner, ulike vitenskapsteoretiske og metodiske tilnærminger og ulike perspektiv for å belyse samme spørsmål. Ingen av fagtradisjonene eller vitenskapene er dekkende, hver især gir de svar på ulike spørsmål. Det synes å være en form for stilltiende aksept at forskningen på dette området MÅ være tverrvitenskaplig for å nå et forståelsesdyp som gir oss anvendelige svar på forholdet mellom friluftsliv og psykisk helse.

I min refleksjon har jeg ikke vært opptatt av hvem som har sagt hva, men forsøkt å knytte det som har blitt sagt til de ulike fagtradisjoner og perspektiv og vitenskapstradisjon. Dette for å skape en forståelse for hvilke spørsmål som ulike perspektiv og vitenskapstradisjoner har gitt svar på og kan gi svar på. De enkelte foredrag er presentert tidligere i rapporten, men der hvor det er relevant har jeg valgt å skrive om enkelte foredragsholdere for å tydeliggjøre noen faglige perspektiv som kan knyttes til de ulike fagtradisjoner. Dette vil gjøre det mulig å si noe om hvilke typer av svar vi søker i ulike tradisjoner og gi bud på hvordan tverrvitenskaplig forskning innen feltet kan se ut.

Perspektivene som kom frem i løpet av konferansen kan som sagt sies å utspringe fra to veldig ulike vitenskapelige posisjoner: det naturvitenskaplige – medisinske paradigme og det jeg i denne sammenhengen vil kalle det fenomenologiske paradigme.

I det naturvitenskaplige – medisinske paradigme forstås kroppen som objekt – ”jeg har en kropp”. Forskningen er fortsatt dominert av et positivistisk syn på menneske og kunnskap. Forskningen er kvantitativ, den søker mot å gjøre kroppslig og mental forandring målbar, å måle effekt av tiltak. Forskningen pretenderer å være ”sannhetssøkende”.

I det fenomenologisk paradigme forstås kroppen som subjekt og kroppen forstås som sanselighet – ”jeg er kropp”. Utgangspunktet for å frembringe kunnskap går fra empirien til teorien. Fra det enkelte menneske, gjennom menneskets møte med livet, naturen og selvet. Forskningen er kvalitativ, den søker mot å nå et forståelsesdyp i forhold til det fenomen som utforskes, resultatene av forskningen sikter mot å gi perspektiver som kan ha betydning for praksis; arbeidsmåter i behandling og forebyggende arbeid og i hverdagslivet.

Konferansens store styrke var at disse to perspektivene utfordret hverandre og supplerte hverandre, så vel i innleggene som i sesjonene og snakken i pausene. Det blir tydelig at sammenhengen mellom friluftsliv og psykisk helse må forstås og utforskes i et helhetlig perspektiv. Jvf. innleggene til Fugelli, Martinsen og Theglander.

Et spørsmål som ligger i luften er hvorfor har så få utforsket denne relasjonen? Gjennom ”alle tider” har folk vist at naturen har betydning for den psykiske helse, filosofene tydeliggjør det, litteraturen er full av beskrivelser av naturopplevelsen og menneskets relasjon til naturen osv. Men denne kunnskapen har hørt til den private sfære og hverdagslivet – forskningen som finnes er stort sett naturvitenskaplig forskning på fysisk aktivitet – hvorfor?

Historisk kan kroppskulturen leses som et forsøk på å sivilisere ”det ville”; den adelige eksersis, gymnastikken med den rene kropp og den rettelinje, sporten med regeldannelse og konkurranse, natur og friluftsliv – speidere i uniform og parade. Bevegelseskulturen former kroppen og former tanken. Kroppen strømlinjes og disiplineres, den underkastes kontroll. Det samme skjer innen forskningen, forskningen blir et ledd i siviliseringen av kroppen, tanken og forståelsen av mennesket i verden. Kroppen underkastes det naturvitenskaplige – medisinske paradigme som har som mål å skape orden, vise sammenheng – kausalitetsprinsippet. Metodisk tar man utgangspunkt i det målbare, det objektive – beskrivende, kontrollerte. Man sorterer ned i del og fragment for å kunne skaffe sikre tall. Det vesentlige i denne sammenhengen er å reise spørsmålet om hva dette perspektivet gjør med våre kropp, våre tanker og refleksjoner om å være menneske i verden. Slogordet ”en sunn sjel i et sunt legeme” hører til dette paradigme. Det tolkes dit hen at det viktigste er å holde kroppen i form, i vår kultur har dette ført til en overdreven fokusering på hva vi spiser og drikker, på kroppsvekt og slanking, på fysisk trening. Fysisk helse er på mange måter blitt en religion i vår tid som forsterkes av profittinteresser og media. Hvilken betydning har dette for politikken og forskningen?

Parallelt lever de ville sidene av bevegelseskulturen i dansen, leken, den urbane bevegelseskultur og kanskje i deler av friluftslivet. Det ville i dansen finner vi i dansens erotiske undertoner, de eggende rytmer, det ukontrollerte – dansen har til enhver tid hatt uttrykksformer som ikke var ”stuerene”. Da valsen kommer ble den først sett som umoralsk og ble forbudt (Eichberg 2006). Eller vi kan tenke på swing, hiphopp, break som også har deres opprinnelse utenfor det etablerte. I leken finnes det ville, i hvert fall før den underkastes

regler og pedagogiske institusjoner. Leken hører også til de sider av livet hvor det ukontrollerte får plass – ”det er bare noe vi leker”. I den urbane bevegelseskulturen kommer det ville til syne ”gjennom mørke leker i byens villnis” (Eichberg 2006) – skateboard og snowboard er eksempel på aktiviteter som bryter med det etablerte og kontrollerte. Jeg tror vi finner noe av det ville også i friluftslivet, utsagn som å oppleve frihet!, oppleve fred og ro, komme seg vekk fra stress og mas kan tolkes som behov for å komme i kontakt med ”det ville” – de sidene av livet som ikke er kontrollerte, ikke satt i system.

Siviliseringen av kroppen i vår kultur får som vist i korte grove trekk avgjørende betydning for synet på forskning, hvilke spørsmål som stilles, hvilke typer av svar som forventes. Den rasjonelle, naturvitenskaplige tenkemåten gjenspeiles så vel i forskningen som i politikken jvf. innleggene til Ellinor Major, Fredrika Mårtensson og Egil Martinsen.

Det vokser etter hvert frem en forskning som på mange måter bryter med den naturvitenskaplige forskningen, gjennom for det første å forholde seg kritisk til den rene naturvitenskaplige forskningen, og for det andre gjennom å utfordre veletablerte forestillinger om forskning og sannhet. Gjennom de seneste 10 - 20 årene har vi kunne spore grunnlaget for en annen forskning især kanskje innen idretts- og friluftslivsforskningen. En forskning som går andre veier, en forskning som tar et helt annet utgangspunkt og som har fokus på helhet og samspill. Denne forskningen utspringer i hovedsak fra fenomenologien og hermeneutikken og det metodiske er ofte basert på den kvalitative samtalen, opplevelsesanalyse, livshistorie fortelling, det gode eksemplene mv. Det vesentlige i denne sammenhengen mener jeg er å peke på verdien av den komplementære forskningen hvor ulike metoder og forståelsesveier benyttes med henblikk på å nå dypere.

Flere innleggsholdere forteller om mennesker som opplever at naturen er av eksistensiell betydning for dem. Det store spørsmålet er hvordan man kan forske på dette.

To innleggsholdere ga oss svar – Johan Ottosson og Arne Høgelid. Deres fortellinger satte fokus på hvor viktig det er å gå til saken selv når vi ønsker å nå et forståelsesdyp i forhold til betydningen av naturen for den psykiske helse.

Naturens betydning i en livskrise – Johan Ottosson

(Se også egen artikkel i konferanserapporten)

Johan Ottosson forteller levende og betagende om sine erfaringer med å komme tilbake til livet etter en hjerneskade og – opplevelsen av naturen etter en hjerneskade. Hans beretning er introspektiv. På samme måte som Arne kan man si at de presenterer en type forskning på eget liv – en refleksjons- og erfaringsprosess som er en studie av egne opplevelser. Johan beskriver betydningen av mosegrodde steiner, stien og urpulsen fra havet. Steinen – relasjonen til steinen – følelsen av samhörighet og kommunikasjon med steinen; de mosegrodde steiner bar i seg fortellingen om tiden – lang tid, om tålmodighet og styrke. Steinene kunne ta imot all hans sorg, de var bare der. Stiene opplevdes som nervetråder gjennom skogen, opptråkket av dyr og mennesker opp gjennom tiden, de gav ham trygghet og følelse av tidsløshet. Stien og havet som urtidspuls – tilhørighet.¹

Arne Høgelid, hvis fortelling er resymert tidligere i rapporten, peker for meg på flere vesentlige perspektiv; for det første tydeliggjør han på en personlig og sterk måte at dette

¹ Johan Ottosson har skrevet en bok om sine erfaringer: Naturens betydelse i en livskris. Stad & Land nr. 148: 1997, MOVIUM og man finner også en artikkel i boken ”Livsviktig – grøn väg till hälsa” Svenska Naturskyddsföreningen 2006.

handler om levd liv og viser hvor viktig det levende vitnesbyrd er som forståelsesgrunnlag og utgangspunkt for forskning. For det andre peker han på en rekke prosesser i forløpet som synes å være vesentlige for utbyttet; for eksempel betydningen av at ha en behandler som har fokus på å være med, være en del av prosessen – vise at det faktisk fungerer, og videre betydningen av koblingen mellom trening, natur, naturopplevelse og samtaleterapi.

Mennesker i krise hjelper oss med å tydeliggjøre viktige perspektiv på og kvaliteter i naturmøtet som rekker videre og går dypere enn det målbare. Vi lever i et samfunn hvor tro/følelser oftest er tilsidesatt som forklaringsgrunnlag og kunnskap. Men vi er nødt til å spørre oss selv; hvor mange ”harde” data trenger vi? Og hvordan kan de subjektive fortellingene til enkeltindivider danne grunnlaget for en forskning som sikter mot å integrere ulike forskningsmetoder.

Eksempel på hvordan et annet utgangspunkt kan skape en annen kontekst for forståelse:

Individuelle ståsteder mht. opplevelse og forståelse av natur er viktige for å forstå hva eller hvilke elementer møtet mellom individ og naturen inneholder. Hvilke utgangspunkter kan bidra til å gi beskrivelsesgrunnlag for forutsetningene for den enkeltes opplevelse og forståelse av naturen? Alle individer er på en og samme tid biologiske (vesener) og sosiale (aktører) som er konstituert i og igjennom deres relasjon til et sosialt rom. De er samtidig situert i tid og rom.

Hvert enkelt individ kan karakteriseres ut fra sin plassering; biologisk og personlig, i det fysiske rom og i det sosiale rom. Det biologiske går på faktorer som kjønn, alder, fysisk funksjonsnivå / kapasitet. Det personlige omfatter vår ”livshistorie”, det er vår tro, vår overbevisning og mentale forestillinger om livet. Det er barndommens og sjelens landskap. Det går på våre følelser, evner, kunnskaper, ferdigheter, erfaringer og forventninger. Det fysiske rom beskriver utgangspunktet i den enkeltes ”fysiske plassering i verden” – bosted, arbeidssted, fritidssteder, feriesteder etc. Det sosiale rom omfatter kategorier som kultur og klasse, oppvekstvilkår, utdanning /fag og interesser mv.

Alt dette sammenfattes naturligvis i den enkeltes livshistorie og lar seg ikke deles opp og kategoriseres i det virkelige livet, men for oversiktlighetens skyld kan noen kategoriseringer hjelpe oss med å få et blick på de enkelte deler i helheten. I det virkelige livet utfolder livshistorien til ethvert menneske seg som en vedvarende prosess vevet inn i en kontekst av landskap, kultur og sosiale relasjoner og personlige erfaringer. Naturen og landskapet danner på mange måter grunnleggende vilkår for vår væren i verden, både som enkelt individer og som kulturelle fellesskaper.

Uansett hvor mye kulturell påvirkning som danner grunnlaget for et menneskes tolkning av friluftslivets betydning, er det gjennom kroppen og i den direkte og umiddelbare samhandling med omgivelsene at turen og landskapet erfares (jvf. Tordsson 2003). Hvilket også minner oss om at et og samme fysiske miljø ofte oppleves og forstås ulikt for ulike mennesker (Jones 1998, Simonsen 1993).

Vi har en urskog av turberetninger² som forteller om menneskers møte med naturen gjennom ulike handlingsformer og med ulike formål, alt fra krevende strabasiøse fysiske utfordringer i

² Se for eksempel Vågbø 1993, Bischoff 1995, 1996, Vorkinn m.fl. 2000, Tordsson 2003, Nedrelid 1993, 94, Sørbrøden, Berge og Koksvik 2005. Samt alle fortellingene i DNT's årbøker ..

fjellveggen til meditative stunder ved bålet i skogens stille dyp. Det som går igjen i beskrivelsene uansett handling er på mange måter det kroppslige og relasjonelle. Kroppslig er det for eksempel gleden ved å bruke kroppen og oppleve fysisk slit. Det er roen i kroppen, avslappetheten, en annen rytme enn i hverdagen ellers, som synes sentralt. Relasjonelt er det for eksempel opplevelsen av helhet, samhörighet med naturen, naturens storhet, som går igjen.

Merleau-Ponty (1994) tydeliggjør at kroppen er vårt utgangspunkt for all sansning, alle våre opplevelser er forankret i den sansende kropp. Det er gjennom kroppen at verden erfares. Forståelsen er at menneskekroppen åpner seg for de lag av mening som feltet rommer. Disse er preobjektive fenomener. Med det mener Merleau-Ponty at det er fenomener som ennå ikke er blitt bevisste. Det preobjektivt erfarne er det opprinnelige, først gjennom refleksjon over fenomenet blir dette bevisst. ”*I pre-refleksiv modus erfarer kroppen det pre-objektive felt av fenomener; når refleksjon inntreffer, blir de preobjektive fenomener til objekter.*” (Østergård i Merleau-Ponty 1994). Naturopplevelsen er kroppslig. Gjennom for eksempel å vandre i naturen erfarer vi først og fremst stien kroppslig. Vår kroppslighet formes gjennom vandringen og gjennom kroppen ”svarer” eller forholder vi oss kroppslig gjennom alle sanser til naturens faktisitet og iboende budskap. Stiene formidler gjennom sin iscenesettelse hvilke sanser vi skal ta i bruk, samtidig utgjør stiens iscenesettelse (faktisitet) et perseptuelt felt som får betydning for vår *opplevelse av stien*.

Det er mulig å nærme seg sider ved opplevelsen som overskrider det kroppslige, opplevelser som overskrider den rent fysiske bevegelse – det spirituelle, meditative og transcendentale. Jeg tenker her på teoriene og perspektivene til Csikszentmihalyi (1983, 1991) m.fl. knyttet til flowopplevelser, peak experiences, optimal opplevelsen. Med Csikszentmihalyi åpnes muligheten for å gripe den kroppslige erfarings overskridende elementer. Csikszentmihalyi er fenomenologisk i sin tilnærming, flow og optimal opplevelse er uløselig forbundet med kroppen i handling og opplevelsen av selvet karakterisert ved:

1. Sammensmeltning av handling og bevissthet,
2. Sentrering av oppmerksomheten på et begrenset stimulusfelt.
3. Fraværende selv-bevissthet
4. Følelse av kompetanse og kontroll.
5. Utvetydig mål og øyeblikkelig feedback
6. Autotelisk natur (som har egenverdi, som er indre motivert og ikke trenger ytre mål eller belønning.

(Csikszentmihalyi 1983, 1988)

I det vi vandrer i natur finnes muligheten for å gå inn i en annen rytme, hvor handling og bevissthet smelter sammen. Det er på en og samme tid en spesiell form for intensitet og eksistens både når det gjelder kroppen i bevegelse og når det gjelder selve opplevelsen av omgivelsene, stien, landskapet. Oppmerksomheten er konsentrert på et begrenset stimulusfelt, det finnes intet rasjonelt utbytte eller belønning, en drives av en indre motivasjon og et indre utbytte. Til handlingen er ofte knyttet en følelse av kompetanse og kontroll, hvor vi opplever en utvetydig og umiddelbar tilbakemelding. Selvopplevelsen er betinget av både kropp, handlinger og omgivelser. Opplevelse av selvet³ omfatter en overskridelse av eller en utvidelse av grensene for ens ego - ego transendens. (Csikszentmihalyi 1983, 1991, Lüders 1994) Tidsopplevelsen endrer seg fra en kronologisk tidsopplevelse til det vi kan kalle en

³ Jeg mener at Csikszentmihalyi's oppfattelse av selvet her kan sammenlignes med Næss begrep ”økologisk selv” jvf. Arne Næss 1973, 1976, 1986,

psykologisk tidsopplevelse. Tiden er ikke lengre timer og minutter, men strekkes og fortettes i takt med opplevelsesintensiteten i handlingen (ex. vandringen).

Ovenstående er på ingen måte utfyllende, men er tatt med kun for å eksemplifisere hvordan et annet utgangspunkt for tenkning kan skape andre innfallsvinkler til å forske på friluftsliv og psykisk helse⁴. Slik jeg oppfattet det var det på konferansen enighet om at det finnes et stort behov for mer kunnskap på sammenhengen mellom friluftsliv og helse og at en slik forskning MÅ være tverrfaglig, at den må ta utgangspunkt i en bred forståelse av friluftsliv som menneskers relasjon til og bruk av natur og at den må rettes både mot et helsefremmende og rehabiliterende perspektiv.

Sist men ikke minst tydeliggjør konferansen at nordisk samarbeid har et stort potensial og vil være viktig for i det hele tatt å kunne sette fokus på spørsmål innen et ”lite” forskningsfelt.

Takk for en inspirerende konferanse.

Annette Bischoff

Litteratur:

- Bischoff, Annette (1996). Friluftsliv, ungdom og personlig utvikling. Speciale. Københavns Universitet
- Bischoff, Annette (1995): Friluftsliv i behandlingen av kvinner med kroniske muskelsmerter. (upublisert) Notat Høgskolen i Telemark
- Csikszentmihalyi, Mihaly; Flow. Optimalopplevelsens psykologi. Munksgaard 1991.
- Csikszentmihalyi, Mihaly; Deep Play and the Flow Experience in Rock Climbing. I Harris, J. & Park, R. (ed.): "Play Games & Sports. Human Kinetics Publishers, Inc. 1983.
- Eichberg, Henning (2006): Det vilde i bevægelseskulturen. Focus idræt 4 30 6-9
- Jones, Michael (1998): Opplever alle landskapet på samme måte? I Framstad, E. og Lid, I. (red): Jordbrukets kulturlandskap. Universitetsforlaget
- Lüders, k., Møller, v., Povlsen, j.: Hooked - om vanvid og æstetik i sport og kropskulturen. Odense Universitetsforlag. 1993.
- Merleau-Ponty, Maurice (1994): Kroppens fænomenologi. Pax forlag.
- Nedrelid, Tove (1993) Ut på tur: på normanns vis. Cappelen
- Nedrelid, Tove (1994): Friluftslivet som kulturelt fenomen. I Friluftsliv: effekter og goder : referat fra forskningskonferanse. DN.
- Simonsen, Kirsten (1993): Byteori og hverdagspraksis. Akademisk Forlag
- Sørbrøden, Øyvind, Berge, Kristin B., Koksvik, Espen (2006): Friluftsliv og psykisk helse. Rapport fra et utviklingsarbeid i friluftslivets år 2005.
- Tordsson, Bjørn: Å svare på naturens åpne tiltale. Dr.scientavhandling. Norges Idrettshøgskole 2003
- Vorkinn, M, Rieese, H. Vittersjø, J.(2000): Norsk friluftsliv - på randen av modernisering? ØF-rapport ; nr 02/2000
- Vaagbø, Ola: Den norske turkulturen. FRIFO 1993.
- Vaagbø, Ola: Turen som kontemplasjon. Dyade nr.2. 1994, side 14-32

⁴ For en ytterligere oversikt over norsk forskning på ”friluftsliv og helse” samt en drøfting av kunnskaps og forskningsbehov se ”Friluftsliv og helse – en kunnskapsoversikt” av Annette Bischoff, Jens Marcussen og Tone Reiten, Høgskolen i Telemark 2007.