

Mastergradsoppgave

Maj Østrup Nordentoft

Oplevelsen af at være  
i spirituelt flow

- Når relationen til natur bliver et rum  
for utvidet sanseligt nærvær



**Høgskolen i Telemark**

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsafhandling i friluftsliv 2012

Maj Østrup Nordentoft

Oplevelsen af at være i spirituelt flow

- Når relationen til natur bliver et rum for udvidet sanseligt nærvær



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Institutt for idrett og friluftsliv

Hallvard Eikas plass

3800 Bø i Telemark

<http://www.hit.no>

© 2012 Maj Østrup Nordentoft

Denne afhandling repræsenterer 60 studiepoint



# Sammendrag

Denne opgave er en fænomenologisk undersøgelse af det relationelle mellem menneske og natur. Det betyder, at jeg hverken søger svar på en specifik problemstilling, ej heller er jeg på udkig efter årsager til, hvorfor menneskets relation til natur er, som den er. Jeg arbejder ud fra et ønske om at synliggøre og beskrive de nuancer, som kan kendetegne en relation til naturen, når denne bliver belyst fra det personlige subjektive erfaringsgrundlag.

Derfor kan denne opgave ses på som et bidrag til forståelsen af menneskets naturrelation. Opgaven er bygget om omkring sit udgangspunkt i et empirisk materiale, som stammer fra en samtale med en kvinde. Denne samtale er blevet til en samlet fortælling, som jeg har givet titlen "Tilstedeværelse og nuet" på baggrund af den oplevelse, som hun beskriver for mig.

I hendes refleksion over relationen mellem hende og naturen, er særligt én ting fremtrædende og bemærkelsesværdig: hun taler om oplevelsen af et *rum*. Det er et rum, som viser sig at bære på en flerdimensionel betydning. I det store og hele bærer hendes relation til naturen et spirituelt præg, og jeg tolker hendes oplevelse af dette rum som værende en tilstand af flow. Flowbegrebet stammer fra positivpsykologien og kaldes også for *optimaloplevelse*.

Kendetegnende for denne er nemlig oplevelsen af at alt på en måde går op i en højere enhed; man føler sig fri, man glemmer tiden, man har ingen forstyrrende tanker om øvrige gøremål etc., og ens færdigheder står mål med niveauet af udfordringer. I denne optimaloplevelse synes kroppen og det følelsesmæssige at spille en væsentlig rolle.

Spørgsmålet er da, hvad denne forståelse af rum kan sige os om relationen mellem menneske og natur. Og også – hvad denne forståelse af rum gør ved vores fortællinger om naturen? Lad det være en inspiration til at filosofere lidt over, hvordan vi italesætter vores naturrelation.

# Abstract

This thesis is a phenomenological research based on the relation between human and nature. It means that neither do I search for an answer to a specific problem area, nor am I looking for reasons why the relation between human and nature is, like it is. The purpose is to describe and make visible the aspects that characterize the relation between human and nature, when this relation is illuminated from the personal and subjective experience.

Therefore, this thesis can be seen as a contribute to the understanding of human nature relationship. The thesis is structured, so that everything arises from the empiricism, which comes from a conversation with a woman. The essence of this conversation has been transformed into a story, which I have given the title “Presence and being” (at least this is what I come closest in translating it into English). In her reflection about the relation between her and nature, one thing particularly is distinctive and remarkable: she talks about the experience of *space*. This is a space that seems to carry more than just one meaning. Her relation to nature in general seems to show a spiritual involvement, and I interpret her experience of this *place* as a condition of flow. The concept of flow comes from the positive-psychology and is also known as *optimal experience*. This is described as an experience where everything seems to work out; where you feel free, you forget time, you have no disturbing thoughts about other tasks or what so ever, and your skills corresponds with the level of challenges. In this optimal experience, the body and the emotional commitment obviously play an essential role.

Now the question is what this understanding of *place* can tell us about the relation between human and nature. And also what this understanding of place does to our stories about nature? Take this as an inspiration to philosophize about, how we speak of our nature relation.

# Tak

Til Ivanir i taknemmelighed over at blive taget med på en rejse ind i din livsverden. Må din fortælling blive inspiration for andre, som den på mange måder er blevet for mig. Du åbner for en mere spirituelt sanselig tilgang til naturen og til verden.

Tak også til dig, Markus. Du som har været overbærende og opmuntrende og en helt afgørende kærlig støtte i en proces, som har budt på så mange op- og nedture.

Tak til dem som startede med at være mine medstuderende og er endt med at blive mine rigtig gode venner. Tak for uvurderlige lunjs-drøftelser og støtte, Bodil, Therese, Martin, Lise.

Tak til bibliotekspersonalet ved Høgskolen i Bø, Telemark. Større imødekommenhed og hjælpsomhed skal man lede længe efter! Der er ingen grænser for, hvad I har kunnet ordne. Eli, du har en særlig stjerne hos mig.  
Hermed også en tak til Trond på kopicenteret.

Sidst, men ikke mindst: tak til min vejleder Annette Bischoff for at have hjulpet mig i mål.



# Indholdsfortegnelse

Tak.....	7
Indholdsfortegnelse .....	8
Uden kærlighed til det, man vil vide noget om, bliver man ikke klog på det ( <i>indledning</i> ) .....	13
Hvordan undersøge menneskelig levet erfaring? .....	14
”Jeg er, altså tænker jeg” .....	14
Naturen i mennesket og mennesket i naturen.....	15
Hvorfor lige fænomenologi? .....	16
Naturoplevelsens meningsfulde dimension – hvad vil jeg? .....	17
Tidligere forskning.....	17
Mødet med en kvinde og hendes nære relation til naturen .....	18
Fortællingen som formidler af den subjektive erfaring med relationen til naturen .....	19
Strukturen for opgaven.....	20
Min brug af fortælling .....	20
Fortællingen som ramme for analyse og teori.....	22
Tilstedeværelse og nuet ( <i>analyse og teori</i> ) .....	24
Refleksionen som aldrig tager en ende .....	26
Forbindelsen til naturen og fortællingen om det spirituelle .....	27
Perception.....	30
Oplevelsen af rummet i naturens rum .....	31
Bevidsthedens fænomenologi .....	33
Fænomenologien som alternativ tilgang til vores forståelse af bevidsthed .....	34

Bevidstheden er økologisk .....	34
Bevidsthed er altid en bevidsthed om noget.....	35
Kognitive processer.....	36
At tænke ud af boksen.....	37
Oplevelse og fortælling gør os til den, vi hver især er .....	38
Hvordan sætte ord på det ikke-sproglige?.....	39
Kropsforankret kognition .....	40
Kropsoplevelser.....	42
Et sansernes symposium.....	43
Bevægelsens betydning for naturrelationen .....	44
Kroppens dobbelthed.....	46
Den fænomenale krop .....	47
Kroppens fortrolighed med verden .....	48
At træne på det opmærksomme nærvær.....	50
Det relationelle rum er fuldt af bevægelse og liv .....	51
En sensitiv stemthed i kroppen.....	53
Rytmask bevægelse.....	54
Relationen til naturen skaber vi gennem en levet omgang med den .....	55
Følelsesmæssige relationer.....	57
Når vi griber naturen før vi begriber den .....	58
Hjerterum: at stå i en åben og kærlig relation til naturen.....	60
At genkende sig selv i et slægtskab med naturen.....	62

Intersubjektivitet mellem alt levende liv .....	62
Hvordan føler du verden?.....	66
Ikke er det muligt, ej heller ønskeligt at fremsætte en filosofisk pakkelse.....	67
En ydmyghed i naturen som fristed.....	69
Rum for udvidet sanseligt nærvær .....	71
Subjektive oplevelseskvaliteter .....	71
At stå i skæringspunktet mellem fortid og fremtid. Og at holde balancen dér .....	73
Opmærksomhed, tak.....	74
Flowzone og rum.....	76
Integreret rum-tid .....	78
Oplevelsen i spirituel harmoni .....	79
Hvad det vil sige at studere personer i deres livsverden ( <i>metode</i> ) .....	81
Den kvalitative forskning er en runddans .....	82
Samtalen som udgangspunkt.....	83
Valg af samtalepartner .....	84
Valg om at nøjes med én samtalepartner .....	86
Opmærksomheden som redskab.....	87
Samtalens kropslige tilstedevær og subjekt-subjekt-relationen .....	89
Når fortællingerne får ben at gå på.....	91
Tilbage til skrivebordet og grublerierne.....	94
Levet rum, levet krop, levet tid, levet relation .....	95
Narrativiteten som tilgang og skrivemåde .....	96

Don't (just) tell it – show it!.....	97
(sam)tale og ud(skrift).....	98
Fra krop til tanke... ..	98
... og fra ét sprog til et andet.....	99
Fra én narrativ form til en anden.....	100
Hermeneutisk fænomenologi .....	100
Beskrivelsen bliver til fortolkning.....	101
Metode til at komme i kontakt med den kropslige eksistens .....	103
Fænomenologien som forståelsesform.....	104
Så hvordan forstå relationen til natur? ( <i>opsamling, perspektivering, konklusion</i> ).....	106
Fortællingen om <i>rum</i> .....	106
<i>Rum</i> beskriver en væren i naturen .....	107
Levet krop og levet fortælling som bærer af naturrelationen.....	108
Litteraturliste .....	109



# Uden kærlighed til det, man vil vide noget om, bliver man ikke klog på det

Goethe

*Jeg sidder og stirrer tomt ind i computerskærmen. Pludselig er den der. Regnen! Den vælter ned og slår mod ruden. Jeg rejser mig og springer ned ad trappen, det er nu! Lynhurtigt hiver jeg regntøj på og trækker i gummistøvlerne og skynder mig ud. Jeg skal bare stå her lidt, sådan ja. Høre dryppene i tilfældige takter på min regnhætte, som jeg så trækker tilbage for at lade håret blive gennemblødt. Jeg strækker halsen og åbner ansigtet mod himlen, og på min udstrakte tunge falder en lille tår, og så en mere. En velkendt fryd fylder mig med en prikken henover nakke og skuldre, imens vandet løber let ned langs min ryg. Jeg smiler stort og højt og længe. Verden snurrer og en berusende banken fylder mit bryst. Jeg snurrer med rundt og dasker med armene. Lidt til. Så går jeg ind igen for at arbejde videre.*

Følelsen det kan give at mærke sig selv i en kontakt med natur og omgivelser går hurtigt hen og bliver fattig i ord. Hvad skal vi også tale så meget om oplevelsen af natur for, når vi kan føle?

- Vi skal tale om den ikke for at forklare, hvorfor den gør os godt, men netop *fordi* den gør godt. På den måde kan vi nå et større forståelsesdyb af fænomenet natur og menneskets relation til denne.

For mig startede det hele vel med en stadigt stigende fascination men også undren over, at selvom vi alle går og taler så åbenbart og positivt om naturoplevelsen, så er hver af vores oplevelser i virkeligheden langt på vej vidt forskellige. Jeg gik og længtes efter at få adgang til de dybere og mere personlige lag af den oplevelse, som så mange tillægger positiv effekt for personlig helse og velbefindende. Særligt indenfor friluftslivsmiljøet og anden pædagogisk tilrettelægning får naturen en fremtrædende positiv rolle, men efterhånden også mere og mere indenfor f.eks. terapeutisk praksis. Men det bliver imidlertid fejlagtigt at tro, at vi kan kende naturoplevelsen som et samfundsfænomen ud fra et gennemsnit. Der hvor vi bliver oprigtigt kendt med fænomenet, er ved at undersøge det i dets afkroge og fordybninger.

Vi må *gribe* før vi kan *begribe* og derefter fremsætte *begreb*. Med andre ord: før vi kan begrebs sætte og ordlægge oplevelsen, må vi først *forstå* den. Og for rent faktisk at forstå, må vi ud at røre ved og gribe fat om fænomenet. Fænomenerne er dér, hvor hver af os lever livet sammen og hver for sig. Der, hvor vi oplever naturen som meningsfuld.

I en undersøgelse af dette meningsfulde, er det *relationen* til naturen frem for *naturoplevelsen*, som jeg undersøger. Oplevelsen er et blandt flere aspekter af, hvad der skaber vores relation til naturen. Og din og min oplevelse vil bære på forskellige ”føringer” alt efter livserfaring og det menneske, vi hver især er. Jeg vil imidlertid hverken beskæftige mig med biologi eller sociologi, eller hvad end vi ellers kan sige har betydning for vores relation til naturen. Jeg vil undersøge relationen til natur, som den kan se ud hos det enkelte menneske. Derfor tager jeg med andre ord udgangspunkt i den erfaring, som kommer fra oplevelsen, og som er med til at skabe det relationelle mellem menneske og natur.

## Hvordan undersøge menneskelig levet erfaring?

Fænomenologien er en filosofi og teoretisk tilgang til studiet af menneskets livsverden.

Livsverdenen er den verden, som vi er oplevelsesmæssigt forbundet med, førend vi begynder at reflektere over oplevelsen og putte den ind i diverse kategorier og forklaringsmodeller (van Manen 1990). Det vil sige, at vi er til i kraft af vores deltagelse i verden.

Fænomenologiens formål er at undersøge livsverdensfænomener – eksempelvis naturen – med det formål at opnå en dybere forståelse af vores hverdagslige erfaringer. Her er det vigtigt at lade den *dybere* forståelse stå som et nøgleord. Et fænomenologisk studie som dette er ikke noget tilbud om at komme med en forklaring på relationen til natur og går altså ikke i bredden. Men studiet fremlægger en mulighed for at få indsigt i aspekter ved denne relation, som kan bringe os i en mere direkte kontakt med verden (Ibid.). Et aspekt ved oplevelsen af natur, bliver da den relation, som vi hver især står i til naturen. Tanken er, at vi gennem beskrivelse og refleksion kan opnå en større indsigt og forståelse.

## ”Jeg er, altså tænker jeg”

En retning indenfor fænomenologien, som hedder kropsfænomenologien, er den tilgang som jeg på et tidligt tidspunkt valgte at basere min studie på. Franskmanden og filosofen Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) er blevet mit faste holdepunkt i forsøget på at forstå min samtalepartners relation til naturen. Merleau-Ponty er kendt som kropsfænomenologiens fader. Hans perspektiv tager udgangspunkt i menneskets kropslige engagement i sine

omgivelser, hvilket ophæver skillet mellem natur og kultur (Sørensen et. al. 2008). I det kropsfænomenologiske perspektiv står mennesket med andre ord i en integreret relation til naturen omkring sig, og det gør perception, sansning, oplevelse og handling til kropslige fænomener (Ibid.). Det er derfor jeg hovedsageligt kommer til at tale om *naturrelation*. Fænomenologien er *læren om det som viser sig*, og det indebærer netop, at oplevelse sker indenfor relationen menneske-verden: vi oplever altid ”noget”, og selvom oplevelsen kræver et menneske som oplever, er oplevelsen ikke alene op til mennesket – fænomenologien handler om, hvordan eksempelvis fænomenet natur åbner sig for menneskets sansning (Thøgersen 2010, s.21). Noget vi gerne forklarer ud fra naturvidenskaben, men som fænomenologien tilbyder et alternativ til ved som sagt at være en beskrivende disciplin.

I den kropsfænomenologiske filosofi er kroppen udgangspunkt for al erfaring gennem sin direkte og uløselige relation til omgivelserne (Thøgersen 2010). Heri ligger et opgør med dualismen og forestillingen om krop og sind som adskilt. Fænomenologien og kropsfænomenologien arbejder ud fra en overbevisning om det hele menneske, men hvor kroppen har forrang for enhver tænkning. Denne direkte levede relation til livsverdenen betegner fænomenologien som *forbevidst*. Altså en levet og oplevet forbindelse til verden som er der, før vi gør os bevidste om den. Men med enhver oplevelse følger også en refleksion, og denne er *bevidst*. Deraf Merleau-Pontys parole ”jeg er (kropsligt), altså tænker jeg” (*Sum, ergo Cogito*), hvilket er en tilbagevisning af dualismens og Descartes’ ”jeg tænker, altså er jeg” (*Cogito, ergo Sum*). Dette har vist sig at skulle spille en helt central rolle i min undersøgelse af menneskets relation til naturen.

## Naturen i mennesket og mennesket i naturen

Natur kan imidlertid dække over mangt og meget og forstås fra forskellige vinkler. Det jeg konsekvent omtaler som natur i min opgave, vil andre foretrække at betegne som landskab. Natur skal i denne opgave forstås ud fra Merleau-Pontys kropsfænomenologiske perspektiv. Det får den betydning, at natur og kultur hænger uløseligt sammen, netop fordi vi deltager og handler i verden (Thøgersen 2010, Bischoff 2012, s.78): ”Hos Merleau-Ponty åpenbarer naturen seg som den rå materie, den ikke-forarbejdede væren, som er kjernen i oss og som vi har våre røtter i og som er forutsetningen for vår væren. Naturen i oss må ha en relasjon til naturen utenfor oss, og naturen utenfor oss åpenbares for oss gjennom den natur vi er.” (Bischoff 2012, s.79; Merleau-Ponty 2003, s.206). Det handler om, at naturen er grundlaget for menneskets eksistens, og at mennesket gennem samhandling med natur og med hinanden,



selv skaber kultur.

Det er en tilgang til forholdet mellem mennesket og naturen, som er højst relevant for mit empiriske materiale. I dette viser relationen til natur sig først og fremmest som en aktiv og besjælet kobling. Og det hænger sammen med en fænomenologisk forståelse af natur: som en relation hvorfra vi henter al vores erfaring (Abram 2005, s.12).

## Hvorfor lige fænomenologi?

Ved et fokus på relationen mellem menneske og natur er der sådan set ikke noget nyt ved det, som fænomenologien tilbyder. Mennesket har alle dage beskæftiget sig med sin kontakt til verden og undret sig og filosoferet over sin egen eksistens. Så hvorfor har jeg valgt at arbejde fænomenologisk frem for eksempelvis at indtage et sociologisk eller psykologisk perspektiv? Dette er jo også tilgange, som kan bruges til at belyse menneskets relation til naturen.

Sociologisk kunne jeg lade det samfundsmæssige perspektiv være omdrejningspunktet, og f.eks. se på betydningen af naturkontakt i opvæksten som medskaber af naturrelationen videre i livet.<sup>1</sup> Som psykologisk studie kunne det f.eks. have været oplagt at se på, hvilke præferencer der typisk gør sig gældende, når vi opsøger natur.<sup>2</sup>

Men fænomenologien er ny i den forstand, at den adskiller sig fra vores ellers så teoretisk og teknologiske tankesæt (Ibid.), eller med andre ord det naturvidenskabelige ideal om at måtte årsagsforklare. Fænomenologien adskiller sig i kraft af at være en filosofi om måden, hvorpå mennesket er i verden (Thøgersen 2010) og ved først og fremmest at beskrive nuancerne ved relationen til natur, ej forklare dem. Jeg har med andre ord valgt fænomenologien, fordi den tillader mig at gå i dybden i min undersøgelse af levet erfaring. En erfaring som vi kun kan få adgang til ved at bede om en direkte beskrivelse fra det subjektivt levede liv.

Foruden selve processen det har været at arbejde med beskrivelse og fortolkningen af denne, har det også fået betydning for afslutningen på min fænomenologiske undersøgelse: der findes

---

<sup>1</sup> Eksempelvis inddrager norske Alf Odden denne faktor i sin forskning vedr. brugen af friluftsliv.

<sup>2</sup> Dette er et område, der er forsket rigtig meget på. Blandt nyere studier blandt andet i forbindelse med den terapeutisk helende effekt, som natur efterhånden er solidt anerkendt for at have på mennesket. Eksempelvis fænomenet naturterapi eller terapihaver, som er særligt fremme i Sverige, hvor man med hovedsæde i Alnarp forsker med udgangspunkt i udviklingspsykologerne Kaplan & Kaplans teorier.

ikke nogen endegyldige svar, når det drejer sig om den subjektive erfaring med relationen til natur. Som jeg kommer til at vende tilbage til, er fænomenologien som filosofi *en evig begynder* (Thøgersen 2010, s.31), og det betyder en stadig undren og en reflekterende, åben holdning til mødet med verden. Derfor skal du ikke læse denne mastergradsopgave, hvis du ønsker en generaliserende vurdering af naturrelationens karakter.

## Naturoplevelsens meningsfulde dimension – hvad vil jeg?

Fordi en ting fænomenologien *ikke* gør, er at løse problemer (van Manen 1990, s.23). Det skyldes, at formålet med et fænomenologisk studie aldrig er at løse et problem, men snarere at belyse et fænomen og spørge til dets mening. Det gør fænomenologiske spørgsmål til *menings-spørgsmål* (Ibid.). Fænomenologien går også anderledes frem metodisk set, og det indebærer at være åben overfor fænomenet, som det fremtræder (Thøgersen 2010).

Det er en beskrivelse af menneskets relation til natur, som jeg er ude efter. I denne undersøgende proces, har jeg arbejdet ud fra en lang række interesselspørgsmål. De har hele tiden fulgt mig i min nysgerrighed efter at vide mere om, hvordan denne relation til naturen kommer til udtryk, og hvordan den kan udfolde sig. Det har resulteret i følgende overordnede meningssspørgsmål:

- Hvad er det ved oplevelsen af natur, som kan skabe en særlig dybfølt relation til naturen?
- Hvordan får vi adgang til menneskets oplevelse af at stå i en relation til naturen? Og hvordan kan vi forstå dette relationelle?
- Hvilken betydning har naturrelationen for menneskets kommunikation *med* naturen, *i* naturen og *om* naturen?

## Tidligere forskning

Mit arbejde placerer sig indenfor et forskningsområde, som fokuserer på menneskets oplevelse af naturen og relation til naturen, herunder forholdet mellem natur og kultur ved det kropsliggjorte perspektiv. På dette område kan jeg nævne Erling Krogh 1995 og Tim Ingold 2000, 2004 (Bischoff 2012, s.21). Også Annette Bischoff har med sin PhD fra i år (2012) forsket på dette relationelle. Men ellers er det sparsomt med forskning, som går decideret fænomenologisk til værks ifht. menneskets relation til naturen (Bischoff 2012).

Min fænomenologiske undersøgelse spirer frem fra et empirisk udgangspunkt. Det har betydet, at det er mit empiriske materiale, som hele tiden har sat rammerne for den form, denne undersøgelse har taget. Spiren har i takt med mine fortolkninger vist sig at være af spirituel art. Det betyder, at den relation til naturen, som jeg har fået kendskab til gennem min samtalepartner, efter min mening kan forstås ud fra nogle spirituelle rammer. Denne kombination af fænomenologi, spiritualitet og naturrelation har jeg ikke kunnet finde blandt tidligere forskning. En enkelt masteropgave fra tidligere i år som kommer nærmest denne kombination, er Tejs Møllers. Men selvom han undersøger kendetegnene ved naturrelationen, så er dette med bæredygtighed og fænomenet colombianske økolandsbyer som omdrejningspunkt.<sup>3</sup>

## Mødet med en kvinde og hendes nære relation til naturen

Det har været vanskeligt at beslutte, hvem jeg skulle tale med for at undersøge det meningsfulde ved naturrelationen nærmere. Men jeg vidste med det samme, at jeg måtte ud at tale med mennesker, ud at møde dem, dér hvor de oplever deres relation til naturen som meningsfuld. Derfor blev min konkrete metode det kvalitative forskningsinterview i sin mest fleksible form. Fleksibelt på den måde, at jeg ikke har arbejdet ud fra nogen fastformulerede spørgsmål, men at jeg har betragtet interviewet som en åben dialog omkring temaet natur. Den samtale som kom ud af dette, har jeg så omsat i tekst og fortolket ud fra de tematikker, som jeg oplevede som gennemgående. Her skal det blot stå som en forenklet præsentation af min fremgangsmåde, og så vil jeg uddybe det alt sammen under metodedelen. Mine overvejelser forbundet med valg af samtalepartner, kommer jeg også til at redegøre for i opgavens metodedel. Men fordi jeg har valgt at præsentere empirien som noget af det første, vil jeg kort præsentere den kvinde, som lægger stemme til fortællingen i denne afhandling.<sup>4</sup>

Hun hedder Ivanir og bor sammen med sin mand midt blandt Telemarks fjelde. Det er her i deres hjem, at jeg en efterårsdag besøgte dem. Her bor de langt fra hovedvej og by og

---

<sup>3</sup> Ej heller kommer han med nogen decideret begrebsafklaring eller henvisning, hvad angår det spirituelle. Spiritualitetens rolle i min opgave kommer jeg til at redegøre for under afsnittet ”Forbindelsen til naturen og fortællingen om det spirituelle”.

<sup>4</sup> Her vil jeg tilføje, at min samtalepartner selvfølgelig har givet skriftligt samtykke til, at jeg med opgaven kan offentliggøre hendes identitet.

nærmeste nabo. Jeg blev inviteret på både middag, overnatning og morgenmad, før Ivanir og jeg tilbragte mange timer sammen på en gåtur i skoven. Det blev til en samtale om hendes forhold til naturen, og hvilken betydning det har for hende at bo så naturnært. Skoven ligger lige i baghaven.

Foruden skoven og fjeldet har Ivanir og hendes mand hjemme i et lille gult hus med røde vinduesrammer. På en tør sommer sætter de en stor skind-lavvo op, og så tilbringer de nætterne hér. Fra pladsen er smuk udsigt til fjeld og dal. Her findes også flere bålsteder, en køkkenhave og en gammel hestevogn i bedste præriestil. Hesten Donja som slentrer omkring på grunden, da jeg besøger Ivanir, har fulgt hende i de cirka 25 år, hun har boet her, men den er sidenhen gået bort.

På grunden står også en lidt større bjælkehytte. Den rummer utallige instrumenter og bruges fra tid til anden til både gruppemeditationer, kreative møder og forestillinger. Ivanir og hendes mand har i mange år sammen drevet et cirkus, hvor de arbejder med både gøgleri og pantomime og fortælling, både som cirkusskole og underholdning og hovedsageligt for børn.

Naturen har spillet en væsentlig rolle hele Ivanirs liv. Fra barnsben og ture til stranden, til en tid som rejsende på landevejen og til nu; bosat midt blandt Telemarks fjelde.

## **Fortællingen som formidler af den subjektive erfaring med relationen til naturen**

Jeg kommer først og fremmest til at beskæftige mig fænomenologisk med Ivanirs relation til naturen. Det betyder en så nøjagtig beskrivelse og refleksion som muligt ud fra det, hun fortæller mig. Jeg betragter hendes beskrivelser som en samlet fortælling, og fortællingen bliver derfor formidler af det fænomenologisk forbevidste, dvs. Ivanirs direkte levede erfaringer med naturen. Jeg kommer straks til en gennemgang af, hvordan fortællingen i øvrigt spiller en rolle erkendelsesmæssigt og fænomenologisk set og desuden som ramme for opgaven i sin helhed.

Det analytiske arbejde har været en vekselvirkende proces mellem beskrivelserne og de teoretiske og fortolkende refleksioner, jeg har gjort mig. Derfor har jeg også ladet opgavens bærende del afspejle dette ved at slå analyse og teori sammen.

## Strukturen for opgaven

Efter en uddybelse af fortællingens rolle i opgaven, vil jeg præsentere selve den fortælling, som det hele handler om, nemlig Ivanirs fortælling. Ud fra en meningsfortætning af vores samtale, har jeg valgt at give den titlen *tilstedeværelse og nuet*. Dette er opgavens samlede analyse- og teoridel. Foruden en enkel redegørelse og drøftelse af menneskelig bevidsthed ifht. oplevelse, gennemgår jeg i denne del af opgaven de strukturer, som har vist sig som centrale temaer i Ivanirs relation til naturen. Til sammen udgør temaerne hendes naturrelation i sin helhed. Denne del af opgaven er også bygget op som den fortløbende tankeproces, det har været at arbejde med Ivanirs beskrivelser. Hendes fortælling om tilstedeværelse og nuet er fortællingen om, hvordan det i grunden kan føles, når der ikke findes noget skille mellem krop og sind. For Ivanir giver det sig til udtryk ved en følelse af totalt nærvær og opslugthed. Som du skal se, handler relationen til naturen i høj grad om et spirituelt nærvær for Ivanir.

Metodedrøftelsen har jeg valgt at vente med til efter den omfattende analyse- og teoridel. Det er et bevidst valg fra min side at strukturere opgaven sådan. Det sker ud fra en personlig overbevisning om, at hvis jeg skulle bygge op efter den traditionelle skabelon med metodeovervejelser før mit fortolkende arbejde, ville jeg miste læseren et sted på halvvejen. Eller sagt rent ud: som ved enhver anden fortælling, er det først og fremmest fortællingen som er interessant snarere end de mere tekniske beskrivelser af, hvordan den er samlet ind. Dette er min måde at være tro overfor mit empiriske materiale. At starte med en præsentation af videnskabsteoretiske overvejelser ville ødelægge læseroplevelsen, fordi den så at sige går bagom kameraet, før filmen er blevet vist.

Desuden mener jeg, at det er i overensstemmelse med fænomenologisk fremgangsmåde og tanken om at stille sig åben og fordomsfri overfor nu eksempelvis den fortælling, man får præsenteret. Den fænomenologiske metode drøfter jeg nærmere i metodedelen, hvor jeg også beskriver den fortolkende proces og dermed hermeneutikkens rolle.

Men nu først til en gennemgang af måden hvorpå, jeg har anvendt fortælling.

## Min brug af fortælling

Mange associerer nok fortælling med noget mytisk og måske endda religiøst, men først og fremmest som noget med mindre ”sandhedsværdi” end det, vi refererer til som værende fakta (Stoknes 1996, s.9). Dette er synd. Fortællinger bærer på et enormt potentiale, ikke bare som

vi kender dem fra barndommens højtlesning. Eller som fællesskabsfremmende, f.eks. når vi sidder samlet omkring et bål i vinterskoven. Men også de personlige fortællinger, som hver af os bærer rundt på, og som udvikler os som mennesker. Det er min overbevisning.

Fortællinger kan være udmærkede at gøre sig bevidste om, fordi de på mange måder gennemsyrrer vort forhold og opfattelser af rigtig mange ting. Heriblandt naturen og vores egen relation til denne. Dette skal imidlertid ikke forstås som nogen propagandistisk tale for miljøbevægelsen eller lignende. Jeg vil hellere vise til, at grundlæggende fortællinger i vores kultur både skaber og fremhæver værdier på bekostning af andre. Men først og fremmest vil jeg præsentere en fortælling om relationen til natur, som hverken baserer sig på fakta eller fangstkvoter. Den er hentet direkte fra et enkelt menneskes livsverden.

I dette valg om at lade én fortælling være omdrejningspunkt for en hel opgave, ligger et fokus på de enkelte oplevelsesmæssige strukturer, og hvordan beskrivelser her og der skaber et helhedsmæssigt billede; en fortælling. På den måde er jeg analytisk og fortolkende opmærksom på den indre sammenhæng i Ivanirs beskrivelser. Jeg forsøger at forstå delene (jf. temaerne) i hendes relation for at kunne sige noget om, hvordan disse dele samlet set udgør den totale naturrelation med alle dens sanselige, emotionelle, bevidstheds-mæssige dimensioner.

Fortællinger kalder man også for narrativer, og jeg kommer til at bruge begreberne om hverandre. Narrativerne betragter jeg hovedsageligt som min analytiske tilgang til empirien som en sammenhængende fortælling. At forske fænomenologisk indebærer også at måtte fremstille fænomenologisk tekst (van Manen 1990, kap.5). På den måde bliver narrativerne samtidig min konkrete metode til at formidle Ivanirs relation til naturen. Sådan betragter jeg narrativerne som en formidlingsteknik. Dette ud fra en overbevisning om, at fortællingen bidrager til at holde sammen på opgaven i sin helhed. Indenfor fænomenologisk skrivning er det retorisk set almindeligt at anvende den narrative fremstillingsform (Ibid.). Dette og mere angående den narrative tilnærmelse, kommer jeg til at uddybe i mit metodiske afsnit.

Jeg anvender fortællingen ud fra en teoretisk overbevisning om, at vi mennesker reflekterer over egne oplevelser ved at fortælle om dem. Således skaber vi hele tiden fortællinger, og det skal jeg redegøre nærmere for nu, før vi så går direkte til den fortælling, som det hele handler om.

## Fortællingen som ramme for analyse og teori

Den narrative analyse som metode bygger på den franske filosof Paul Ricoeurs (1913-2005) teori om narrativitet, hvor fortællingen bliver betragtet som grundlæggende menneskelig eksistensform (Sørensen et. al. 2008, s.105), dvs. som ontologisk. Det betyder en antagelse om, at mennesket gennem tolkning organiserer sit liv som en sammenhængende fortælling i et tidsforløb (Ibid.). Alle begivenheder fra mit liv, alt jeg oplever, sætter jeg hele tiden i relation til min personlige fortælling om, hvem jeg er. På den måde kan narrativiteten sige noget om, hvordan mennesket skaber mening i livet.

Ricoeur, hvis filosofiske udgangspunkt i øvrigt var fænomenologien og videre hermeneutikken (Skorgen & Lægreid 2006, s.288), betragter fortællingen som en kreativ efterligning af menneskelig handling, hvor enkelthændelser bliver organiseret til en meningsfuld helhed (Ibid., s.294, Brown & Granberg 2004, s.325). Fortællingen henter altså sit indhold fra menneskets konkrete livsverden. En verden vi ifølge fænomenologien eksisterer i som handlende subjekter, og hvor vi endvidere hele tiden tolker vores handlinger. Fortællingen afspejler altså vores levede omgang med verden. Fordi denne virkelighed er fuld af metaforer og symboler, som repræsenterer mening, og som netop påkalder vores fortolkning af den (Skorgen & Lægreid 2006, s.294). Det er gennem fortællingens røde tråd at mening, tilværelsestolkning og værdiorientering folder sig ud (Horsdal 1999, s.11). Ikke bare i vores oplevelse af verden, men også når vi mindes en oplevelse, knytter vi de forskellige episoder sammen til et forløb, som giver mening (Ibid., kap.1): ”Fortællinger fra et liv, der er levet, er en gentagelse, en reproduktion af forløbet, som søger at give det mening *refleksivt* ved at udvælge, hierarkisere og placere begivenheder i en rækkefølge” (Ibid., s.39). Dette er i tråd med fænomenologiens overbevisning om menneskets førbevidste erfaring som grundlag for al bevidst og reflekteret kendskab om samme erfaring. Narrativiteten spiller da en rolle ikke bare i forhold til den førrefleksive dimension af erfaringen, men måske især i forhold til den refleksive og direkte bevidste dimension: fra det ontologiske og over i det begrebsmæssige.

På den måde forholder jeg mig til en personlig forestilling om narrativiteten som formidler af det refleksive. Med andre ord repræsenterer narrative efter min mening et udmærket bud på, hvordan vi kan forstå den fænomenologiske refleksive dimension af oplevelsen. Dette skal gerne træde tydeligere frem efterhånden som analyse, teori og metode falder på plads.

Fordi min tilgang er fænomenologisk, undersøger jeg strukturerne i oplevelsen af et fænomen ved at tolke beskrivelser fra et førstepersonsperspektiv. Først og fremmest argumenterer jeg for Ivanirs oplevelser som kropsligt erfarede. Dernæst interesserer jeg mig for, hvordan oplevelserne bliver til fortællinger fra et levet liv. I denne opgave skal jeg tage mig af det rent fænomenologiske og beskrivelsen af den direkte oplevelse, som udgør Ivanirs relation til naturen. Men med til refleksionen over oplevelsen og formidlingen af denne refleksion hører efter min overbevisning, at vi kaster et blik ind i fortællingernes verden.

Nu følger den del af opgaven, som udgør analyse og teori, men som jeg kalder for fortællingen. Hvert afsnit i denne begynder med et narrativ. Dette narrativ er en fortællende passage, som jeg så bruger som afsats til videre analyse og teoretisk refleksion. Narrativet består af direkte beskrivelser fra min og Ivanirs samtale, således at det kursiverede udelukkende er Ivanirs egne ord, kun afbrudt af enkelte observationer fra min side.

Når vi lytter til andre menneskers personlige fortællinger fra et levet liv, bliver vi inviteret til en åben diskussion om tilværelsestolkninger. Fordi denne diskussion lige så vel handler om en fælles levet virkelighed. Modsat eksempelvis fiktive fortællinger kan vi derfor *ikke afvise fortællingens univers*, når fortællingen er en kommunikation af et menneskes levede erfaringer (Horsdal 1999, s.48).

Dette er Ivanirs fortælling.



## Tilstedeværelse og nuet

*Det jeg bruger den tid i skoven på, det er at komme tilbage til det som er nu, hér. Alle de lyde jeg hører, de hjælper mig til at fokusere på at være hér.* [Ivanir fortæller mig en historie om en ø med en masse papegøjer, som sidder og gentager ”Kom her, kom her! Kom her tilbage til øjeblikket”.] *Når jeg hører fugle kvidre, minder det mig om at være hér.* [Hun holder en eftertænksom pause.] *Være her. Til stede i det som er nuet. At være i det primære – det er det eneste sted som er virkeligt!* [Hun smiler og ser næsten helt lettet ud.] *Jeg tror alle kan lære, at naturen er et sted, hvor man kan hente ind.. altså finde sig selv og få lov til bare at være.* [Ivanir fastholder en intens øjenkontakt, som hun står der overfor mig med sit store krøllede hår løst omkring ansigtet og ivrigt slår sine arme ud:] *du får så meget hjælp af det nærvær, det liv som allerede er her.*

Vi mennesker forholder os hele tiden til verden, hvad enten det er gennem undren eller at nå til en erkendelse om noget. Men før denne refleksion finder sted, er vi ifølge fænomenologien allerede involveret i verden (Thøgersen 2010, s.132). Mennesket befinder sig altid i en konkret situation og sammenhæng, som kan berøre sanseligt og emotionelt – f.eks. ved stemningen i et naturlandskab (Høystad 1994, s.70).

Mere præcist betyder det, at mennesket eksisterer gennem et praktisk engagement med verden, og at mennesket er handlingsrettet. På den måde taler fænomenologien om, at mennesket tillægger mening til sine handlinger (Thøgersen 2010, s.133). Som når Ivanir opsøger naturen med det formål at finde ro, fordybelse, nærvær.

Menneskets relation til verden er således ikke en relation på afstand af verden. Vi behøver ikke diverse midler til at komme i kontakt med verden, for vi er allerede hjemme i verden (Ibid., s.63). Denne eksistentielle fænomenologi deler Merleau-Ponty med Heidegger, der betegner menneskets eksistens som *væren-i-verden*. Det er en betegnelse for menneskets væremåde, som netop er knyttet til den verden, mennesket lever i (Ibid., s.132). At fænomenologien bestemmer mennesket på grundlag af, at det *er i verden*, kan synes lidt banalt (Høystad 1994, s.69). Men dette er netop i betydningen, at verden som nævnt indledningsvis ikke er på afstand af mennesket. Menneske og verden er ikke adskilt fra hinanden, de er et og samme (Ibid.). Mennesket *er sin verden*, og at forstå mennesket er at forstå verden (Ibid., s.70). Ved at betragte menneskets eksistens som en *væren-i-verden*, kan

oplevelse aldrig forstås som en isoleret proces, fordi oplevelse netop indebærer en reference til verden (Zahavi & Gallagher 2010, s.18). Den reference er mennesket selv i kraft af at være en integreret del af verden. Mennesket står som allerede nævnt ikke som beskuer på afstand af verden; mennesket er nemlig allerede *i* verden, jf. kropsligheden.

Verden kan derfor ikke forstås som en samling af objekter (herunder f.eks. naturen som objekt), nej, verden må forstås som det *betydningsunivers* (Thøgersen 2010, s.132) den bliver til, netop fordi mennesket engagerer sig og tilskriver handlinger mening. I Heideggers væren-i-verden begreb ligger det netop, at mennesket er åbent overfor verden som en meningshelhed (Høystad 1994, s.71). Væren-i-verden er altså en oprindelig struktur ved menneskets væren (Thøgersen 2010, s.133) og dermed en tilstand af at være indlejret i verden. Dette er helt centrale fænomenologiske pointer, som jeg vil tage op undervejs i den videre analyse.

Når jeg besøger Ivanir og tilbringer ikke bare en hel dag, men på- og efterfølgende nat også, så skyldes det ikke alene, at de bor lidt vanskeligt tilgængeligt. Jeg gør det ud fra et ønske om at få bedst mulig indblik i hendes *livsverden*. Som jeg læser det, er begrebet meget naturligt relateret til den grundlæggende væren-i-verden. Fænomenologien beskriver begge begreber som en grundlæggende fortrolighed i menneskets daglige omgang med omgivelserne (Ibid.). Ivanir fortæller mig, at hun i perioder plejer at gå denne tur i skoven hver dag, så vidt det er muligt. Men det er det som regel, fordi turen tager mellem en time til halvanden, med eller uden hest, med eller uden stillesiddende meditation og alt efter humør i forhold til tempo. Denne dag får Ivanir og jeg selskab af hendes tro følgesvend; hesten Donja, og vi bruger hele fire og en halv time på selvsamme tur. Men det er også inkluderet meditation og masser af tid til bare at stoppe op, hvor det føles naturligt at dvæle ved samtalens tema eller naturen omkring os. Samtidig som vi er på udkig efter svampe til middagen.

De her detaljer omkring turens rammer nævner jeg for netop at beskrive, hvad fænomenologien mener med begrebet livsverden. David Abram formulerer en efter min mening præcis beskrivelse af denne levende verden:

*Livsverden er vår umiddelbare, levde erfaringsverden; slik vi lever den, forut for all tenkning om den. Det er verden som er tilstede for oss gjennom hverdagens opgaver og gleder. Det er virkeligheten slik den engasjerer oss før vi analyserer den med teorier og vitenskap. Livsverden er den verden vi regner med uten at vi*

*nødvendigvis tenker over det, verden med skyene over oss og bakken under oss, der vi står opp av sengen, lager mat og skrur på vannkranen. Selv om den ofte bliver oversett, er denne opprinnelige verden alltid og allerede tilstede før og idet vi begynner å reflektere eller filosofere. (Abram 2005, s.50)*

Når jeg iagttager Ivanir, og når jeg lytter til hende fortælle mig om indholdet i hendes livsverden, så fornemmer jeg, hvordan hun til fingerspidserne er fortrolig med sine omgivelser. Formentlig som både du og jeg også er det hjemme i vante omgivelser i gang med vante gøremål. Det er det Abram også snakker om i ovenstående citat, når han beskriver mennesket som allerede til stede, førend vi begynder at tænke over selvsamme tilstedeværelse. Og det er det som både væren-i-verden og livsverdenen er afsæt for.

Fænomenologien bygger netop på den antagelse, at al kundskab har sin oprindelse i den menneskeligt subjektive erfaringsverden, og at menneskets erfaringer og erkendelse bygger på en direkte ikke-begrebslig oplevelse. Af denne direkte oplevelse udspringer så den refleksive dimension, hvor vi tænker over det, vi har oplevet og søger en mening med det også. Derfor fremsætter fænomenologien begreberne væren-i-verden og livsverden for at indkapsle, hvad den mener, kommer før al begrebslig og reflekteret viden om verden.

Så hvordan ser det ud med naturrelationen, hvis vi prøver at stille os midt i livsverdenen til et andet menneske og beder hende reflektere over, hvordan hun oplever naturen?

## Refleksionen som aldrig tager en ende

*”Nuet er jo nyt hele tiden”* fortæller Ivanir mig, da hun skal beskrive, hvad hun mener med, at trods et mangeårigt kendskab til skoven, så udfordres hun stadig til at blive endnu mere opmærksom: *”Selvom jeg har gået her så meget på lige netop den her sti, så er det alligevel sådan, at jeg hele tiden opdager nye ting.”* Hvis vi da husker på Merleau-Pontys evige begynder som et kendetegn for filosofien, ser jeg samme betydning i det, Ivanir fortæller mig. Nemlig at vi aldrig kan lære verden fuldstændig at kende, fordi vi hele tiden bevæger os i den (Thøgersen 2010, s.33). Det er nøjagtig denne antagelse, som Merleau-Ponty bygger sin fænomenologi på. Og med det formål at lære os at se verden *igen* ved at vende tilbage til den oprindelige omgang med verden (Ibid.). Det vil sige den førbegrebslige oplevelse: det er alt det vi tager for givet, det er livsverdenen og tilstanden af væren-i-verden før vi har begrebsat vores oplevelser.

Jeg vil lade dette afsnit om tilstedeværelse og nuet fungere som indledning til min opdagelsesfærd gennem den samtale, som jeg havde med Ivanir en augustdag i sensommeren 2011. Dermed skal det også blive en rejse ind i fænomenologiens verden, og hvad denne åbner af mulige redskaber til at forstå Ivanirs fortælling om tilstedeværelse og nuet. Gennem refleksion over egne oplevelser, forsøger hun da at formulere og begrebs sætte det ikke-begrebslige.

## Forbindelsen til naturen og fortællingen om det spirituelle

Men før vi går videre, er det væsentligt med en afklaring på, hvad jeg forbinder med spiritualitet. Gennem hele opgaven er dette nemlig et begreb, som går igen. Når jeg f.eks. betegner et oplevelsesniveau som spirituelt, eller når jeg igennem analysen tolker Ivanirs naturrelation eller værdisæt som spirituelt. Jeg har adskillige gange oplevet, hvordan termen spiritualitet kan give anledning til mistro, og derfor vil jeg kort reflektere over min brug af ordet. Her er ikke tale om noget ”hokuspokus”, men her er ganske rigtigt tale om oplevelser og følelser, som ifølge traditionel positivistisk videnskab synes uforklarlige og derfor ofte ryger ud til højre. Men den samme afvisning gør sig typisk gældende hos ”Ola Nordmand”, og det afspejler bare, i hvor høj grad vi er indvævet i nogle helt bestemte fortællinger. Fra disse henter vi sandhedsværdien i rigtig mange sammenhænge i livet, deriblandt vores naturrelation.

Jeg synes personligt, at der er noget paradoksalt ved måden vi imødekommer det spirituelle. For på den ene side forkaster vi denne dimension ved menneskets oplevelse eller ler endda lidt hånligt ad den. Måske fordi det er lidt skummelt, og vi er usikre på, hvad spiritualitet er for noget. Samtidig som vi synes dybt fascinerede over den levevis og det værdisæt, som ligger bag. Spiritualitet får for mig at se en tydelig relevans for Ivanirs naturrelation i måden hun ordlægger sin direkte oplevelse. Som vi skal se, er der lighedspunkter med den forståelse af spiritualitet, som vi henter fra både Østens visdom og forskellige stammereligioner, og det vi refererer til som naturfolk.

I min umiddelbare association handler det spirituelle da først og fremmest om en filosofi om og en oplevelse af, at mennesket er uløseligt forbundet med naturen, verden, universet. Jeg tænker ikke på den spirituelle naturrelation som en transcendental og løsrevet relation, men tværtimod som en levet forbindelse og et samspil mellem menneske og natur. Holistisk eller kosmisk om man vil. Og som vi skal se, også i høj grad fænomenologisk. Fordi det spirituelle

også skal forstås som det eksistentielt filosoferende element, de fleste nok støder på i et eller andet omfang. En undren over livets mening for at bruge lidt af en floskel.

En spirituel indstilling til verden omkring sig, bygger for mig at se på en forestilling om, at alting har sit plads og sin rolle indenfor den helhed, vi kalder livet. Det gør spiritualitet til noget cyklisk i højere grad end noget lineært. Altså noget hvor alting har sin plads indenfor livet som et fælles kredsløb. Jeg kommer til at tænke på eksempelvis tankegangen i biodynamisk landbrug. Hvordan en uforbeholden empati for alt levende kan siges at være spirituel. Spiritualitet kan vise sig som en følt relation mellem menneske og plante, og jeg kommer også til at tænke på forskningen indenfor haveterapi. Den kobler relationen mellem menneske og natur med psykologisk vækst og trivsel. Det kan for mig at se også kaldes spirituelt. Fordi det altså er noget andet og mere end eksempelvis naturen som noget biologisk betinget i mennesket. Det er det følte relationelle, det handler om.

Nu er spiritualitet imidlertid et så væsentligt begreb i denne opgave, at jeg ser et behov for en henvisning til en afklaring, jeg kan referere ovenstående forståelse til. Det er min oplevelse, at spiritualitet bliver omtalt ganske flittigt og på en lidt indforstået måde. Men vi bevæger os tilsyneladende indenfor en terminologi, som har mange ansigter. Skal jeg udpege en fællesnævner, kan den siges at ligge indenfor det, som nogle måske har hørt omtalt som naturfilosofi. Den knytter sig til tanken om, at også naturen er levende og ej blot et objekt tilgængelig for menneskets herredømme. Heri ligger en helhedsmæssig eller økologisk tankegang, som vi også kan beskrive som en respekt for den livscyklus, som alt levende i en eller anden forstand er en del af.<sup>5</sup> En videre tolkning af dette, vil altid nuancere sig alt efter personlig erfaring og filosofi over livet.

Abram og Engel er det nærmeste jeg kommer en teoretisk faglig begrebsafklaring ifht. den forståelse, hvorfra jeg anvender begreberne spiritualitet og spirituel. De fremlægger begge det, som jeg vil betegne et spirituelt verdensbillede. Abram nævner ikke eksplicit ordet spiritualitet, men han henter sin forståelse af menneskets levende dialog og relation til naturen fra stammefolk, som han har levet sammen med i en årrække (Abram 2005). Engel taler enkelte steder om den spirituelle krop i forbindelse med en gennemgang af menneskets væren

---

<sup>5</sup> I afsnittet om bevidsthed, kommer jeg til at tale om bevidstheden som økologisk. Denne er knyttet til den helhedsmæssige forståelse af livet, som jeg associerer med noget spirituelt.

og oplevelse af at være en del af sine omgivelser (Engel 2001). Opfattelserne til både Abram og Engel vil blive synliggjort efterhånden som min analyse skrider frem.

Endelig har jeg forsøgt at finde en definition med hjælp fra leksikon. Men her er det bare muligt at slå ”spiritualisme” op, og det er desuden noget som knyttes til noget åndeligt.<sup>6</sup> Derfor finder jeg det ikke tilstrækkeligt for min anvendelse af begrebet. At begynde at tale om åndelighed bliver bare endnu et begreb, som bør afklares. Vi ender nemt i den religiøse sfære. Når spiritualitet som hver mands eje gerne betegner en personlig overbevisning eller værdimæssig holdning til livet, må dette i hvert fald betragtes som en selvstændig form for religiøsitet. Som hvis jeg siger nej til at være religiøs, men ja til at være spirituel. Ved en beskrivelse af spiritualitet som noget åndeligt, er jeg på den måde lige vidt.

I sin afhandling beskriver Annette Bischoff flere forskellige tilgange til naturen, som synes at have betydning for vores oplevelser (Bischoff 2012). Heriblandt er ”en følelsesmessig, poetisk, søkende, meditativ, åndelig tilgang” (Ibid., s.220). Den bliver blandt andet beskrevet som en oplevelse af nogle åndelige dimensioner i mødet med naturen, det at være en del af en større helhed og som noget meditativt. Sammen med oplevelsen af at tage naturen ind over sig, det stemningsfulde og følelsen af at blive en del af omgivelserne (Ibid., s.221), er dette alt sammen gældende kvaliteter ved Ivanirs naturrelation. Jeg vælger blot at kalde det for spirituelt.

Den forståelse som jeg har fremlagt hidtil, har jeg forsøgt at fremlægge på en mindst mulig kryptisk måde netop for at slå fast, at spiritualitet i denne opgave ikke er en mystisk dimension ved naturrelationen. Jeg vælger trods udfordringen i at finde en fyldestgørende henvisning at tale om spiritualitet. Alligevel håber jeg, at det vil stå klart for læseren, hvad jeg mener med dette i kraft af de pågældende eksempler, som jeg trækker frem fra empirien.

---

<sup>6</sup> I et dansk Gyldendal leksikon står: ”Spiritualisme: *fil.*: den anskuelse at den sande virkelighed er af åndelig natur og det stoflige kun en ytringsform af det åndelige.” (Gyldendals Leksikon 1996)

# Perception

*Det er ofte, når jeg er i den tilstand, som jeg kommer i ved at være i naturen, at jeg kan se fremover. Hvis jeg for eksempel har et projekt. Så kan jeg få en pludselig klarhed, hvor jeg ser et billede, en visualisering af, hvordan jeg skal gøre det projekt. Det er vanskeligt at tale om, dette her, [siger hun og ler lidt.] Jeg tænker, at jeg er i en sådan typisk kunstnerisk proces. Jeg er jo kunstner, så jeg ser klart og tydeligt, hvordan mine ønsker former sig som manifestationer... Jeg går her, og på min vej møder jeg billeder, og jeg tænker, at de billeder eller visioner, de er på en måde en intention. At man sender en intention ud: "det her vil jeg!". Og det kan være et sted som dette – at der pludselig bliver rum. Hvis man nu i stedet sidder og snakker og radioen står på, så er der ikke rum for at billederne virkelig kan træde frem. Så bliver det hele bare en masse "blah blah blah blah".*

[Ivanir fortæller, at når vi kommer tilbage fra turen og har spist lunsj, så kan vi gå i haven og arbejde lidt, fordi] *det er også sådan et rum, hvor man er i naturen... hvor man gør noget eller bare er i haven og bare er dér med planterne. Hvor man bare er i det, og hvor du skaber det rum som skal til, for at den intention kan sættes frem i livet. [Nogen gange er det slet ikke planlagt, at hun skal gøre et projekt, men hvis et billede dukker op, så er hun åben overfor det.] Hvis jeg var for fokuseret på alt det, jeg skulle gøre, så ville jeg jo aldrig have muligheden for den inspiration. Selvom du har et liv, hvor alt er hektisk og tilrettelagt, så tror jeg, at netop det rum hér... at det rum skabes ved at man faktisk tager sig tiden til at være her i nuet i naturen. Det giver et rum for billeder, som kan skabe noget nyt. [Næsten fortvivlet beskriver hun, hvordan mange lever efter skema og har så meget i hovedet hele tiden, at om man så ville] give dem, du ved... hele verden! – så ville de ikke se det, fordi de er så travlt optagede af det, de skal.*

*I naturen kan man få frem en meditativ tilstand, fordi man bliver påvirket af de vibrationer som er her. Når alt omkring dig er levende og vibrerer med livsenergi, og vi koncentrerer os om at høre... så er der ingen tanker. For da er vi også. Så hører jeg elven, og så er jeg elven. Så hører jeg bækken som render ved siden af mig, ja. Det er en måde at komme ind i dét. Og da mærker jeg, at min egen vibration, min egen energi forhøjer sig. Jeg mærker, hvordan jeg åbner for mere rum, og da mærker jeg også livsenergien i mig. Som ud i hele kroppen. Som en lille prikkende følelse, [siger hun smilende og med fryd i stemmen. Hun sammenligner flere gange med meditationen, som også er et rum for denne følelse. Eller hvordan meditationen kan udføres i naturen. Det handler om at skabe et rum, og jo oftere man går ind i*

det rum, jo lettere bliver det at gå, fordi vejen bliver mere og mere tydelig.] *Det er som en stime af lys, som du langsomt lader fylde dig. Det går gennem alle kropsdele. Efterhånden vil man opleve, hvordan man begynder at komme ind i det rum, ind i væren. Akkurat som bladet der bare vibrerer, som bare er. Det er vigtigt, at vi kommer ud i naturen og får rum for at være i os selv og i hjertet. Jeg tror, at hvis man bare begynder at komme i naturen, så bliver det rum automatisk åbnet. Man kan jo ikke gå herfra uberørt. I sit asfalthoved... Jeg tror, at naturen i sig selv giver – gør så meget med menneskene.*

Hvordan skal vi forsøge at begribe dette enorme oplevelsesmateriale? Jeg ser en nødvendighed i at tale om den perception, som finder sted, når vi færdes i naturen. Det vil sige den sansning, som finder sted, når vi oplever. Hvad indebærer den? Hvordan er mennesket modtageligt overfor dette af livsverdenens fænomener – naturen?

Det er og bliver nødvendigt at tale om oplevelse som et flydende samspil mellem krop og sind. Tale om de to som et. Ivanir indgår i en dyb relation til naturen, og af hendes fortællinger hører og ser jeg, hvordan dette involverer mange lag af perceptionen. Det synes på en måde for enkelt at dele op i tanker og følelser. Jeg vil derfor betragte dem som sammenvævede processer.

Det kommer for mig at se til at handle om, når naturrelationen og -oplevelsen på én og samme tid bevæger sig på mentale, kropslige, emotionelle og spirituelle niveauer.

## Oplevelsen af rummet i naturens rum

For Ivanir handler det om at være til stede i nuet, og hvordan dette har optimale vilkår for hende, når hun er i naturen. Al snakken om tilstedevær samler hun i betegnelsen *rum*. På ét plan kan dette forstås som naturen som fysisk ramme for tilstedeværelsen. Altså at naturen skaber et rum alene i kraft af at udgøre omgivelserne. Nøjagtig som hvis dette rum havde sine fysiske betingelser hjemme i dagligstuen. Men der hvor betydningen af *rum* flytter sig til et højere plan er, når disse fysiske rammer – naturen – samtidig får en afgørende rolle for det indholdsmæssige. Som retorisk uddannet fristes jeg til blot at påpege, hvordan dette stemmer overens med, at form og indhold hverken bør og ej heller helt kan adskilles. I dette tilfælde kan vi overføre retorikkens form-indhold på naturrelationen. For det er bemærkelsesværdigt, i hvor høj grad naturen for Ivanir bliver en påmindelse og en indikator på *det levende nu*. Altså at *rum* synes at betegne form og indhold om hverandre. I dette rum kan hun hente en masse



kraft og dermed hjælp til selv at være i det levende nu. På den måde viser hendes forståelse af *rum* også til en tilstand. Forståelsen af dette *rum* er noget, jeg løbende vil inddrage i den videre analyse.

Spørgsmålet som ligger og dirrer i et fænomenologisk studie som dette er da, hvordan denne tilstand overskrider opdelingen mellem ydre og indre. Når tilstanden af *at være* bliver en sammensmeltning, en syntese af en ydre påvirkning fra naturen og en mere indre reaktion.

Mit svar på dette bliver, at opdelingen mellem ydre og indre frafalder. Den findes ganske enkelt ikke, fordi naturens indhold – det vil sige det liv som findes i naturen – skaber en genklang i Ivanir. Og da er det ikke længere et spørgsmål om indre-ydre-dikotomien, hvor mennesket oplever en indre subjektiv reaktion på en ydre stimuli. Denne reaktion bliver ikke bare fremkaldt ved hjælp af naturen, den fastholdes og udvikler sig sammen med naturen. Dette er menneskets væren-i-verden-eksistens, som ifølge Merleau-Ponty netop indebærer en gensidig påvirkning: som kropslig eksistens indgår mennesket i et samarbejde med fænomenet natur, hvor både naturen og mennesket er bærere af betydning (Thøgersen 2010, s.123). Dette har igen at gøre med mennesket som åbent overfor verden. Menneskets åbenhed betinger på en måde perceptionen, og Merleau-Ponty beskriver det som en kropslig og sanselig dialog med omgivelserne (Olesen 2003, s. 248). Relationen til naturen er altså en tovejskommunikation (Ibid.).

Åbenheden er derfor også knyttet til Merleau-Pontys teori om forståelse, og det er knyttet til hans meningsbegreb, hvor han påpeger, at mening ikke blot er noget indre knyttet udelukkende til mig og min tanke (Ibid., s.126). Mening opstår i kraft af vor kropslige eksistens. Derfor kan fænomenologien bidrage til at beskrive, hvordan Ivanir oplever naturens rytmer og mønstre i sig selv. Hvordan hun oplever at stå i en relation til naturen. Abram beskriver med sygdom som eksempel, hvordan verden og mennesket spejler hinanden; hvor krop og sind går i et; hvordan verden synes at gnistre af energi og aktivitet ved den tilbagevendte styrke efter sygdom (Abram 2005, s.44). Sådan kender de fleste sikkert også til den dæmpede tilstand af sløvhed, som mørke vinterdage med tåge og regn kan medføre. Og sådan bliver naturen for mennesket et enormt felt af meningsbærende symboler og metaforer.

I det følgende har jeg givet begreberne perception, bevidsthed og kognition hvert deres afsnit, men de må selvfølgelig forstås som en samlet helhed i forhold til det at opleve.

Gennemgangen er langt fra udtømmende. Jeg har ikke faglige kompetencer til at gå mere i

dybden, end jeg gør, og ej heller vil jeg tage pladsen fra den egentlige beskrivende analyse. Men ikke desto mindre er det vigtige begreber, når vi skal drøfte menneskelig erfaring.

Ivanirs beskrivelse af *rum* sætter jeg som den overordnede ramme for kategorien perception. Dette rum indeholder alle de følelser, stemninger, fornemmelser og refleksioner, som hun beskriver sin relation til naturen på baggrund af. Jeg vil jo helst ikke dele perceptionen op, fordi jeg ud fra Ivanirs beskrivelser netop ser, at krop og sind udgør et hele. Men for oversigtbarhedens skyld vil kategorierne *kropsoplevelser* og *kognitive processer* alligevel blive drøftet hver for sig i det følgende. Dette indebærer allerførst en drøftelse af, hvad bevidsthed er, og hvor jeg placerer mig i forhold til denne.

## Bevidsthedens fænomenologi

Når vi taler om bevidsthed, tror jeg det ligger dybt i os at tænke på denne som ”placeret” i hjernen og oplevet i tanker, udtrykt i ord. Det interessante bliver imidlertid at se på, hvad bevidstheden er sammenstykket af. – Eller med andre ord arbejde videre med spørgsmålet: hvordan skal vi få adgang til menneskets oplevelse af naturrelationen?

Fænomenologien med Merleau-Ponty i spidsen viger ikke fra overbevisningen om, at bevidstheden henter sit materiale fra vores direkte erfaring med verden. Fænomenologisk set betyder det *at være en bevidsthed*, at man er i verden (væren-i-verden), hvilket vil sige, at man er i nuet (Olesen 2003, s.251). Dette bliver jo i og for sig ganske håndgribeligt, hvis vi tænker på mennesket som kropslig eksistens: kropsligt kan vi kun eksistere ét sted, og det er lige her og lige nu. Merleau-Ponty taler om kropssubjektet, egenkroppen og den levede krop som forskellige begreber for det samme: kroppen som udgangspunkt for al erfaringsdannelse (Thøgersen 2010). ”En beskrivelse af den levede krop er en beskrivelse af kroppen fra det fænomenologiske perspektiv. På den ene side er det en beskrivelse af den måde kroppen fremtræder for os på. På den anden side er det meget mere end det – det er en beskrivelse af den måde kroppen strukturerer vores erfaring på. Kroppen er ikke en skærm mellem mig og verden; kroppen former vores primære måde at være-i-verden på. Derfor kan vi heller ikke først udforske kroppen som den er i sig selv for dernæst at undersøge den i dens forhold til verden.” (Zahavi & Gallagher 2010, s.196; Husserl).

En sådan direkte og situeret erfaring med verden går under betegnelsen præ- eller førrefleksiv, som jeg også nævnte indledningsvis. For Merleau-Ponty er det kroppen som forankrer

perceptionen (Thøgersen 2010, s.110). Kroppen er en helt nødvendig og grundlæggende del af menneskets væren. Men kroppen er ikke et middel for bevidstheden, det er tværtimod sådan, at bevidstheden bare er i stand til at være hos naturen som fænomen *i kraft af* sin kropslighed (Ibid., s.117). I afsnittet om *kropsoplevelser* kommer jeg gradvist nærmere bevidsthedens kropslige forankring i forsøget på at forstå Ivanirs relation til naturen.

## Fænomenologien som alternativ tilgang til vores forståelse af bevidsthed

Fænomenologien har ikke altid været lige populær og har måttet tage sine kampe for at forsvare sin plads blandt de ”hårdere” og mere faktaorienterede videnskabsgrene. Som filosofi præsenterer fænomenologien en tænkemåde, der vel mildest talt kræver en kovending indenfor videnskab. Det involverer også overbevisningen til du og jeg, fordi det ligger så dybt i os at måtte have forklaringer på, *hvorfor* vi oplever sådan og sådan. Vi har en tendens til at søge rationelle (læs: videnskabelige) forklaringer på det meste i livet. Og da kan fænomenologien komme til at stå noget uklar. Når fænomenologien søger at afdække menneskets oplevelse af verden, foregår dette som sagt gennem beskrivelse og for at nå en dybere forståelse (Thøgersen 2010). Beskrivelsen er altså udgangspunktet for videre refleksion. Under metodedelen kommer jeg til at redegøre for, hvad der ligger i denne fænomenologiske beskrivelse.

## Bevidstheden er økologisk

Fra en kort gennemgang af bevidsthed, må det være på sin plads at tydeliggøre den forståelse af bevidsthed, som jeg arbejder ud fra i min fortolkning af Ivanirs fortælling. Fortolkningen er baseret på Merleau-Pontys kropsfænomenologiske tilgang. Jeg henter desuden en del inspiration fra David Abram og Lis Engel og hver deres fænomenologiske udlægninger af, hvordan vi kan forstå fænomenet bevidsthed. Dette først og fremmest pga. sammenfald mellem deres betragtninger og Ivanirs verdensbillede og værdisæt i øvrigt.

Det får den betydning, at bevidstheden bliver betragtet som en helhed af krop-tanke-verden, hvilket også kan kaldes for en økologisk bevidsthed (Engel 2001, s.74). Jeg vil udvide forholdet til også at involvere følelser, dvs. bevidstheden som en helhed af krop-tanke-følelser-verden. Følelser spiller en betydelig rolle i forhold til Ivanirs refleksion omkring hendes væren i naturen. I øvrigt vil jeg understrege, hvordan ingen af helhedens dele kan stå

fuldstændigt isolerede. De må netop betragtes som en helhed i kraft af den stadige kontakt mellem dem. Dette skal stå tydeligere frem i takt med mine fortolkninger.

Den økologiske bevidsthed som jeg forstår den, baserer sig på, at mennesket er dynamisk forbundet med verden og samtidig klar over dette (Ibid.). I økologisk ligger en helhedsmæssig tænkning, jævnfør også min redegørelse for det spirituelle. Det adskiller den økologiske forståelse af bevidsthed fra den mere hegemoniske og dualistiske opfattelse efter Descartes. Bevidstheden som økologisk knytter sig derfor til det hele menneske som en del af et yderligere hele, nemlig verden. Bevidstheden kommer da til at indebære mange forskellige dimensioner af oplevelsen, men vigtigst af alt er anerkendelsen af kroppen. Sådan tager en økologisk bevidsthed med andre ord højde for kroppen og sansningen og relationen til verden herigennem. Sådan kan vi betragte kroppen som vores bevidstheds deltagelse i verden (jævnfør også væren-i-verden); en verden som ellers på mange måder synes at overgå vores fatteevne (Abram, 2005, s.59).

## Bevidsthed er altid en bevidsthed om noget

Jeg har allerede været inde på menneskets åbenhed i mødet med verden. Det er en central fænomenologisk pointe, som skal vise sig at være relevant for Ivanirs relation til naturen. Denne kropslige åbenhed mod verden kalder fænomenologien for *intentionalitet* (Thøgersen 2010). Det er et helt grundlæggende væsenstræk ved bevidstheden og væren-i-verden. Fænomenologerne taler om, at bevidsthed altid er en bevidsthed om noget, og denne rettedhed kalder de for bevidsthedens intentionalitet (Zahavi & Gallagher 2010, s.153). Som den franske fænomenolog Sartre så spidsfindigt har formuleret det: ”Hvis du var bevidst om ingenting, ville du være bevidstløs” (Ibid.). Den lader vi lige stå.

For fænomenologien og Merleau-Ponty har menneskets eksistens som en væren-i-verden noget aktivt over sig. Når bevidstheden kendetegnes ved at være intentionel, har det bl.a. at gøre med menneskets praktiske tilgang til verden (Thøgersen 2010, s.29). Merleau-Ponty pointerer dette med forskellen på at sige *jeg tænker* og *jeg kan*. Eftersom bevidstheden er en enhed med kroppen, og kroppen er situeret i verden, kommer bevidstheden primært til at basere sig på kropslige handlinger frem for på fornuften og tænkte tanker (Ibid.). På den måde har mennesket ifølge Merleau-Ponty ikke brug for nogen hjælpemidler for at skabe en kontakt til eksempelvis naturen, fordi intentionaliteten betyder, at jeg allerede retter mig mod naturen som fænomen (Ibid., s.63). Gennem denne rettedhed samler intentionaliteten menneske og verden i enheden væren-i-verden (Ibid.). Det er også dette, som samlet set får Merleau-Ponty

til at understrege, at menneskets perception af naturen ikke bare er en passiv modtagelse af stimuli, men derimod et aktivt og levet engagement i naturens iboende betydninger (Ibid., s.64).

Ifølge Engel skelner man almindeligvis mellem hverdagslige bevidsthedstilstande og ændrede eller usædvanlige bevidsthedstilstande (Engel 2001, s.79). Begge ”ender af skalaen” er langt fra entydige, eftersom enhver bevidsthedstilstand vil bestå af mange nuancer, og der formentlig vil findes en masse midt i mellem også.

Ivanir taler om, at relationen til naturen bringer hende i en kontrasterende tilstand til den ellers hverdagslige. Derfor skal vi igen vende opmærksomheden mod hendes fortælling for at se lidt nærmere på, hvordan jeg mener, at hun beskriver en ændring i bevidsthedstilstanden.

## Kognitive processer

*Ofte hvis man begynder at gå ind i det at være til stede i naturen, så begynder alt at stråle på en helt anden måde. Man begynder virkelig at – ”waw!” – at se ting. Det er næsten som at være i en magisk verden, og den magiske verden, det er jo det at være hér. Til stede.*

*Når alt omkring dig er, når alt vibrerer af liv, og vi koncentrerer os om at høre...så er der ingen tanker. Tankerne er jo det som kobler os væk fra selve det at være i livet. Alting bliver så alvorligt. Vi kobler os væk fra glæden. Specielt hvis man har mange negative tanker, som man kan sidde fast i. Tankemønstre er jo som stier i en park – hvis man observerer dem, vil man se, at det er akkurat de samme tanker, som kommer igen og igen. Det er også derfor, at vi ofte genskaber de samme samtaler med de samme mennesker – det er som et mønster. For mange af de tanker, de tager jo energien fra os. Vi mister vores energi. Vi mister livet ligesom. Jeg kan også selv blive frustreret, og da er det lettere, hvis jeg går. Så kan jeg gå herop i skoven og blive mindet om, at i stedet for at være i den vrede, så kan man hæve sig over det og sige ”okay, hvad har det her egentlig givet mig?” At være i naturen kan hjælpe med at få afstand fra alt. Men der er også mange, som ikke er bevidste om sine tanker, og så er noget af det første som sker, når man kommer i naturen, at man måske faktisk begynder at blive bevidst om tankerne. Her er ikke tv og radio, så pludselig begynder man at høre tankerne. Men så kan man få dem på afstand – det er jo derfor, at når man kommer op på fjeldet, bliver man bare en lille dråbe... Mens det ellers bare er ens ego, som fylder alt. På fjeldet er det ligesom bare så langt borte, alt det der. Og det er fordi, at der forhøjer du dine egne energier.*

Dette med energier er noget Ivanir taler meget om. Det er et helt gennemgående element i hendes beskrivelser af, hvordan det føles at være at være til stede i naturens omgivelser. Eller vendt om: hvordan naturens omgivelser bidrager til hendes oplevelse af at være til stede i nuet, jf. tidligere nævnte *rum*.

Ivanir er gennem samtalen ganske optaget af den forskel, som ligger i naturnærværet sammenlignet med hverdagen i øvrigt. Når hun skal tegne et billede af sidstnævnte, hverdagen, foregår det ofte i en imiterende stresset tone og mimik. Derfor står det at opholde sig i naturen ganske kontrastfyldt til ”den stressede hverdag”. Vi kender fortællingen, ikke sandt? Op tidligt, smøre madpakke til ungerne, på arbejde, hjem igen, sætte vasketøj over, bage et rugbrød, lave aftensmad, gå tur med hunden, putte ungerne, se tv. Samme trummerum. Det summer ligesom ikke af den energi og lethed, som vi samtidig også har hørt før ved fortællingen om naturnærværet. Eksemplet skal blot tjene til at fremhæve det potentiale, der for Ivanir ligger så åbenlyst i naturen. Dette kontrastfyldte pointerer hun flere gange, fordi det stiller naturen så kraftfuld. Jeg skal komme nærmere ind på dette, når Ivanir gradvist går mere i detaljer omkring energierne, vibrationerne og i det hele taget tilstedeværet.

Imidlertid vil jeg minde om, at det væsentlige for fænomenologien er, *hvordan* alt dette bliver til oplevelseskvaliteter. Hvis Ivanir derfor føler, at naturen har en direkte medvirken på hendes tilstand, vil jeg lægge vægt på hendes beskrivelser af naturen som medskabende.

## At tænke ud af boksen

Kognition har at gøre med, hvordan mennesket erkender, hvilket vel lettere forenklet sagt vil sige, hvordan vi tænker og føler. Den kognitive tilgang til verden bliver typisk knyttet til *mentale repræsentationer* (Zahavi & Gallagher 2010, s.132), hvilket står i modsætning til fænomenologisk opfattelse af, hvordan vi sanser verden. Det kan illustreres ved at forestille sig bevidstheden i en boks, hvori de forskellige isolerede sanseindtryk lægger sig som billeder på nethinden. Inde i boksen findes forestillinger om det, som er udenfor boksen. For eksempel kan enhver omtale naturen, og da er naturen repræsenteret som et sprogligt tegn. Eller enhver kan se på et fotografi af natur, og da er naturen imaginativt repræsenteret. Begge præsenterer naturen på en ikke-direkte måde, og for fænomenologien består den egentlige perception af en direkte. Derfor er perception for fænomenologien ensbetydende med, at noget fremtræder for os. At man kan tale om natur og se på billeder af natur, ja, men at selve perceptionen af

natur ligger i den indholdsrige og direkte erfaring med naturen (Ibid., s.131). Sprog og billeder må derfor nødvendigvis referere til en oprindelig, førsproglig og ikke mindst kropslig perception. Merleau-Ponty anser derfor sproghandlinger som mindre oprindelige og mindre grundlæggende end selve perceptionen, som sproget har rod fæste i (Ibid.). Ud fra dette kan man tale om sproget som en afledning, som noget sekundært. Sådan ser fænomenologien strengt på rækkefølgen for vores sansning af tingene. Benægter man en førsproglig kognition, får man dybest set et forklaringsproblem i forhold til, hvordan mennesket har tilegnet sig et sprog i første omgang (Ibid.). Erkendelsen er først og fremmest kropsligt sansende, dernæst kognitivt bevidstgjort ved tænkning (Olesen 2003, s.247).

Tilbage til boksen får det den betydning, at man nødvendigvis må percipere (sanse) naturen for at forstå den repræsenteret i form af ord og billeder. Oplevelse kan ifølge fænomenologien kun forstås som noget nærværende. At percipere er dermed en tilstand, som afhænger af en involvering og en kontakt (Noë gengivet i Zahavi & Gallagher 2010, s.136).

## Oplevelse og fortælling gør os til den, vi hver især er

Fænomenologien og Merleau-Ponty taler om en kropsligt selv, som bliver til gennem denne deltagende karakter ved mennesket (Thøgersen 2010). Uden at ville redegøre videre for begrebet *selv*, så kan vi sige, at det fænomenologisk set handler om, at vi bliver til dem, vi er, i kraft af at eksistere kropsligt. I tillæg til dette bliver vi til dem, vi er, ud fra hvilke fortællinger vi selv og andre fortæller om os (Zahavi & Gallagher 2010, s. 287). Den narrative tilgang understreger derfor også selvets sociale dimension, fordi fortælling er noget, som begynder i barndommen og varer videre ud i livet (Ibid., s.286). I øvrigt er vi medskabere af hinandens fortællinger, alene fordi der også må være nogen at dele de narrative fortolkninger med, men også i kraft af at være vævet ind i andres fortællinger. Også de handlinger man foretager sig, samt de personlige værdier og idealer man har, indgår i et fællesskab, som bl.a. er sprogligt (s.287). Det er med sproget, vi gør vores oplevelser integrerede og sammenhængende, og de fortællinger som kommer ud af dette skaber så det, vi kalder for selvet (Ibid.).

Gallagher og Zahavi påpeger, hvordan det narrative selv kan suppleres af det oplevelsesmæssige selv (Ibid., s.292). Vores møde med verden former et narrativt selv gennem levede oplevelser og erfaringer (Horsdal 1999, s.72). Denne oplevelsesdimension er selvfølgelig beslægtet med fænomenologien, hvor selvet dannes ud fra vores væren-i-verden og oplevelsens strukturer, hvilket også indebærer kropsligheden (Zahavi & Gallagher 2010,

s.292). Det væsentligste i denne inddragelse af *selv* er stadig fænomenologiens understregning af den førebegrebslige oplevelse. Den direkte førstepersonsoplevelse går forud for den narrative praksis og er altså en forudsætning for overhovedet at begynde at sprogliggøre og organisere narrativt (Ibid.).

Det handler om, at kroppens bevægelse i tid og rum skaber grundlaget for fortællingen om oplevelsen (Horsdal 1999, s.55). Det at udtrykke sig sprogligt er ifølge Merleau-Ponty en forlængelse af at have erfaringer med at bevæge sig i verden (Engelsrud 2010, s.125). Vi udtrykker både levet erfaring ved bevægelse og gennem skrift, men begge dele er processuelle og altså i stadig udvikling (Ibid.). Det er når vores kropslige erfaringer udtrykkes sprogligt, at vi kan betragte det sproglige udtryk som fortællende.

## Hvordan sætte ord på det ikke-sproglige?

Når vi møder mennesker, som oplever en levende dialog med naturen, kan det måske være vanskeligt helt at forstå denne relation, hvis vi ikke selv har lignende erfaring.

En måde at komme nærmere en forståelse af kognitions- og perceptionsprocesser i oplevelsen af denne relation til natur, er efter min mening også at se på, hvilke redskaber Ivanir formidler med. For én ting er hendes fysiske fremtoning og mimik, gestik, tonefald etc. – alt sammen bundet til samtalsituationen. Men hvordan er hendes ordvalg, og hvad er der at sige om måden hun bruger sproget på i sine beskrivelser? Hvad er det for en helhed, hun fortæller mig om? Dette er ikke tænkt som en analyse med fokus på sprog, men når vi betragter Ivanirs beskrivelser som en samlet fortælling, bør vi alligevel se lidt på denne narrative organisering.

Som jeg vil fremhæve, kan det at studere sammenhængene i hendes ordvalg vise sig både relevant og interessant. Tag bare al den snak om *rum*. Dette rum får mig til at påpege, hvordan hun gennemgående benytter sig af den samme terminologi omkring tilstedeværelse og nuet. Særligt Ivanirs oplevelse af *rum* har vist sig at være helt central i hendes naturrelation, når hun skal begrebssette det ikke-sproglige. Denne min forståelse af rum vil jeg uddybe og referere til løbende.

Knyttet til betegnelsen *rum*, taler Ivanir indgående om måden, hvorpå hun oplever relationen mellem hende og naturen gennem energier. Hvad jeg fandt bemærkelsesværdigt, mens vi gik og samtalte, var i denne sammenhæng særligt ordet *vibration*. Ivanir anvendte det med største selvfølgelighed, men jeg måtte spørge flere gange for at være sikker på at få fat i den betydning, som hun selv tillægger brugen af ordet. Vibrationer er knyttet til energi og knyttet



til det *at være*, som hun siger. Vibrationer skal altså associere noget levende. Hvis vi holder det op mod ovenstående narrativ, hører jeg Ivanir udtrykke en enorm følelse af frihed. En frihed som gør, at hun føler sig mere levende. Følelsen af frihed hænger bl.a. sammen med hendes oplevelse af, at færdsel i naturen giver rum for mere ro, fordybelse og nærvær – kontrasterende til den ellers ofte travle hverdagstrummerum.

Som jeg tolker det, er dette levende og følelsen af frihed at forstå som en stemthed af energier og vibrationer, som gør, at vi kan tale om et rum af tilstedevær i naturen.

Abrams udlægning af fænomenologiens syn på perception får relevans netop på grund af de ord han redegør og beskriver den med. Ifølge Abram er den sanselige verden aktiv, besjælet og levende (Abram 2005, s.63). Han fremlægger efter min mening filosofien til Merleau-Ponty i et sprog, som kan relateres til den oplevelse, som mange sidder med – og som ikke mindst stemmer overens med måden, hvorpå Ivanir beskriver sin naturrelation. Abram gengiver Merleau-Pontys poetiske ordvalg, hvori *vibrering* indgår som en måde at beskrive sansning på (Ibid.). Ifølge Abram har ordvalget en sammenhæng med, at Merleau-Ponty betragter det sansbare (naturen) som kræfter og oven i købet som et felt af besjælede væsener (Ibid.) – sidstnævnte for at understrege at fænomenet natur er levende ligesom mennesket er det. Verden er på den måde dynamisk og nærværende og kan påkalde menneskets sanser (Ibid., s.64).

## Kropsforankret kognition

Tilbage til tanke-eksperimentet om vores hjerne i et kar, får denne sanselige kontakt til naturen en helt væsentlig betydning. Fra fænomenologien ved vi nu, at perception kun er mulig ved sansning, og at sansning er betinget af at være kropsligt situeret i eksempelvis naturen. Den hjerne vi hver især er udstyret med, bliver formet af den krop vi har (eller *er* ifølge fænomenologien) og de handlinger, vi gør (Zahavi & Gallagher 2010, s.189):

”Kognition er ikke blot kropslig, den er situeret, og den er naturligvis situeret, fordi den er kropslig” (Ibid.). At mennesket er kropsligt er et empirisk faktum, og både perception og handlinger afhænger af, at vi har en krop og er en krop – derfor er kognitionen fænomenologisk set formet af vores kropslige eksistens (Ibid., s.188). Det næste afsnit handler om dette.

Så langt står det klart, at Ivanirs oplevelse af *rum* står meget centralt i hendes relation til naturen. Det er som om, at *rum* opstår som en sfære mellem hende og naturen. Samtidig med at være et aspekt af hendes hverdagslige situerethed i omgivelserne, altså noget som bare *er* der. Men *rum* lader også til at være en tilstand, som hun kan træde ind og ud af. Det skal blive tydeligere, når vi i følgende del af analysen skal få et klarere indtryk af kroppens betydning og hertil også den følelsesmæssige dimension af Ivanirs naturrelation.

# Kropsoplevelser

[Nu stopper vi op ved lyden af en rislende bæk i nærheden. Ivanir har netop beskrevet for mig, hvordan hun ved lyden af naturen oplever en forhøjelse af sine energier; hvordan hun mærker vibration og livsenergi ud i hele kroppen. Som vi står dér, beder hun mig lukke øjnene og mærke efter. Hun hvisker helt roligt til mig:] *Hør på elven, på hesten som tygger. Mærk huden rundt om din krop. Fra fodsålen, hænderne, ansigtet, toppen af hovedet. Som en plante, et træ der sender sine rødder dybt ned i jorden. Og som er forbundet med en tråd fra toppen af hovedet og op til universet. Åndedrættet som går gennem lungerne og fylder dig med liv.* [Vi snakker om, hvordan det føles at stå opmærksomt på den måde, og Ivanir siger, at da er det man skaber sig det rum. Vi går videre og drejer bort fra hovedstien og ind, hvor det bliver mere krattet.] *Se den bue dér! Kan du forestille dig, hvordan det ser ud når jeg rider her? Under de grene.. Og om vinteren når vi er de første til at gå her og lave nye spor – det er virkelig her og nu! Så rider jeg under de grene med sne på, og så har jeg aldrig tøj på mig, som gør det umuligt at mærke, at jeg bliver våd. Jeg vil mærke vandet og sneen der falder ned og lægger sig på nakken og smelter og render nedover ryggen. Dét er at være i en krop! Og virkelig mærke at man lever, at man virkelig er. Det er ISkoldt... Alle de følelser det vækker i mig, de gør, at jeg bare bliver helt lykkelig! Og man får jo energi og adrenalin af det! Det er ikke det at have det behageligt, som gør at man er i den væren. Det er faktisk bare at mærke på alt. Jeg ved jo, at jeg kan komme hjem og få varmen bagefter. I stedet for bare at beskytte sig, så er det dejligt bare at kunne mærke at blive helt våd. Jeg får sådan en fryd og en glæde. Når man får noget iskoldt ned ad ryggen, så har man ikke tid til at tænke tusind tanker om, hvad der skete i går... Så er du bare i den følelse!* [Hun ler ivrigt og ser helt salig ud og sammenligner med meditationen:] *det er jo et rum du skaber, og som du kan træne på. Ligesom parken med stierne... Jo oftere du går ind i det rum eller ad den sti, også som om du laver en ny sti, jo lettere bliver det at gå, fordi den vej bliver mere og mere tydelig. Og hvis man lukker øjnene, kan man forestille sig en stime af lys, som du lader fylde dig langsomt, og som går gennem alle kropsdele. Og til sidst kan man opleve at komme ind i sådan en "tsszzz" – akkurat som bladet der vibrerer og som bare er. Da kommer man ind i et stille rum. Men man kan godt begynde at "svæve", og derfor er det smart at lære sig at connecte med jorden. Som med rødderne der vokser ud og forankrer dig med jorden. Vi er i en krop, og den skal have jordforbindelse. Vi kan ikke begynde at svæve, for vi er mennesker. Vi er på jorden som mennesker, og vores krop må stå på jorden. Hvis vi ikke har rodfæste, så bliver der så meget "blablabla" heroppe... [siger hun og gør en virvlende bevægelse med løs hånd ud fra sit hoved.]*

Dette handler om sanser i fuldt flor. Ivanir har tydeligvis alle antenner ude på sin færden i naturen. Men noget tyder på, at sansningen bevæger sig i et skæringspunkt mellem det at være bevidst om sansningen og slet ikke at være det. Dette sanselige nærvær er noget, som Ivanir gør sig tanker om, og som hun mener man kan træne på. For eksempel ved at meditere i naturen eller blot betragte naturen som én stor meditation. At opnå at kunne skabe dette rum er for hende derfor for længst blevet en gevinst ved naturrelationen og dermed et mål i sig selv. Hun har erfaret de positive effekter på krop og sind. Og netop dette er opstået af de vibrationer og den levende energi, som hun mener virrer frit i naturen. Tilstedeværet i naturen bliver som en magisk verden: hun er tryllebundet og på én gang klar over dette, samtidig som hun synes at glemme alt andet.

Jeg får associationer til den kommunikation, som vi ved finder sted i dyreverdenen, også selvom den videnskabeligt set skulle være udenfor menneskets sanseevner. Fra dyreprogrammer i tv kender vi blåhvalens sang, fordi det er muligt at optage den med diverse måleudstyr under vand. Men også eksempelvis helt små insekter kommunikerer via vibrationer, f.eks. ved sang eller ved vibrationssignaler gennem underlaget. Små som store dyr taler sammen på enormt høje frekvenser, og det er da interessant, at der faktisk er et virvar af liv omkring os. Hvad enten vi mærker det eller ikke, kan vi nok forestille os, hvilken symfoni det må være.

## Et sansernes symposium

At høre Ivanir fortælle er som at læse Abrams beskrivelser af vore sansers magiske rækkevidde: ”grensene i en levende krop er åbne og ubestemte; mer som membraner enn som barrierer. De definerer en pustende overflate av forvandling og utveksling. Den sansende kroppen henter næring og substans fra jorden, planterne og elementerne rundt seg.” (Abram 2005, s.56). Som også beskrevet ud fra Abram påkalder naturen menneskets sanser. Vækker dem til live. Lader dem stå i fuldt flor.

Lad os derfor se lidt nærmere på, hvordan fænomenologien videre forholder sig til det sansende menneske.

Den gensidigt levende relation mellem menneske og natur, som Ivanir oplever, har for mig at se en sammenhæng med, når Merleau-Ponty taler om menneskets situerethed i verden. Dette

er knyttet til den eksistentielle væren-i-verden og er et udtryk for menneskets position og orientering i verden:

*Kroppen er bæreren af væren-i-verden, og det at besidde en krop betyder for et levende væsen at slutte sig til et bestemt miljø, smelte sammen med særlige forehavender og uafbrudt engagere sig deri.* (Merleau-Ponty 1994, s.20)

Jeg har allerede præsenteret væren-i-verden begrebet som en betegnelse for menneskets verdenstilknytning. Med Abrams ord kan vi udvide begrebet og få en forståelse af menneskets optagethed af sine omgivelser. At have skoven ”i baghaven” indikerer Ivanirs daglige miljø, livsverdenen, fordi hun færdes her såpas ofte. Her bliver skov såvel som køkkenhave base for velkendte vaner og rytmer. Naturen er hendes bestemte miljø, og heri engagerer hun sig til fulde. Hvad enten det sker ved gåturene i skoven eller gennem arbejde i køkkenhaven, som ifølge hende selv også er et stykke natur. Begge er rum for væren og tilstedevær.

Førnævnte egenkrop (eller kropssubjekt) betyder, at kroppen er et permanent forhold ved menneskets eksistens, og Merleau-Ponty taler derfor om egenkroppens *permanens* (Thøgersen 2010, s.108). Dette betyder igen at forudsætningen for at percipere ligger i kroppen. Alle Merleau-Pontys kropsbetegnelser og hver gang han taler om krop, er henvisninger til det hele menneske (Olesen 2003, s.246). Kroppen er den samlede helhed for krop, bevidsthed, intellekt, sjæl, ånd mm. (Ibid.). Kropsfænomenologien synliggør altså ikke blot, hvordan vi oplever naturen. En sådan helhedstænkning baner for mig at se vejen for at tale om oplevelsen som økologisk og spirituel. Oplevelsen af helhed er noget, som går igen i Ivanirs relation til naturen, og som hun tilsyneladende særligt oplever som energier. Når hun indgår i dette sanselige nærvær med naturen omkring sig, så udspringer sansningen af hendes krop og dens bevægelsesmuligheder.

Ved at tale om spiritualitet, bliver det for mig at se derfor mere legalt eller i hvert fald lettere at fremlægge det helhedsmæssige syn på menneskets perception. Da kan vi efter min mening betragte Ivanirs beskrivelser af eksempelvis menneskets *rødder ned i jorden og tråden fra hovedet til universet* som konkrete metaforer for måden, hvorpå bevidstheden er i verden.

## Bevægelsens betydning for naturrelationen

Derfor er bevægelse af stor betydning for både Husserl og Merleau-Ponty. Bevægelsen er netop det aspekt ved menneskets eksistens, som muliggør perceptionen (Thøgersen 2010,

s.109). Ivanirs relation til naturen får jeg adgang til via refleksionen og udtrykt i ord, ja. Men måden hvorpå hun optager naturen synes ikke i første instans at være ved tankens kraft. Relationen stammer fra en kropslig levet omgang med naturen, hvor hun henter næring fra livet som er dér. Ikke det liv som måtte kendetegne sanseimpulserne i hjernen. Der er igen tale om fænomenologiens opfattelse af mennesket som handlende. Kroppen handler mere frit i en situation, hvis vi tør at være ét med handlingen og bare slappe af (Olesen 2003, s.250). At være ét med handlingen er at være i nuet, i eksistensen (Ibid.) – eller med Ivanirs ord: *i det primære, i det som er*.

Det som er interessant er, at Ivanir ved sin bare kropslige tilstedeværelse indfinder sig fysisk i naturen. Og nu taler jeg ikke nødvendigvis om en tilstand af at føle sig til stede i nuet. Pointen er bevægelsens betydning for sansningen. Når vi bruger kroppens bevægelser, giver det os en udvidet måde at forstå verden på (Engelsrud, s. 103). Men skal bevægelse bare forstås rent fysisk?

Mellem træer og buske placerer Ivanir skridt for skridt sine fødder frem for sig på stien. Under klippeoverhæng og på et bart underlag af sten, sidder hun i mediterende skrædderstilling. Under overhængende grene og med himlen over sig står hun oprejst, stille. Men hun er skam i bevægelse. Det er hun hele tiden, uanset fysisk bevægelse eller ikke. Det er sådan, at bevægelse bliver sanselig og efter min tolkning udvides til også at involvere naturens bevægende rytmer. Hun ser, hører, lugter, lytter, mærker, fornemmer. Hun sanser ganske enkelt. Hun løfter armen og kærtegner et blad med en lille dråbe vand på: *dette vibrerer af liv*, siger hun til mig. Fænomenologisk set står hun i et udvekslende betydningsforhold med naturen. Hun strækker sig åbent ud efter dens iboende betydninger.

Ivanir har fundet sig til rette i naturen og i dette stille rum på en måde, som ellers kun meditationen kan give hende. Her er hun i kontakt med sig selv på det, jeg tidligere har valgt at kalde niveauer. Sansningen foregår på flere niveauer samtidig. Ud fra den betydning jeg har tillagt bevægelse, bevæger hun sig så at sige på mentale, kropslige, emotionelle og spirituelle oplevelsesniveauer. Og da handler det netop om en helt speciel opmærksomhed, et dybere fokus end ellers.

Derfor kan vi også vælge at forstå *tanken* som bevægelse, eftersom refleksionen bogstaveligt talt bevæger sig i takt med, at vi når et større forståelsesdyb. Men jeg finder det imidlertid mere relevant at blive ved den bevægelse, som jeg mener kendetegner Ivanirs relation til naturen.

## Kroppens dobbelthed

Opmærksomheden på egen sansning og egne bevægelser handler altså også om at komme i kontakt med kroppen og bedre kunne bearbejde følelser (Engelsrud 2010, s.117). Som jeg forstår det, bliver bevægelse da som en udstrakt dimension ved tilstedeværet. Ivanir vil som sagt være i intuitiv bevægelse på sin vandring rundt i skoven, og hun vil være i bevægelse, selv når hun sidder stille. Bevægelsen ligger jo i så forstand netop også i kropsenergi, og det at rette opmærksomhed mod dem, kan da komme til at handle om at udvikle sig som menneske (Ibid.). Det kan have en sammenhæng med, når fænomenologien påpeger, at mennesket i kraft af sin krop har et åbent forhold til verden, en verdensåbenhed. Det var den tidligere nævnte tovejskommunikation: perception skal hverken forstås som noget passivt, hvor vi blot registrerer sansestimuli, men ej heller har vi et decideret aktivt forhold til verden (Thøgersen 2010, s.64). Naturen for eksempel *er der allerede*, og det betyder, at mennesket kan sanse naturen på en umiddelbar måde: naturen får således en iboende mening, fordi mennesket åbner sig for dens betydninger (Ibid.). Vi griber hele tiden efter betydninger, og denne griben skal forstås som et udtryk for noget motorisk (Ibid., s.118), men igen bevægelse forstået på flere måder end blot den fysiske.

Sådan kan Ivanir opleve, at hendes egne bevægelser – direkte motoriske eller som vibrationer – møder en genklang i naturen. Måske har hun decideret svært ved at skelne egne vibrationer fra naturens? Hun mærker blot helt tydeligt, at hun når til et højere stadie af energi og dette i et nært samarbejde med naturen. For hende er der ikke tvivl om forbindelsen til omgivelserne. Det er som Merleau-Ponty påpeger, at ikke bare kaster hun betydninger ud til omgivelserne. Omgivelserne kaster betydninger tilbage til hende: de træder frem for hendes sanser. Dette er fænomenologiens opfattelse af kroppen som menneskets tilgang til verden. Med kroppen kan mennesket udforske verden, og bevægelser er da knyttet til den levede og levende krop (Engelsrud 2010, s.119). Denne dobbelthed viser til kroppen som tvetydig. Ikke bare lever livet i kroppen og udtrykkes gennem kroppen. Som tilgang til verden er kroppen på en og samme tid eksempelvis *berørt* og *berørende* (Ibid. s.31) eller *sanselig* såvel som *sansende*. Derfor kan fænomenologien bruges til at forstå, hvorfor Ivanir selv bliver berørt, når hun berører bladet med dråben. Husk på, at bevidstheden både er kropslig og i verden (Ibid., s.32). I begrebet den *levede* krop ligger netop, at kroppen arbejder sammen med omgivelserne og på den måde bliver en del af eksempelvis naturen (Zahavi & Gallagher 2010, s.197). Fænomenologien knytter også denne dobbelthed ved den kropslige eksistens til omgangen med andre kroppe. Det vil sige, at jeg i kraft af min krop kan sanses af andre, samtidig med at

jeg selv er sansende. *Intersubjektivitet* kaldes denne mellem-subjekter-kommunikation, og jeg skal vende tilbage til den senere med henblik på også at lade begrebet intersubjektivitet omfatte kommunikation med naturens liv.

## Den fænomenale krop

Den levede krop er altså fænomenologiens udtryk for, at kroppen strukturerer erfaring og giver os fornemmelsen af omgivelserne (Zahavi & Gallagher 2010, s.196). Men den levede krop er samtidig et udtryk for, at vi fornemmer os selv som krop. F.eks. ved at opleve følelser og stemninger kropsligt (Ibid., s.197). Der er jo en grund til, at Ivanir beskriver tilstedeværet som et flyd af energier. Hun mærker et velbehag, som først og fremmest viser sig for hende kropsligt. I kroppens interaktion med naturen, bliver hun så at sige en del af den. Naturen kan da ikke reduceres til fysiske omgivelser, hvor gåturen udføres som handling. Naturen regulerer kroppen, og kroppen udtrykker eller reflekterer naturen (Ibid.). På den måde vil kroppen fænomenologisk set kunne udvide sig og bogstaveligt talt inkorporere naturen (Ibid., s.198). Kroppen bliver med Abrams ord en membran, dvs. ikke afgrænset af sin fysiske form. På den måde kan vi betragte gåturen i skoven som en dialog og et samspil mellem Ivanir og naturen.

Når kroppen bliver center for al kommunikation og alle former for udtryk, skal krop og bevægelse ikke betragtes som noget objektivt. For fænomenologien overskrider kroppen den objektive tanke, som ellers ville tilskrive hjernen sansningen. Kroppen er ifølge Merleau-Ponty *fænomenal* (Thøgersen 2010, s.114) i betydningen, at kroppen er et unikt og helt enestående medium til at sanse, erfare, opleve, forstå. Forbindelsen mellem Ivanir og det blad, som hun rører, bliver i den forstand *en oplevet forbindelse* (Ibid.). Og dette har igen sin sammenhæng med, at hendes krop retter sig mod naturens betydninger. Kroppen er hendes tilgang til verden, og ligesom at hun griber efter og retter sig mod naturen, så bliver hun også rettet *af* den (Engelsrud 2010, s.31). Det er tidligere nævnte tovejskommunikation.

Ved på den måde at betragte kroppen som levet erfaring – eller kroppen som summen af livets erfaringer – får vi nogle rammer, indenfor hvilke vi kan tale om den personlige erfaring, som hver enkelt person gør sig i mødet med naturen. Vi får et sprog som legitimerer at tale om det, der ellers har tendens til at blive tilsidesat som ”bare noget subjektivt” (Abram 2005). Vi taler da om levet kropslig erfaring som noget, der skabes i interaktionen med andre, når vi bevæger os sammen: mennesker eller dyr eller for så vidt alt levende omkring os. Det bliver legalt at tillægge alt det levende og bevægende omkring os, liv. Erfaringer fra en levet krop består



ifølge fænomenologien af alle mulige processer og refleksioner, som en person selv gør sig (Engelsrud 2010, s.34). Og alle tolker sine omgivelser gennem egen krop og bevægelse (Ibid., s.120). Bare tag det lille barn som eksempel: det er gennem bevægelse (og leg), at barnet både udtrykker sig og udforsker omgivelserne ved at smage, røre, iagttage etc. Det er også på baggrund af det lille barn endnu før det lærer at bruge sprog til at udtrykke sig med, at Merleau-Ponty argumenterer for en førebegrebslig erfaring med verden.

## Kroppens fortrolighed med verden

Ivanir taler om tilstedeværelse på en måde, som ikke efterlader den store tvivl om kroppens involvering, endda dens helt specifikt centrale rolle i måden, hvorpå hun sanser nuet. Det permanente forhold til verden indebærer for Merleau-Ponty, at kroppen er situeret i et absolut her og nu (Ibid.). Det er kroppen i bevægelse, dvs. egenkroppens motorik, som tydeliggør menneskets verdensorientering ved at være situeret i handling (Ibid., s.114). Han anser kroppen for at være en helhed, snarere end de dele den selvfølgelig består af. Som helhed samler kroppen sig om at løse eventuelle udfordringer på baggrund af tidligere erfaringer. Dette kalder han for *kropsskema*. Og ifølge Merleau-Ponty vil det være dette kropsskema, der som det første træder i kraft, når vi står overfor en mere eller mindre ukendt situation, som kræver handling. Når jeg går bag Ivanir på skovstien, og hun f.eks. skubber en gren til side, som så svirper imod mig, så vil det være takket være mit kropsskema, at jeg afværger grenen og undgår at blive ramt i ansigtet.

I almindelig tale ville vi kalde det at reagere per refleks. Men fænomenologien hævder, at denne fortrolighed med verden – også refereret til som vaner – ikke er noget, som bliver aktiveret af reflekser. Fortroligheden er et udtryk for en kunnen, som ligger lagret i kroppen (Thøgersen 2010, s.118). Den fortrolighed får da navnet kropsskema.

Kropsskemaet er bæreren af vores kropslige intentionalitet, og derfor kan man kalde det for en ”kropslig for-forståelse” (Olesen 2003, s.252). Jeg kommer tilbage til forforståelse under metodedelens hermeneutik. Men det betyder, at kropsskemaet går ud over den almindelige opfattelse af at reagere per refleks. Kropsskemaet gør os i stand til at kunne mestre en situation optimalt, uden samtidig at have kognitive processer indblandet, men ved at kroppen er i et fuldstændigt samspil med situationen (Ibid.). Kropsskema bliver af og til forvekslet med *kropsbillede* eller *kropsbevidsthed*, men disse betegnelser er udtryk for noget kognitivt og handler bl.a. om opfattelsen af egen krop (Ibid., s.260). Kropsskemaet er et

perceptuelt system, som arbejder ud fra den kropslige intentionalitet i en kropslig interaktion med omgivelserne (Ibid.).

Det er også kropsskemaet som intuitivt fortæller Ivanir, at hun skal dukke sig for den snetunge gren, som står bøjet ind over stien, når hun rider på Donja gennem vinterskoven. Kropsskemaet følger altså også mennesket i situationer, som er velkendte. Her kommer det netop til udtryk ved vanedannelse. For Merleau-Ponty er vaner et udtryk for, at mennesket *bebor* rummet (Ibid., s. 114) og har at gøre med den gensidigt vekselvirkende relation, som Ivanir indgår i med naturen. Hun er fortrolig med naturen, og af denne fortrolighed vokser vaner frem (Ibid.). Det skal ses i sammenhæng med menneskets situerethed – at vi er forankret kropsligt i situationer; i verden, og at vi har et spektrum af handlemuligheder. Derfor kan fortroligheden for mig at se komme til udtryk alene ved den måde hun omtaler livet i naturen – som en hjælpende hånd til at skabe sig det rum for tilstedevær. Hun stoler helt åbenbart på det, som hun betegner energier og væren i naturen. Hun synes at hvile fuldstændig i sig selv, som hun bevæger sig her i skoven. Dette er også mit indtryk, uanset om vi bevæger os i skoven, i køkkenhaven eller inde i huset. Fortroligheden er jo netop en del af menneskets personlige livsverden, og derfor vil kropsskemaet være tilpasset forskellige dimensioner af Ivanirs hverdag. De dagligdags handlinger er vi ikke altid opmærksomt tilstede i. De forløber måske sin vante gang, som vi siger. Eller som fænomenologien ville sige: det førrefleksive og kropsskemaet forankrer en fortrolighed med omgivelserne.

Fortroligheden kan også vise sig ved, at Ivanir pludselig leder os bort fra hovedstien. Hun ved, hvad der venter. På en måde ved hun det. Men det skete også engang, at hun blev mødt af et enormt træ, som på grund af stormen havde lagt sig tværs indover stien. Denne dag i dag ved hun, at træet stadig ligger der og venter som en udfordring, fordi det er første gang, at Donja er med siden stormen. Og da skal det vise sig værdifuldt, at også deres relation bærer på en signifikant fortrolighed. Dette skal jeg imidlertid vende tilbage til i et afsnit om følelsen af slægtskab med naturen.

Kropsskemaet får hele tiden næring fra nye indtryk og sanseerfaringer, det vil sige, at tidligere erfaringer får tilføjet nye. Skema kan, som jeg associerer det, læses som udtryk for en samling af erfaringer, som kroppen gør sig livet igennem. Derfor udvides kropsskemaet efterhånden, som man bliver erfaringer rigere. Erfaringerne lagrer sig så at sige skematisk og danner systematisk grundlaget for at kunne handle både intuitivt og af vane.

På turen talte Ivanir og jeg om, at jo oftere du går tur i naturen, jo oftere vil du bogstaveligt talt blive kendt med dens stier. Det er der egentlig ikke så mange ben i. Men selvom du vil blive vant til naturen som en tryk sfære og blive vant til naturens mange sanseindtryk, så vil der altid være tale om muligheden for stadigt at lære nyt. *Man bliver udfordret til at blive endnu mere opmærksom*, siger Ivanir og begrundet dette med det liv, som allerede er i naturen og dermed overalt omkring dig. Det gør det vanskeligt ikke at blive påvirket, og med tiden vil optagelsen – sansningen – af naturens liv kun træde tydeligere frem. Den vil bidrage til kropsskemaet.

## At træne på det opmærksomme nærvær

En måde at betragte denne snak om at træne på et opmærksomt nærvær, er ved at se lidt på et nok så oppe-i-tiden-begreb. Her tænker jeg selvfølgelig på *mindfulness* – eller opmærksomhedstræning – som er blevet et ganske populært redskab i vor tid. Det anvendes i mange forskellige sammenhænge som metode til netop at komme i en mere sanselig kontakt med os selv og den verden, vi ustandseligt tager del i. Men det er en deltagelse, som vi alligevel kan opleve som ikke-nærværende. De flestes dagligdag er præget af flere indtryk, end mennesket faktisk er i stand til at rumme. Heldigvis har vi en særlig evne til at filtrere en stor del af informationen fra uden at være os fuldt ud bevidste om denne sortering. Men en god del af hverdagens mangeartede information lagrer sig i vores underbevidsthed og er med til at gøre os udslidte, ukoncentrerede og endda stressede. Ivanir taler om dette som noget, der fratager os selve livet. Med andre ord fratager det os nuet og følelsen af at være hér, til stede. I stedet fylder bekymringer om gårsdagens hændelser eller morgendagens gøremål. Man oplever måske en tilstand af uorden og irritation over alt det som skal ordnes og gøres og helst alt sammen på samme tid, hvis det var muligt. Alt imens radioværten skravler hektisk om kap med dine tanker.

Mange mennesker kender til bekymringen om, at netop bekymringer kan komme til at stå i vejen for det at helt uforbeholdent hvile i sig selv. Noget vi alle formentlig enten efterstræber eller kender til følelsen af, uanset hvor ofte den følelse indfinder sig. Men dette med decideret at være til stede i nuet, hvad indebærer det egentlig? Det kan jo hurtigt komme til at lyde som lidt af en floskel, særligt fordi det er et lidt brugt udtryk, men måske også fordi det er så individuelt, hvornår og hvordan det føles. Men det at være til stede synes at vinde større eller mindre appel hos os alle. Utallig markedsføring af alt fra selvhjælpsbøger mod et bedre liv og til bondegårdsferier fortæller os noget om dette. At betale titusinde af kroner for at tilbringe

nogle dage et stille sted uden forstyrrelser (Engelsrud 2010, s.116) udtrykker ligesom opmærksomhedstræningens stigende anvendelse et behov for et mere tilstedeværende liv.

Det bliver ikke svært at gennemskue udbud og efterspørgsel, når bekymringen hos den enkelte kan gå på, at for mange tanker fjerner opmærksomheden fra ”selve eksistensen”. Alle ønsker vi os at kunne sænke skuldrene og bare være. *Man svæver af gårde*, som Ivanir udtrykker det. Og det går vel at mærke ikke. Eksistensen kræver så at sige af os, at vi bevarer et vist rod fæste. Efter Ivanirs overbevisning, fordi vi har et direkte tilhørsforhold til jorden. Med fænomenologiens ord fordi vi er kropsligt situerede. Der er ikke langt imellem.

Opmærksomhedstræning består da i eksempelvis at gøre den ellers rutinemæssige tandbørstning til en øvelse i at være til stede i nuet. At følge hver eneste af tandbørstens bevægelser, hvordan den omfavner hver enkelt tand, hvordan børsterne føles mod tandkødet etc. Tilsvarende bliver når Ivanir guider mig gennem en opmærksomhed på naturen omkring os. Lydene. Visualiseringen af mig selv som et træ, der slår rødder. Åndedrættet.

Dette skal være livgivende ved at være opmærksom sansning. Og med livgivende mener jeg tilstedeværende. Fordi nuet er livet og livet er nu. Påstanden er da, at det efterhånden med tids øvelse ikke behøver være en bevidst koncentreret handling, men at det sanselige nærvær vil vokse sig større og blive en mere naturlig del af din tilstedeværelse, i det du gør. Og at der er masser af hjælp at hente fra naturens væren. Måske er det det Abram taler om, når han beskriver det opmærksomme møde med naturen, og naturen pludselig fremstår som en ”tværs igennem levende, våken og bevisst” verden (Abram 2005, s.33). Oplevelsen af at en genklang skabtes mellem ham og naturen, gjorde ham overbevist om, at kroppen kan opøves sensorisk til at træde ind i sådanne opmærksomme dimensioner af naturoplevelsen (Ibid.).

Som jeg hører Ivanir fortælle om dette med muligheden for at komme ind i et *rum*, tror jeg i høj grad det handler om en indstilling. Meget tyder på, at *rum* er noget førrefleksivt pga. det direkte sanselige nærvær, som Ivanir samler i denne betegnelse. Men taler vi op at træne på det opmærksomme tilstedevær, taler vi for mig at se også om et krav om indstilling. Jeg kommer tilbage til dette under afsnittet om følelsesmæssige relationer, hvor Ivanir taler om at åbne i hjertet.

## Det relationelle rum er fuldt af bevægelse og liv

For kort at opsummere hvad jeg så langt er kommet frem til, skal der ikke mange grublerier til, førend det står klart, at det sanselige tilstedevær involverer kroppen i sin helhed. Det er

både i sin rent fysiske form, når vi bevæger os rundt i omgivelserne og i kraft af stemninger mm.

Når Ivanir føler sig så komfortabel i naturen, skyldes det ifølge fænomenologien en kunnen, som ligger i kroppen. For mig at se må den største forudsætning for at føle sig til stede i det man gør, vel nok først og fremmest være en fortrolighed med situationen. Noget man ikke opnår ved at læse en bog om det pågældende, men ved at praktisere det selv. Ved selv at have opholdt sig i naturen. Mange erfarer, at når de er i bevægelse, får de et bedre overblik og kontrol over det, som optager tankerne, og dermed følelsen af en større ro og tilstedeværelse (Engelsrud 2010, s.117). De oparbejder en fortrolighed ved gentagende at befinde sig i samme omgivelser.

Tilmed kommer bevægelse til at handle om at komme i et *relationelt modus*, som jeg kan vælge at kalde det. Da tænker jeg på, at det har en væsentlig betydning for Ivanir at henvende sig til naturen, som henvender sig til hende. Det at naturen har potentiale for at udgøre rammerne om dette *rum*, sammenligner Ivanir metaforisk med naturen selv, jævnfør *som stier i en park*.

Et sådant *rum* som hun bliver ved med at vende tilbage til i sine beskrivelser af tilstedeværet, kan vi også se på som rum for det førebegrebslige. Dette er et rum, hvor bevægelse skaber en opmærksomhed på noget relationelt. Det være sig relationen til sig selv, til omgivelserne og til andre (eksempelvis hesten). Hun taler gennemgående om dette med at blive hjulpet på vej af livet i naturen; vibrationer og energier som giver en eller anden genklang i hende som et hele. Ligeledes taler hun om have rodfæste, og hun knytter dette til en kropslig væren. Men et rum hvor det som sker først og fremmest synes at være noget ”uforklarligt” eller vanskeligt begribeligt. Et rum hvor oplevelsen af nuet synes at basere sig på både noget rent kropsligt såvel som på noget tankemæssigt. Tanken bliver kroppens tro følgesvend, og det kan synes umuligt egentlig at adskille de to i forhold til, hvornår hvad finder sted. Pointen er egentlig mere at give plads – rum – for den direkte oplevelse. At prøve så vidt det er muligt at beskrive den direkte oplevelse ud fra stemninger, følelser, fornemmelser og så selvfølgelig refleksioner.

Det relationelle i den direkte oplevelse af naturen ser jeg på som påvirket af, at Ivanir er i bevægelse. Ved også at opfatte energier og vibrationer som bevægelsesformer, vil vi efter min mening have et udvidet grundlag for at forstå den relation til naturen, som vi efter min mening alle oplever, men som ikke alle nødvendigvis gør sig bevidst. Bevægelse bliver da et udtryk

for, hvad der rører sig *i* men også *omkring* det erfarende menneske samt interaktionen mellem mig og omgivelserne i en slags fælles bevægelse. Med andre ord kommunikationen *i* naturen og kommunikationen *med* naturen.

Engel taler om den spirituelle energikrop, hvor energier og vibrationer bliver indikatorer på den kropslige bevidsthed (Engel 2001). Sådan er bevidstheden at forstå gennem samtidige kropslige, spirituelle, mentale forbindelser til verden. Jeg ser det i overensstemmelse med måden Ivanir selv forholder sig til det: *vibrationer, det er liv*. Ud fra denne forståelsesramme, kan vi da betragte energi som pseudonym for strømninger og vibrationer som pseudonym for liv. Begge kropsligt sammenvævede. Begge med en forbindelse til verden.

## En sensitiv stemthed i kroppen

Når Ivanir taler om at mærke sine energier forhøje sig, beskriver hun dette ud fra en relation mellem hende selv og omgivelserne. Energiniveauet forhøjes i takt med, at omgivelserne selv emmer af energi, som jeg forstår hende. Pludselig står hun midt i et væld af stemninger, som alle opstår i nærværet med bladet hun berører, ved lyden af rislende vand fra bækken, ved tankernes forsvinden. Hun beskriver denne stemning og denne rus som det at virkelig *mærke*, hvad naturen kan give hende. Så konkret som den kolde sne nedad nakken.

Dette sansesymposium er ganske kraftfuldt for hende, fordi alt i dette *rum* på én og samme tid bevæger sig og står stille. Med dette tænker jeg på en stemthed i kroppen som mange, jeg selv inklusiv, kan genkende ved længerevarende ophold i naturen. Det er en stemthed, hvor noget rører på sig, men uden at man helt klarer at redegøre for og skelne mellem tanker i hovedet og måden det også føles på i kroppen. Med en samtidig følelse af, at alt andet gik i stå, om så bare for et øjeblik.

For Ivanir og for mange andre er dette forbundet med en glæde, fordi alt omkring synes levende. Ud fra Engel kan vi forstå denne glæde som en sensitivitet og en forbundenhed med noget større, og at det netop er kroppen og bevægelsen, som forbinder os med livet (Engel 2001, s.27). Kropslig sensitivitet giver sådan set mennesket muligheden for indlevelse, eksempelvis i naturen omkring, og den giver os evnen til at kommunikere og udtrykke os symbolsk, hvad enten dette sker verbalt eller nonverbalt og gennem fortælling, musik, dans, billeder etc. (Ibid., s.28).

Abram snakker som sagt om, at det skulle være muligt at opøve kroppen sådan, at den kan træde sensorisk ind i verdens dimensioner (Abram 2005, s.33). Jeg tror også, at det er dette

Engel tænker på, når hun taler om kroppen som formidler af sanselige, kropslige og følelsesmæssige erfaringer udtrykt på forskellig vis. Gradsforskellen vil da for mig at se ligge ved, i hvor høj grad man er opmærksom på dette, altså om man gør sig nogen refleksioner omkring måden, hvorpå relationen til naturen kommer til udtryk. Derfor vil jeg for god ordens skyld understrege, at der selvfølgelig ikke er tale om, at én måde at være til stede i naturen på skulle være bedre end en anden. Men også Engel viser til, at en bevidst udvikling af kropslig sensitivitet har afgørende betydning for bl.a. individets kommunikation med verden omkring sig, netop fordi at ”kroppen er nøglen til vore måder at sanse og forstå verden på” (Engel 2001, s.23). Det er et spørgsmål om, hvor vidt det vil opleves som meningsfuldt (og nødvendigt) for den enkelte at være bevidst på at opøve kroppens sensitivitet.

## Rytmask bevægelse

For Ivanir er meditationen som nævnt et rum for tilstedeværelsen og nuet, akkurat som naturen er det. At gå i naturen bliver således også meditativt. Decideret stillesiddende meditation og opmærksomhed på det som er *nu* omkring dig, er ifølge bl.a. Engel ikke ensbetydende med, at bevægelse ophører. Enhver handling (meditationen såvel som gåturen) og enhver sansning, følelse og tanke spreder sig i kroppen, og derfor er vi i rytmask bevægelse, selv når vi er i hvile (Engel 2001, s.21). Jeg var inde på det i forbindelse med min forståelse af fænomenologiens bevægelse og handling. At kalde bevægelsen for rytmask skal forstås som menneskets kontakt med livet (Ibid.)

Ivanir knytter livskraften til kroppen ved yderligere at betegne energien som ”*sj*”. *C-h-i*, staver hun. *Det betyder livskraft, og det er vældig vigtigt, at den kan flyde.*<sup>7</sup> Det er kroppen som gør energi-flydet muligt, og det er f.eks. ikke muligt, hvis man sidder og synker sammen i den mediterende stund, forklarer hun mig. Det kommer sig af, at vi undervejs på gåturen satte os for at meditere under nogle grantræer i ly for regnen. Og at jeg efterfølgende fortæller, hvordan jeg sad og fik ondt i ryggen og vanskeligt kunne koncentrere mig om at holde den rank.

---

<sup>7</sup> Dette energiflyd forklarer den østlige kropsforståelse og kinesiske filosofi med *qi* (også kaldet *chi*), og det betyder, at liv kommer til udtryk i en dynamisk bevægelse i mennesket og i omgivelserne (Engel 2001, s.22). En filosofi som Ivanir efter alt at dømme også kender til. Det er ifølge hende og østlig filosofi netop disse energistrømninger, som kendetegner livet.

Når Ivanir beskriver, hvordan hun påvirkes af naturens liv, betragter jeg det som en vekselvirkning mellem to levende dimensioner så at sige. På den ene side hende selv som i tråd med Merleau-Ponty er en kropsligt erfarende eksistens. På den anden side naturen, der i tråd med Abrams fænomenologisk inspirerede filosofi er en vel så levende sfære som mennesket er det.

Uanset hvordan man vender og drejer det, og uanset om man betegner det relationelle som noget rytmisk eller noget man kan træne bevidst på, så synes det væsentlige ved Ivanirs naturrelation netop at være det faktum, at hun indgår i en kropslig interaktion med naturen. Og at hun finder denne relation meningsfuld.

## Relationen til naturen skaber vi gennem en levet omgang med den

Når verden (inkl. naturen) betegnes som fuld af mening, fordi vi kropsligt eksisterer i den, har det at gøre med fænomenologiens antagelse om mennesket som kendetegnet ved praktisk handlen. Erling Krogh viser med sin forskning, hvordan mennesket bliver en del af landskabet ved at deltage i det, handle i det og sanse i det (Krogh 1994). Dette kalder han for *landskaping*, og ordet *skaping* finder jeg interessant i denne sammenhæng. Tag et eksempel som køkkenhavearbejde. Uanset i hvilken grad man er sig bevidst om sin relation til dette stykke natur eller landskab, kan vi kropsfænomenologisk set gå ud fra, at man gennem arbejdet skaber en eller anden kontakt, som også i en eller anden grad føles meningsfuld. Krogh påpeger, at oplevelsen af vores omgivelser er sammensat af både følelser og forskellige sanseindtryk, og at mennesket ikke bare knytter sig til landskabet gennem fornuft og tanker, men ved netop at leve med og i landskabet (Ibid.). Krogh er fænomenologisk og tilslutter sig overbevisningen om, at mennesket gennem handling og brug bliver en del af landskabet og omvendt (Ibid.). Begrebet *landskaping* kan illustrere, hvordan vi gennem kontakten til naturen og ved rent faktisk ”at gøre natur” er medskabere af vores fortælling om vores oplevelse af den.

Derfor har naturen ikke en absolut givet mening, men den kan blive meningsfuld, alt efter måden jeg vælger at leve på i en pågældende situation (Thøgersen 2010, s.125). Men dette valg kan vi også forstå som et valg om at stille os åbne. At åbne i hjertet vil ifølge Ivanir synliggøre naturens egen iboende mening, på grund af *det liv som allerede er*. Naturen er der i hvert fald, uanset om dette er en direkte førrefleksiv oplevelse eller i højere grad en tænkt forestilling. Mening ifølge Merleau-Ponty fungerer altså som en tilværelseshorisont (Ibid.).



Så langt synes jeg at kunne opsummere, at det handler om at se på det flerdimensionelle i bevægelse, og hvordan kroppen synes at være bærer af relationen menneske-natur. Det sanselige symposium som dette møde indebærer for Ivanir er udover at være kropsligt forankret også samtidig en strøm af følelser.

Bevægelse, energier og vibrationer i dette møde mellem menneske og natur bliver for mig at se alt sammen elementer af den relation, som præges af og præger Ivanirs følelsesliv. Derfor vil analysen af hendes beskrivelser meget naturligt kalde på en gennemgang af de følelser, som hun forbinder med sin relation til naturen omkring hende.

## Følelsesmæssige relationer

*Som regel går jeg alene med Donja, og så siger jeg jo ikke et ord hele turen. Da får jeg den stilhed, jeg vil have. Og det at have Donja med, er jo at dele den stilhed med hende. Men det betyder ikke, at vi ikke kommunikerer. Vi er ligesom i et energifelt. Når vi er her, går vi ind i en slags fælles energi. Det fylder mig med vældig meget kærlighed at have hende med. Hvis jeg for eksempel er lidt ude af balance, så kommer hun hen til mig og minder mig om det, vi har. Det er sådan en uforbeholden kærlighed, som hun bare strømmer mig med. Jeg mærker, at jeg bliver vældig fyldt, når hun nu træder over det væltede træ. At hun stoler på mig. Jeg begynder næsten at græde, når jeg tænker på det! Nogen gange hvis jeg sidder og mediterer, og hun står ved siden af, så kan hun finde på at lægge sin mule op i min hånd eller slikke den. Det er så stærkt.*

*Jeg tror, det er sådan med mennesker og dyr, at vi ikke er forskellige. Vi er født som fuldkomne væsner. Fyldt af kærlighed.*

*Du spejler jo kærligheden enten i et andet menneske eller et andet levende væsen. Og i den spejling mærker vi essensen af os selv og en ren verden, som er kærlighed. Fordi i mødet i nuet, i det primære, der er alt ligesom bare. Kærlighed kan vi bare opleve i nuet. Det er når hjertet åbner sig, at du mærker, hvordan du virkelig er til stede. Og da er det, at man i naturen kan åbne for det rum, som giver space for det at bare være. Du behøver ikke bevise noget, når du er i naturen. Du kan få lov at være akkurat det, du er. Og du vil blive modtaget af Donja uanset, om du er Kongen, eller om du har dræbt et menneske. Hun vil bare omfavne dig med kærlighed. Det er derfor, at det er vigtigt, at vi kommer ud i naturen og får rum for at være i os selv og være i hjertet.*

*Jeg tænker også meget på alle vores brødre og søstre. Dyrene. Som Donja der er min ældste datter. Selvom hun får lov at gå frit, så vælger hun alligevel at være med os. Vi er hendes flok.*

Dette er på mange måder et uddrag af en større fortælling, som handler om det relationelle mellem menneske og natur og hvordan nogle mennesker oplever en ganske følelsesladet nærhed med livet i naturen. Dyr såvel som øvrige levende organismer. Det er også fortællingen om naturen som arena for nogle anderledes positive følelser, end dem vi oplever præger hverdagen ellers. Endelig er det også fortællingen om kroppen som følelsesmæssig udtryksfuld og følelsesmæssig modtagelig.

Denne narrative passage bliver den sidste, og den samler på mange måder trådene fra de øvrige ved at bygge videre på deres indhold.

Her følger mine refleksioner over det følelsesmæssige og vel nok væsentligste aspekt ved Ivanirs relation til naturen. Afsnittet bliver omfattende i og med, at det trækker på mine hidtidige iagttagelser og knytter dem til et større refleksionsarbejde omkring, hvilken rolle følelser spiller i menneskets oplevelse af tilstedeværelse og nuet, når denne finder sted i naturen.

Især vil jeg bruge refleksionerne og teorierne til den norske filosof Arne Næss i arbejdet med at belyse Ivanirs fortælling. Næss synes helt oplagt til belysning af denne, alene fordi der er væsentlige fællestræk ved deres relation til naturen. I en fortælling som Ivanirs, finder jeg det interessant at lytte lidt til en mand, som mener, at vi bør blive mere bevidste om den rolle som følelserne spiller i menneskets tanker og handlinger (Næss 1999, s.7). Når jeg har læst Næss, har jeg i øvrigt siddet med en ganske klar oplevelse af, at også han er fænomenologisk i sin tænkning. Hvordan, skal blive tydeligere efterhånden.

Relationen til natur er noget, som for Ivanir er bygget op over et mangeårigt eller livslangt forhold til det at bo naturnært og færdes i naturen ofte. Det vil for mig at se lægge sig emotionelt i kroppen, jf. også kropsskemaet. Selv kan jeg mærke en helt speciel stemning ved gensynet med bøgeskoven. Jeg voksede op midt i den, og selvom jeg nu har smuk natur overalt omkring mig her i Norge, så har jeg ikke bøgeskoven.

Derfor kommer dette afsnit også til at handle om, hvordan følelser er knyttet til kroppen.

## Når vi griber naturen før vi begriber den

Hvis vi nærmer os Ivanirs naturrelation ud fra en analogisk tænkning, accepterer vi, at de ligheder som hun oplever mellem sig selv og naturen er udtryk for reelle ligheder. Overfor denne tænkning står altså den kausale tænkning, som omvendt søger videnskabelige årsagssammenhænge i måden mennesket erkender naturen på. Men når Ivanir oplever at kunne spejle sig i naturen og kunne kommunikere med Donja og det øvrige naturens liv omkring hende, så forstår jeg det som en empatisk relation med naturen. Og det bliver en analogisk relation. Det rejser spørgsmålet om, hvor vidt vi mennesker oplever naturen som et *du*. Et *du* som tiltaler os, og som vi bare kan kommunikere med på et førbegrebsligt niveau, og som deraf også kaldes for et førbegrebsligt naturforhold (Høystad 1994, s.133). Jeg skal komme nærmere ind på dette på du-forholdet i det følgende. Men det er bl.a. et forhold til

naturen, som er baseret på oplevelse frem for brug, og som den danske filosof Mogens Pahuus kalder for et mimetisk naturforhold (Ibid., s.130). Jeg nævner det her, fordi det er af relevans for måden, hvorpå Ivanir færdes i naturen.

Jeg oplever en overensstemmelse med den fænomenologiske tanke om, at vi må gribe (kropsligt) for at kunne begribe (refleksion) for så at kunne fremsætte begreb (sprog), hvilket jeg også nævnte indledningsvis i opgaven.

Det mimetiske forhold til naturen er ifølge Pahuus følelsesmæssigt og oplevende, men det udelukker samtidig heller ikke den praktiske og intellektuelle omgang med naturen (Ibid.). Mimetisk stammer fra græsk og betyder lighed eller efterligning, og et mimetisk naturforhold betyder, at vi åbner os for former i omverdenen. Ivanirs oplevelse af, at naturen taler til hende, skaber en naturlig trang i hende til også at udtrykke sig, og dermed bliver forholdet mimetisk-ekspressivt (Ibid.). Altså spejlende (genkendelsen af naturen som et du) og utrykkende (kommunikerende). Kommunikationen er vel at mærke en kommunikation, som foregår på et andet plan; et *dybereliggende* plan kunne vi føje til. Kommunikationen ligger i genkendelsen, som for mig at se giver anledning til en kommunikation uden ord. Og kommunikerer vi uden ord, tyer vi meget naturligt til kropslige processer. For at bruge Ivanirs egne ord, kan vi kalde denne kommunikation for et energifelt. Det ekspressive ligger da for mig at se i de energier, som strømmer i og fra kroppen, og som Ivanir på den måde udveksler med naturens liv (heriblandt hesten som et naturens væsen). Altså en kommunikerende energiudveksling, ej blot en modtagelse af sanseindtryk.

Dette samspil med naturen er for nogle mennesker en så dybfølt realitet, at det giver mening, når fænomenologien og Merleau-Ponty fastslår, at menneskets relation til sine oplevelser er intimt forbundet gennem kroppen. Han fremhæver også netop, at der er en samtidighed mellem krop og følelser (Olesen 2003, s.249). En sådan samtidighed afviser ikke bare årsag-virkning-reaktioner. Den gør følelser til noget, der også er knyttet til eksempelvis kropssproget (Ibid.). Følelserne får altså en kropslig tilhørighed, som jeg forstår det. At betragte følelser som knyttet til kroppen er i overensstemmelse med fænomenologisk tænkning. Følelser og stemninger oplever vi kropsligt (Zahavi & Gallagher 2010, s.197).

Dette analogiske førebegrebslige naturforhold som måde at tilegne sig verden på, bærer altså helt tydelige paralleller til fænomenologisk tænkning. Det er som sagt sådan, at vi gennem det mimetisk-ekspressive naturforhold åbner os for det mangfold og den rigdom af former, som findes i naturen, og dette gør vi gennem sansning. Vi åbner os for naturens indtryk bestående

af lys og farver, vækst og vitalitet, forandring og forvandling, og vi ønsker at udtrykke dette (Høystad 1994, s.131). Bjørn Tordsson kalder det for *naturens åbne tiltale*, dette med at vi i naturen møder en verden fuld af udtryk og stemninger (Tordsson 2010, kap.7). Tiltalen indebærer, at vi møder et oplevelses- og handlingsrum, hvor vi kan tage imod indtrykkene i deres eget tempo så at sige, og hvor vi kan finde rytmen og harmonien i bevægelse (Ibid.). Som det også er en helt gennemgående rød tråd hos Abram, så betyder det, at mennesket i naturen kan opleve en rytme, som føles genkendelig i vort eget indre og i hele kroppen.

## Hjerterum: at stå i en åben og kærlig relation til naturen

Analogien mellem menneske og natur er afhængig af vores følelser og vores sanser. Når Ivanir tager imod naturen med åbne sanser, fortæller hun om oplevelsen af at være en del af noget større. Det bringer hende i *en tilstand af rum* og fylder hende med tidligere nævnte frihedsfølelse. Denne samstemning med naturen omkring hende betragter jeg som noget helhedsmæssigt i kraft af, at hun kan få oplevelsen af at være fuldstændig til stede. Der er tale om en følt væren uden instrumentelle interesser, men udelukkende oplevelsesbaseret.

Når vi genkender livet i naturen i os selv, er der ifølge særligt østlig filosofi tale om en livskraft, som gennemstrømmer alt.<sup>8</sup> Livet i naturen ligner vores liv; bare tag træet som eksempel, og hvordan træer i særdeleshed tiltaler mennesket og altid har gjort det (Ibid., s.134). Træet står i al sin kraft og strækker sig både opover og rækker ud i sin bredde og manifesterer en livskraft, som netop taler til den mimetisk-ekspressive sans (Ibid.). Næss taler om træers gestaltkarakter (Næss 2008, s.150) som eksempel i forhold til måden vi kan opleve naturen omkring os på.<sup>9</sup> Når træet møder os i en helhedsmæssige oplevelse, kan træet få sjælelige egenskaber (Stoknes 1996, s.193). Træet fremtræder for os på en stemningsladet måde, og det kan have med besjæling at gøre (Ibid.).

---

<sup>8</sup> Jævnfør redegørelsen for *chi* under afsnittet om rytmisk bevægelse ovenfor.

<sup>9</sup> Gestalter betyder helheder, og også Merleau-Ponty taler om gestalterfaringer i forbindelse med menneskets perception (Thøgersen 2010, kap.1). F.eks. vil træet træde frem på en baggrund, det vil altid være del af en kontekst eller felt (Zahavi & Gallagher 2010, s.137). Men dette felt består ikke udelukkende af den fysiske natur, det består også af mine særlige interesser for træet eller de handlinger jeg udfører (Ibid.).

Noget af det første, som faldt mig ind, da jeg sad med transskriptionen i hånden var en følelse af identifikation med naturens liv. Ivanirs ovenud positive følelser udspringer for mig at se af følelser og stemninger knyttet til en oplevelse af fascination, venskab, fællesskab, sympati og samhørighed med naturen. Derfor kom jeg også til at tænke på besjæling. Fællesnævneren er kærlighed, og i kærlighed skal vi finde roden til Ivanirs oplevede naturrelation. Den lader til at indeholde et større følelsesregister godt sammensat af sprudlende, energiske, dybsindige, sensitive, rolige, vitaliserende stemninger. Nu taler hun som bekendt gennemgående rigtig meget om *rum*, om at skabe sig dette rum, og at den proces har særdeles gode vilkår i naturen. Men hvorfor er det sådan?

Ivanir fortæller, at oplevelsen af tilstedevær i naturen kræver en *connection* til hjertet, men at den automatisk vil komme, når man begynder at opholde sig i naturen. Fordi i mødet med natur vil mennesket blive berørt, og da vil dette rum automatisk blive åbnet. Men hvis vi skal se på dette i sammenhæng med tidligere nævnte træning af det opmærksomme nærvær, så forstår jeg *rum*, som noget der opstår som følge af en tænkt indstilling, men hvor selve væren i det rum er kendetegnet ved et direkte og mere forebegræbtsligt kropsligt tilstedevær. Derfor forstår jeg også dette med at åbne i hjertet som udtryk for en indstilling. En indstilling på baggrund af et ønske om at være mere til stede, jævnfør muligheden for at træne på at være opmærksomt nærværende.

I Ivanirs tilfælde er det tydeligt, at hun har en motivation for at åbne op i hjertet, som hun kalder det. Jeg finder på at udvide *rum* til *hjerterum*. Fordi ifølge Ivanir kan du ikke skabe dette rum for tilstedeværelse og nuet uden at åbne op i hjertet. Som jeg forstår det, kan hjertet i denne sammenhæng både forstås som det rent fysiologiske: det som banker i brystet og holder os i live. Men hjertet i denne sammenhæng er måske først og fremmest at forstå i sit symbolske udtryk: som den følte forbindelse med det, man holder af. Som noget varmt og inderligt. Hjertet som åbent forstår jeg da som en uforbeholden og fordomsfri tilgang til i dette tilfælde naturen. Ivanir taler endda om, hvordan naturen kan være en hjælp til at gå verden åbent i møde eller med hendes ord finde rum for fordybelse etc. *Man må tillade sig at være i kærlighed*, siger Ivanir til mig. *Derfor er det vigtigt, at vi kommer ud i naturen og får rum for at være i hjertet. Menneskets potentiale er kærlighed!*

Det er så længe vi imødekommer og ikke mindst anerkender en (bogstaveligt talt) åbenhjertig indstilling til livet omkring os, at vi kan fyldes med en følelse af at hvile i nuet. Ivanir taler om at fyldes med lys i denne tilstand af kærlighed. Jeg tolker det som en beskrivelse af, hvordan det føles at være i en tilstand af dyb glæde, hvor lyset er ro og fredfyldthed. En

tilstand som viser sig at influere hendes følelsesmæssige relation (og indstilling) til livet omkring hende. Eller måske være en konsekvens af netop dette?

## At genkende sig selv i et slægtskab med naturen

Jeg har tidligere været inde på dette med, at Ivanir føler en fuldstændig fortrolighed med naturen. Denne fortrolighed tror jeg danner grundlaget for hendes oplevelse af en så intim relation med livet i naturen. Filosofen Arne Næss bruger et udtryk, som han kalder for *relationisme*. Følelsen af at være en del af omgivelserne og omgivelserne en del af en selv skaber et netværk af intime relationer. Det hænger sammen med at *føle* verden frem for det mere almindelige udtryk *at opfatte* eller *at se verden*, og det vil altså sige en højere rangering af følelsernes status i vores møde med livet (Næss 1999, kap.2). De intime relationer opstår så i mødet med os-selv-og-verden, og bindestregerne er vel at mærke Næss' egne (Ibid., kap.1). De skal minde om, at der ikke findes nogen skarp grænse mellem os mennesker og verden omkring os. På den måde er følelser og relationer ifølge Næss ikke bare noget vi *har*, nej det er noget vi *er* (Ibid., Næss 2008, s.154). Og oplevelsen af et miljø sker ved at gøre noget i det, ved at leve i det (Næss 2008, s.146).

Det minder jo umiskendeligt om fænomenologiens helt grundlæggende væren-i-verden; mennesket som situeret i verden. Eller forbundet med verden, som både Engel og Abram benævner det. Hvis vi så betragter følelser som strømninger i kroppen, hvilket Næss også er inde på (Ibid., s.31), så kan det *at være sine følelser* relateres til fænomenologiens kropslige væren. Vi ikke alene har en krop. Vi *er* vores krop. Heri ligger en følt forbindelse.

## Intersubjektivitet mellem alt levende liv

Også Merleau-Ponty mener, at mennesket bare er til i kraft af sine relationer, og at vi netop interagerer kropsligt. Relationer er noget, vi *er*, og derfor vil jeg igen henvise til fænomenologiens verdensåbenhed; vi er åbne overfor verdens fænomener. Med en relationel tilknytning til disse fænomener og heriblandt naturen, indgår vi i det, som Merleau-Ponty kalder for *værensfællesskab* (Thøgersen 2010). Vi skal derfor se lidt nærmere på intersubjektivitet, og hvordan vi kommunikerer *med* naturen som en anden måde at tale om menneskets grundlæggende situerethed i verden. Kommunikationen med naturen er grundlæggende for vores væren, og dette hænger sammen med den fænomenologiske forståelse af, hvad natur er.

Som jeg nævnte tidligere, vil jeg lade intersubjektivitet gælde for relationen mellem Ivanir og

naturens liv, eftersom hun synes at opleve en kommunikation med såvel Donja som den lille dråbe på bladet. Menneske og verden er ifølge Merleau-Ponty én dynamisk helhedsmæssig væren; en samlet helhed. Eller med andre ord: det menneskelige liv er en, og kun én, enhed med verden (Olesen 2003, s.246).

I Abrams udlægning af fænomenologien er det helt åbenbart, at der finder en kommunikation sted mellem mennesker og naturens liv. Og lad mig minde om, hvordan vi kan betragte denne kommunikation som bevægelse. I ord får det som regel en metaforisk islæt for på den måde bedre at kunne symbolisere det relationelle. Som når Næss betragter livet som en strøm (Ibid., s.12) eksemplificeret ved ikke at træde ned i elven, men selv at være en lille elv. Jeg kommer straks til at tænke på, da Ivanir også brugte vandet som parallel til livet i hende selv: *Jeg hører elven, og så er jeg elven*. Det er sådanne elementer af strømmende bevægelse som bliver helt elementære for Ivanirs naturrelation. Der synes som sagt at være en overensstemmelse i måden, hvorpå hun og Næss oplever dem selv i en relation til naturen.

Når fortællinger på denne måde indeholder metaforer og sammenligninger, stammer det fra den kropslige erfaring med omgivelserne. Det ved vi fra narrativiteten. Men vi ved det også fra fænomenologien og Merleau-Ponty, som mener at sproget er en forlængelse af vores kropslige erfaringer (Thøgersen 2010). At fortællingen henter sit materiale fra et levet liv, indebærer også emotionelle dimensioner. Den besjælede genklang med naturens liv er et eksempel på dette. Fortolkning ud fra metaforer, symboler og narrativer skaber en meningssammenhæng mellem handling og følelser (Skorgen & Lægneid 2006, s.294). Og fra fænomenologien ved vi at både handling og følelser finder sted med og i kroppen.

Det analogiske forhold mellem menneske og natur giver som tidligere nævnt også anledning til at benævne naturen som et *du*. Filosofen Martin Buber ville kalde det for en jeg-du-relation i stedet for den livløse jeg-det-relation (Næss 2008, s.141). Det handler om eksistens, og hvordan vi opfatter vores plads i verden, samt måden vi kommunikerer med og imødekommer medmennesker; medsubjekter. Eller andre levende væsener som subjekter. Jeg har allerede talt om, at noget af det som får mig til at tolke Ivanirs naturrelation som følelsesmæssigt slægtskabsrelateret er, at jeg hører hende fortælle mig om en følelse af identifikation med naturen. Naturen er levende, besjælet og i bevægelse. Akkurat som hun.

Det er fordi mennesket er følende, at det er muligt for os at indgå i et medfølede fællesskab med alt liv og med naturen som levende (Høystad 1994). Denne tanke har sine rødder tilbage til særligt romantikken, hvor naturen blev betragtet som en levende og besjælet organisme



(Ibid.). Det hænger sammen med den analogiske relation mellem menneske og natur, hvor mennesket føler sig forbundet med naturen ud fra en oplevelse af at mærke naturen i sig selv (Ibid.).

Vi kan også betragte Ivanirs relationelle kontakt til naturen som en personificering af livet i naturen. Ikke nødvendigvis som en bevidst handling, men som en spontan erfaring i den åbne oplevelse (Stoknes 1996, s.50). En personliggørelse kan åbne for en mere nær tilknytning til naturen, og måske er det det Ivanir også taler om, når hun taler om at blive berørt af naturen og åbne i hjertet. Når vi personliggør noget, gør det relationen følelsesladet. Gennem personificeringen, kommer vi i en du-relation til naturen (Ibid.)

Næss er om noget kendt for sin identifikationsteori, som netop omhandler følelsen og oplevelsen af at være forbundet med naturens liv gennem denne du-relation. ”En identifikationsproces skabes idet du føler noget af dig selv i noget andet” (Næss 1999, s.118). Som med elven. Det er en identifikation med andet levende. Samhørigheds- og medfølelsen med naturens liv, som hvis for eksempel en plante hænger vissent med hovedet. Identifikationen sker, når man helt spontant oplever planten som sådan. Eller man kan opleve den som strålende og glad og sund. Pointen er menneskets evne til spontant at omfavne en bid af virkeligheden, som dermed synes at have en egen- eller iboende værdi (Næss 2008, s.136). Det bidrager til det analogiske forhold og genkendelsen fra egne krops- og sindsstemninger. Og så er det, at vi med fortællingen laver en metaforisk kobling mellem naturen og vores emotionelle tilstand (Horsdal 1999).

Sådanne spontane møder med naturen ophæver ifølge Næss distinktionen mellem subjekt og objekt (Næss 2008, s.21). Han påpeger endda, hvordan videnskaben bare beskriver virkelighedens abstrakte sider, mens virkelighedens konkrete indhold fremstår for os gennem direkte og spontane erfaringer (Ibid.). Det er dette, han kalder for gestalterfaringer, som jeg nævnte under hjerterum. For mig at se tilsvarende dette fænomenologiens førstepersonsperspektiv som selve fundamentet for, hvad vi kan kalde virkelighed

Men hvor fænomenologien altså påpeger intersubjektiviteten som noget mellem-kroppe-kommunikativt, så italesætter Næss den følelsesmæssige dimension af denne relation. Og foruden Næss udvider også Abram definitionen af intersubjektiviteten og kobler så det følelsesmæssige og det relationelle. Det gør han ved at tale om kropslige fornemmelser og en spejling eller genklang af naturens rytmer i sig selv, f.eks. når man føler sig trist eller glad.

For Næss bygger tanken om alle levende væsners egenverdi på en intuition knyttet til en bred vifte af følelser (Næss 2008, s.114). Ifølge ham er evnen til identifikation specifik for mennesket, og gennem denne identifikation kan opstå en intuition.<sup>10</sup> En intuition af samhørighed opstår i mødet med verden, fordi vi alle er medlemmer af samme livsfællesskab: ”Det er ikke sådan at jeg, du eller træet er én og samme, men at vi alle hører til indenfor den sammenhæng vi kalder livet” (Næss 2008, s.133). Abram, som i øvrigt er medlem af den dybøkologiske bevægelse ligesom Næss, lader dette gælde for en fænomenologisk tilgang til verden. Det er derfor jeg mener, at intersubjektivitet er interessant til at beskrive denne intuitive og levede relation til naturen, som Ivanir oplever.

Identifikationsprocessen har ifølge Næss heller ingen grænser og kan nå ud til andre personer, dyr, planter, mineraler, stjerner etc. (Ibid. s.135). Så hvad enten Ivanir oplever sig selv forbundet med livet i det lille regndryppende blad, med hesten eller med universet foroven, så bygger denne oplevelse ifølge Næss på følelser som solidaritet, medlidenhed og medfølelse (Ibid., s.136). Ivanir omtaler jo dyrene som vores brødre og søstre, og på et tidspunkt da vi nærmer os køkkenhaven og samtalen kommer til at handle om selv at skaffe maden frisk fra jord til bord og uden pengemellemed, nævner hun det igen. Hun taler med væmmelse om dyrene som led i en industriel kødproduktion for udelukkende at tjene menneskene, og det vækker dyb sympati og medfølelse i hende. Men også vrede og forargelse, og det tror jeg tilskynder hende til at leve i harmoni med alt levende: *Jeg tror det påvirker os negativt at spise det fabriksproducerede kød. Hvis vi behandler dyrene dårligt, så tror jeg, at det må have en påvirkning på os; på vores sind, på vores krop... At vi dermed separerer os fra naturen.*

I identifikationsprocessen reagerer vi på et andet væsens interesser, som var de vore egne interesser, og følelsesmæssige tilstande bliver overførbare (Næss 2008, s.159). Grisens smerte under lastbiltransporten bliver så at sige min smerte, men måske snarere i form af frustration eller sorg. Eller som når Ivanir bliver rørt og lettet over Donjas tillid til hende, da hun omsider trodser frygten for den stejle skrænt og træder over det væltede træ.

---

<sup>10</sup> Som jeg forstår Næss, skal intuition i denne sammenhæng forstås som noget primært og direkte, som er med til at gøre identifikationen med naturen til en følt forbindelse. Det er ”en sans for” noget. Intuition er derfor knyttet til hans tanker om at opleve naturen spontant, hvilket jeg forstår som den fænomenologiske levede relation til naturen, når denne er dybfølt som i Ivanirs tilfælde.

Ifølge Næss har det processuelle i identifikationsfølelsen at gøre med en modning, hvor mennesket gradvist eller pludseligt kan mærke dette relationelle mellem sig og dyr, plante etc. (Næss 2008). I processen mærker mennesket en følelse af fællesskab, og Næss omtaler denne udvidede selvfølelse som et *økologisk selv* (Ibid., s.156). Jeg ser paralleller til den tidligere nævnte økologiske bevidsthed hos Engel. Denne oplevelse af sig selv i identifikation med naturens liv er udtryk for en dynamisk værensforbindelse med verden. Med det økologiske selv har Næss, som jeg ser det, taget skridtet videre ved at tale om en holdnings- og værdimæssig base for følelsen af denne forbundenhed samt identifikation med alt levende (jf. relationisme). Jeg skal imidlertid afholde mig fra at værdidebatere.

I stedet vil jeg som noget af det sidste i dette afsnit om det følelsesmæssige i Ivanirs naturrelation komme ind på følelsen af frihed. En frihed som mange oplever som kontrasterende til livsverdenens øvrige arenaer, og som for Ivanir af samme grund opleves så intens. Men først lidt følelsesrelevant filosofi fra Næss som afrunding på afsnittet om Ivanirs følelsesmæssige relation til naturen.

## Hvordan føler du verden?

Et andet forhold som jeg finder aktuelt i dette afsnit om følelser, er som tidligere antydte forholdet mellem følelser og fornuft. Ved en mindre ransagelse af dette forhold ud fra Næss' livsfilosofi, er det et forhold, som for en gangs skyld ikke skal sættes kontrasterende op. At kontrastere det bliver for snævert ifølge Næss (Næss 1999, s.12), som i stedet foreslår et andet fornuftsbegreb end det, vi almindeligvis refererer til, hver gang vi omtaler noget som rationelt.

I vestlig filosofi er mennesket hovedsageligt blevet præsenteret som *homo sapiens* (sapiens betyder tænkende) og dermed opfattet som et erkendende væsen gennem dets evne til tænkning (Ibid., s.57). Følelseslivet har ikke vundet samme høje position, groft sagt fordi det er den gængse opfattelse, at man jo ikke kan måle kundskab på baggrund af følelser. Det vi i dag forbinder med at være rationel indebærer en underkendelse eller tilsidesættelse af følelsernes betydning.

Men tag nu udsagnet ”følg din fornuft”. Dette tilføjer Næss et twist ved faktisk at tale om det i betydningen ”at følge sine følelser”. Det hænger sådan sammen, at følelse og fornuft ifølge Næss er tættere forbundet end vi måske traditionelt set tillader dem af være det. For eksempel mener han ikke, at vi kan kalde noget for rationelt, medmindre det samsvarer med de dybeste

præmisser i vores liv (Næss 2008, s.112). Jeg skal uddybe dette nedenfor. Men hovedsagen er, hvilken slags fornuft vi taler om. At fornuften følger følelsernes gang, får for mig at se først og fremmest den betydning, at det ikke går an at negligere det følelsesmæssige aspekt af eksempelvis enhver beslutning eller handling. Og at det vel at mærke ikke kan kaldes en fornuftig handling, hvis ikke den er motiveret af dit personlige værdisæt, som igen henter sit materiale i følelseslivet.

Ivanirs fortælling afspejler selvfølgelig hendes værdisæt hvad angår relationen til naturen. Fortælleren vil altid udtrykke en værdimæssig holdning (Horsdal 1999, s.48). Ivanirs fortælling beskriver både 1) resultatet af en intentionel handling (gåturen i skoven med henblik på fordybelse, ro, nærvær etc.) og desuden 2) den emotionelle effekt dette får (Ibid., s.44).

I fortællingen om det relationelle forhold til naturen, indgår eksempelvis klare moralske holdninger. Ivanir holder sig meget konsekvent til fødevarer, hvis produktion tilgodeser og anerkender dyrets eller endda grøntsagens egenværdi, netop fordi hun er af den holdning og har de værdier, som jeg tidligere har beskrevet. Det er i hvert fald, hvad jeg hører hende sige ud fra en snak om, hvordan hun *føler* verden. Altså ud fra måden hun fortæller om denne følte relation og det, det giver hende at komme i naturen.

Fornuftens stemme, ratio, er ifølge Næss altså at sammenligne med et indre kompas, der hjælper os med at vise vej, og som harmonerer med menneskets væsen (Ibid., s.111). Denne fornuftens stemme skal forstås som en stemme, der taler til os gennem følelserne, og hvor vidt det ene eller det andet føles rigtigt. Fornuft betragtes som styret af følelseslivets afsæt i værdier, resulterer da i et andet fornuftsbegreb end det, vi ellers kender som nyttefokuseret og instrumentelt (Ibid.).

## **Ikke er det muligt, ej heller ønskeligt at fremsætte en filosofisk pakkedløsning**

Næss taler desuden om, hvordan filosofien både starter og slutter med en undring; en dyb undren (Næss 1999, s.10). Igen vil jeg trække parallellen til ”filosofien som en evig begynder”, hvori der netop ligger en overbevisning om, at vi hele tiden er på vej i kraft af vores engagement i verden. På grund af dette, vækkes nemlig vores nysgerrighed, spørgen og interesse (Thøgersen, s.38), og da er det refleksionen som gør det muligt for os at praktisere filosofi og stille spørgsmål til vores egen erkendelse (Ibid., s.31). Verden er såpas åben ifølge

Næss, at det ikke går an at servere en færdigudgave af en livsfilosofi. I så tilfælde ville vi stagnere, for da ville der jo ikke være mere at udforske og ej mere at undre sig over. Jeg nævner dette, fordi det som jeg læser Næss, har en sammenhæng med forholdet mellem følelse og fornuft. Ikke mindst har det relevans for Ivanirs oplevelse af det nye i naturen. Opmærksomheden på dette nye er dermed en stadig udvikling af hendes relation til naturen, fordi hun hele tiden udvider sin forståelse af relationen mellem hende og naturen.

Netop derfor kan vi betragte livet som en strøm, hvor det er følelserne, der sætter livet i bevægelse ved at aktivere og motivere. Derfor skal vi endnu heller ikke forlade Næss. Han taler nemlig om en filosofisk skelnen mellem det at være i *aktivitet* og det at være i *aktivhet* (sidstnævnte kunne vi oversætte til aktivhed på dansk), og det udspringer af en klar linje fra hans tanker omkring følelse og fornuft. Forholdet mellem aktivitet og aktivhed finder jeg relevant for Ivanirs fortælling og den tilstand, som hun kommer i gennem det relationelle.

Næss' skelnen mellem de to begreber indebærer, at der er forskel på bare at *fungere* som menneske og på det at være sig bevidst om, at det er akkurat nu, jeg lever (Næss 1999, s.8). F.eks. som når Ivanir er bevidst om den opmærksomhed, som hun retter mod naturen og det *nu*, som naturen for hende repræsenterer. Sådan kan vi ifølge Næss godt være i aktivitet i livet uden samtidig at være i aktivhed (Næss 1999, Næss 2008). Dette går for mig at se i lige linje til ovenfor nævnte forhold mellem følelse og fornuft, og hvordan de ikke bør betragtes som kontrasterende. For at føle sig hjemme i livet, kræves der en vilje til at deltage aktivt i det (Næss 1999, s.11), og da må den retning man går netop stemme overens med de dybeste præmisser for ens liv (f.eks. kærlighed eller venskab eller glæde m.fl.). Når man er i aktivhed, er man engageret, og da kan fornuftige valg baseres på følelser som motivation for ens handlinger. Da er det vel at mærke de positive følelser, som engagerer *hele* mennesket, og som dermed er langt mere slidstærke end de negative. Du kan altså sagtens gå en tur i skoven og således være i aktivitet, men uden nødvendigvis samtidig at være i aktivhed. Eller hvis Ivanir sidder og skuer mod Gaustatoppen fra sin vante meditationsplads i skovgrænsen, kan det udefra se ud som om, hun ikke er aktiv. Da vil det ifølge Næss være mere korrekt at sige, at hun er strålende engageret (Ibid., s.12). Hun er i aktivhet; hele hendes selv er aktiveret (Ibid.), og hun er med andre ord til stede.

Tidligere talte jeg om en udvidet forståelse af det at være i bevægelse. Jeg gav samme eksempel med, at Ivanir ud fra denne forståelse kan siges at være i bevægelse, selvom hun måtte sidde helt stille, f.eks. ved meditationen. Nu kan vi knytte denne bevægelse op mod

Næss' aktivhed. De strømmende energier og vibrationer som bevægelse beskriver for mig at se langt på vej, hvad det vil sige at være i aktivhed. Derfor bliver også det at tage naturens rytmer ind over sig en måde at forstå, hvordan det kan føles at være i aktivhed. I sit hele giver det mig indtryk af, at Ivanirs oplevelse af at stå i en relation til naturen bevæger sig synkront på de mentale, kropslige, følelsesmæssige og spirituelle oplevelsesniveauer. Vel at mærke, når denne oplevelse er på sit højeste og aller mest optimal. Det skal vi se nærmere på efter først at have rundet sidste aspekt af dette afsnit om følelser. Nemlig den følelse af frihed, som Ivanir antyder.

## En ydmyghed i naturen som fristed

Jeg vil derfor igen vende blikket mod hendes oplevelse af *rum*. Naturen giver Ivanir mulighed for at nå et oplevelsesdyb, hvor sanserne ikke føles overbelastede men snarere frigjorte: *I naturen og specielt på fjeldet får man en følelse af at være en del af noget, som er meget større end en selv. Her er man bare en lille dråbe. Sådan oplever jeg det i hvert fald. Når man er i naturen, så hjælper det en til at få afstand fra alt. Hvor det ellers bare er dig og dit ego som fylder alt, så får du i naturen hjælp til at komme op i den højere vibration, som gør, at du forhøjer dine egne energier og kan lægge dit tæppe af begrænsninger fra dig.*

Når Tordsson da taler om naturens åbne tiltale, er det som jeg forstår et også et udtryk for den anderledes *tid*, som Ivanir oplever i naturen. Hun siger til mig, at det ofte først er, når folk bevæger sig rundt i naturen, at de pludselig rent faktisk bliver bevidste om de og de tanker. Jævnfør snakken om hvordan vi ellers bruger så uhyre meget (ubevidst) energi på at sortere og filtrere indtryk etc. Når naturen tiltaler os åbent, kan vi som nævnt hvile mere i dens udtryk. Vi kan tage imod indtryk i takt med, at de melder sig (Tordsson 2010, s.208). Derfor er tankerne heller ikke noget, som nødvendigvis undertrykker sanserne, følelserne og den kropslige udfoldelse, når vi opholder os i naturen (Ibid.). De falder tværtimod lettere ind i en rytme og harmoni.

Det er denne rytme og harmoni, som jeg allerede har fremhævet i forbindelse med Ivanirs oplevelse af *rum*. Rummet er en samlebetegnelse for de stemninger, følelser, sansninger mm., som udgør hendes oplevelse af at være til stede i en nærrelation med naturen. I dette rum spiller altså den tidsmæssige oplevelse en vigtig rolle. At skabe dette rum er noget Ivanir er sig bevidst om *at tage sig tid til*. Samtidig bliver rummet noget, som omslutter hende i sin egen tidskapsel, når først hun er der. I denne synes fornemmelsen for tid paradoksalt nok at svinde hen. For af og til helt at forsvinde.

Når alt omkring os i samfundet konstant skriger efter vor opmærksomhed og trætter vores sanser, så kan naturen opleves som et fristed. Hvorfor? Fordi *her kan vi finde rum for bare at være*. Derfor hører jeg også Ivanir beskrive en følelse af ydmyghed. Vi kan sammenholde det med hendes metafor omkring at være *en lille dråbe* og taknemmeligheden over at få hjælp til at være nærværende til stede, jf. at være i aktivhed. Denne væren ser jeg som et udtryk for noget tidsligt, både på baggrund af Ivanirs eksplicite beskrivelser af eksempelvis at glemme det der skete i går eller det, som skal nås i morgen. Det er en følelse af tid, der står stille, når Ivanir dvæler ved naturens mange udtryk.

Ved bevidst at opsøge dette sanselige rum, dette fristed, fortæller hun mig om den fornyede energi, hun oplever at blive fyldt med. Det er slet ikke så kryptisk endda. Hvem kender ikke til følelsen af at ”blive blæst godt igennem” ved en gåtur langs havet? Eller jeg kunne komme med massevis af andre eksempler på det åndehul, som mange refererer til naturen som. For mig at se handler det i høj grad om en følelse af frihed. Noget jeg allerede har berørt, men som har vist sig at være en afgørende brik i min fortolkning af Ivanirs fortælling. I denne sidste del af min analyse, spiller hendes oplevelse af frihed i tid og rum en væsentlig rolle i forhold til mine afsluttende fortolkninger.

## Rum for udvidet sanseligt nærvær

Denne sidste del af analysen er ment som en opsamling på mine betragtninger, hvor jeg udleder med en samlet betegnelse for Ivanirs relation til naturen. Det skal handle om, hvordan jeg mener, at man kan betragte Ivanirs relation til naturen og den måde hun er følelsesmæssigt engageret heri som værende en tilstand af *flow*. Begrebet henter jeg fra den ungarske psykolog Mihaly Csikszentmihalyi (1934-) og anvender det i det omfang, som jeg finder relevant for mit fænomenologiske studie af Ivanirs fortælling.

Når oplevelsen er så nydelsesfuld, som det er tilfældet for Ivanir, kommer det særligt til udtryk kropsligt. De mange følelser og energier og vibrationer som strømmer varmt i og omkring kroppen, bringer Ivanir i en tilstand af fuldkomment tilstedevær. Ved denne oplevelse af kroppen som et energifelt, kan vi tale om en udvidet kropssansning (Engel 2001, kap.4). Jeg har været inde på det før med henvisning til bl.a. Abram, som jo påpeger, hvordan man kan træne på dette opmærksomme tilstedevær og altså opøve en mere sensitiv og nærværende sansning.

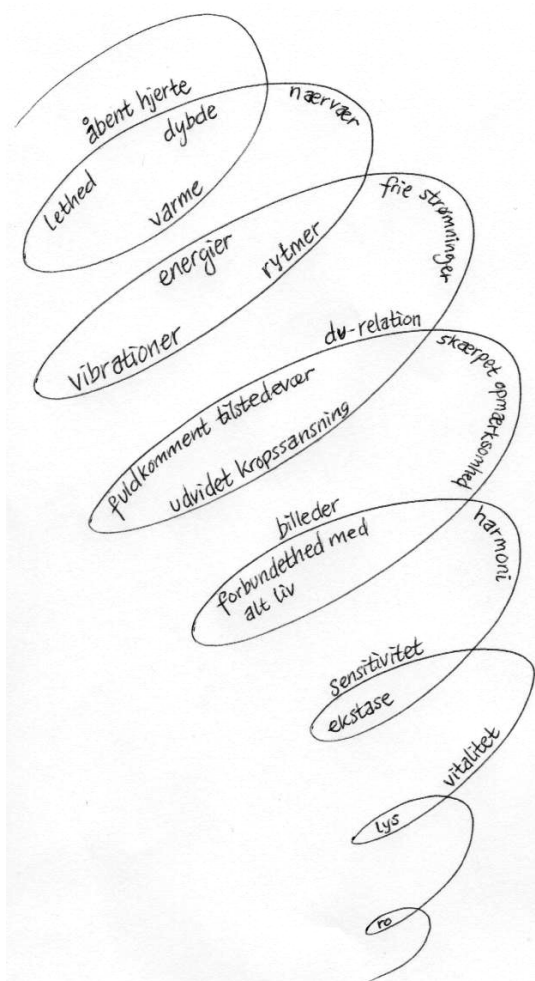
Som hjælp til at illustrere dette *flyd*, som på mange måder kendetegner Ivanirs naturrelation, vil jeg først og efter inspiration fra Engel anvende spiralen til at samle Ivanirs spektrer af positive oplevelser i naturen. Efter denne illustration, vender jeg tilbage til Csikszentmihalyis flowteori for at se på, hvordan Ivanirs oplevelse af rum synes at kunne spejles i denne.

## Subjektive oplevelseskvaliteter

Spiralen forekommer mig at være et udmærket udgangspunkt til en opsamling på de af Ivanirs oplevelseskvaliteter, som jeg har drøftet hidtil. Fra hermeneutikken kender vi cirkelbevægelsen som det vel nok væsentligste fortolkningsprincip, når det gælder at finde mening med udsagn, som f.eks. menneskets fortællinger. Cirklen følger en bevægelse fra helhed til del til helhed igen, og hvordan relationen herimellem skærper forståelsen for udsagnet. Som spiral bliver denne frem-og-tilbage-bevægelse tydeligere ved at åbne for stadig dybere forståelse af meningen (Kvale & Brinkmann 2010, s.217). Spiralen og dens indhold skal derfor illustrere den stadige undren og den udvikling, som Ivanir fortæller, at hun gennemgår, selvom hun kommer så ofte i skoven. Spiralen er altså tænkt som en model til at favne hendes subjektive oplevelseskvaliteter og samtidig illustrere den bevægelse det er at nå et vedvarende forståelsesdyb.



Nedenfor har jeg altså tegnet spiralen efter inspiration fra Engel (Engel 2001, s.33), men både streg og indhold er blevet til efter tilpasning til dette specifikke studie og min egen måde at tænke spiralen på.



Engang i tiden mente man, at energien strømmede i spiralform. Spiralen er således udtryk for mange forskellige energier i bevægelse, heriblandt maskulin-feminin og solen og månens energier (Bruce-Mitford 1997). Måske endnu mere interessant for denne fortælling er det, at spiralen anses som en manifestation af naturens energi, og at den ”symboliserer de omflakkende bevægelser til sjælen, som til sidst vender tilbage til centrum, eller sandheden.” (Ibid.). Det kan man selvfølgelig tolke som man vil, men jeg synes ikke desto mindre, at det har sin berettigelse i denne fortælling. Fordi den handler om et menneskes mere spirituelle oplevelse af og relation til naturen. Hvis vi først bliver opmærksomme på det, finder vi spiralen og særligt cirkelbevægelsen repræsenteret i flere former i naturen, f.eks. i træets årringe, i sneglehuset, i vandet. Sådan kan man jo forstå dem i overført betydning som energier omkring sig.

Spiralen kan symbolisere den indadgående bevægelse, som opmærksomheden mod kroppen giver, og som resulterer i en koncentrering af sansningen, der igen giver muligheden for oplevelsen af en række kvaliteter (Engel 2001, s.33). Ivanir strækker sig måske endda endnu længere og åbner sig for en opmærksomhed på alt liv omkring hende. Det er tilsyneladende det, som gør det muligt for hende at have de oplevelser, hun har. Sådanne oplevelser af en udvidet sansning af kroppen begynder ifølge Engel med at sende opmærksomhed til kroppen, f.eks. i form af forestillingsbilleder som varme, lys, kærlighed osv., hvilke gør hele kroppen til en positiv følelse, der udvides og spreder sig (Ibid., s.32). Hun henviser bl.a. til Csikszentmihalyi, når hun beskriver dette som en oplevelse af kroppens udstråling som værende et felt af energi, hvor kroppen opleves som lyst, glæde og flow. Når oplevelsen går rigtig dybt i form af dette energifelt, kan det føles som direkte energistrømme gennem

kroppen, som pulseringer i og omkring kroppen uden nogen nødvendigvis bevægelse af muskelgrupperne (Ibid.).

Når mennesket i sin verdensåbenhed imødekommer sådanne sansninger, kan kroppen opleves som ren energi eller som udvidet bevidsthed (Ibid.). Stemninger bliver da en brobygger mellem menneske og verden, fordi stemninger er som åbne følelser, der binder menneske og verden sammen (Høystad 1994, s.78). På den måde kan stemninger betragtes som noget førrefleksivt, fordi det er på baggrund af den stemningsladede oplevelse, at vi reflekterer (Ibid., s.80). Dette har relevans for min tolkning af Ivanirs *rum* som en beskrivelse af den førrefleksive oplevelse og tilstand af væren. Som tidligere nævnt bærer dette rum på en stemthed. En stemthed af noget sensitivt. En stemthed af at mærke vibrationer og energier og få følelsen af frihed til bare at være. Samtidig er *rum* hendes måde at reflektere over tilstedeværet.

## At stå i skæringspunktet mellem fortid og fremtid. Og at holde balancen dér<sup>11</sup>

Men midt i denne stemthed eller måske endda rus, minder Ivanir om ikke at miste den jordkontakt, som hun mener, at kroppen giver os i forbundenheden med naturen. Nogle mennesker kan i oplevelsen af tilstedevær nemlig omvendt have oplevelsen af at kroppen er fraværende (Engel 2001, s.34). Men som jeg forstår Ivanirs beskrivelser, så er hun fuldt ud kropsligt til stede i hendes relation til naturen omkring hende. Hun klarer tilsyneladende at holde balancen i mere end én forstand. Her betyder den udvidede kropssansning snarere, at kroppen er yderst sensitiv og mere til stede end ved den sædvanlige sansning (Ibid.). Kroppens grænser kan godt føles ophævede eller udsvævende i forhold til den ellers sædvanlige adskilthed fra omgivelserne, *samtidig* med en intensiveret følelse af væren (Ibid., *min kursivering*). Jævnfør Abrams beskrivelse af kroppen som en åndende membran.

Oplevelsestilstande som subjektivt kan betyde en såpas dybfølt nydelse, vil selvfølgelig altid blive beskrevet forskelligt fra person til person. Det er tilstande, som heller ikke kan fastholdes, hvis man samtidig med at den finder sted må beskrive den (Ibid., s.35). Her møder vi igen et tidsperspektiv. Ivanir forklarer mig netop, hvordan hun helst går turen i skoven

---

<sup>11</sup> Disse bevingede ord husker jeg tydeligt fra min læsning af *Walden* (eller: *Life in the woods*), som er Henri D. Thoreaus skrildringer fra et liv i (og med) skoven.

alene eller sammen med Donja, fordi hun da får den stilhed og det *rum*, som hun søger. Tiden bliver med andre ord en anden, som jeg tolker det. Fordi i selskab med hesten behøver hun ikke at italesætte oplevelsen, men kan *være* i den. Tilsvarende giver hun flere gange udtryk for, at oplevelsen er vanskelig at omsætte i ord, når jeg ihærdigt forsøger at få greb om denne. Der sker altså et spring fra den egentlige oplevelse og til forsøget på at beskrive den.<sup>12</sup> Den væren som Ivanir opsøger i naturen, befinder sig et sted mellem i går og i morgen, i det vi så populært kalder nuet.

For mig at se kommer fænomenologiens førbegrebslige og begrebslige oplevelse altså til at spille en væsentlig rolle i denne optimale oplevelse kaldet flow. Flowet er en tilstand karakteriseret ved en ændring i bevidstheden (Csikszentmihalyi 2011, Ørsted Andersen 2006).<sup>13</sup> At være i flow involverer en intens oplevelse af væren, som i det tidsrum oplevelsen varer, ikke er en decideret bevidstgjort tilstand. Det betyder, at noget af det som især kendetegner flow, er en manglende eller ændret tidsfornemmelse (Ibid.). Når Ivanirs relation til naturen i høj grad synes at være præget af et flydende samspil mellem hende og omgivelserne, finder jeg det interessant at se lidt nærmere på dette tidsmæssige. Det skal vi derfor se nærmere på nu ud fra Csikszentmihalyis flowteori og balancen mellem den kontrol og hengivelse, som skaber flowet.

## Opmærksomhed, tak.

Først og fremmest synes jeg at have ræsonneret mig frem til, hvordan opmærksomheden måske nok er det vigtigste redskab, når vi taler om kvaliteten af vores oplevelser. Men med henvisning til tidligere drøftelse af Ivanirs opmærksomhed, vil jeg mene, at opmærksomhed ikke alene kan defineres som et tænkt fænomen. For Ivanir ligger opmærksomheden i lige så høj grad som noget kropsligt. Sådan vælger jeg også at forstå Csikszentmihalyi, når han kalder opmærksomheden for psykisk energi (Csikszentmihalyi 2011, s.44). Alene det at bruge en såpas mængde energi, som flowtilstanden umiddelbart kræver, vil for mig at se influere kroppens stemninger. Men ved optimaloplevelse ser gevinsten ud til at være, at man får det hele trefoldigt igen.

---

<sup>12</sup> Mere herom senere under afsnittet om samtale og udskrift.

<sup>13</sup> Jeg minder om den helhedsmæssige tænkning som beskrevet tidligt i opgaven, hvilket får den betydning, at en ændret bevidsthed involverer en følt ændring i krop-sind som sammenvævet.

Også Csikszentmihalyi er inde på kroppens betydning for flowoplevelsen. Han udpeger kroppen som vores instrument til at komme i kontakt med verden: med kroppen forholder vi os til hinanden og til verden, og ”selvom denne forbindelse synes ganske indlysende, er vi tilbøjelige til at glemme, hvor nydelsesfuld den kan være.” (Csikszentmihalyi 2011, s.133).

Opmærksomheden i forbindelse med flow er meget fleksibel, alt efter hvordan man er vant til at koncentrere den (Ibid., s.43). Csikszentmihalyi er fænomenologisk i sin tilnærmelse i kraft af at koble flow til den kropslige erfaring og dermed gøre flow uløseligt forbundet med kroppen i handling (Bischoff 2012, s.165), jf. den fysiske bevægelses betydning for Ivanirs naturrelation. Af samme grund ser jeg en overensstemmelse med Ivanirs kropsligt rettede opmærksomhed. Det er i høj grad på grund af måden, hvorpå hun investerer sin (psykiske) energi, at hendes oplevelse får optimale vilkår. Jeg har været inde på det i forbindelse med, når Ivanir taler om at bevidst sætte tid af, som når hun f.eks. siger, at *det er vigtigt at vi kommer ud i naturen og får rum for bare at være i os selv*. Men opmærksomheden er også forbundet med den kropslige og følelsesmæssige erfaring, dette bevidste fokus giver hende: *hvis man lukker øjnene, kan man forestille sig sådan en stime af lys, som fylder dig langsomt, og som går gennem alle kropsdele, for at du til sidst vil komme ind i et stille rum, ind i væren*.

Evnen til selv at dirigere den psykiske energi (opmærksomheden) og dernæst fastholde den, er en forudsætning for at kunne komme i flow (Ørsted Andersen 2006, kap.5). Når så først flowtilstanden indtræder – alt efter varighed – er der ikke længere ”brug for” den her bevidste kontrol og dirigering. Fordi på det tidspunkt har man bevæget sig ind i en tilstand af bare at være. Man har hengivet sig fuldstændig. Flowsituationen fastholder nu opmærksomheden, og man har ”givet slip” (Ibid.), dvs. alt kører ligesom ubesværet og af sig selv. Man har ikke forstyrrende tanker om alt muligt andet, nej man reflekterer ikke engang over, at ”wauw, nu sker der noget, alting føles bare...”. Den refleksion kommer først bagefter, når flowtilstanden af den ene eller den anden grund ophører.<sup>14</sup> Som når Ivanir beskriver, at *når vi koncentrerer os om at høre, så er der ingen tanker. I naturen er det ligesom bare så langt borte, alt det der, og det er fordi, at der forhøjer du dine egne energier*. Det skyldes, at man ved flow kommer i

---

<sup>14</sup> Til det tidsmæssige bør det derfor også påpeges, hvordan flow ikke er en vedvarende tilstand, men noget som veksler i varighed (Csikszentmihalyi 2011). Jeg kan ikke vide, hvor længe og hvor ofte Ivanir oplever den deciderede flowtilstand. Men jeg kan bruge flow til at belyse den tilstand af væren, som hun beskriver for mig, at hun kommer i i naturen. Fordi her tydeligvis er elementer af samme tilstand, som den flowet beskriver.

en selvforbyggende tilstand; man har ikke fokus på sig selv og sine bevidste tanker. Når mennesket befinder sig i en tilstand af flow, er det en del af sine omgivelser (Olesen 2003, s.260).

Sådan forestiller jeg mig, at vi kan tale om at opmærksomheden fordeler sig på både den førrefleksive og den refleksive dimension af oplevelsen.<sup>15</sup> Tilstanden i naturen er en tilstand, som Ivanir bevidst opsøger (refleksivt). Hun har oplevet, hvordan det føles at blive ét med de energier etc., som virrer omkring hende (førrefleksivt). Og det er ud fra den erfaring, at hun taler om muligheden for at træne på at komme i det rum af tilstedevær.<sup>16</sup> Det er knyttet til opmærksomhed som både noget mentalt og noget fysisk, hvorfor jeg vil henvise til tidligere nævnte krop-sind, fordi det synes urimeligt at måtte adskille, særligt i flowtilstanden.

## Flowzone og rum

Foruden opmærksomheden er der tale om andre helt specifikke elementer, som må være opfyldt, hvis der skal blive tale om flow og optimaloplevelse (Ørsted Andersen 2006, s.83, Csikszentmihalyi 2011, s.60):

- en høj grad af indre motivation
- udfordringer og kompetencer, der matcher
- manglende eller ændret tidsfornemmelse
- virkelyst og fordybelse

Ivanir bruger selv meditationen som redskab til at komme i den helt specielle væren, ligesom hun betragter rummet i naturen som en meditation. Yoga og buddhistisk Zen er eksempler på

---

<sup>15</sup> For overhovedet at komme i flow er en bevidst kontrol nødvendig; en styring af den psykiske energi, en fokuseret opmærksomhed. Når så først flow indtræffer, er det kendetegnet ved en opmærksomhed rettet mod aktiviteten, og bevidstheden om ens egen flowtilstand er derfor indirekte (Ørsted Andersen 2006, s.92). Bevidsthedens refleksive del træder således i baggrunden under flow (Ibid.). Efter at have været i flow, vil den kontrollerede bevidsthed være på banen igen.

<sup>16</sup> Csikszentmihalyi påpeger, at har man først oplevet flow, vil man være tilbøjelig til bevidst at opsøge samme flowskabende aktivitet igen og igen (Csikszentmihalyi 2011). Følgelig er det temmelig usandsynligt, at man kommer i flow, hvis ikke man er motiveret.

discipliner, som kan frigøre bevidstheden (Csikszentmihalyi 2011). Denne frigørelse er flowskabende ved bl.a. at udspringe af et stærkt følelsesmæssigt engagement og vilje (Ibid.). Når det lykkes, vil tilstanden være karakteriseret af ovenstående punkter. Men decideret flow er præget af kompleksitet, bl.a. ved en konsekvent skelnen mellem mere almindelig glæde og rendyrket nydelse. Glæde er en positiv *følelse*, flow er en positiv *tilstand* (Ørsted Andersen 2006).<sup>17</sup> På den måde vil flowet for Ivanir være en komplekst sammensat tilstand. Den vil være kendetegnet ved en usædvanlig samklang mellem motivation, aktivitet, opmærksomhed og følelser (Ibid., s.68). *Flowzonen* er Csikszentmihalyis betegnelse for det, som jeg karakteriserer som tilstedeværelse på baggrund af Ivanirs fortælling. Ivanirs flowzone er på den måde det rum, som hun hele tiden refererer til.

Flowzonen opstår særligt, når man klarer at balancere på grænsen mellem egne forudsætninger og udfordringsniveauet (Ørsted Andersen 2006, s.71). Befinder man sig hér, befinder man sig i optimal trivsel, fuldt engageret og på et højere oplevelsesniveau (Ibid.). Er udfordringerne derimod for store, kan man blive stresset og frustreret, og er de for små, kan man også blive frustreret, f.eks. i form af kedsomhed (Ibid.).<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Både glæde og nydelse er ifølge Csikszentmihalyi forbundet med positive oplevelser (Csikszentmihalyi 2011, kap.3). Men hvor glæde er en følelse af tilfredshed, går nydelse skridtet videre ved at forårsage psykologisk vækst (Ibid.). Csikszentmihalyi kommer med et meget godt eksempel til at illustrere forskellen: Enhver vil glæde sig over at blive serveret et måltid. At spise og have mad på bordet er forbundet med glæde. Noget andet er at rent faktisk at nyde måltidet og vise dets smagskvaliteter opmærksomhed. Samme oplevelse kan altså godt give os både glæde og nydelse, og det er muligt at føle glæde uden at anvende psykisk energi (Ibid.). Heri ligger gradforskellen. Optimaloplevelsen er en begivenhed, som gør, at vi vokser som menneske, at vi er blevet mere komplekse efter flowtilstanden; at vores selv er vokset (Ibid.).

<sup>18</sup> Vi har hørt Ivanir fortælle om, hvordan naturen udfordrer hende til at være mere opmærksom. Sansemæssigt mere opmærksom. Og hun fortæller, at hun selv af og til og alt efter humør vælger at øge udfordringen, f.eks. i form af højere tempo, nye veje, forskellig årstid. – som hun taler om i forbindelse med variationen af ellers samme tur, og hvorfor den for hende aldrig helt er den samme. Men fortroligheden med turen og området udruster hende med et større spillerum for variation. Akkurat som fortroligheden gør, at hun ikke behøver miste evnen til at komme i flow af den grund.

## Integreret rum-tid

Ivanir keder sig i hvert fald ikke, og det har måske særligt med hendes oplevelse af tid at gøre. ”Tiden flyver af sted, når vi har det sjovt”, siger vi. Og det er der såmænd nok noget om.

I relationen til natur finder Ivanir en mulighed for at træde ind i det rum, som bringer krop-sind i en anden rytme end ellers. Det er en rytme, hvor handling og bevidsthed smelter sammen, og hvor oplevelsen af omgivelserne samt det at være i bevægelse giver en særlig intensitet (Bischoff 2012, s.166). ”Tiden er ikke lengre timer og minutter, men strekkes og fortettes i takt med oplevelsesintensiteten i handlingen (vandringen)” (Ibid.).

*Det er virkelig her og nu!* – er noget af det, som Ivanir beskriver hendes rum for væren med. Hvis vi ser på ”her” som udtryk for noget rumligt og ”nu” som udtryk for noget tidsligt, skal vi efter min mening også tage det lille ”og” i midten alvorligt. Ligeledes kan vi i et andet udsagn forstå ”verden” som fysiske omgivelser såvel som noget følt: *Det er næsten som at være i en magisk verden, og den magiske verden, det er jo at være hér. Til stede.* Jeg tror det er begge dele i flæng.

Abram taler om det levende øjeblik og henviser til slægtskabet mellem tid og rum: det er forestillingen om den temporale nutid og det rumlige landskab, som vi er indfældet i (Abram 2005, s.188). Han beskriver oplevelsen af nuet som et felt af nærvær; vibrerende og levende (Ibid.). Et nærvær som tilpasser sig den rumlige sansning, ved at optage den omkringliggende naturs former (Ibid.). På den måde bliver den rumlige sansning nærværende i en tidsoplevelse, som for mig at se ikke længere passer med det, som vi kan kalde klokketid eller lineær tid. I stedet tolker jeg det som om, at tiden nærmer sig noget mere cyklisk, forstået på den måde, at denne tid ikke er målelig, ej heller til at forklare ud fra en begrebsmæssig orden. En sådan cyklisk form for tid adskiller sig ikke fra det rumlige felt, som man er erfaringsmæssigt indlejret i (Ibid., s.176). Det får den betydning for Ivanirs oplevelse af *rum*, at det i overensstemmelse med ovenstående ikke er adskilt fra en levet tid, dvs. den førrefleksive oplevelse af tid, hvilket må være den cykliske.

Når de store fænomenologer filosoferede over menneskets temporale erfaringer, tog de selvfølgelig udgangspunkt i den direkte, førebegrebslige erfaring (Ibid., s.189).<sup>19</sup> Oplevelsen af

---

<sup>19</sup> Med ”de store fænomenologer” refererer jeg særligt til Husserl, Heidegger og Merleau-Ponty. Abram beskriver, hvordan de i udgangspunktet havde tendens til at skille tid og rum, men at dette ændrede sig (Abram, 2005, s.189). Jeg kan ikke redegøre for fænomenologernes mere nøjagtige tanker omkring dette og vælger at

eksempelvis at glemme tiden går således udenom al objektiv forklaring, men gør det alligevel muligt at strukturere vores relationer til eksempelvis naturen (Ibid.). Med andre ord arbejdede selvsamme fænomenologer mod en forståelse af den direkte oplevelse som defineret ved at være tid og rum på samme tid (Ibid., s.190). Ved at tale om forenet rum-tid taler Abram for det første om dette felt som en anerkendelse af vor kropslige eksistens. For det andet at vi med rum-tid vil ”genopdage den jord, som omslutter os” (Abram 2005, s.199+200). Som jeg læser det, bliver det en anden måde at tale om relationen til naturen som en relation karakteriseret ved et dybfølt, sanseligt og kropsligt nærvær. Som jeg hører Ivanir fortælle om det.

## Oplevelsen i spirituel harmoni

Afslutningsvis vil jeg bryde mit eget og fænomenologiens princip om ikke at dele oplevelsen om i kategorier. Dette gør jeg for at skabe et kort overblik over den eller de glimtvis tilstande af flow, som jeg mener kan kendetegne Ivanirs relation til naturen. I denne kommer flowet til udtryk:

- kropsligt: fysiologisk, sansemæssigt (udvidet), energimæssigt,
- refleksions- og tankemæssigt: klarhed, værdisæt.
- handle-mæssigt: motivation for at gøre det igen. Kreativitet. Omsorgsfuldhed.
- følelsesmæssigt: frihed, overskud, kærlighed/venskab, samhørighed, sympati mm.

Intensiteten skaber som sagt en harmoni. Og derfor lader en decideret opdeling også til at være utopi. Samhørighedsfølelsen handler f.eks. om både fortroligheden ved skoven samt slægtskabsfølelsen og kommer således til at bevæge sig henover alle kategorier.

En anden kvalitet som bevæger sig på alle niveauer af oplevelsen, er spiritualiteten.<sup>20</sup> Den er dukket op løbende i Ivanirs fortælling og i min fortolkning. Her afslutningsvis er jeg kommet

---

holde mig til Abrams udlægning. Det bliver derfor en forenklet udlægning, men ikke desto mindre relevant i dens overordnede betragtninger.

<sup>20</sup> Jævnfør den forståelse af spiritualitet, som jeg arbejder ud fra, og som jeg gennemgik tidligt i opgaven.



på en betegnelse for den tilstand, som jeg mener gør sig gældende for hendes relation til naturen i oplevelsen af rum. Jeg vil kalde det for *spirituelt flow*.

Egentlig synes jeg det taler lidt for sig selv. Så i stedet for at gentage mig selv yderligere, vil jeg her til sidst bringe et længere citat:

*Flow-tilstande skænker os oplevelser med meningsfuld tilstedeværelse, klare mål og rammer, optimal indsats, frydefuld koncentration, sansedvidende intensitet, grænseoverskridende associationer og horisontudvidende indsigt. [...] En følelse af fuldstændig koncentration og total opslugthed kan følge med. Der er ikke plads til hverken distraherende tanker eller irrelevante følelser. Selvoptagetheden forsvinder, og alligevel føler man sig psykisk stærkere end normalt. Tidsfornemmelsen bliver forandret [...]. Når hele ens væren – både krop og sjæl – er på kanten af det mulige, så bliver det, man gør, meningsfuldt og smelter sammen med livet selv. I sådanne harmoniske situationer, hvor den fysiske indsats og den mentale energi forenes i en fælles strøm, leves livet virkelig fuldt ud. (Ørsted Andersen 2006, s.72+73)*

Sådan mener jeg, at Ivanirs relation til naturen består af nogle oplevelseskvaliteter, som bringer hende i en tilstand af spirituel harmoni. I et rum af tilstedeværelse og nuet i naturen er alle stemninger, følelser, fornemmelser etc. afstemt i et samlet flyd.

# Hvad det vil sige at studere personer i deres livsverden

Du er nu kommet til den del af opgaven, hvor jeg vil redegøre for samt drøfte mine metodiske valg.

Ivanirs fortælling om tilstedeværelse og nuet gav mig et indblik i et oplevelsesspekter knyttet til naturen, som det kan tage sig ud fra et førstepersonsperspektiv. At tage del i et andet menneskes fortælling på den måde, har været lidt af en proces. Blandt andet på grund af den udfordring det er at sidde med fortolkningsansvaret. Derfor har det været en nødvendighed med et filosofisk bagland, som samtidig har givet mig håndgribelige teoretiske og metodiske værktøjer.

Fænomenologiske studier er jo først og fremmest kendetegnede ved at tage udgangspunkt i livsverdenen – et begreb som jeg af samme grund præsenterede tidligt og er vendt tilbage til undervejs. Når Ivanir deler sine oplevelser med mig og med os, folder denne hendes livsverden sig ud på mange planer. Det har været et bevidst valg fra min side at lade hendes oplevelsesniveauer træde frem før nogen videnskabsteoretisk redegørelse. Det valgte jeg for ikke at gå direkte til slutningen og spolere det processuelle. I stedet har det været mit ønske at præsentere den fænomenologiske tilgang i praksis og i takt med, at refleksionerne er opstået i mig. Derfor skulle du, min læser, blive præsenteret for Ivanirs naturrelation først, for derefter nu at få kastet form for tilbageblik på mit arbejde med den. På den måde håber jeg at bedre kunne dele den videnskabelige proces, som ligger bag rejsen gennem Ivanirs livsverden.

Efter en præsentation af mit og Ivanirs møde som blev til fortællingen om tilstedeværelse og nuet, vil jeg nu allerførst redegøre for de konkrete valg, som jeg har støttet mig til under processen fra indsamling, over bearbejdelse af materialet og til denne endelige præsentation.

Herefter følger den del, som jeg har givet overskriften *hermeneutisk fænomenologi*, fordi det bl.a. skal handle om hermeneutikkens rolle i et fænomenologisk studie som dette. Heri ligger min redegørelse for, hvad det vil sige at arbejde fænomenologisk, og i dette skulle det gerne blive endnu tydeligere, hvorfor jeg valgte den fænomenologiske tilgang frem for anden.

Det fænomenologiske arbejde består både i indgangsvinkel til hele forskningsprocessen, dvs. fra forberedelse til gennemførelse af empiriindsamling og desuden som et kontinuerligt refleksionsarbejde, der aldrig helt slipper taget. Denne refleksion er en del af

fænomenologiens egen metode, men foruden denne har jeg hentet vejledning fra mere konkrete metodiske værktøjer og overvejelser. Hvorfor valgte jeg for eksempel at samtale undervejs på en gåtur? Hvordan opstår kundskab i samtalen mellem to mennesker? Og har det nogen særlig betydning, at jeg selv sætter stor værdi i at færdes i naturen? Første del af denne metodepræsentation skal handle om dette. Men først en opridsning af den kvalitative forskningstradition, som mit studie tilhører, og hvad der kendetegner denne.

## Den kvalitative forskning er en runddans

Når jeg arbejder kvalitativt, så arbejder jeg hen imod at synliggøre nuancerne ved Ivanirs relation til naturen. Noget af det som karakteriserer den kvalitative kundskab<sup>21</sup>, er dens evne til at karakterisere (Repstad 1998, Thagaard 1998). Arbejdsprocessen dette indebærer, bliver gerne sammenlignet med en runddans, fordi det er vanskeligt at arbejde med teori, metode og data som adskilte faser (Wadel 1991, s.160). For mig har de tre i høj grad været en vekselvirkning, fordi jeg hele tiden har bevæget mig fra empiri til teori til empiri igen etc.

Runddans er altså et udtryk for den fleksibilitet, som har præget mit kvalitative studie. For eksempel varierer graden af struktur enormt meget. Mit studie ligger bestemt i den mere ustrukturerede (eller fleksible om man vil) ende, forstået på den måde, at jeg skam har forberedt mig til de forskellige faser. Men ved at arbejde fænomenologisk har jeg måttet stille mig åben og lade det væsentlig træde frem.<sup>22</sup> Det har blandt andet at gøre med, at jeg som beskrevet i indledningen ikke forfølger et svar på en fast problemstilling. Det kan jeg ikke, fordi den ændrer sig kontinuerligt, hvilket er typisk for det kvalitative studie (Repstad 1998, s.15).

Ligeledes havde jeg ikke på noget tidspunkt en interviewguide i hånden. Jeg har ikke kunnet vide på forhånd, hvad de rigtige spørgsmål var for nogle, fordi dette først ”viser sig” undervejs i samtalen (Fog 2004, s.30). Spørgsmålene får altså en bestemt dynamisk dimension (Kvale & Brinkmann 2010, s.144). De skal holde samtalen i gang og stimulere Ivanir til at fortælle (Ibid.). Samtaleformen som er tilgængelig ved det kvalitative oplæg er

---

<sup>21</sup> Jeg bruger ordet kundskab i vid betydning som værende både dagliglivets kundskab samt den videnskabelige kundskab (Kvale 2009, s.33). Jeg kommer ikke til at afklare dette nærmere.

<sup>22</sup> Mere om dette under fænomenologien som metode.

derfor med til at gøre oplægget både fleksibelt og nærværende, eftersom interviewet er en løbende dialog med reel kontakt person til person. Denne ”levende” dimension som går på det intersubjektive kan ikke altid verbaliseres. Det gælder udtryk som tavse aspekter, f.eks. lytte-/tænkepauser, stemme, kropssprog, mimik (Kvale & Brinkmann 2010, s.103+142).

Beskrivelser af sådanne elementer vil være baseret på min empatiske tilgang til interviewsituationen, og muligheden for at få denne dimension med, giver en mere nuanceret tilgang til interviewpersonens meninger (Ibid., s.143). Det er bl.a. derfor, at jeg vælger at inddrage beskrivelser af sådanne nonverbale udtryk som led i de narrative passager.

Rent metodisk til indsamling af min empiri, har jeg benyttet mig af det kvalitative forskningsinterview (Kvale & Brinkmann 2010). Men jeg vælger at kalde denne fremgangsmåde for samtale eller samtaleinterview.<sup>23</sup> I det følgende skal det handle om, hvad samtalen indebærer som metode, og jeg skal også løfte sløret for mine øvrige konkrete metodiske valg forbundet med samtalen.

## Samtalen som udgangspunkt

Samtalen er en helt grundlæggende form for menneskeligt samspil. Det er en ældgammel måde at tilegne sig kundskab på, mens interviewet først dukkede op i midten af det 19. århundrede – og vel at mærke ikke med samme popularitet, som det har i dag (Ibid., s.27).

Samtalen derimod trækker rødder tilbage til antikken og retorikkens lære om talekunst.

Dengang i den græske bystat opstod mundtlige forhandlinger som et behov i de menneskelige relationer (Fafner 1982). Men talen var ikke alene nødvendig for det græske samfundsliv, den var selve kernen i det at være menneske (Ibid.).

Med samtaleinterviewet havde jeg en forventning om at få adgang til Ivanirs personlige refleksioner for herfra at kunne sige noget om, hvad der er meningsfuldt for hende ved relationen til natur. Fordi det er hos personen selv, at mening opstår og udtrykkes (Fog 2004, s.142). Det gør samtalen særligt god til en afdækning af de betydninger, som ligger i subjektets perspektiv; dvs. til en afdækning af personens følelsesmæssige organisering af

---

<sup>23</sup> Samtale konnoterer noget mere fleksibelt og lægger sig op ad den mere dagligdags mundtlige form, hvorfor samtale er en bedre betegnelse og mere nøjagtig dækkende for måden, jeg har arbejdet på. Mere om dette og kvalitativ tilgang efter følgende gennemgang af de mere konkrete metodevalg.

verden (Ibid., s.11). Forskningsinterviewet er en professionel samtale, men som først og fremmest bygger på dagliglivets samtaler (Kvale & Brinkmann 2010, s.22). Både det professionelle og det dagligdags er væsentlige aspekter ved metoden. Som jeg skal uddybe nærmere, er det derfor vigtigt at huske på sin egen professionelle rolle som forsker og interviewer. Selvom interviewet som jeg bruger det bærer mere præg af fri samtale, end det man måske ellers umiddelbart forbinder med ordet interview. Spørgsmålet om hvor vidt metoden bør betragtes som et sæt af regelstyrede teknikker eller som personlige samtalefærdigheder, skal jeg komme nærmere ind på.

Men først et kig på mit møde med Ivanir, og hvorfor det lige blev hende, som jeg valgte at samtale med.

## Valg af samtalepartner

I takt med min undren over, hvordan vi kan komme nærmere en forståelse af naturrelationen og mit ønske om at komme nærmere den rent subjektive erfaring med natur, kom jeg selvfølgelig til at gruble en hel del over, hvem i alverden jeg skulle tale med om dette. Alle har jo formentlig et eller andet forhold til natur, hvad enten det så bare er i form af ”træet i baghaven”, som min vejleder påpegede.

I min projektbog bladrede jeg om på ny side og skrev de kriterier op, som i første omgang faldt mig ind:

- *det må være nogen som i høj grad opsøger naturen, og hvor naturen fylder en helt væsentlig del af deres hverdag. I øvrigt er jeg ikke interesseret i det lidt ”arketypiske” friluftslivseksempel med aktivitet og turliv – det er naturnærværet som må være en førsteprioritering hos vedkommende.*
- *vedkommende må have en vis evne til refleksion og kunne formulere denne også.*

Så kom jeg i tanke om Ivanir. En kvinde i starten af halvtredserne, som jeg gennem bekendte havde mødt en enkelt gang, og som havde gjort indtryk på mig. Først og fremmest på grund af en overvældende imødekommenhed og energi. Dernæst på grund af en fascination over hendes levevis. Dette møde fandt sted hjemme hos hende til et større arrangement – hvilket betød, at jeg egentlig ikke fik den store anledning til at snakke med hende på tomandshånd. Men der var noget ved hendes væsen og hele stedet, som bare omfavnede og tog imod. Højt oppe og med udsigt over Telemarks fjelde, lå denne plads uforstyrret hen med skoven i

baghaven og hesten slentrede omkring og så et lille gult og småskævt hus i midten af alt det grønne.

Mit indtryk forstærkedes af ordene fra bekendte, som beskrev hende som glad for det naturnære og enkle liv og som lidenskabelig omkring sine gøremål.

Jeg tog kontakt til hende. Spurgte om jeg måtte få lov at interviewe hende omkring det at bo så naturnært og om oplevelsen af natur. At det kom til at handle om det relationelle, var noget som viste sig under arbejdet med empirien efterfølgende.

Men sådan gik det til, at jeg befandt mig i et gensyn med Ivanir. Hun tog imod mig med varme og åbenhjertighed fra allerførste stund. Forlangte hverken forklaringer eller nogen særlig uddybelse af mit ærinde. Leende fortalte hun, hvordan hun da bare synes det var sjovt at blive interviewet. Hun ville gerne tage mig med på hendes sædvanlige tur i skoven, for – som hun sagde – bedre at kunne vise mig hendes forhold til naturen.

Sådan opfyldte hun kriteriet til den gode interviewperson om at være motiveret (Kvale & Brinkmann 2010, s.175)<sup>24</sup>, fordi dette var et tema som lå hende så nær. Senere skulle det vise sig, at hun i dén grad også besad refleksionsevne og ud fra denne kunne fortælle næsten i frit flyd.

Jeg havde som sagt ingen konkrete planer om rammerne for vores møde, og denne åbenhed bragte os meget naturligt ud på tur sammen.<sup>25</sup> Som jeg skal komme ind på i en senere drøftelse af dette med *at gå og samtale*, så tror jeg, at turen fik indflydelse på samtalens flyd. Særligt efterfølgende i arbejdet med transskriptionen gik det op for mig, i hvor høj grad Ivanirs fortællinger også fremstod som én sammenhængende fortælling. Dermed velegnet til en videre fortolkning i et større teoretisk perspektiv (Ibid., s.176).<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Jeg bruger *interviewperson* og *samtalepartner* om hverandre, men jeg foretrækker sidstnævnte af samme årsager, som jeg foretrækker at kalde forskningsinterviewet for samtale.

<sup>25</sup> Jeg vender tilbage til en drøftelse af min empiriindsamling som karakteriseret ved særligt fleksibilitet og åbenhed.

<sup>26</sup> Kvale anvender begrebet *rapportering*, men jeg synes det bliver for ”hårdt” i forhold til dette studie, og at det bærer præg af kvantitet. Derfor vælger jeg som her at udlede betydningen af ordet og i stedet kalde det for en fortolkning i et større teoretisk perspektiv. Det kan jeg bedre identificere mig med, eftersom det bedre beskriver, det jeg har gjort.

## Valg om at nøjes med én samtalepartner

Valg af samtalepartner hænger for mig at se sammen med en samtidig drøftelse af iscenesættelsen for studiet. For mig blev det meget naturligt ikke at opsøge flere personer, og dette valg har flere fællestræk med det personcentrerede enkeltstående studie, også kaldet casestudiet. Interviewundersøgelser resulterer ofte i case-historier (Fog 2004, s.116), og sådan blev det også tilfældet for mig. Hvis antallet af interviewpersoner er for stort, kan det blive problematisk at foretage en dybtgående analyse, alene på grund af det tidsmæssige perspektiv (Kvale & Brinkmann 2010, s.129), og jeg risikerer at måtte puste med mel i munden.

Mit studie endte derfor med at forblive en fænomenologisk beskrivelse af Ivanirs relation til naturen med henblik på at nå et forståelsesdyb.

Ud fra valget om blot en enkelt samtalepartner, har jeg valgt at tale om mit studie ud fra lighedstræk med væsentlige elementer fra casestudiet. På den måde får jeg en platform, hvorfra jeg kan tale om bevæggrundene til at være blevet ved det enkeltstående. At casestudiet indenfor de humane videnskaber ikke har nogen endegyldig definition (Fog 2004, s.117), gør det efter min mening legitimt for mig ”at tage det som er brugbart”, der hvor det har relevans i forhold til at ville beskrive omstændighederne for mit eget studie. Dette synes mere rimeligt end at definere mit studie som ”case”, også eftersom jeg har arbejdet ud fra nogle ganske åbne præmisser. Jeg ser en del fælles væsenstræk mellem casehistorien og den fænomenologiske tilnærmelse.<sup>27</sup> Alene det at man med case oftest har som formål at blotlægge det subjektive perspektiv og heri personers tanker, følelser, handlinger (Ibid., s.124) – det samsvarer med fænomenologiens formål om samme.<sup>28</sup> Forståelsen i casehistorien handler om en åbenhed overfor materialet og en åbenhed overfor det, som kommer til udtryk (Ibid.).

---

<sup>27</sup> Jeg henviser i det følgende til Fogs gennemgang af case-begrebet. Hun beskriver væsenstrækkene som var det ud fra en fænomenologisk tilnærmelse, men hun synes ikke at nævne fænomenologien med ét eneste ord. Denne parallel til fænomenologien er m.a.o. min egen.

<sup>28</sup> Den fænomenologiske tilnærmelse har jeg præsenteret i opgavens indledning. Desuden giver analysen et indblik i den forståelse af menneskets eksistens, som fænomenologien arbejder ud fra. Men som decideret metodisk fremgangsmåde, vil jeg uddybe den i det følgende, bl.a. ved en redegørelse af fænomenologien som forståelsesform.

En styrke ved det enkeltstående studie er desuden, at det ikke beskriver sammenhængen mellem tanker, handlinger, følelser som løsrevne enheder, men som udtryk for en dynamisk relation mellem mennesket og dets omverden (Ibid., s.138). Igen er dette bare en anden måde at beskrive fænomenologisk tilnærmelse på, som jeg ser det. Case-begrebet kan da tjene som en rammebeskrivelse for et studie, der er præget af at undersøge en afgrænset enhed (Fog 2004, s.118).

## Opmærksomheden som redskab

Men uanset omfang og antal samtalepartnere, er der nogle egenskaber, som bør være på plads for at kunne indsamle et materiale, som det er muligt at finde sammenhæng i, fordi dette får betydning for min videre fortolkning og formidling.

At praktisere kompetent forskning må nødvendigvis indeholde elementer af menneskelig dømmekraft (Kvale & Brinkmann 2010, s.78) frem for blot at skulle reduceres til rigide retningslinjer og regelsæt. Så er der tale om metode eller personlige færdigheder? Jeg har oplevet, at balancen kan være noget vippende. Jeg har brugt mig selv i højere grad end ved eksempelvis den kvalitative meningsmåling, og derfor indebærer processen et kreativt element (Repstad 1998, s.12), f.eks. intuition, lytte- og spørgeevne. Jeg oplevede, hvordan samtaleinterviewet stillede krav til mig om at have øjne og ører på stilke, samtidig med at være tilstedeværende, som det nu engang er nødvendigt i samtaler. Ganske krævende egentlig. Derfor viste det sig at være et afgørende hjælpemiddel at have medbragt en diktafon, fordi jeg ikke behøvede at bekymre mig om at kunne huske samtlige detaljer. På optagelsen blev det alt sammen forevigt, og det gjorde mig nok bedre i stand til at være opmærksomt til stede.

Fordi for overhovedet at opnå en givende samtale, må jeg holde et højt niveau af opmærksomhed. I dette viser mine interview- og samtalefærdigheder sig derfor afgørende for kvaliteten af materialet. Det handler om at beherske et håndværk, og dette håndværk består af mere eller mindre en fusion af personlige egenskaber og faglige teknikker (Ibid., Kvale & Brinkmann 2010, s.101). Forudsætningen for en god samtale i frit flyd oplevede jeg blandt andet som afhængig af et vist kendskab til emnet.<sup>29</sup> Det hjalp mig selvfølgelig til at bevare en

---

<sup>29</sup> Dette kaldes for forståelseshorisont eller forforståelse indenfor hermeneutikken. Noget jeg kommer ind på under overskriften ”beskrivelsen bliver til fortolkning” i det følgende.



opmærksomhed under hele gåturen, at jeg har en personlig interesse i natur. Men jeg må ikke nødvendigvis være ekspert på emnet (Kvale & Brinkmann 2010, Fog 2004). Kendskabet til natur gør det bare lettere for mig at vide, hvad jeg skal spørge til, hvordan jeg skal spørge og ikke mindst, hvordan jeg skal forholde sig til svarene.

Det meste af tiden i en sådan samtale er jeg slet ikke opmærksom på min egen opmærksomhed. For på en subtil måde bliver kommunikationen mellem os reguleret af opmærksomheden (Fog 2004, s.49). Det kan for mig at se forstås ved, hvis vi f.eks. ser for os en helt almindelig samtale, hvor man netop bliver opmærksom på det intersubjektive, fordi enten den anden part eller en selv *ikke* er opmærksomt til stede i samtalen. Mon ikke alle har oplevet det? Opmærksomheden bliver med andre ord et vigtigt medium for kontakt (Ibid.).

Samtidig indebærer min personlige relation til natur hele tiden en risiko for at tage over. Det sker - som jeg selv ser det -, hvis jeg ikke klarer at indfinde mig i en balance mellem at sætte min forforståelse i parentes, men samtidig anvende den som grundlag for forståelse gennem hele forskningsprocessen.<sup>30</sup> Jeg er på en og samme tid dybt afhængig af min baggrundsviden og -erfaring og i overhængende fare for at blive (over)styret af den. Det er vigtigt for erkendelsesformen med konkret sansning og intuition på den ene side og begrebslig viden på den anden (Fog 2004, s.103).

Derfor er det helt afgørende med en bevidsthed knyttet til sin egen rolle som forsker i samtalen. Jeg har et formål, et ærinde, og derfor kan jeg ikke blot lade mig flyde fuldstændig med samtalen, uanset hvor interessant den måtte være (Ibid., s.53). Samtalen må nødvendigvis være relevant, og det er op til mig at holde den på sporet. Sådan set har jeg en professionel forpligtigelse til "at have bagtanker", og bag min opmærksomhed vil ligge en tavs styring (Ibid.).

Opmærksomheden undervejs i samtalen kan således siges at fordele sig på fire spor (Ibid., s.52). Fire spor som for mig at se får betydning for, hvordan jeg efterfølgende er i stand til at give detaljerige beskrivelser i min præsentation af analysen: 1) jeg er opmærksom på

---

<sup>30</sup> At arbejde fænomenologisk kræver en indstillingsændring, og det indebærer, at jeg lægger egne eventuelle forforståelse til side for bedre at kunne koncentrere mig om Ivanirs naturrelation og tage imod denne med åbent sind. Mere om dette under fænomenologien som metode (dvs. afsnittet "metode til at komme i kontakt med den kropslige eksistens").

*indholdet* af det sagte, dvs. relevansen og sammenhængen med de øvrige elementer i samtalen, 2) jeg er opmærksom på *udtryksmåden*. F.eks. vil jeg studse over det, hvis der ikke er overensstemmelse mellem form og indhold, dvs. fx mimik og det sagte. Jeg lægger desuden mærke til, hvordan Ivanir selv, bevidst eller ubevidst, forholder sig til sin egen fortælling, 3) jeg er opmærksom på *processen*, hvilket bl.a. indebærer, om der er god kontakt mellem os, 4) jeg er opmærksom på mig selv, f.eks. i tilfælde af at føle ubehag ved situationen eller føle mig berørt eller andre reaktioner på samtaleforløbet og på personen, herunder også hvor vidt fortællingerne synes troværdige (Fog 2004).

Dette er alt sammen dimensioner af opmærksomheden, der efter min egen erfaring både forplanter sig som fornemmelser i kroppen, og som også udtrykkes kropsligt.

## Samtalens kropslige tilstedevær og subjekt-subjekt-relationen

Samtaleprocessen bliver på den måde og i overensstemmelse med den kropsfænomenologiske tilnærmelse centreret om en kropslig opmærksomhed.

Erkendelsesformen som bygger på nævnte intuition samt begrebslig viden, er en kropslig erkendelse (Ibid., s.104). Fra kropsfænomenologien ved vi, at mennesket først og fremmest sanser med kroppen. Med kroppen fornemmer vi instinktivt rigtigt og forkert. Når jeg reagerer kropsligt og følelsesmæssigt, siger det mig noget om, at jeg bliver udsat for en bestemt måde at forholde mig på i forhold til min samtalepartner (Ibid.). Sansningen spiller i øvrigt en rolle i forhold til, hvordan vi fremtræder som to subjekter for hinanden, i og med at vi sanser hinandens tilstedevær (Thøgersen 2010, s.153). Begge afsender og modtager vi kropslige meddelelser.

Indenfor den kvalitative forskningstradition lægger man vægt på et nært forhold mellem forsker og det miljø eller de personer, som man undersøger, og det gør nærhed til et tilstræbt ideal (Repstad 1998, s.16). Principielt er Ivanir og jeg således at betragte som ligeværdige deltagere af samtalen. Ligeværdig i den forstand, at man i kvalitativ forskning arbejder ud fra en anerkendelse af, at begge parter påvirker processen. Begge deltager vi i en samtalerelation, hvor kundskab opstår i fællesskab fra en intersubjektiv erkendelsesproces (Kvale & Brinkmann 2010, s.37). I praksis involverer denne subjekt-subjekt-relation dog alligevel og uundgåeligt nogle asymmetriske magtforhold, som man let overser, når fokus imidlertid ligger på det nære samspil (Ibid., s.53).

Jeg oplevede flere gange, at jeg midt i Ivanirs beskrivelser – ganske vist ufrivilligt – kunne få en tankedigression såsom: ”Uh! Hun beskriver kropslig situerethed!”. Dette er bare et billede på førnævnte runddans, og hvordan jeg uundgåeligt danser analyserende ind og ud af vores samtale. At ville adskille interview- og analysefase bliver m.a.o. fiktion, fordi forskeren givetvis analyserer og fortolker hele tiden undervejs i samtalen (Fog 2004, s.10).<sup>31</sup>

Derfor kan det være både vigtigt og interessant at reflektere lidt over, hvor vidt der er tale om at percipere eller projicere (Fog 2004., s.98). Jeg kan eksempelvis blive bevæget over Ivanirs fortællinger, når hun stopper op og nænsomt løfter på et blad med en lille regndråbe på, iagttager den og beskriver vores tilhørighed med verden og livet omkring os. Men er det en reel genkendelse fra mine egne erfaringer og stemninger fra de mange stille stunder, jeg selv har tilbragt i naturen? Eller skyldes det, at Ivanir er en dygtig fortæller, og at jeg blot lytter opmærksomt til hendes fortælling?

Stemningen i min krop bliver påvirket af hendes intense blik og gådefulde ro, mens hun fortæller. Men er det muligt, at jeg tillægger hendes ord en anden (og større) betydning på baggrund af egne oplevelser med natur? Dette kan relateres til en problematik i forholdet mellem at tolke og overfortolke som forsker. En problematik som er knyttet til begreberne forforståelse og det, som hedder teoriladet sansning (Fog 2004). Her skal det blot tjene som påmindelse om, at det kan være lønsomt at være bevidst om dette. Jeg skal jo helst ikke forveksle egne erfaringer og holdninger med Ivanirs. Men jeg kan som sagt godt drage nytte af at kunne erfaringsudveksle med hende omkring tema.

Når vi er kropsligt tilstede i en samtale, vil dette med Merleau-Pontys ord kunne beskrives som kroppens *udtryksrum* (Thøgersen 2010, s.122). Kroppen udtrykker sig gennem tale og forskellige former for gestik, men kroppen kaster også betydninger ud og skaber forskellige udtryksrum (Ibid.). Sådan vil kroppens udtryk altid henvende sig til andre, også selvom jeg f.eks. ikke har nogen hensigt om at udtrykke noget, så vil mine bevægelser opfattes som udtryk for et eller andet (Ibid., s.159). Det har som også nævnt under analysen at gøre med intersubjektiviteten og mennesket som handlende subjekt. Ivanir og jeg indgår i et

---

<sup>31</sup> Fænomenologien arbejder ud fra en indstillingsændring i mødet med det fænomen, som man ønsker at undersøge og beskrive. Den nærhed man efterstræber, skal man kunne finde frem til vha. en åbenhed. Denne indstilling drøfter jeg under overskriften ”Metode til at komme i kontakt med den kropslige eksistens” i det følgende.

*værensfællesskab*, som også kan ændre sig til et *gørensfællesskab* i kraft af, at vi indgår i en dialog, og at den fælles handling er at tale sammen (Ibid., s.154), lige såvel som gåturen er en handling.

## Når fortællingerne får ben at gå på

Der er et pudsigt sammentræf i ordet *kundskab* og dets oprindelige latinske betydning. Det betyder nemlig *at vandre rundt sammen med* (Kvale & Brinkmann 2010, s.67). Vi kender udtrykket ”man tænker bedre, når man går”.<sup>32</sup> Måske har det at gøre med en følelse af, at tankerne også kommer bedre i bevægelse, mens man går rundt. Måske har man en anden og bedre kontakt med sine omgivelser? Hvis det er tilfældet, skulle gåturen i de omgivelser (som endda udgør tema) udgøre noget nær de optimale rammer for min empiriindsamling.

Særligt i det (krops-)fænomenologiske studie synes deltagelsen helt væsentlig for forståelsen af det meningsfulde. Forudsat at mennesket skaber mening gennem at opleve og erfaring og forståelse gennem sit kropslige engagement i verden, må jeg som forsker nødvendigvis indtage aktørens position for en stund i ønsket efter selv at forstå. Ved samtidig *aktiv deltagelse* må grundlaget for at forstå være særlig godt, fordi Ivanir og jeg da er sammen om en aktivitet (gåturen).

Der ligger flere betydningslag i dette, og jeg vil nu beskrive min indsamling af empirien ud fra gåturen som handling og som en slags ramme for samtalen. Denne metode kaldes for bl.a. ”The Go-Along-Interview”, ”Walking Interviews” og ”walk and talk” (Carpiano 2009, Jones et. al. 2008), og jeg vælger hovedsageligt at referere til metoden som ”gående samtale” med henvisning til samtalen i sin interviewform vel at mærke. Jeg vil i den forbindelse gentage, hvordan jeg betragter samtalen som sammenstykket af fortællinger, hvilket bl.a. skal forklare overskriften til dette afsnit. Den narrative metodiske tilnærmelse til interviewet vil jeg præsentere efter først at have set lidt nærmere på den gående samtale som en måde at udføre samtaleinterviewet på.

Som navnet på metoden indikerer, bliver jeg taget med på ”guidet tur” i Ivanirs vante omgivelser. Uanset om ”go-along”-metoden foregår til fods eller i bil, er det en essentiel del af udførelsen, at metoden anvendes i Ivanirs næromgivelser og lokale kontekst (Carpiano

---

<sup>32</sup> Udtrykket stammer oprindeligt fra Kierkegaard og er blevet hver mands eje så at sige.

2009, s.264). Som metode beskrives den gående samtale som en variant af det kvalitative interview, der kombinerer det bedste fra feltobservation og det almindelige stillesiddende interview (Ibid., s.265). Denne hybrid skulle dermed gøre metoden uhyre velegnet i studier, hvor formålet er at undersøge relationen mellem menneske og omgivelser (Ibid., s.267). Ved kombinationen af interview og observation kan den gående samtale gøre det muligt for mig at undersøge Ivanirs fortolkninger af hendes egne daglige omgivelser, alt imens hun selv oplever dem (Ibid., s.265). Dette blandt andet ved at jeg undervejs kan stille uddybende spørgsmål knyttet til elementer i den natur, som vi samtidig bevæger os rundt i.

Som med enhver anden metodisk fremgangsmåde er det imidlertid vigtigt også at være bevidst om metodens begrænsninger og konsekvenser for den kundskab, som produceres. Her skal jeg blot nævne et par aspekter specifikt knyttet til denne metode.

Det drejer sig bl.a. om, at et interview i bevægelse vil være et interview ude af sine sædvanlige rammer, hvilket dermed kan betragtes som ”ude af kontrol”, fordi en gåtur pludselig kan byde på uventede situationer (Jones et. al. 2008, s.2). Jeg havde ikke overvejet dette som nogen risiko for vores gåtur i skoven, og det er for mig at se også noget mere væsentligt at tage højde for i sin forberedelse, hvis man foretager sit go-along-interview i eksempelvis byliv og ghettomiljøer.<sup>33</sup> Men uventede situationer gælder også ved eksempelvis pludseligt regnvejr (Carpiano 2009). Faktisk regnede det under det meste af vores tur i skoven, og jeg var lidt nervøs for, hvor vidt vores samtale ville blive opfanget tydeligt nok på diktafonen. Særligt fordi jeg havde den tildækket i mit tørklæde omkring halsen. Men det viste sig at være problemfrit. Den største udfordring vi kom ud for var, da vi måtte over det store væltede træ. Som også beskrevet i analysen, betød det en lang forhandling med Donja, som var bange for dette ukendte og længe tøvede med at blive hjulpet over. Hele seancen skulle vise sig at blive frugtbar observation for mig, fordi det gav mig en forståelse af Ivanirs specielt nære relation til Donja. En relation som hun ellers havde forsøgt at beskrive for mig i

---

<sup>33</sup> Artiklerne (Jones et. al. 2008, Carpiano 2009) baserer sig på erfaringer gjort med studier blandt eksempelvis marginaliserede grupper i USA, og de bygger deres forbehold ud fra studier, hvor magtrelationerne mellem forsker og informanter er noget tydeligere, fx det at være hvid forsker blandt afroamerikanere. ”Ghettomiljø” er mit eget udtryk blot for at tydeliggøre forskellene fra mit studie til studier, hvor magtforholdene er noget mere fremtrædende og måske ligefrem bekymringsfulde.

ord. At iagttage deres indbyrdes samarbejde gav mig en udvidet forståelse af deres relation set fra hendes perspektiv, fordi jeg så, hvor rørt hun blev over denne fortrolighed mellem dem.

Et andet aspekt ved den gående samtale som metode, som jeg bør være opmærksom på, er sammenhængen mellem *hvad* Ivanir fortæller, og *hvor* hun fortæller det. Vil hendes beskrivelser være påvirket af, at vi bevæger os rundt i naturen? Jeg har så vidt været inde på det tidligere, og ja, det vil de. Det tror jeg bestemt. Men jeg er samtidig af den overbevisning, at det i et studie som mit kun er til fordel for kundskabsproduktionen. Her trækker jeg på egne erfaringer i forhold til af og til at skulle beskrive for folk hjemme i Danmark, hvordan jeg føler, oplever, begriber naturen omkring mig i mit hverdagslige forhold til den norske natur. Og da har jeg opdaget, at de som har besøgt mig og tilbragt tid sammen med mig i selvsamme omgivelser, de har lettere ved rent faktisk at forstå naturrelationen fra mit personlige perspektiv. Alternativt har jeg måttet vise billeder eller video eller beskrive så detaljerigt som muligt. Men jeg har uanset hvad måttet inddrage en repræsentation af naturen så at sige.

Det var også mit indtryk, at Ivanir blev stimuleret sanseligt og følelsesmæssigt ved at være i den natur, som vi samtalte om og altså samtidig måtte beskrive disse sansestimuli og følelser for mig. Jeg oplevede en detaljerighed i hendes beskrivelser, men for hende har det alligevel føltes utilstrækkeligt i forhold til selve følelsen og den kropslige fornemmelse. Men hun havde i hvert fald muligheden for at pege på og røre ved og referere direkte til den natur, som jeg prøvede at forstå fra hendes perspektiv.

## Tilbage til skrivebordet og grublerierne

Nu vendte jeg så tilbage til min egen livsverden og livet i Bø: mit hjem i skoven og skolen som mit andet hjem. Det var her, jeg langsomt men sikkert besluttede mig for, at jeg havde tilstrækkeligt med materiale fra mit ophold hos Ivanir. Jeg vendte hjem med det, som for mig virkede som et ganske omfattende materiale. Jeg havde fire og en halv times sammenhængende optag på diktafon plus en masse, masse håndskrevne notesedler med alt fra konkrete beskrivelser af omgivelserne til mere eller mindre analytiske refleksioner. Hvad skulle jeg stille op med alt dette?

I første omgang ventede der mig en helt konkret opgave: transskribering. Det var nok en god ting, at jeg ikke blev akkord-lønnet for dette arbejde, for at sige det sådan. Tilsvarende omfattende materiale havde jeg ikke haft mellem hænderne før. Derfor tog det særligt lang tid de første dage, fordi jeg hele tiden måtte spole tilbage og lytte, spole tilbage og lytte for ikke at misse nogen detaljer. Men efterhånden gled fingrene i et fornyet tempo henover tasterne og mere synkront med afspilningen i mine høretelefoner. Samtidig med at jeg fra min erindring noterede observationer i de specifikke situationer. I takt med dette gentagne genhør med vores samtale, kunne jeg pludselig genkalde specifikke omgivelser. Det kunne også særligt være Ivanirs gestik og mimik og stemningen ellers. Jeg noterede simpelthen alt ned. Holdt tungen lige i munden og drøede derudaf.

Så jeg var godt træt efter transskriberingsarbejdet. Men det fine ved det var, at det i det mindste var håndgribeligt. Det var mere end jeg kunne sige om det omfattende analyse- og refleksionsarbejde, som jeg nu stod overfor. Hvor starter man? tænkte jeg.

Det blev meget naturligt en meningsfortætning (jf. bl.a. Kvale & Brinkmann 2010), hvor jeg ved adskillige gennemlæsninger fik et overblik og blev i stand til at trække de væsentligste tematikker frem: *tilstedeværelse*, *følelsesmæssige relationer*, *oplevelsen af tid* samt *kropsoplevelser*. Disse kategorier fik hver deres indramning i min projektbog, og det næste jeg gjorde var at gennemlæse transskriptionen igen og igen, hver gang med henblik på at notere sidetal til de forskellige kategorier, også der hvor der uundgåeligt var tale om overlap mellem dem.

Herefter fandt jeg på at organisere det hele som dele i den overordnede fortælling, som fra da af har beholdt sin titel *Tilstedeværelse og nuet*. Fra sidetallene og kategorierne samlede jeg direkte citater fra Ivanir til narrative passager.

## Levet rum, levet krop, levet tid, levet relation

Denne formidling af min refleksionsproces valgte jeg altså at praktisere ved hjælp af en narrativ ramme. Skriftliggørelsen er ifølge van Manen den eneste metode til at kommunikere de meningsstrukturer, som jeg har reflekteret over. Han mener også, at man bedst organiserer denne kommunikation narrativt (van Manen 1990, s.78). Hvorfor, skal jeg vende tilbage lige om lidt.

Imidlertid kan man ifølge van Manen hente hjælp til, hvordan man strukturerer sin fænomenologiske refleksion. Det kan man gøre ved at tematisere livsverdenserfaringerne i den videre refleksion. Jeg fik først kendskab til dette efter allerede at have fundet frem til de førnævnte temaer.

Jeg inddrager alligevel van Manen, fordi der er en påfaldende lighed mellem de temaer, som jeg fandt frem til og det, som han kalder for *eksistentialer* (van Manen 1990).

Som forsker kan man betragte eksistentialerne som fundamentale livsverden-temaer (Ibid.), og derfor vil der som jeg læser det kunne blive tale om dem, uanset hvilket livsverdensfænomen, man undersøger. Van Manen påpeger også, hvordan eksistentialerne kan betragtes som grundlæggende for vores eksistens, og hvordan de altid i et eller andet omfang vil være at finde i enhver oplevelse (Ibid.). Fordi de i hvert fald synes relevante for Ivanirs relation til naturen, vil jeg kort nævne disse fire eksistentialer, som han taler om:

- 1) *Lived space* eller *spatiality* er det rum, som vi lever. Dette kan være vanskeligt at begrebs sætte, netop fordi det er førbegrebsligt (førrefleksivt). Men når vi så først alligevel tænker over det, så har vi et nøje kendskab til det, fordi vi ved med os selv, at det rum (*space*), som vi befinder os i, vil påvirke måden vi føler på. Jeg fristes til at overføre dette til Ivanirs oplevelse af *rum*, fordi vi ifølge van Manen *become the space we are in* (van Manen 1990, s.102). Det er her vi føler os hjemme, hvilket understøtter det eksistentielle ved livsverdenen.
- 2) *Lived body* eller *corporeality* refererer helt enkelt til vores kropslige eksistens.
- 3) *Lived time* eller *temporality* skal forstås som subjektiv tidsfornemmelse (modsat den lineære klokke tid). Det er på baggrund af Ivanirs oplevelse af tid, at jeg mener, man kan tale om glimtvisse tilstande af flow. Bl.a. fordi hun selv sætter tidsfornemmelsen i kontrast til hverdagens klokke tid og skema.
- 4) *Lived other* eller *relationality* betegner det intersubjektive og de levede relationer, som vi deler med andre. I min refleksion betragter jeg som sagt det intersubjektive til at



omfatte alt levende liv for bedre at kunne beskrive (og dermed forstå) den relation, som Ivanir oplever med naturen.

(van Manen 1990, s.101-105)

## Narrativiteten som tilgang og skrivemåde

Opgavens fokus på narrativiteten har flere aspekter. At jeg kalder mit samtaleinterview for narrativt, betyder at jeg fokuserer på de fortællinger, som Ivanir beskriver for mig. Jeg er opmærksom på indholdet af dem og i det hele taget på, hvordan samtalen bærer narrative træk. Det betyder, at jeg som interviewer kan spørge direkte efter historier, og at jeg i fællesskab med min samtalepartner løbende kan forsøge at strukturere del-historierne til én samlet fortælling (Kvale & Brinkmann 2010, s.166).

Det at historier synes at opstå i stort set al menneskelig aktivitet underbygger den teoretiske antagelse, at fortællinger er blandt de naturlige kognitive og sproglige strukturer i menneskets måde at organisere og udtrykke mening og kundskab (Ibid., s.165). Min rolle i arbejdet med at få fortællingerne frem er i første omgang at sætte et tema. Mit udgangspunkt var det noget diffuse *naturoplevelse*. Dette kan imidlertid betyde mangt og meget. Næste skridt i forhold til min rolle bliver da at spørge uddybende til de fortællinger, som Ivanir selv tager op undervejs, fordi min interesse ligger i at få en så nøjagtig beskrivelse som muligt. Det at lytte opmærksomt spiller måske derfor den vigtigste rolle, ikke bare af hensyn til at sikre et godt analysemateriale. Men også det at måtte hjælpe Ivanir videre gennem spørgsmål, nik og tavs tilkendegivelse gør mig til medskaber af fortællingen (Ibid., s.166). Som også nævnt i analysen, udviser Ivanir selv evne til at samle trådene på det, vi har talt om. Men i arbejdet med samtalen som produceret tekst, er det pludselig mig alene, som må kunne se sammenhængene.

Den narrative analyse har derfor med tekstens mening og sproglige form at gøre (Kvale & Brinkmann 2010, kap.13). Den meningsfortætning jeg foretager, læner sig op ad et dagligdags sprog, og jeg fokuserer som sagt på fortællingens komponenter i deres sammenhæng (Ibid.).<sup>34</sup> Der findes flere varianter af den narrative analyse, nogle med særligt fokus på tidsmæssige og

---

<sup>34</sup> Komponenterne er mine førnævnte temaer fra det meningsfortættende arbejde.

sociale strukturer eller på kronologien og rækkefølgen for begivenheder. Men i min fortolkning koncentrerer jeg mig hovedsageligt om at konstruere en overordnet fortælling, som ligger så nær en gengivelse af Ivanirs egen spontane fortælling som muligt. Narrativiteten bliver med andre ord min tilgang til en hermeneutisk fænomenologisk skrivemåde.

## Don't (just) tell it – show it!

Når van Manen advokerer for den narrative organisering, skal det ikke bare forstås som et billedmateriale, der skal ”smøre” læseren og gøre et ellers måske kedeligt stof mere fordøjeligt (van Manen 1990, s.116). Men der er nu noget ved netop dette. Fordi narrativer, eksempelvis i form af anekdoter, kan bidrage til at gøre det videnskabelige begribeligt (Ibid.). Samme pointe er gennemgående i Leif Becker Jensens bog ”Ud af elfenbenstårnet”, hvor han netop lægger et godt ord ind for en mere lyrisk og stemningsskabende formidling af fagstof (Becker Jensen 2000). Jeg har forsøgt dette først og fremmest ved gengivelsen af Ivanirs beskrivelser og ellers ved sammenhængende beskrivelser hist og her, som har med hendes baggrund og landskabet at gøre. Dette kan være med til at tage læseren med på den opdagelsesfærd, som jeg selv har oplevet (Ibid.). Men fortællingen bliver først en fortælling, når jeg binder de forskellige elementer sammen i en handling (Ibid., s.48), eller med andre ord ”viser” fortællingens sammenhæng gennem brug af eksempler og billedliggørelse. Indenfor retorikken er dette helt afgørende for en vellykket formidling. Det kan ske både implicit og eksplicit.

Når vi forsker på livsverdensfænomener, bearbejder vi virkeligheden. I denne bearbejdelse kan man skelne mellem to sprogkoder, som hver især har deres fremstillingsteknik (Ibid., s.32). Becker Jensen kalder dem for henholdsvis *videnskabssprog* og *formidlingssprog*. Ikke at videnskabssprog ikke er formidlende. Men det interessante er, at formidlingssproget gerne anvender narrative fortælleknikker, hvilket gør teksten mere dynamisk (Ibid., s.33). Her bliver virkeligheden fortolket ved som oftest at fortælle om den ud fra mennesker, der handler i tid og rum (Ibid.). Videnskabssproget er gerne mere systematisk, og derfor er det ofte både billedfattigt, upersonligt og statisk (Ibid.). Som jeg også selv har ræsonneret mig frem til, er det dog almindeligt – og efter min mening både ønskeligt og uundgåeligt – at en tekst indeholder elementer fra begge sprog (Ibid., s.36). Det kan forklares med, som Becker Jensen nævner et andet sted, at enhver læser er skruet sammen af både intellekt og følelser, og at jeg som afsender må sørge for at tale til begge dele for at tale til læserens *hele* (Ibid., s.26).

Ved så at lade fænomenologisk skrivning indeholde eksempelvis anekdoter, tilbyder man en modvægt til den ellers abstrakte teoretiske tænkning (van Manen 1990, s.119). Mit oprindelige ønske var at skrive hele opgaven som et essay, særligt med henblik på at undgå det teoretisk tunge akademiske sprog. Jeg har nok måttet sande, at det er vanskeligt helt at undgå, eftersom jeg gør mig teoretiske refleksioner. Men netop derfor synes jeg, at de narrative passager kan skabe en balance i læseoplevelsen. De er desuden anvendelige (hvis ikke oplagte) til at åbenbare tildækket mening (Ibid.). Endelig har narrativerne styrken til at involvere læseren *førrefleksivt* i kvaliteterne af konkret erfaring – paradoksalt nok ved samtidig at invitere til en *refleksiv* holdning ansigt til ansigt med oplevelsens iboende mening (Ibid., s.121). De narrative passager kan da tale til læserens følelses- og oplevelsesmæssige erfaring (Becker Jensen 2000), mens den teoretiske refleksion nok i højere grad appellerer til den intellektuelle erfaring.

Imidlertid kan vi spekulere lidt over, hvad det gør ved den oprindelige fortælling, at den bliver transformeret til tekst og udsat for nøje analyse. Hvad sker der med den mundtlige spontane tale, når den skrives ud som tekstmateriale?

## (sam)tale og ud(skrift)

Når vi sætter ord på vores egne og andres oplevelser af natur, gør det noget med den levede dialog med naturen. Processen er lidt som med et hvilket som helst andet ”produkt” fra dets oprindelse til færdigt og salgbart. Som afsender har man oftest interesse i at sælge sit budskab bedst muligt. Det får betydning både for den fortælling, Ivanir giver mig, og for mit valg af videreformidlende form. Derfor har det rent retorisk en betydning, at eksempelvis indpakningen bærer et så autentisk præg som muligt. Men også først og fremmest, at der er overensstemmelse mellem dette formmæssige og dets indhold. Begge er aspekter af en proces, som resulterede i mit valg om et fokus på fortællingen. Det svarer til at måtte få billed- og lydside til at matche i det filmiske narrativ. Skabe indtryk gennem udtryk og omvendt.

## Fra krop til tanke...

Det siger langt på vej sig selv, at der sker en ændring fra den kropsligt følte væren, og til at denne bliver en reflekteret tanke. Tilstanden af det fuldstændige tilstedevær er uanset ikke noget, som kan fastholdes, og refleksionen *om* denne tilstand bliver derfor fænomenologisk set noget sekundært. Der opstår m.a.o. et spring mellem den egentlige oplevelse og forsøget

på at beskrive den bagefter (Engel 2001, s.35): ”Mens vi strever med å skildre verden, taper vi uvergerlig dens direkte nærvær” (Abram 2005, s.51).

I øvrigt vil hver enkelt person hente erfaringer frem fra sit personlige repertoire af følelser og stemninger og derfor også udtrykke sig forskelligt (Ibid., s.81). Ved oplevelsen af en ændret bevidsthedstilstand, vil nuancerne være vanskelige at udtrykke sprogligt (Ibid.). Altså er allerede refleksionen over oplevelsen vanskelig at omsætte i ord.

Men hvad sker der, når det talte ord omsættes i skrift?

### ... og fra ét sprog til et andet

Når jeg transskriberer Ivanirs og min samtale fra et båndoptag til en nøje citeret tekst, mister samtalen først og fremmest sit flyd. At transskribere betyder at transformere (Kvale & Brinkmann 2010, s.187), og at skifte fra én kommunikativ form til en anden får naturligvis konsekvenser.

Udover samtaleflydet får man ikke det intersubjektive og kropslige værensfællesskab med, som består af bl.a. gestik, mimik, latter, humor. Undersøgelsen af talen og ordenes indhold ud fra en transskriberet båndoptagelse vil netop resultere i, at man mister forbindelsen til talens kropslighed (Thøgersen 2010, s.178), Dette skyldes ifølge Merleau-Ponty bl.a., at kroppen indstifter symbolske meninger i verden (Ibid., s.179). Men Merleau-Ponty har en hel sprogfilosofi, som det bliver for omfattende at inddrage. I stedet kan vi fokusere på den proces, som fortsætter dér, hvor sproget i første omgang giver refleksionen mulighed for at fungere i en sanselig verden (Ibid., s.182).

Fra den sanselige verden kommer vi nemlig også til at mangle de fysiske omgivelser og den kropslige kontakt med disse. Tekstproduktet kommer dermed uundgåeligt til at springe over en hel dimension af stemningen fra samtalen i form af fuglefløjt, regnvejret, bækkens rislen, hestens prusten etc., og hvad alt dette gør ved os kropsligt.

Så Abram har efter min mening en pointe, når han påpeger, hvordan vi i vores anstrengelser med at beskrive mister den oprindelige direkte og aktive deltagelse i verden (Abram 2005, s.51), jævnfør citatet ovenfor. Groft sagt er der ikke så meget at gøre ved det andet end at være opmærksom på processen, hvilket indebærer det fænomenologiske forsøg på at beskrive så nøjagtigt og detaljeret som muligt.

## Fra én narrativ form til en anden

Det er derfor, at narrative passager kan bedre læseroplevelsen, jævnfør dynamikken ved formidlingsproget som beskrevet ovenfor. Min hensigt med at bygge analysen op om narrative passager er at tilgodese den mundtlige tale, som den var i sit oprindelige udtryk. Men jeg er samtidig opmærksom på, at yde det fortalte ord retfærdighed, og det gør jeg ved at samle spredte beskrivelser i deres overordnede tema. Man kan se på det sådan, at det mundtlige sprog overgår til en mere stabil form gennem tekstliggørelsen. Ved at gengive samtals fortællende karakter, bliver udskriften mere letlæselig (Kvale & Brinkmann 2010, s.201). Men denne overgang fra talesprog til skriftsprog skaber samtidig et fokus på forskellene mellem de to sprog og deres egenskaber (Kvale & Brinkmann 2010, s.74).

Det som for eksempel kan lyde flydende og velformuleret i mundtlig tale og virke sammenhængende i samtalsituationen, kan blive sat ud af spil som skreven tekst. Transformeret til tekst kan de mundtlige udtryk komme til at virke usammenhængende og præget af gentagelser (Ibid., s.187). Ikke alene er det talte sprog flygtigt og kontekstbundet, fordi det eksisterer i øjeblikket. Som intersubjektivt fællesskab, er man også mere udleveret til hinanden end i den skriftlige kommunikation (Lindhardt 1998, s.16). Jævnfør dette med at være medskaber af fortællingen ved samtale: i den mundtlige diskurs er vi to om dialogen. Som udskrift er styringen og tilrettelægningen i langt højere grad op til mig alene. Dette og mere ved vi fra retorikken, som oprindeligt var en lære om det mundtlige sprogs muligheder (Ibid., s.10), men som også netop tager sig af den form, som vi vælger at give det talte ord. Noget der af samme grund adskiller udskriften fra samtals flygtighed er derfor, hvor vidt jeg klarer at fastholde læseren, fordi teksten kan lægges væk og tages frem igen. Ingenting i den vil være ændret. Derfor spiller valg af sprogkode en vigtig rolle, når vi bearbejder erfaringer fra livsverdenen.

## Hermeneutisk fænomenologi

Det sproglige udtryk og den narrative præsentation stammer fra den lange proces, som det har været ikke bare at meningsfortætte og litteratursøge, men særligt også fortolke. Sidstnævnte bliver gerne forbundet med hermeneutikken, læren om fortolkning. Ikke alle fænomenologiske studier inddrager nødvendigvis hermeneutikken, men jeg mener, at den er svært undgåelig, så snart vi har at gøre med fortolkning af mening. Max van Manens *Researching Lived Experience* giver en for mit studie brugbar redegørelse for forholdet

mellem fænomenologi og hermeneutik. Han kalder det for hermeneutisk fænomenologi (van Manen 1990).

Som jeg nævnte i indledningen, faldt mit valg på fænomenologien, fordi fænomenologien kan fortælle os noget om, hvordan mennesket oplever noget som meningsfuldt (van Manen 1990, Thøgersen 2010, Colin & Køppe 2006). Det kan fænomenologien, fordi den beskæftiger sig med det relationelle, altså det vi kan beskrive som mellemrummet mellem mig og ”det andre” (Bischoff 2012). Det fænomenologisk-hermeneutiske ståsted har givet mig et bagland for ikke bare at beskrive nuancerne i dette relationelle, men også at forsøge at begribe dem. Når omdrejningspunktet er menneskets relation til naturen belyst gennem én enkelt kvinde, får også hermeneutikken en betydning.

## Beskrivelsen bliver til fortolkning

Når vi derfor kan tale om hermeneutisk fænomenologi, skyldes det en overbevisning om deres indbyrdes metodologiske samspil.<sup>35</sup> Fænomenologien som beskrivende (*descriptive*) metodologi og hermeneutikken som fortolkende (*interpretive*) metodologi (van Manen 1990). Hermeneutisk fænomenologi indebærer en anerkendelse af, at levet erfaring altid allerede er meningsfuld (Ibid., s.180). Desuden, at denne levede erfaring må artikuleres i sprog, hvilket selvfølgelig er en fortolkende proces (Ibid.).

Naturen som livsverdensfænomen er for Ivanir meningsfuld, og som sådan har hun allerede selv tillagt mening til oplevelsen af den og relationen til den. Jeg beskriver naturen som et – for Ivanir – meningsfuldt fænomen først og fremmest på baggrund af de følelser og tanker, som hun deler med mig i en sproglig artikulation. Herefter bliver beskrivelsen af hendes naturrelation fortolket, denne gang af mig.

Det gør på den ene side fænomenologien til en beskrivelse af kvalitetene ved levet erfaring, og på den anden side til en beskrivelse af *meningen med de udtryk*, som kommer fra den

---

<sup>35</sup> Metodologi betyder den filosofiske ramme og tankesæt. Det er de grundlæggende antagelser, som karakteriserer det videnskabsmæssige perspektiv, herunder livsanskuelse (van Manen 1990, kap.1). Her har fænomenologien og hermeneutikken det til fælles, at de begge tilhører humaniora. Dvs. at de begge beskæftiger sig med mennesket som grundlag for al forståelse og meningsdannelse ud fra dets subjektive erfaringer, tanker, følelser etc. (Colin & Køppe 2006).

levede erfaring (van Manen 1990, s.25). Førstnævnte er en mere direkte beskrivelse, mens sidstnævnte er en udtrykt beskrivelse (Ibid.). Det betyder, at jeg beskriver Ivanirs naturrelation primært ud fra den beskrivelse, som hun giver mig. Dette er hendes beskrivelse udtrykt i tale. Men det relationelle kan vi også betragte som formidlet i eksempelvis det handlende udtryk (f.eks. kropsligt) eller et kreativt udtryk. Eller i tekst, som hvis hun havde udtrykt sin oplevelse i et brev til mig. Dette er alt sammen eksempler på symbolske udtryk. Når beskrivelsen er formidlet gennem udtryk uanset art, vil den ifølge van Manen indeholde et element af fortolkning (Ibid.). På den måde kan man argumentere for, at al beskrivelse er fortolkning (Ibid.), og at fænomenologisk beskrivelse favner både beskrivelse og fortolkning (Ibid., s.26).

Samlet set vil jeg mene, at fænomenologien ikke kan stå alene som ren deskriptiv disciplin, og at hermeneutikken kan give mig nogle redskaber til at reflektere over dette beskrivende.

Fordi hermeneutikken som fortolkningslære er mit redskab til at forstå. I arbejdet med at forstå bevæger jeg mig hele tiden frem og tilbage mellem dele og helhed: hvordan Ivanirs beskrivelser her og der stykkes sammen til en forståelse af hendes fortælling i sin helhed. Dette er den berømte hermeneutiske cirkel (Colin & Koppé 2006). Men den kan også, som jeg har været inde på i analysen, forstås som en spiralbevægelse: hvor forståelsen (i overensstemmelse med fænomenologien) til stadighed åbner for flere og nye forståelsesdyb. Og det er netop dét, jeg ønsker at opnå med fænomenologiens beskrivende tilgang.

Et andet begreb fra hermeneutikken, som hjælper mig i mit fænomenologiske arbejde, er at være opmærksom på min *forståelseshorisont*. Det er bare i det tilfælde, at min forståelseshorisont har noget til fælles med min samtalepartners forståelseshorisont, at jeg kan forstå hendes handling (Ibid., s.151). Forståelsen vil i et vist omfang ske ud fra min egen opfattelse af værdier mm. Mit eget kendskab til natur som jeg nævnte under opmærksomheden som redskab, hænger sammen med dette. Derfor kan det absolut være en fordel, men det er samtidig noget jeg må tage mig lidt i agt for i fortolkningsarbejdet. Forståelseshorisonten er nemlig som regel ikke en bevidst formuleret forståelse. Den er en forståelse, som ligger i min måde at leve livet på; en *levet forståelse* (Ibid.), jævnfør fænomenologisk tænkning.

Hermeneutikken gør mig også opmærksom på, at al forståelse er ledet af en *forforståelse* (Ibid., s.155). Et begreb der i slægt med forståelseshorisonten handler om, at jeg altid allerede har en bestemt forståelse af eksempelvis natur og menneske. Det skyldes bl.a. egne erfaringer

med fænomenet, men også hvad jeg eventuelt har hørt og læst om. Med andre ord betyder det, at jeg aldrig rigtig kan møde noget forudsætningsløst. Det skal jeg diskutere nu under fænomenologien som metode.

## Metode til at komme i kontakt med den kropslige eksistens

Som metode kræver fænomenologien nemlig, at jeg møder Ivanir i hendes livsverden ud fra en åben indstilling. Fordomsfri kan man beskrive indstillingen som. Merleau-Ponty kalder metoden for ”en evig begynder”, et udtryk som jeg allerede har været inde på flere gange i analysen, og som metodisk set har følgende historie.

Som fænomenolog interesserer jeg mig for fænomenet natur, og hvordan det fremtræder for menneskets erfaring. Problemet opstår imidlertid bare ved, at det dermed bliver min opgave at beskrive den dimension af Ivanirs oplevelse, som for hende er noget selvfølgeligt. Noget som ligger i kroppen i og med hendes daglige kontakt med naturen. I første omgang må oplevelsen omsættes til en refleksion og en bevidstgørelse i hende selv. Som nævnt ifht. hermeneutikkens rolle, skal jeg skal med andre ord reflektere over og fortolke en i første omgang ikke-reflekterende væren (Thøgersen 2010).

Derfor må jeg udøve *epoché*. Det betyder i praksis (metodisk), at jeg tilbageholder de opfattelser, som jeg selvfølgelig allerede har om verden (jf. forforståelse). Metoden indebærer en *reduktion*, fordi jeg så at sige reducerer min forforståelse af, hvad det vil sige at have erfaringer med natur. Jeg har jo mine egne erfaringer med dette, men til en vis grænse bliver jeg nød til at *sætte parentes om* dem, hvilket fænomenologien også forklarer metoden ved (Zahavi & Gallagher 2010, kap.2). Det indebærer, at jeg ikke kan tage noget for givet. Men epochéen (eller reduktionen) må ikke forveksles med det at betvivle virkeligheden eller helt at negligere det kendskab, som jeg selv har til den (Ibid.). Det bliver tværtimod en refleksiv udforskning (Ibid.). Metodisk bygger denne refleksion på, at jeg ændrer min indstilling, så jeg kan ”lade mig forbavse” og lade verden komme til syne på ny (Thøgersen 2010, s.32).

Men hvis jeg skal lade verden komme til syne på ny og tilsidesætte min forforståelse, så indebærer det, at jeg løsriver mig fra verden. Men fænomenologien påpeger jo netop, hvordan jeg er uløseligt forbundet med verden i kraft af min intentionalitet. Skulle jeg så pludselig stille mig på afstand af verden, for at kunne få adgang til selvsamme? Det er faktisk dette dilemma, som gør, at Merleau-Ponty kommer frem til betegnelsen ”en evig begynder”. Han



anerkender, at det er metodisk vanskeligt at praktisere refleksionen, og endda at reduktionen er et af fænomenologiens vanskeligste tema (Thøgersen 2010, s.33+93). Vanskeligt fordi der ikke kan blive tale om nogen fuldstændig adskillelse mellem det refleksive og det oplevede (Ibid.). Refleksionen som metode skal derfor snarere betragtes som en metode til at spørge kritisk til erkendelsen; en refleksion som jeg kun kan indtage ved en indstillingsændring (Ibid., Zahavi & Gallagher 2010, kap.2). Epochéen som indstillingsændring giver mig en ny refleksiv indstilling, som jeg vedblivende må udføre for at kunne undersøge betydningerne af Ivanirs oplevelser (Zahavi & Gallagher 2010, kap.2).

## Fænomenologien som forståelsesform

Helt kort og som afslutning på mit metodeafsnit, vil jeg derfor i forbindelse med den fænomenologiske indstilling samle op på de aspekter, som kendetegner den fænomenologiske forståelse i kvalitativ sammenhæng. Af relevans for mit studie er der tale om et fokus på:

- *mening*: gennem studiet søger jeg som forsker at fortolke mening og forstå betydningen af centrale tema i Ivanirs livsverden.
- *deskriptivitet*: heri ligger en opfordring til Ivanir om at beskrive tanker, følelser, handlinger så nøjagtigt som muligt.
- *specificitet*: gennem beskrivelse af specifikke situationer, vil jeg kunne generere betydninger på et konkret plan (modsat generaliseringer).
- *bevidst naivitet*: som forsker må jeg udvise åbenhed og fordomsfrihed og ikke begrænse mig til allerede færdige kategoriseringer mm. Derfor også en fordel ikke at medbringe på forhånd opsatte spørgsmål.
- *fokus*: interviewet (samtalen) er fokuseret på bestemte temaer ud fra åbne spørgsmål.
- *forandring*: interviewet kan give anledning til refleksionsprocesser hos Ivanir ved pludselig at opleve en ny bevidsthed omkring tema.
- *mellemmenneskelighed*: forskningsinterviewet genererer kundskab i samspillet mellem mennesker. Her er tale om dynamikken i den interaktion, som finder sted mellem os. Det handler bl.a. om en opmærksomhed ifht. personlige grænser mm. og bliver også kaldt interpersonelle situationer.

(Kvale & Brinkmann 2010, kap.2)

I et kvalitativt studie som mit, der følger en såpas fleksibel struktur, tror jeg det væsentligste må være, at jeg som forsker netop er klar over dette. At jeg har en bevidsthed omkring min

rolle som forsker, som særligt kommer til at handle om denne åbne indstilling. Det kan meget let skride for mig, og jeg har da også følt på en frustration over ikke altid at vide, hvor jeg var på vej hen. Men jeg har ladet mig fortælle, at det hører med til det at arbejde fænomenologisk.

## Så hvordan forstå relationen til natur?

Vi er ved vejs ende, og jeg vil gøre et forsøg på at trække det frem fra denne rejse, som jeg mener at have fundet frem til som det væsentligste. Efterhånden som jeg har skrevet og tænkt og skrevet og tænkt igen, er det faldet mig mest naturligt at samle de afsnit, som man nok traditionelt set ville have opdelt og kaldt for opsamling, perspektivering og konklusion.

Min nysgerrighed efter at vide mere om, hvordan menneskets naturrelation kan komme til udtryk, bragte mig ud i en interessant og ikke mindst krævende proces, begge dele til dels fordi det hele har været så uforudsigeligt. Jeg har fået et indblik i nogle af nuancerne ved den subjektive erfaring fra mødet med naturen. I dette relationelle har fænomenologien gjort det muligt at undersøge, hvordan naturrelationen kan udfolde sig.

Der er noget foranderligt over denne. Naturrelationen. Vi er hele tiden på vej. Hver gang eller jo mere vi færdes i naturen, bygger vi til på den erfaring, som er med til at skabe naturrelationen. I dette spiller fortællingen en væsentlig rolle. Fordi den som formidler af vores erfaringer og oplevelser er medskaber af den livsverden, som omgiver os.

Det relationelle mellem Ivanir og naturen kommer til udtryk i en dialog og et samspil med naturen. Med andre ord en kommunikation *med* naturen, fordi hun samtidig og allerede er kropsligt situeret *i* naturen. Den relation hun oplever sig selv *i* til naturen, opstår i en refleksion over denne umiddelbare væren. Lynhurtigt vil hun nemlig artikulere og udtrykke sine erfaringer. Hun kan mærke dem som små fornemmelser, der ligger spredt i kroppen. Og den tænkte tanke bliver til ord og meningsfulde sammenhænge. I denne kommunikation *om* naturen, kan fortællingen være en interessant nøgle til forståelsen af naturrelationen.

### Fortællingen om *rum*

Først og fremmest har fortællingen om tilstedeværelse og nuet synliggjort dette forhold mellem den direkte førrefleksive væren, den væren hvor vi virkelig bare *er*, og så den refleksive væren, hvor vi har bevidstgjort nogle strukturer af oplevelsen.

I Ivanirs fortælling handler oplevelsen af den direkte kontakt med naturen om oplevelsen af rum. Foruden de mange kvaliteter, som dette rum bærer på, så er det relationelle møde i dette rum i overensstemmelse med fænomenologiens forståelse af, hvad natur er. I naturen befinder vi os ifølge Merleau-Ponty i en *allerede meningsfuld verden* (Thøgersen 2010, s.124). Dette skal ses i sammenhæng med den fænomenologiske tilgang til natur som beskrevet i

indledningen. Naturen eksisterer uafhængig af menneskets deltagelse deri. Men det mennesket til gengæld er skaber af (i kraft af også at tilhøre en kulturel verden) er brugen af naturen og forestillingerne om naturen (Engelsrud 2010, s.41). Ved betydningen af *rum* bliver brug og forestillinger to omstændigheder, som er med til at skabe relationen til naturen. Jeg skal ikke diskutere vores brug af naturen men blot påpege, at den her skal forstås som vores deltagelse i naturen. Så vi deltager i naturen og fortæller om det bagefter: ”Jeg er (oplevelsen af rum), altså tænker jeg (fortællingen om rum)”.

Ved at tale om rum giver Ivanir form til det indhold, som stammer fra en levet og deltagende omgang med naturen. Denne italesættelse af noget i første omgang forbegrebsligt, tror jeg er med til at sætte rammerne for den videre oplevelse. På den måde bliver forholdet mellem det forrefleksive og det refleksive en stadig spiralbevægelse, hvor enhver oplevelse ganske vist vil hente sit erfaringsgrundlag fra det direkte og ikke altid artikulerede møde med naturen. Dette direkte er en kropslig og en følt relation. Så i den grad oplevelsen *rører* ved noget i mig som menneske, vil jeg straks forsøge at placere den indenfor en meningssammenhæng. Hvilken betydning får da forståelsen af rum for vores forståelse af naturrelationen?

## *Rum* beskriver en væren i naturen

Forståelsen af rum fortæller os, at der er to dimensioner, som til sammen udgør vores naturrelation.<sup>36</sup> Forstået som det relationelle mellem mig og naturen. Den forrefleksive og den refleksive dimension af oplevelse mødes i denne fortælling i *rum*. Ikke bare er dette rum et oplevet rum og det rum eller den sfære, som ligger mellem menneske og natur. Det er også et rum, som kan favne vores forståelse af naturrelationen ved netop at blive fortalt om.

For Ivanir har oplevelsen af rum et spirituelt præg. Men sådan behøver det ikke være for andre. Det væsentlige er, hvad vi forstår ved rum.

Skal jeg samle op på det væsentligste ved den væren, som kendetegner Ivanirs naturrelation, træder særligt tre aspekter frem. Det er først og fremmest *rum* som noget helt overordnet.

---

<sup>36</sup> I denne betragtning tager jeg ikke højde for samtlige andre faktorer, som selvfølgelig spiller ind på vores relation til naturen, jævnfør indledningen. Jeg har undersøgt nuancerne ved den direkte oplevelsesdimension, ikke hvad der ellers sammenstykker og påvirker oplevelsen (opvækst, sociale miljøer m.fl.). Og herfra har jeg så desuden interesseret mig for bevidstgørelsen over egen naturrelation, eftersom denne består i en refleksion og en videre artikulering.

Men i dette rum ser jeg en særlig oplevelse af *tid*, som igen medvirker til en følelse af *frihed*. Rum, tid og frihed er tre dimensioner af den værenstilstand, som Ivanir oplever sig selv i i sin relation til naturen.

Det er alle tre ganske universelle karakteristika for naturrelationen. I Ivanirs fortælling kan rum, tid og frihed tjene som eksempler på, hvordan menneskets relation til naturen kan udfolde sig. Når jeg trækker lige netop de tre frem, er det fordi de kan stå som repræsentative for alle de øvrige kvaliteter ved naturrelationen, som Ivanir oplever.

Her bliver forståelsen af rum-tid som en samlet enhed væsentlig, fordi det hovedsageligt er den, som skaber følelsen af frihed. Denne anderledes tid, hvor handling og bevidsthed smelter sammen, kan vi se på som et udtryk for den levede relation til verden omkring os. Vel at mærke, når denne levede relation opleves som en helt særlig balance i ens væren. Som noget særligt dybfølt.

*Rum* bliver et erfaringsfelt, hvor tidsoplevelsen – fordi den er cyklisk – tegner et billede af, at relationen mellem mig og naturen i første omgang er spundet ind i en levet tid, noget som allerede er der. For selvom naturen som fysiske omgivelser er én dimension af rumforståelsen, er rum først og fremmest en følt og en oplevet sfære. Nogle vil måske begrænse oplevelsen af rum til at være noget tænkt. Men Ivanirs fortælling viser os, hvordan naturrelationen ikke kan stå alene som en tænkt relation. Snare omvendt hvordan dette tænkte bliver en afledt dimension af noget kropsligt levet.

## Levet krop og levet fortælling som bærer af naturrelationen

Når vi bevæger os kropsligt i tid og rum, skaber vi nogle forudsætninger for fortællingen om de oplevelser, som opstår i mødet med naturen. Når dette møde rører noget dybt i os og bliver såpas følelsesladet, som det er tilfældet for Ivanir, så møder vi nok i høj grad også os selv. Det er derfor, at den meningssammenhæng, som vi undervejs og efterfølgende sammenstykker, stammer fra det netværk af relationer, som vi i en eller anden forstand er indvævet i.

Ivanirs kropslige deltagelse i naturen bliver til fortællinger fra et levet liv, og at tale om *rum* bliver en måde at samle det meningsfulde. Måden vi hver især fortæller om oplevelser fra mødet med natur på, afspejler vores relation til naturen. Fortællinger kan vi lade os inspirere af, men vi kan ikke afvise dem fuldstændigt, når de har rødder i det levede liv.

Måske får vi anledning til at filosofere lidt over, hvad det i grunden er for nogle fortællinger, som vi går og deler med hinanden. Hvor stammer de fra, og hvad gør de med os?

# Litteraturliste

Abram, David (2005): *Sansenes Magi. Å se mere enn du ser*

Flux Forlag

Andersen, Frans Ørsted (2006): *Flow og fordybelse*

Hans Reitzels Forlag, København

Becker Jensen, Leif (2000): *Ud af elfenbenstårnet – fortælleteknik for fagfolk der vil skrive en god historie*

Roskilde Universitetsforlag, 2.udgave, 3.oplag

Bischoff, Annette (2012): *Mellom meg og det andre er der stier. En avhandling om stier, menneske og naturopplevelse.*

Philosophiae Doctor (PhD), Thesis 2012:32

Universitetet for Miljø og Biovitenskap, Norge

Bruce-Mitford, Miranda (1997): *Tegn og symboler fra hele verden*

Gyldendal Norsk Forlag A/S (norsk oversættelse)

Collin, Finn og Køppe, Simo (2006): *Humanistisk Videnskabsteori*

DR Multimedia

Csikszentmihalyi, Mihaly (2011): *FLOW – Optimaloplevelsens psykologi*

Dansk Psykologisk Forlag A/S

Engel, Lis (2001): *Krop Psyke Verden*

Institut for Idræt, Københavns Universitet & Forlaget Hovedland

Engelsrud, Gunn (2010): *Hva er KROPP*

Universitetsforlaget, 2.opplag

Fafner, Jørgen (1982): *Tanke og tale. Den retoriske tradition i Vesteuropa*

C. A. Reitzels Forlag A/S

Fog, Jette (2004): *Med samtalen som udgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview*

Akademisk Forlag, 2.udgave

Høystad, Ole M.(1994): *Det menneskelege og naturen. Innføring i filosofisk antropologi*  
Det Norske Samlaget

Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend (2010): *Det kvalitative forskningsintervju*  
Gyldendal Norsk Forlag AS, 2. udgave 2.oplag

Lindhardt, Jan (1998): *Tale og skrift – to kulturer*  
Munksgaard-Rosinante

Merleau-Ponty, Maurice (2009): *Kroppens fænomenologi*  
Oversat til dansk efter *Phénoménologie de la perception* (1945)  
DET lille FORLAG, 2.udgave

Næss, Arne (1999): *Livsfilosofi. Et personligt bidrag om følelser og fornuft*  
- med Per Ingvar Haukeland  
Universitetsforlaget AS 1998, 8.opplag 1999

Næss, Arne (2008): *Dyp glede. Inn i dypøkologien*  
- med Per Ingvar Haukeland  
Flux Forlag

Repstad, Pål (1998): *Mellom nærhet og distanse*  
Universitetsforlaget AS, 3.utgave

Skorgen, Torgeir og Lægreid, Sissel (2006): *Hermeneutikk – en innføring* (herunder kapitlet om Paul Ricoeur).  
Spartacus Forlag

Sørensen, Anne et. al. (2008): *Nye Kulturstudier*  
Scandinavian Academic Press, Spartacus Forlag AS

Thagaard, Tove (1998): *Systematik og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*  
Fakbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS

Thøgersen, Ulla (2010): *Krop og fænomenologi. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*  
Academica

Tordsson, Bjørn (2010): *Friluftsliv, kultur og samfunn*  
Høyskoleforlaget

Wadel, Cato (1991): *Feltarbeid i egen kultur*  
SEEK A/S, Flekkefjord

Zahavi, Dan og Gallagher, Shaun (2010): *Bevidsthedens fænomenologi*  
Gyldendal

#### **Artikler fra magasiner og rapporter:**

Carpiano, Richard M. (2009): *Come take a walk with me: The "Go-Along" interview as a novel method for studying the implications of place for health and well being*  
Health & Place 15 (2009), s.263-272

Jones, Phil et. al.(2008): *Exploring Space and Place With Walking Interviews*  
Journal of Research Practice, Volume 4, Issue 2, Article D2, 2008

Krogh, Erling (1994): *Landskap og identitet*  
Referat fra forskningskonferencen "Friluftsliv: effekter og goder"  
Publiceret i DN-notat 1994-7

Olesen, Jens (2003): *Sansning, følelser, krop og bevidsthed. Undersøgelse og fortolkning i et fænomenologisk og hermeneutisk biopsykosocialt helhedsperspektiv.*  
Nordisk Psykologi, 2003, 55 (3), s.235-264.