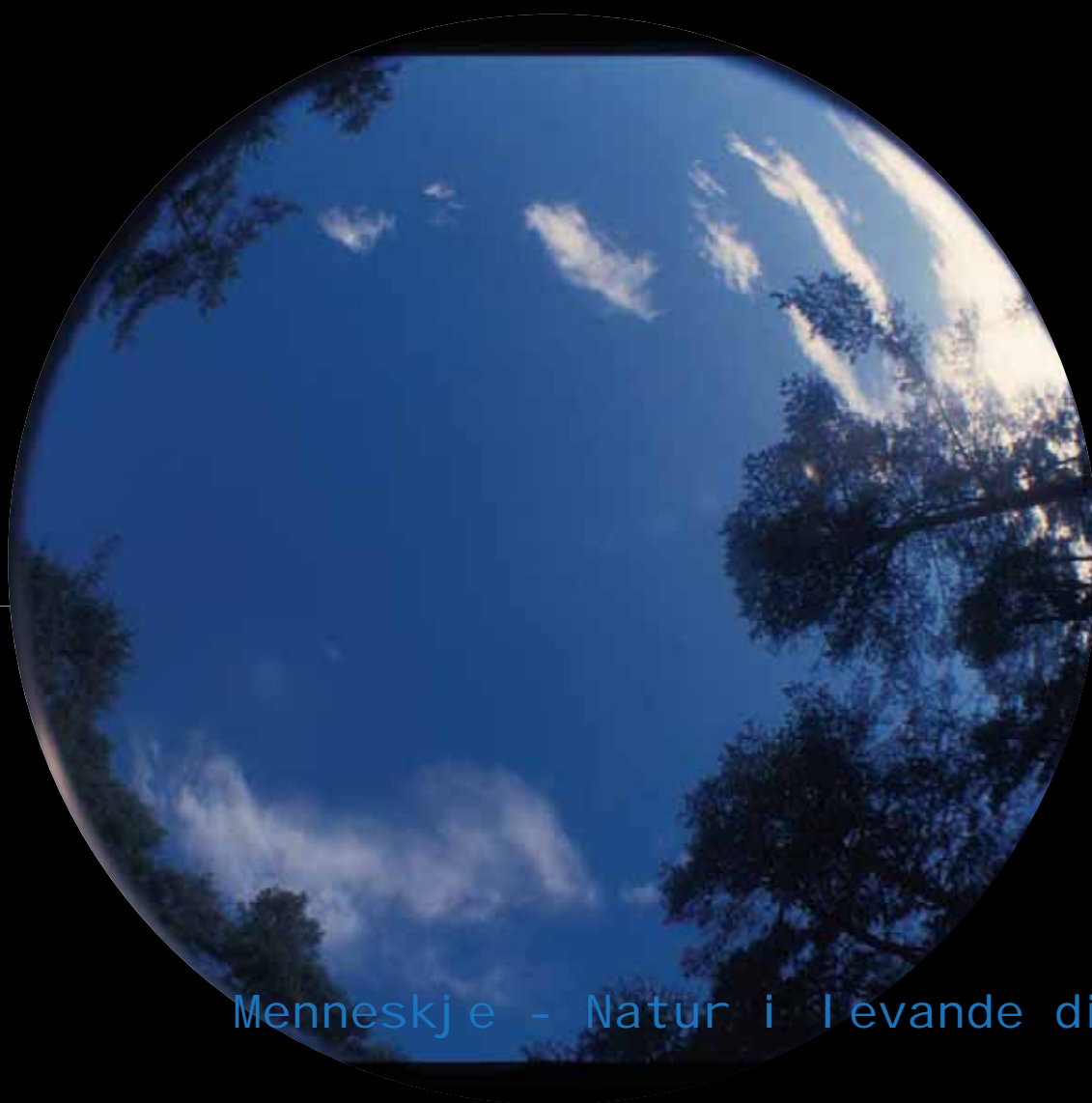


Tone Jorunn Tveito

# TILSTADES

opplevelinga av stilla



Menneskje - Natur i Levande dialog

Hovudfagsoppgåve i friluftsliv 2005  
Høgskolen i Telemark  
Avdeling for Allmenne fag - Institutt for idrett og friluftsliv  
I samarbeid med Norges Idrettshøgskole



Høgskolen i Telemark

# SAMANDRAG

**Nøkkelord:** *opplevinga av stilla, tilstades, tid, natur, det ubevisste, konsentrasjon, fenomenologi, "konstruktivisme", og gestaltfilosofi.*

Denne avhandlingen har til føremål å skildre ein *veremåte* som eg kallar for "opplevinga av stilla". Med dette meiner eg ein indre tilstand som du får når du er *tilstades* og har kjensla av å vere *i eitt* med det rundt deg gjennom handling.

Eg meiner opplevinga av stilla skapast i kroppslege tett-på møte i naturen, når du har aktive sansar og opne kjenslekanalar. Når du er så fasinert av noko at det kjennest som om blodet sitrar og du blir så konsentrert at det kjennest som om du er oppslukt av det du gjer og *i eitt* med det rundt deg. Andre tankar om det utanom, får ikkje sleppe til akkurat der og då. Å vere *tilstades* er prega av å vere i eit anna tidsmodus enn me er til vanleg, for her er det handlingane som styrer istaden for tida. Opplevinga av stilla har noko positivt over seg og gjev oss eit styrka *selv*.

Eg belyser og kjenneteiknar tilstanden "opplevinga av stilla" i kombinasjon med empiri bygd på mine eigne tett-på-møte i natur og i ljøs av nokre relevante teoriar. Teoriane er henta frå den fenomenologiske tradisjonen, men dette i kombinasjon med perspektiv frå "konstruktivisme" og gestaltfilosofi. Eg prøvar i ein hermeneutisk tradisjon å tolke, forstå og skildre denne veremåten for betre å forstå kva som hender i røynda. Fortolkinga mi inneber undring over både det som kan kjennast merkeleg, men også undring over det som kan verke sjølvstøtt, men som likevel kanskje ikkje treng vere det. Eg konkluderar med at det er hovudsakleg fire element som heng saman i særmerkje av "opplevinga av stilla": *tid, natur, det ubevisste og konsentrasjon*.

I vårt moderne informasjonssamfunn lever me i eit tyranni av augneblinkar, derfor mistar me heilskap og samanheng. For å oppleve heilskap, må me skille mellom dei handlingane som krev at TIDA skiftar modus frå rask til langsam. I naturen kjennest det som om sinnet ditt går inn i eit anna tidsmodus enn det me opplever i det moderne samfunnet. Grunnen er at i naturen regjerar *handlingens* tid der situasjonen styrer istaden for klokketida. I dette tidsmoduset er du prega av å gå heilt opp i det du gjer og tida verkar nullstilt.

Vår oppfatning er at NATUREN er "konstruert som noko ikkje-konstruert" og for å oppleve naturen må me oppleve han sanseleg. I naturen treng me ikkje "isolere og kontrollere" sansane våre slik me må i eit samfunn som overlesser oss med informasjon. Naturen stimulerar sansane våre slik at dei kjennest meir vakne. Tett-på-møte i natur skapar nære relasjonar mellom deg og naturen. Dette skapar djupe opplevingar prega av at du har ein spesiell oppmerksomhet mot det rundt deg. Derfor gjev naturen mening, symboluttrykk og rom for subjektiv fortolkning. Nære relasjonar styrkar selvet.

Bevisstheten kan romme om lag ein milliontedel av det me tar inn av informasjon gjennom sansereseptorane våre. Subliminal sansing som er knytt til UBEVISSTHETEN vår og det pre-refleksive nivået, har aldri fått meir fokus enn i dag. Sansane er knytt til ubevisstheten og utgjer ein mykje større del av oss enn me trur. Tanken og språket er knytt til det bevisste, men ubevisstheten er knytt direkte til sansane våre. Ei sansande oppleving er derfor meir knytt til det ubevisste og har større påverknad på det mentale i oss enn det me kan oppfatte bevisst. Ei naturoppleving skil seg ut frå andre opplevingar ved at ho opplevast sanseleg og påverkar det mentale i oss.

Fascinasjon, lyst og suggesjon til å utføre ei handling er med på å styrke KONSENTRASJONEN din. I tillegg kan miljø og ulike prosjekt vere med på å stimulere deg så mykje at du gjennom aktive sansar får auka konsentrasjon. Auka konsentrasjon gjev kjensla av å bli "omslukt" av det du er i nær relasjon med.

## ***FYRIORD***

Endeleg er ho her – oppgåva mi! Jammen har dette vore eit spennande, utfordrande og inspirerande arbeid med mykje læring undervegs. Arbeidsprosessen har gjeve meg både utvida og nye perspektiv på det å vere i natur, korleis du blir styrt av tidsjaget, kor mykje som hender oss gjennom sansane utan at me forstår det og kor mykje emna til å konsentrere deg har å seie for det å vere tilstades. For det å vere *i* livet.

Eg har lyst å heise vegleiaren min Bjørn Tordsson opp på den høgaste furukrona, så han kan få sitje der og bli sett opp på ein dag eller to for alle refleksjonar, kunnskapar og kloke ord han har gjeve meg. Men kanskje aller mest vil eg takke han for at han er så open med meg og viser meg delar av Akademia, slik at eg sjølv får lyst til å utforske kva dette er, samstundes som han er streng og set krav så eg heile tida må vere skjerpa. I tillegg gjev han meg kjensla og trua på at mine tankar også passar inn i eit system som eg ikkje er heilt lik: *”Jag skal gjøre deg til en akademiker, så du inte er bare en kunstnar. Jag vil inte ta fra deg dine kunstnar, men jag vil du skal få den akademiske tilførelsen av meg”*. Takk, Nalle! I tillegg vil eg rette kjempe stor takk til høgskulelærer Bjørn Ivar Haugdal for ein iherdig innsats og stort tolmod med å omprogrammere alle bileta mine og setje dei saman med musikk i multimediasprogram. Resutatet vart slik eg hadde lyst til å ha det...

Eg har også lyst å takke mamma og papa for at dei alltid gjere det beste dei kan for meg og ikkje minst legg forholda godt til rette slik at eg kan konsentrere meg aleine med skrivinga både på Strånd og på Reflebrekk framfor peisen og med jakting på vilt rundt omkring i skogane. Smygjakt på elg og hjort der ein er intenst oppe i jaktsituasjonen med viltet, jegeren og naturen, er grunnlaget for at eg greidde å gjere den indre tilstanden ”opplevinga av stilla” meir ”synleg”. Og etterkvart har dei andre naturmøta mine også blitt lettare å synleggjere.

Ho som har hjelpt meg mest med å synleggjere det empiriske materialet mitt, for meg sjølv, er huldra. For meg er huldra den mest naturnære skapningen av alle skapningar eg har blitt kjend med. Eg takkar ho varmast for alle møte me har hatt og vil ha i lag. Ofte er slike huldremøte uforgløyemelege, fordi dei er så nære. Huldra er for meg tidlaus og eit forbilete på å vere tilstades gjennom livet i naturen.

Billmrk: Du er *natur* og eg er *meg*

Høgskulen i Telemark 20. 05. 2005

Vyrdsamt

Tone Jorunn Tveito

# INNHALD

SAMANDRAG	I
FYRIORD	II
INNHALD	1
INNLEIIANDE ORD	6
NOKRE PRESISERINGAR	7
STILLA ER IKKJE LIK STILLHET	8
MENNESKJE-NATUR	8
PROBLEMSTILLING	8
STRUKTUR	9
METODISKE AUGEMÅL	12
FRAMGANGSMÅTE	12
EMPIRI	12
TEORI	14
VAL UNDERVEGS	14
HOVUDFAG SKRIVE I FELT	15
KVIFOR TA EMPIRISK UTGANGSPUNKT I EIGNE OPPLEVINGAR?	17
KVIFOR HAR EG BRUKT DEN LITTERÆRE FRAMSTILLINGSMÅTEN?	17
KVIFOR HAR EG BRUKA DEN RESONNERANDE TONEN?	17
KVA HAR FRAMSTILLINGSMÅTANE Å SEIE FOR KVA EG HAR KOMME FRAM TIL?	18
KVIFOR SPREER EG DEI LITTERÆRE TEKSTANE?	18
TEORETISKE PERSPEKTIV	18
METODEBRUK	19
METODEKRITIKK	20
FORTOLKNINGSPROSESS AV FENOMEN	20
SANNHETS- OG KRITERIEPROBLEM	21
INTERSUBJEKTIVITET	21
”KLAR” FRAMSTILLING	22
TID, AVGRENSING OG KRAV	22
OPPSUMMERING AV METODE	22
LEVANDE DIALOG OG TANKESTREIF	24
DVD MED MUSIKK, BILETE OG ORD	25
TID	26
KLOKKETIDA ER KONSTRUERT	27
SYNKRONISERT TID OG ”LIVENESS”	30
ULIKE TIDSMODUS	31
HOPPET FRÅ DET KVALITATIVE TIL DET KVANTITATIVE	33
TIDA GÅR MOT NULL	34
FRAGMENT – PREGAR LIVSSTIL, TENKEMÅTE OG KUNNSKAP	35
NÅR HANDLINGANE STYRER TIDA	37
NOKRE HANDLINGAR KAN IKKJE EKISTERE I MODERENE HASTVERK	38
OPPSUMMERING OG PERSPEKTIV OM TID	42
NATUR	45
OPPFATNING OG OPPLEVING AV NATUR GJENNOM TO TEORITRADISJONAR	47
FENOMENOLOGI	50
”KONSTRUKTIVISME”	53

OPPFATNINGA OG OPPLEVINGA AV NATUR KAN FORSTÅS UT FRÅ SÅ VEL FENOMENOLOGI SOM "KONSTRUKTIVISME"	55
NATUREN SOM "OPPLEVINGSFÆRE"	56
NATUREN SOM "SOSIALT KONSTRUERT SOM IKKJE VERANDE SOSIALT KONSTRUERT"	56
NATUR I MOTSETNING TIL KULTUR - "NATUREN ER SAMFUNNET SOM FRÅVERANDE"	59
NATUREN SOM IKKJE FORMA AV MENNESKJELEG INTENSJONALITET - AT NATUREN IKKJE FORESTILLER NOKO UT OVER SEG SJØLV	60
NATUREN MEINER IKKJE NOKO OM OSS	61
NATUREN ER OPEN FOR VAL AV PROSJEKTER	62
AKTIVE SANSAR BØR IKKJE VERE UNDERSTIMULERTE	63
DEN SPONTANE VERDA ER LITE MÅLBAR	65
KULTURELLE DISKURSAR DEKKJER IKKJE ALT	66
OPPSUMMERING AV FENOMENOLOGISK OG "KONSTRUKTIVISTISK" PERSPEKTIV	69
OPPFATNING OG OPPLEVING AV NATUR GJENNOM GESTALTFILOSOFI	71
HEILSKAP	72
ALT ER I RELASJONAR	73
LIVET "I EITT" STYRKAR SELVET	73
OPPLEVINGA AV NOKO ER PREGA AV KORLEIS DU FORHELD DEG TIL NOKO	75
SPESEILL OPPMERKSOMHET	77
GESTALTAR ER KOMPLEKSE	81
OPPSUMMERING I GESTALTFILOSOFISK PERSPEKTIV	83
LIKSKAP MELLOM DET FENOMENOLOGISKE PERSPEKTIVET OG GESTALTFILOSOFIEN	84
FENOMENOLOGIENS GRUNNTANKE	84
PROSJEKT - KVART PROSJEKT UTGJER MÅTAR Å VERE MENNESKJE PÅ	86
KROPP – Å VERE EIN KROPP ER Å VERE TIL VERDA	86
FENOMENOLOGISKE PERSPEKTIV OG GESTALTFILOSOFI	86
SEKS PUNKT OM NATUROPPLEVING	88
<u>FORHOLDET UBEVISSTHET - BEVISSTHET</u>	<u>90</u>
PARALLELLEN MUSIKK - NATUR, SEIER MEIR OM NATUROPPLEVING	91
LYD SKAPAR MENTALE TILSTANDAR	92
DØME PÅ MENTALE TILSTANDAR SKAPT AV LYD	93
LYD KAN BRUKAST SOM TERAPI	95
MUSIKK ER VEKSELVERKNAD	97
PARALLELLEN MUSIKK - NATUR	99
FORHOLDET UBEVISSTHET - BEVISSTHET	103
OPPLEVER ME MEIR ENN ME TRUR?	105
PSYKOANALYSA OPPTATT AV DET UTANFOR BEVISSTHETEN BÅNDBREDDA	106
KORLEIS KAN ME MÅLE ALT ME SANSAR?	107
KVA HAR DETTE Å SEIE FOR NATUREN SOM OPPLEVINGSSTAD?	108
KROPPEN HAR MEIR Ekte UTTRYKK ENN SPRÅKET	110
FORELØPIG OPPSUMMERING	111
KVIFOR HAR ME IKKJE HØYRDT MEIR OM DETTE TIDLEGARE?	114
FORELØPIG OPPSUMMERING	116
TANKESTREIF OVER KVA SOM HENDER MED OSS PÅ BASIS AV INFORMASJON SOM BEVISSTHETEN IKKJE GJEV	116
KAN ME HA DRAUMAR PÅ BASIS AV INFORMASJON SOM BEVISSTHETEN IKKJE GJEV?	117
KAN ME HA SYN PÅ BASIS AV INFORMASJON SOM BEVISSTHETEN IKKJE GJEV?	118
KAN ME HANDLE PÅ BASIS AV INFORMASJON SOM BEVISSTHETEN IKKJE GJEV?	120
KAN BEVISST KONSENTRASJON OPNE FOR ANDRE UBEVISSTE KANALAR?	124
FORELØPIG OPPSUMMERING	125
TANKESTREIF OVER KVIFOR KROPPEN TAR INN MEIR SANSEINFORMASJON ENN ME KAN BEVISSTGJERE	126
LEVANDE OG DAUDE TANKAR – DØR TANKEN NÅR HAN ER BEVISSTGJORT?	127
BLIR ORDA OG TANKANE ANLEIS AV OMGJEVNADANE DINE?	129
FORELØPIG OPPSUMMERING	131
OPPSUMMERING AV HEILE KAPITTELET OM FORHOLDET UBEVISSTHET - BEVISSTHET	132
<u>FASCINASJON GJEV KONSENTRASJON</u>	<u>135</u>
KVA ER FLOW?	136
KORLEIS FÅR ME FLOW?	137
1. VEL EI OPPGÅVE SOM ER MOGELEG Å GJENNOMFØRE	137
2. KREV KONSENTRASJON	138
3. OG 4. VEL OPPGÅVER MED KLARE MÅL OG SOM GJEV KLARE FEEDBACK	140
5. HANDLING MED DJUPT, MEN UANSTRENGT ENGASJEMENT	140
6. KREV EIN VISS EIGEN KONTROLL OVER HANDLINGA	141
7. TAPET AV BEVISSTHETEN OM SELVET, STYRKAR SELVET	142
8. TIDSFORNEMMELSEN ENDRAST	143
OPPSUMMERING AV PERSPEKTIVET FLOW	144
<u>OPPSUMMERING AV PERSPEKTIVET "TILSTADES: OPPLEVINGA AV STILLA"</u>	<u>145</u>

**OVERSIKT OVER DEI LITTERÆRE TEKSTANE GJENNOM HEILE OPPGÅVA STÅR IKKJE SPESIFISERT BLANT RESTEN AV INNHALDET I INNHALDSSLISTA, MEN BLIR HER GJENGJEVE ETTER REKKJEFYLGJE MED TITTEL OG PLASSERING:**

*Den indre songen - opplevinga av stilla*  
*Kan eg egentleg skrive? - forbaska prestasjonsorientert*  
*For di eg sjølv vil. No vil eg! - Endeleg skrive klar*  
*Snøen kjem når han vil - skapar fred og ro*  
*Språket utan ord*  
*Smygande og dyrisk - dei siste kvistane*  
*Når eg var litt mindre enn no...*  
*Sitrande isbading*  
*Varm på den eine sida og kald på den andre*  
*Å vere nær, så nær - FOTOGRAFERING, barbeint og nakenbad*  
*Små, kvite englar - rypa i vinterdrakt*  
*Som kvite perler på ei snor - likeverdige skapningar*  
*Har ikkje natur eingong hud?*  
*Ser du alle skapningane? - daudt er ikkje lenger daudt*  
*Vinden tok i ho*  
*Åååå, eg kjenner angjen - luktane lagar bilete*  
*Eit par, tre, fire fregner på nasa*  
*Du er så leiken, du*  
*Tåreregn kilar kjaken*  
*Eit pust frå sjeli*  
*Draumen handlar - om det eg ikkje veit*  
*Sansane: hørsel, lukt, syn, smak og kjensle*  
*Kan eg bare skrive? - kanskje fordi eg ikkje seier noko*  
*Ei oppslukt transe av fasinasjon*  
*Du er her, utan at du er her*

**OVERSIKT OVER KVA SOM LIGG PÅ DVD BLIR IKKJE SPESIFISERT I INNHALDSSLISTA, MEN DEI LITTERÆRE TEKSTANE OG MUSIKKEN BLIR HER GJENGJEVE MED TITTEL:**

*Lengten i lokken*  
***Bergtatt – du og eg***  
*Inni*  
***Draum***  
*Vindlaus*  
*Kva er egentleg noko utan vind?*  
***Naturen lokkar***

Håret hennar flagrar i vinden. Beina spring nakne over mosen. Ho legg seg i vatnet og kjenner ho har *noko* rundt seg. Ho dansar, hoppar og leikar. Ho fantaserar og snakkar utan at nokon er der. Ho er så glad i noko. Ho er her aleine. Ei røyfjør kilar ho over panna. Fuglane. Glade fordi dei er glade. Dei syng og flyg på same tid. Det byrjar å bruse. I blodet. Kjakane er raude – noko ER

# INNLEIIANDE ORD

## Den indre songen

– opplevinga av stilla

Me lever i ei tid der "tida" er viktig. Krav vert sett til oss. Mange av krava set me sjølve. Tankane dine kan ofte vere om noko anna enn der du "er". Du planlegg for tida framover – til helga skal eg – korleis skal eg skrive denne artikkelen – korleis blir det med huset me planlegg - kven skal hente borna i barnhagen – no må eg lære meg denne songen innan måndag - korleis skal eg få nok pengar? Ulike spørsmål kan stillast ut frå kven du er og kva livssituasjon du er i.

Eg tenkjer meg at inne i kvart menneskje er der ein "indre streng". Denne strengen er i stadige vibrasjonar grunna du har mykje å ta deg til; alle gjeremåla dine skal planleggast og organiserast. Gjeremåla blir dei ulike trådane som trekker i den indre strengen. Trådane trekker og strengen kjem i vibrasjon. Når strengen er i vibrasjon, blir sinnet ditt prega. Sansane dine er ikkje så opne som dei kan vere. Det kan kjennast som om du er ein annan stad enn der du er. Resultatet blir kanskje at du ikkje opplever alt det du kan oppleve på den staden du er. Du er kanskje ikkje heilt tilstades?

For å vere der du "er", trur eg sinnet må vere i ro; den indre strengen din. Nokre av trådane som trekker, må kuttast. Nokon midlertidig, andre kanskje for alltid. Trådane har ulik styrke etter kor tjukke dei er og kva som trekkjer i dei. Sjølve trådane har du spunne sjølv, men eigenskapane til å spinne ligg i deg som menneskje i forhold til tida du lever i. Du er nesten som ei vevkjerring. Ho spinn sine eigne trådar. Til slutt har ho laga eit nett. Men du lagar ikkje nettet ditt for å fange eit bytte. Nettet har nemleg blitt til utan at du er heilt klar over det. Kanskje har du spunne deg så godt inn, at det er du som er fanga. Du blir som ei lita fluge i ein stor spindellev.

Kutt nokre trådar! Bruk kniv, øks eller kva du ynskjer. Snart kjenner du at den indre strengen din fell til ro. Du får opplevinga av stilla. Ein tilstand i eit menneskjesinn der sansane kan opne seg. Du er open og tar inn over deg det som møter deg.

Lis Engel, prosessor på Institut for idræt ved København, kallar i boka si "Krop, psyke, verden" ein slik tilstand der ein er nullstilt og sansane er opne, for "hjartermøte". Dette uttrykket likar eg. For i eit menneskje, er nok hjarta det som stikk djupast. Det innerste.

Opplevinga av stilla, altså "vera" av å vere tilstades, trur eg kan opplevast på fleire arenaer. Både musikken og naturen synest eg ber med seg kvalitetar som opnar for å nå denne tilstanden. Naturen er staden for å utøve friluftsliv. Gjennom friluftslivet merkar ein korleis naturopplevinga og det å vere tilstades heng saman. Lokken og lalinga knyter både natur og musikk saman. Når det i tillegg er di eiga stemme og din eigen kropp som lagar tonane, kjennest det ut som det er heilskap. Du er *i eitt* med det du er i.

- Dra pusten inn alt du greier. Der, no kan du la tonane kome. Lokketonane dine blir som ein indre song. Du er der med heile deg.

Har du nokon gong kjent at du er ein stad, utan at du er der? Har du nokon gong kjent at du ikkje kjenner ei stemning grunna at tankane verkar som dei er ein annanstad? Har du kjent at naturen gjer noko med deg som andre arenaer og stadar ikkje kan? Er naturen suggererande? Så suggererande at det kjennest som om du går opp i det du gjer med heile deg og nær på gløymer at du har lita tid, at du har mykje å gjere og at det heile tyngjer skulderane? Slike kjensler der eg blir "oppslukt" har eg kjent og eg kjenner dei ganske ofte. Det er derfor eg



skriv til deg om dette her. Og eg kallar slike kjensler for ein indre tilstand med namnet ”opplevinga av stilla”.

*Opplevinga av stilla* er noko eg sjølv har definert som ein indre tilstand du får når du er *tilstades*, fordi du er i eit kroppsleg tett-på-møte i naturen med handlingens tid, brukar aktive sansar, har opne kjenslekanalar, er fasinert og derfor konsentrert til å vere i relasjon. Du er *i eitt* gjennom handling og får styrka *selvet*.

Difor er ikkje opplevinga av stilla ein struktur eller eit nasjonalromantisk emblem som heng att i forhold til at naturen er noko me bare kan ”sjå” på som vakkert og fantastisk. Det er heller ikkje stille i form av fråver av lyd. Opplevinga av stilla er ein måte å *vere* i verda på.

Gjennom denne oppgåva vil eg legge fram opplevinga av stilla og kva som særmerkjer ho. Eg vil fyrst formidle nokre av mine opplevingar i natur, grunna denne veremåten opplevinga av stilla, har ”empiri” som utgangspunkt. Empirien er subjektiv og laga ut frå mine eigne opplevingar i natur og korleis eg likar å vere i naturen i tett-på-møte. Deretter prøvar eg å legge fram korleis eg ut frå forståing og tolking av empiri, plukkar ut relevante teoriar. I dette vekselspelet mellom empiri og teori, belyser eg ulike perspektiv på opplevinga av stilla. Det eg tar opp er så vel kjenneteikn på opplevinga av stilla som (teoretiske) perspektiver på den indre tilstanden.

Eg vil hovudsakleg avgrense oppgåva til å legge fram fire emne som eg meiner belyser opplevinga av stilla: Tid, Natur, Det ubevisste og Konsentrasjon. Desse emna belyser eg hovudsakleg ut frå eit fenomenologisk perspektiv, men også ut frå ”konstruktivisme” og gestaltfilosofi.

Før du går vidare har eg lyst å skrive litt om nokre presiseringar ut frå tidlegare forskning på temaet, problemstillingar og strukturen på oppgåva.

## **NOKRE PRESISERINGAR**

Opplevinga av stilla treng å bli ekstra presisert, grunna ein del menneskje assosierar ”stilla” med ordet ”stillhet”. I tillegg er det viktig for meg å presisere at forholdet ”menneskje-natur” blir utvida til å også gjelde det me ikkje oppfattar med bevisstheten.

## Stilla er ikkje lik stillhet

Mange er opptatt av at ”stillhet” ikkje er frávær av lyd, men naturen sine egne lydar.<sup>1</sup> Når eg vil skrive om opplevinga av *stilla*, er ikkje ”stillhet” det same begrepet. Skilnaden er ikkje bare i nynorsk og bokmål, men også ein skilnad i kva orda står for. For meg er opplevinga av ”stilla” knytt til den indre roen din, altså *i* deg som menneskje. ”Oppleving av stillhet” står meir for det frávær av lydar og støy som *ikkje* høyrer naturen til. Då kjenner me menneskje det som ei oppleving av stillheten i natur, ikkje frávær av lyd som høyrer naturen til, men frávær av lydar som ikkje er meint å vere der.

”Opplevinga av *stilla*” og ”opplevinga av stillhet”, kan ha relasjonar til kvarandre, men dei treng ikkje ha det. Med det meiner eg at du kan godt oppleve stillhet i natur utan å ha ei indre ro i deg sjølv og vere tilstades der du er. Dessutan kan ”stillhet” opplevast utan rørsle og handling. For å oppleve ”stilla” er handling eit kriterium. Slik sett skil eg meg ut frå det Nils Faarlund<sup>2</sup> og også Liv Karin Thomassen<sup>3</sup> skriv om temaet.

## Menneskje-natur

I det eg skriv om relasjonar mellom ”menneskje-natur” i eit fenomenologisk perspektiv<sup>4</sup>, og tar utgangspunkt i at me erkjenner både gjennom kroppen og gjennom handling/prosjekt, skriv eg også om at det kan vere *meir* i relasjonen mellom oss og naturen, enn det me bevisstgjer oss. ”Ubevisstheten” vår tar inn så uendeleg mykje meir sansedata enn det meg gjer oss bevisst. Kroppen vår oppfattar det ikkje med bevisstheten, men i det ubevisste ligg det att.

## PROBLEMSTILLING

Problemstilling i oppgåva er: *Kva særmerkjer opplevinga av stilla?* Denne problemstillinga blir belyst ved å ta empirisk utgangspunkt i dei litterære framstillingar mine i samanheng med foto og min eigen song i arrangement. Deretter belyser eg temaet ved å forstå og tolke empirien ut frå relevante teoriar. Dei teoretiske perspektiva tar utgangspunkt i fenomenologisk

---

<sup>1</sup> Mange skriv om dette emnet. Alt frå lyrikerar til forskarar. Nils Faarlund skriv i SFT-rapporten frå 1992 om å oppleve stillhet i natur:

”Stillhet er en kvalitet som kan tåle målbart innslag av naturlyd, men som vi forutsetter at vi er i fri natur” (Faarlund, 1992: 20). I rapporten tolkar eg det som om han prøvar å ta eit oppgjer med eit vitenskapleg verdensbilette som einsidig har lagt premissane for viktige avgjersler i samfunnet.

<sup>2</sup> Faarlund er opptatt av at ein *må* søkje natur for å oppleve stillhet.

<sup>3</sup> Thomassen er opptatt av å finne stillheten som ein kontrast til storby og larm. Ho skriv om temaet ut frå kvalitative intervju på området.

<sup>4</sup> Fleire skriv om foholdet menneskje-natur og om relasjonar mellom menneskje og landskapet ved å sjå på korleis me oppfattar landskapet gjennom handling ofte i eit fenomenologisk perspektiv. Eg lyfter fram perspektiva til Krogh og Tordsson her. Å oppfatte noko, blir ofte assosiert med at me bevisstgjer oss noko. Erling Krogh skriv om relasjonar mellom menneskje og landskapet, ved å sjå på korleis menneskje oppfattar landskapet gjennom handling. Han brukar eit fenomenologisk perspektiv. Å oppfatte noko, vil seie at me bevisstgjer oss noko, meiner Krogh. Bjørn Tordsson skriv om menneskje-natur ut frå hovudsakleg fenomenologisk perspektiv, men også i kombinasjon med det konstruktivistiske. Tordsson opnar meir for at det ”hender” oss noko i natur som me ikkje alltid forstår.

perspektiv og ”konstruktivisme”<sup>5</sup> i forhold til kva som påverkar ei oppleving og om vår oppfatning av kva natur er (Merleau-Ponty og Sartre tolka gjennom Bjørn Tordsson) og gestaltfilosofi (Arne Næss). Teori om tid (Anders Johansen og Thomas Hylland Eriksen), forholdet mellom ubevissthet og bevissthet (vitskaplege perspektiv sett saman av Tor Nørretranders) og begrepet flow (Mihaly Csikszentmihaly).

**Problemstilling** *Kva særmerkjer opplevinga av stilla* blir belyst ut frå fem delproblemstillingar som kvar lagar sitt eige kapittel:

**Delproblemstilling 1** *Levande dialog mellom menneskje - natur som tankestreif, erkjent gjennom kroppen min og mine prosjekt.*

**Delproblemstilling 2** *Oppfatninga av TID, kva som mogleggjer og kva som forhindrar opplevinga av å vere tilstades.*

**Delproblemstilling 3** *Oppfatninga og opplevinga av NATUR; er det noko spesielt med naturen som ”opplevingsfære”?*

**Delproblemstilling 4** *Oppfattar me sansane våre og ubevisstheten som mindre viktige enn kva dei er; korleis påverkar dei ei oppleving?*

**Delproblemstilling 5** *Fascinasjonen og konsentrasjonen i opplevinga av stilla i forhold til flowbegrepet.*

## STRUKTUR

Avhandlinga har fyrst eit *samandrag, fyrird, innhaldsliste* og deretter *innleiande ord* og *metodiske augemål*. Etter dette byrjar eg å belyse problemstillinga i oppgåva ut frå dei fem delproblemstillingane. Kvar delproblemstilling har fått tildelt kvart sitt kapittel i oppgåva. Eg vil trekke fram hovudinnhaldet i kvart kapittel.

### *Kap 1. Levande dialog og tankestreif*

I den levande dialogen mellom menneskje-natur som tankestreif, erkjent gjennom kroppen min og mine prosjekt, prøvar eg å formidle noko av den opplevinga eg som menneskje har i møtet med natur. I dette kapittelet uttrykker eg nokre av opplevingane ved hjelp av kombinasjonen mellom skjønnlitterære ord, foto og musikk. Resten av dei litterære tekstane

---

<sup>5</sup> ”Konstruktivisme” er ikkje ein etablert term, men blir bruka her i betydninga som sosiokulturell konstruksjon. Difor brukar eg hermeteikn når eg omtalar ”konstruktivisme”.

mine har eg spreidd ut i oppgåva for å knyte nærare relasjonar med relevant teori og min eigen empiri.

### *Kap 2. Tid*

I oppfatninga av TID, kva som mogleggjer og kva som forhindrar opplevinga av å vere tilstades, tar eg for meg at klokketida er konstruert og ikkje eigna som eit levemønster. Eg skriv om at tida kan delast inn i ulike modus og at me ikkje bør la den raske tida som er prega av effektivitet ta overhånd, grunna me då mistar mange mellommenneskjelege relasjonar som tilhører tidsmoduset der handlingane styrer.

### *Kap 3. Natur*

Eg tar hovudsakleg for meg to oppfatningar av natur i det eg belyser oppfatninga og opplevinga av natur; er det noko spesielt med natur som ”opplevingsfære”? I den eine oppfatninga brukar eg eit fenomenologisk perspektiv i kombinasjon med ”konstruktivisme”. Her trekker eg fram særtrekk på korleis naturen skil seg ut som opplevingsfære, ved at han er konstruert som noko kulturelt ikkje-konstruert, men at ein ved eit kulturelt utgangspunkt i forståinga ikkje greier å avdekke kva naturen står for. Ei vidareføring av dette er at naturen istaden må opplevast sansande og gjennom handling.

Den andre oppfatninga er ut frå eit gestaltfilosofisk perspektiv. Og her er det fokus på heilskap, relasjonar og at opplevinga vår av noko blir påverka av kva forhold me har til dette noko. I tillegg ser eg på at opplevingar er vanskeleg å forhalde seg til, grunna dei er komplekse og samansette gestaltar. Til slutt samanfallar eg oppfatningane, grunna eg meiner dei har ulike ord om same innhald og at gestaltfilosofien er ei grein på det fenomenologiske treet.

### *Kap 4. Forholdet ubevissthet-bevissthet*

Oppfattar me sansane våre og ubevisstheten som mindre viktige enn kva dei er; korleis påverkar dei ei oppleving? Eg belyser dette ved fyrst å ta tak i eit praktisk døme der eg samanliknar musikk - natur, for deretter å belyse forholdet mellom det ubevisste - bevisste ut frå fleire vitskaplege tradisjonar. Eg konsentrerar meg om å stille spørsmål om me oppfattar meir enn me trur, kvifor me ikkje har høyrtd meir om dette til no og til slutt endar eg opp i undring om kvifor kroppen eigentleg sansar meir enn det me bevisstgjer oss.

### *Kap 5. Fascinasjon gjev konsentrasjon*

Eg belyser fascinasjonen og konsentrasjonen i opplevinga av stilla i forhold til flowbegrepet ved fyrst å skrive kort kva flow er, for deretter å trekke fram dei åtte punkta som blir skissert som vesentlege for å få flow. Desse belyser eg kort i forhold til temaet mitt opplevinga av stilla. Deretter konkluderer eg med kva eg trekker med meg og kva eg utelukkar som vesentleg for å særmerke opplevinga av stilla.

### *Kap 6. Oppsummering av perspektivet "Tilstades: opplevinga av stilla"*

Her oppsummerar eg avhandlinga ved å perspektivere opplevinga av stilla ut frå særmerkja eg har belyst gjennom oppgåva både empirisk og teoretisk. Tilslutt blir det ei avrunding av temaet mitt der eg oppsummerer opplevinga av stilla endå tettare.

# ***METODISKE AUGEMÅL***

fri: Skriveglede

Skal eg skrive, så skriv eg. Gidder ikkje å tenkje på kven som les det eller kva dei vil seie. No er det meg. Eg vil skrive om det eg tenkjer. Eg vil blottleggje tankane mine. Eg vil skrive om det hudnære. Om det nakne som er så nakent at det nesten ikkje har hud. Eg vil lengte om eg lengtar. Eg vil drøyme om eg drøymmer. Eg vil tenkje og filosofere om det er det eg har lyst til. Eg vil vere fri. Gjere kva eg vil. Det er då eg likar å skrive.

Eg vil vidare skrive om arbeidsprosessen min og belyser dette gjennom *framgangsmåte, val undervegs, teoretiske perspektiv, metodebruk* og til slutt *metodekritikk* av arbeidet mitt.

## **FRAMGANGSMÅTE**

Gjennom oppgåva mi har eg tatt utgangspunkt i empiri og ut frå denne funne relevante teoriar å tolke empirien min gjennom for å belyse perspektivet mitt. Eg vil her legge fram korleis eg har gått fram empirisk og deretter teoretisk.

## **Empiri**

Gjennom mange møte med naturen i både korte og lengre opphald, har eg merka meg ulike måtar å vere i natur på. Det kan variere frå om du er aleine, saman med andre, kven du er i lag med, kor mange de er, kvar du er, kva du gjer, alder og mykje meir. Eg merkar at eg har ein tendens til å vise spesiell oppmerksomhet mot mange fenomen i naturen. Og etterkvart som eg har blitt eldre og fått enno fleire erfaringar både praktisk og teoretisk, verkar det som om naturen kjem meg enno nærare, fordi eg er meir bevisstgjort på korleis eg likar å vere i natur og kan derfor legge litt meir ”til rette” så eg sjølv får sjanse til å ha dei naturopplevingane eg set mest pris på. Ofte inspirerar ulike stemningar i naturen meg til mange tankar som både er undring og tankestreif, men i tillegg merkar eg at eg også får mange idear, energi, fantasi og at eg blir kreativ. Eg blir glad av å vere i natur og dess meir eg er der, dess meir søker eg han. Naturen blir på ein måte suggererande. Og eg merkar at denne suggesjonen pregar levemåten min på ein positiv måte.

Dette er grunnen til at eg stundom skisserar tankestreif og undrande skråblikk i ei lita bok eg av og til har med meg på tur og at eg svært ofte tar mange foto i natur. Og at eg nesten alltid blir inspirert til å ”høyre” tonar og kome på tonar i form av song når eg er i natur.

Alle desse tre uttrykksformene ord, foto og song er med på å danne grunnlaget for empirien min til oppgåva om opplevinga av stilla.

For å samle empiri til hovudfaget har eg vore meir bevisstgjort på å legge forholda til rette for meg sjølv ved å ha med meg bok undervegs om eg er på lengre turar eller bærbar-PC om eg er ein stad over lengre tid. Eg har budd i lavvo eit skuleår og dei to åra deretter, har eg budd mykje på heia sumar og haust fram til snøen har lagt seg.

Å bu slik har eg ikkje gjort fordi eg skulle skrive denne oppgåva, men fordi eg har hatt lyst. Men undringar og tankestreif over temaet på oppgåva har nok forma seg noko etterkvart som hovudfagsstudiet har gått sin gang og skrivning av skissene mine har heilt sikkert blitt prega av kva eg har gjort og korleis livsstilen<sup>6</sup> min har vore.

Døme på korleis og når eg skriv empirien min:

Eg bur på heia på den gamle fjellgarden<sup>7</sup> vår: Ut i grålysinga på jakt, tilbake for å skrive midt på dagen, deretter ut att på jakt og så skrive att på kvelden. Ligge i trepråmen og flyte avstad på vatnet fritt med straumen i det eg ligg i båten og skriv. Fyre bål og ligge på eit reinskinn å skrive.

Eg skriv bare når eg har lyst til å skrive og når eg er så inspirert at det er moro å setje seg ned med tastaturet. Derfor prøvar eg å legge forholda til rette for meg sjølv med å vere i tett-på-møte med natur, vere aktiv og vere på ein stad over lengre tid utan at det er andre folk i nærleiken - eg skriv best når eg har vore aleine nokre dagar.

Ut frå den skrivne empirien min har eg prøva å finne ein del fellestrekk og dra ut noko som eg meiner er vesentleg for meg gjennom dei møta eg har med naturen. Ut frå fellestrekkka byrja

---

<sup>6</sup> Det skal leggest til at det året eg budde i lavvo med Astri gjekk eg også på Kvedarskolen på Ole Bull-Akademiet, var prosjektleiar for eit innsamlingsprosjekt med ord og uttrykk frå Telemark og vart redaktør for boka etter me hadde fått inn tett på 20.000 ord og uttrykk. Eg var prosjektansatt og i Dyrku'n Arrangement for å vere med å bygge opp "VinterVillmark" ein tre dagar marknad for friluftsliv, jakt, fiske, håndverk og kultur. Og i tillegg kursleiar for UngFolk ei årleg folkemusikkveke for born og unge. På Ole Bull-Akademiet hadde me samlingar på om lag fem dagar av gongen om lag seks gonger i året. Resten var eigenutvikling i samarbeid med læremeistar i eget tradisjonsområde. På samlingane våre budde me på pensjonat og hotell rundt omkring i landet. Og dette var ein stor kontrast til lavvolivet midt i furuskogen i Bø. Eg trur at denne kontrasten fekk meg til å undre meg meir over kva tid, stress og eit daglegliv i firkanta hus med varm dusj, varmekablar og elektrisk ljøs har emne til å påverke oss på sin måte og står i kontrastforhold til å bu i naturen i ein lavvo, på ei felteng med reinskinn og med ei gruve til å lage middag på. Ljoset i lavvoen er frå soli, månen, bålet, parafinlampa og stearinljøs. I tillegg vil eg trekke fram dette utøvarstudiet i song som ei endå større bevisstgjerjing av korleis du som musikar er i utøvarsituasjonen. Kva du kan legge vekt på for å forsterke uttrykket og kva som kan forhindre det etc. Derfor vart utøvinga med på å "analysere" og gjere meg meir bevisst på kva ei oppleving er.

<sup>7</sup> Fjellgarden er gamal og med tømra hus. Her er ikkje elektrisitet, vatn eller do. Men eg har bruka eit bensinaggregat for å lade opp batteriet på PC'n min.

eg å skrive ned skisser om tilstanden som eg kallar for opplevinga av stilla. Men det skal også leggest til at tankane mine nok også har vore prega av dei folka eg har møtt og fortalt om temaet mitt. Eg merkar at eg har fått meir mangfoldige tankar etterkvart som eg både fortel om emnet og også får tilbakemeldingar og inntrykk.<sup>8</sup>

Fellestrekk eg fann: opplevinga av stilla er ein tilstand prega av ei ”indre ro” som du får når du har kutta ”trådar”. Trådar er alt som bind deg fast til ulike planlagte gjeremål. Dess fleire gjeremål du har på kortast mogeleg tid, dess fleire trådar dreg i deg og du får ei kjensle av at den ”indre strengen” din er i stadige vibrasjonar. Når du er i natur, blir desse trådane lettare kutta og du fell i ei indre ro. For å greie å kutte desse trådane verkar det som om du må gå inn i eit anna tidsmodus, du må ha aktive sansar, vere open og kjenslevar. Er du det, greier du å kome inn i stemningar som er så suggererande at du gløymer det rundt deg og då kjennest det som om den indre strengen din er roleg.

## **Teori**

I samråd med Tordsson har eg lagt vekt på å bare plukke ut det som eg meiner er relevant i teoriane for å belyse opplevinga av stilla. For å plukke ut kva som er relevant, har eg tatt utgangspunkt i empirien min. Etterkvart som eg har gått djupare inn i teoriane og også fått danna meg ”paraply”-perspektiv på grunnlag av alle teoriane og empirien min, har eg funne særmerkje for opplevinga av stilla som eg synest har interessante teoretiske forankringar.

Eg synest det er ekstra spanande å bruke teoretiske perspektiv om *tid* og forholdet mellom *ubevisstheten - bevisstheten*, sidan desse er lite bruka innanfor både friluftsliv og i andre emne skriva i nær relasjon med menneskje - natur.

## **VAL UNDERVEGS**

Ut frå framgangsmåten min ovanfor ser du kva val eg gjorde undervegs med hensyn på empiri og teori. Eg vil her trekke fram nokre val undervegs som eg meiner er viktige å belyse for å forstå korleis oppgåva mi har blitt slik ho har blitt.

---

<sup>8</sup> Det som er så spennande med dette temaet er at veldig mange menneskje eg har møtt og som spør meg kva eg driv med, blir veldig interessert i temaet. For meg kan det verke som om dette er eit tema som er veldig aktuelt for mange type menneskje og kanskje også spesielt aktuelt grunna at me lever i ei stressa tid der me fjernar oss meir og meir frå eit daglegliv knytt til naturen.



## **Hovudfag skrive i felt**

Då eg tok til på hovudfaget mitt i friluftsliv var eg veldig sikker på at eg ville knytte hovudfaget mitt opp mot noko ”praktisk”. Eg ville ha ”feltarbeid” og dette skulle ta utgangspunkt i noko eg lika med å gjere i natur. At eg både gjorde det eg hadde lyst til i kombinasjon med å gjere feltarbeidet, meinte eg skulle danne lyst og motivasjon for å gå teoretisk djupare inn i eit emne og skape framdrift nok for at eit hovudfag skulle nå målet om å bli ferdig. Eg likar ikkje store PC-salar og lyden av tastaturfingre og dører som stadig slår igjen – studerar eg friluftsliv er grunnen til at eg likar å vere i natur så stor, at eg ikkje greier å gjere meg sjølv så mykje vondt at eg vil ”stenge” meg sjølv inne eit par år. Årsaka er at eg likar å gå ”inn med begge beina” dersom eg har bestemt meg for noko.

Etterkvart som eg bestemte meg for å skrive om veremåten opplevinga av stilla som er ein indre tilstand når du er tilstades, var det viktig å fortelje dette på mange ulike måtar, fordi det nettopp *er* på ulike måtar eg opplever dei nære relasjonane mellom meg og naturen. Derfor kan eg formidle ulikt om eg brukar bare orda mine, eller legg bileta og tonane mine inn og lagar heilskap.<sup>9</sup> For tonar og bilete er med meg like mykje som orda. Og eg merkar at alle uttrykka blir anleis ut frå korleis eg *er* i naturen.

## **Foto**

Bilete er for meg noko visualiserande som gjer at eg kjem inn i ulike stemningar. Bilete er med på å vise korleis noko er der du er eller har vore. Likevel kan bilete frå ein stad vere svært ulike ut frå kven som er fotografen. Personen bak kameraet er med på å forme motiva grunna du som fotograf vel kva du vil ha med deg av minne og inntrykk. Derfor synest eg foto er med å formidle på ein veldig ærleg måte at det du opplever er subjektivt prega av kva du likar og kva som tiltalar deg. Eg likar ofte å gå veldig nær noko med kameraet mitt. Og eg merkar at i slike tett-på-møte blir naturen anleis for meg grunna eg får meir sans for det som me ofte bare går ”rett forbi”.

## **Songen**

Å synge er for meg ei personleg erkjening, grunna stemma er ein del av meg. Ei stemme er meir enn bare stemmeband og fysiologi. Kroppen er resonnanskasse og kroppen er på ein måte både komponist, produsent, regissør, utøvar og publikum. Om eg improviserar eller bare

---

<sup>9</sup> Musikken eg brukar er egne arrangement som eg har laga saman med Einar Sogstad på tangentar, samples og loop og Helene Høye på fele. Dei tre musikalske arrangementa eg brukar i oppgåva er frå liveopptak under eit oppdrag me hadde for Porsgrunn kommune som ei markering av verdensdagen for Psykisk helse 14. oktober 2004.

syng ”fritt” (noko eg gjer svært ofte når eg er aleine) er det bare å synge noko, utan å ”tenkje” på kva eg syng. Du ”tenkjer” når du improviserar også, men dersom eg er aleine, bryr eg meg ikkje slik om å ”tenkje” i motsetning til om eg er i eit samspel med andre. Å synge fritt og improvisere, er for meg å synge ei form for ulike laletonar ialleslags stemmeleie. Stemmeleie som er djupe, såre, høge, lange, korte, med luft på stemma - utan luft, glidingar på tonen, tydeleg brot mellom brystklang og hovudklang eller ikkje etc.

Songen er naken. Han er *bar*<sup>10</sup> i det han kjem rett ut frå kroppen din. Difor kjennest han veldig nær. Å bruke nasa og hovudet som ressonanskasse istaden for bringa, gjev ulik kjensle av songen. Eg er glad ikkje alle høyrer alt eg syng. For det er med på å gjere songen min endå endå friare, synest eg. Oftast syng eg utan ord. Men av og til kan orda hjelpe deg til uttrykke noko anna, spesielt dersom du vil ha nokon andre til å kjenne på ”same” stemninga som du vil formidle. Då er orda rettesnor.

### ***Orda***

For meg er ord veldig viktige, men eg likar å bruke dei på ein slik måte at det er *eg* som skriv og lagar stemningar istaden for at *orda* og assosiasjonane deira formar stemningane på ein annan måte enn det eg ynskjer. Personleg likar eg best å bruke slike ord som ikkje har for mange av desse assosiasjonane bindt rundt seg. Eg prøvar heller å bruke orda slik at dei sjølve fortel kva eg vil fortelje, utan at du treng å ha altfor mange ”tankebilete” inne i deg.

Ord som fantastisk, vidunderlig, hjerteskjærende, ekstremt etc. er adjektiv og adverb som eg sjølv ikkje likar å bruke når eg skriv i levande dialog i naturen. Ikkje fordi at eg ikkje trur at opplevingane mine er sterke nok, men for meg kjennest det nesten som om slike ord gjev større avstand til meg og naturen.

Eg er veldig glad i detaljar og stemningar. Og for å vere heilt ærleg så synest eg ikkje at eg tenkjer noko særleg over kva ord eg brukar om eg er i ein kontekst som passar til det eg uttrykker. Når eg har skrive desse skjønnlitterære tankestreifa mine som nærast har blitt ein levande dialog mellom meg og naturen, har orda nesten bare ”rent” ut av meg. Dei verkar ”ferske” og nesten som ein del av meg sjølv og det nuet eg *er* i.

---

<sup>10</sup> Ganske fint å tenkje på at grana har barnåler og at me seier bartre. Dei er ”bare”... Lauvtrea derimot har lauv på seg når den årstida kjem. Men elles kan me godt seie at no er bjørkeskogen ”bar”. Då er han utan lauv. Utan noko på seg. Stammene blir tydelege med alle greinene og kvistane som stikk ut i alleslags fasongar. Hm, ja slik er det.

### **Kvifor ta empirisk utgangspunkt i egne opplevingar?**

Opplevingar er nært knytt til kven du er som menneskje, kva erfaringar og forforståingar du har. Ei oppleving er subjektiv, grunna at ulike menneskje opplever ikkje det same om dei er på den same staden eller i same konteksta. I alle fall ikkje om me graderar opplevingane til å bety meir enn bare det du fysisk ser eller høyrer etc. (til og med det som er målbart og synleg opplever me ulikt).

For meg er opplevingar prega av sinnet ditt, korleis du sansar og kor open du er etc. Derfor ville det vore uaktuelt for meg å ta til på denne oppgåva med til dømes ti personar i kvalitative intervju. Dessutan trur eg ikkje at eg ville ha funne det same og ha like nært forhold til det stoffet eg har arbeida med, dersom eg ikkje hadde vore direkte deltakar. Eit anna poeng er at eg sjølv ynskte at oppgåva mi skulle botne i ”praktisk” feltarbeid som eg sjølv skulle velje ut frå korleis eg likar å vere i natur.

Derfor er alle uttrykka ”laga” og ”formidla” gjennom meg. Eg har lagt vekt på å vere i natur medan eg skriv det eg tenkjer, undrar over og kjenner der og då. Eg har lagt vekt på å gjere det eg gjere til vanleg og ikkje oppsøkje noko ”spesielt”grunna eg vil ”undersøkje” opplevingane mine. Eg har lagt vekt på at opplevingane ikkje er vanskelege å ”nå”, men enkle og tilgjengelege om du har vilje til å vere i natur gjennom opplevinga av stilla.

### **Kvifor har eg brukt den litterære framstillingsmåten?**

At tekstane mine har ei skjønnlitterære form, skjeddde av seg sjølv i det eg byrja å skrive. Eg hadde ikkje bestemt meg for kva språkform eg skulle skrive på, men det overraska meg nok ikkje at desse tekstane vart skrive med eit ”ikkje-vitskapleg”-språk. Som utøvar av song og ivrig med fotoapparatet, er eg ganske bevisst på at me har mange stemningar som ikkje er lett å setje ord på i skildringa. Dersom du i tillegg må binde deg opp til å bruke bestemte typer ord og uttrykk, mistar du noko av det du har å formidle. For meg gjeld det å vere fri, fordi då kjennest det som om du er meir ”ærleg” i det du skriv. I tillegg kan eg kanskje nå andre ”djubder”, om eg har eit enklare språk.

### **Kvifor har eg bruka den resonnerande tonen?**

I det eg skreiv empirien, merka eg at eg skreiv mykje i ”du og eg”-form. Etterkvart syntest eg dette vart litt av særtrekket for dei litterære tekstane mine. Og eg ynskte derfor å halde fram

med ”du og eg”- forma gjennom resten av den vitenskaplege oppgåva mi. Enn om ”du og eg”- forma peikar på to ulike relasjonar. Gjennom dei litterære tekstane peikar ”du og eg”-forma stort sett på relasjonen mellom naturen og meg, men av og til også på relasjonen mellom lesar og eg. I dei vitenskaplege tekstane peikar ”du og eg”-forma alltid på relasjonen mellom deg som lesar og meg.

Målet er at oppgåva og det eg skriv om skal vere i eit *nært* språk som skil seg frå ein vitenskapleg framstillingsmåte som ofte er skriven i objektiv tredjeperson. Ved å bruke ”du og eg”-forma, synest eg at den resonnerande tonen blir meir synleg. Fordelen med dette, er at eg får endå klarare fram at temaet er ikkje svart-kvitt, men opnar meir for synsing og kanskje også ei utviding av forståinga vår.

### **Kva har framstillingsmåtane å seie for kva eg har kome fram til?**

Det vitenskaplege språket med sin framstillingsmåte innanfor sine diskursar passar ikkje til alle typer tema. Og eg synest ikkje at dei passar til å framstille opplevinga av stilla – i alle fall ikkje på den måten eg likar å uttrykke meg på. Eg brukar ein stil som eg trur kan ”fenge” meir, grunna du som lesar er med på å følge resonnementa mine frå starten. Eg trur at desse måtane å skrive på, har gjort heile oppgåva meir ”utadvent” mot menneskje som ikkje er innanfor academia.

### **Kvifor sprer eg dei litterære tekstane?**

I oppgåva har eg valt å spre dei litterære tekstane mine blant dei ulike tema som dei er meint for. Eg vel å ikkje kommentere eller introdusere desse tekstane ved å arbeide dei inn i den vitenskaplege framstillinga. Grunnen er at du som lesar skal få nokre ”skråblikk” så du kan tenkje og fortolke litt sjølv også. Eg håpar at konsekvensen er at du blir meir vaken og aktiv i det du les.

### **TEORETISKE PERSPEKTIV**

Teoriane som eg bygger mi oppfatning av kva ei oppleving er, har hovudsakleg eit *fenomenologisk* utgangspunkt. Det fenomenologiske utgangspunktet bygger vidare på to fenomenologiske retningar som erkjenner våre opplevingar gjennom *kroppen* (Merleau-Ponty) eller gjennom våre *prosjekt* (Sartre).

I tillegg til den fenomenologiske teorien brukar eg ”konstruktivisme”, det vil seie oppfatningar om at vår forståing av røyndomen er sosiokulturelt bestemt; dei er ”sosiokulturelle konstruksjonar”. Og i det eg prøvar å forstå opplevinga av stilla, held eg ”konstruktivisme” saman med det fenomenologiske perspektivet.

I tillegg brukar eg *gestaltfilosofien* i det eg skriv om korleis opplevingane våre i natur kan forståast, oppfatast og tolkast. Til slutt held eg det fenomenologiske/konstruktivistiske perspektivet saman med gestaltfilosofien i det eg prøvar å forstå korleis oppfatninga og opplevinga vår av natur er.

Det fenomenologiske/konstruktivistiske perspektivet og gestaltfilosofien ligg som ”mal” for korleis eg prøvar å forstå og tolke meg fram til viten gjennom heile oppgåva i det eg ser på særmerkje for opplevinga av stilla gjennom *tid, natur*, forholdet mellom *ubevisstheten og bevisstheten* og korleis fascinasjon gjev *konsentrasjon*.

Eg poengterer at det er hovudsakleg det fenomenologiske perspektivet som er framtrudande i oppgåva, grunna eg vektlegg at opplevinga er prega av handling og sansing både gjennom kroppen og gjennom det du gjer i form av dine prosjekt.

## **METODEBRUK**

Gjennom oppgåva prøvar eg å fortolke dei empiriske opplevingane mine gjennom relevante teoriar og avdekke det som då blir synleg. Det blir som ”å forklare det til synes merkelege og å merkeleggjere det tilsynes sjølvsahte”, som er grunnlaget for at arbeidet er gjort i ein hermeneutisk tradisjon.

*Hermeneutisk tradisjon* kan enkelt forståast som fortolkningslære eller forståelselære, men betre er det å seie fortolking og forståing, grunna hermeneutikk er både det å tolke og forstå.<sup>11</sup> I ein hermeneutisk tradisjon fortolkar me det me vil undersøke, for dermed å kunne betre forstå røynda. Ei fortolking inneber at me undrar oss både over det som er merkeleg og prøvar å forstå og forklare dette og over det som verkar sjølvsaht, men kanskje ikkje er så sjølvsaht som me trur. Slik kan du, i vekselspelet mellom empiri og teori, nå lengre inn i temaet gjennom den viten du får fram gjennom å tolke og forstå.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> (Krogh m fl, 2003)

<sup>12</sup> (Ödman, 1977)

Arbeidsprosessen kan symboliserast ved å fylgje ein *spiral*: du sirklar rundt eit tema som i starten både kan vere diffust og nærast har usynlege fellestrekk. Etterkvart som du tolkar og byrjar å forstå det du held på med, kan du gå djupare inn i det og tolke og forstå meir av det du held på med. Avhandlinga handlar om å sjå *delen* i form av opplevingar/kjennsgjerningar/erfaringar i ljos av ein *heilskap* med teori og omvendt.

Gjennom *kvalitativ metode*<sup>13</sup>, som inneber ein liten grad av formalisering og som har det primære siktemålet i å prøve å forstå ut frå *mjuke data*, prøvar eg å kome i eit nært og direkte forhold til det som skal utforskast. Eg brukar direkte deltaking som metodeteknikk, men også ein del samtaler med folk om emnet har prega tankane mine i den direkte deltakinga mi i naturen.

Til slutt kan me oppsummere: Empirien min bygger på *mjuke data* i ein *kvalitativ metode*<sup>14</sup> i arbeidet mitt gjennom ein *hermeneutisk tradisjon*<sup>15</sup>.

## **METODEKRITIKK**

Eit arbeid kan alltid kritiserast på mange måtar. Eg trekker fram nokre av dei poenga eg meiner er aller mest vesentleg i forhold til arbeidet mitt med oplevinga av stilla som ei hovudfagsoppgåve i tråd med Akademia: *fortolkningsprosess av fenomen, sannhets- og kriterieproblem, intersubjektivitet, "klar" framstilling, tid, avgrensing og krav*.

### **Fortolkningsprosess av fenomen**

Når du i ein fenomenologisk teori karakteriserar eit fenomen, vil alltid denne karakteriseringa innehalde ei tolking av fenomenet. Det har samband med at me brukar språket, og språket er aldri oplevinga sjølv, men ein fortolking av oplevinga. Difor er det viktig å vere klar over at det du skriv som er meint som "direkte" oplevingar, aldri vil vere heilt "reine" skildringar av oplevingane. Det du skriv vil alltid gå gjennom ein fortolkningsprosess.

---

<sup>13</sup> Det sentrale blir dermed at du gjennom ulike former for innsamling av data (mjuke), maktar å skape ei djupare forståing for det problemkomplekset du studerar og kva for ein total samband dette er i (Holme og Solvang 1991). Målet er å kome i eit direkte og nært forhold til det som skal utforskast. Direkte deltaking er ein av fleire metodeteknikkar.

<sup>14</sup> Det er to hovudformer av metodisk tilnærming i samfunnsvitenskapen. Desse tilnærmingane kjem an på det grunnlaget av data du har - "mykdata" eller "harddata". Ut frå dette talar me om kvalitative (mykdata) og kvantitative (harddata) metodar (Holme og Solvang, 1991).

<sup>15</sup> I tråd med Krogh m fl (2003) brukar eg her uttrykket "hermeneutisk tradisjon" og ikkje hermeneutikken, fordi det ikkje finnst ein hermeneutikk, men fleire variantar av hermeneutikk. Krogh m fl (Ibid: 214-281) har ein forholdsvis kortfatta, men ikkje minst oversiktleg gjennomgang av dei ulike tradisjonane.

På ein måte kan du seie at i ein fenomenologisk metode er det umogeleg å bare vere fenomenologisk. Det inneber derimot at me er hermeneutiske i vår språklege skildring av fenomenet. Og i tillegg at me innrømmer at me er prega ”konstruktivistisk”, altså ut frå dei sosiokulturelle mønstra som me omgjev oss i blant som diskursar.

### **Sannhets- og kriterieproblem**

Sosiokulturelle fenomen er mangfoldige, fyrst og fremt grunna at menneskja som inngår i desse er ulike. Sannhets- og kriterieproblem er sentrale innanfor all vitenskap og nokre meiner til og med at det ikkje finnast noko annan sannhet enn *subjektivitetens evidens*<sup>16</sup>. Dette er ein ekstremposisjon, men det seier seier noko om at det kanskje ikkje er ”sanninga” me må søke, men heller å forstå delar av ei sosial verd.

Når me snakkar om opplevingar og veit at opplevingar er subjektive, er det enno viktigare å vere klar over at desse ikkje utgjer grunnlag for å skape sanningar. Målet mitt er å belyse det eg meiner særmerkjer opplevinga av stilla som er ein måte å *vere* i verda på. Denne veremåten treng ikkje passe for andre enn meg sjølv, men likevel trur eg at delar av denne i alle fall er med på å også belyse korleis andre menneskje kan ha det eller ikkje ha det, når dei *er* i natur og i tillegg ei bevisstgjerung på at eit møte med naturen kan ha psykologisk innverknad.

### **Intersubjektivitet**

Å nytte seg av sine egne erfaringar, egne opplevingar og egne forforståingar, samstundes som du sjølv tolkar og forstår relevante teoriar gjer at den prosessen du har, er vanskeleg å kontrollere. Kanskje overdriv eg likskapar? Kanskje undervurderar eg vesentlege ulikskapar? Å kontrollerer at tolkinga og forståinga mi er rett, er ikkje lett i denne oppgåva med både opplevingar og kjensler, som ikkje er *intersubjektivt* testbare. For du kan ikkje kontrollere at opplevinga av stilla er slik eller slik, dersom ho kjennest slik for meg.

Men intersubjektivt testbart hadde ho heller ikkje vore, dersom eit utval av andre menneskje hadde fortalt om sine opplevingar og kjensler i natur. Då meiner eg at eg ville fått endå større problem med den intersubjektive testbarheten, grunna eg då måtte tolke opplevingane og kjenslene til nokon andre menneskje. Då ville eg heilt sikkert ikkje fått med meg ”heile” opplevinga og kjensla, grunna sosiokulturelle fenomen er mangfoldige. Eg ville heller ikkje

---

<sup>16</sup> Hans Georg Gadamer meinte at det ikkje finnast noko annan sannhet enn subjektivitetens evidens (Ödman, 1977).

hatt den nære relasjonen mellom vekselspellet av empirien og utvalet av teori, tolking og forståing av denne.

### **”Klar” framstilling**

Å skildre noko gjennom å tolke, forstå og danne viten ut frå eit vekselspel mellom empiri og teori, er ikkje alltid like enkelt, synest eg. Det kjennest som om du etterkvart ”oppdagar” samanhengar undervegs og ser samanengar med det du trudde du allereie hadde arbeida deg gjennom. Eg opplever å finne samanhengar og perspektiv på mange nivå etterkvart som prosessen går framover. Nokre er parallelle perspektiv, andre er lineære, stablande, sirkulære – ja, og kanskje vanskelegast er dei digresjonane du til stadig kjem på undervegs. Digresjonar som på ein måte er ”litt på sida”, men som likevel kan høyre til for å perspektivere fleire vinklingar.

Sidan eg har arbeida med dette teoretiske stoffet over eit år no (empirien starta eg å skrive for to år sidan), kjennest det som om ein del av stoffet har relativt ”klare” relasjonar. Men for ein lesar som ser dette med nye auge, blir det kanskje anleis? For det er vel ikkje til å stikke unna ein stol anna enn at dette temaet har noko diffust over seg frå A-Å, grunna det handlar om ein veremåte og ein indre tilstand, og det pregar nok også mine framstillingar.

### **Tid, avgrensing og krav**

I utplukket mitt av kva teoriar eg brukar, har eg fått god hjelp av Tordsson til å finne teoretiske perspektiv. Desse teoretiske perspektiva har nok *forma* meg i forhold til kva eg belyser som særmerkje for opplevinga av stilla, grunna eg gjennom teoriane set ekstra fokus på noko. Men det er ikkje så rart, fordi både tid, avgrensing og krav til ei hovudfagsoppgåve er med på å forme korleis særmerkja blir framstilt. Å seie noko anna vil vere feigt.

### **OPPSUMMERING AV METODE**

Føremålet med avhandlinga er å skildre ein tilstand. Dette kunne eg heilt klart ha gjort på mange måtar. Men eg har hatt lyst å gjere det på ein ”folkeleg” måte slik at det går an å kjenne seg igjen med tilstanden. I tillegg til at eg har lyst å gjere det på ein meir kreativ måte enn å bruke kun allereie etablert ervervet kunnskap, for då kjennest det som om eg også får ta i bruk meir av alle sidene mine på same tid.



Målet mitt er å skildre tilstanden i balansen mellom allereie etablert ervervet kunnskap og ny forståing og innsikt. Eg vil drøfte nokre måtar å forstå denne tilstanden på i ljøs av teori. Sjølv sagt er det fortolkningar som bare gjev forslag til ulike forståingar, men slik er det i all forskning og i uttala grad i ei avhandling som denne.

### *Kan eg egentleg skrive?*

*- forbaska prestasjonsorientert*

I gang, Ja. Men kvifor i all verda? Det kjennest ikkje som om alt er heilt fritt? Kjensla av å prestere har kome og bygd hus i meg att. Trur den kjensla er menneskjeskapt. Kultur. Filleren, eg som ville skrive så fritt. No sit eg heller og tenkjer på våren. Våren då alt skal vere ferdig. Dei siste orda er skrivne. Oppgåva er levert. Samtalene med Nalle er avslutta. Kun eksaminering står igjen. Cand scient grad. Kvifor skal eg måle portrettet mitt med det?

Ein kandidat innanfor vitenskap. Hm, kva er no det? Eg veit nok det som har stått i bøkene eg har lese. Det må du tru, men likevel. Kva er egentleg vitenskap? For å seie det slik. Denne oppgåva kunne eg ikkje ha skrive for nokre år sidan. Då hadde det i alle fall ikkje vore vitenskap.

No skriv eg. No er det truleg meir vitenskap, det skal gudane vite. Ratio bygger bro over kløfta mellom fornuft og følelse. Dei er ikkje lenger to atskilte ting. Dei lever i oss begge to. Det er det som er med på å gjere oss til eit heilskapande menneskje. Spinoza lika ratio – den indre stemme. Eg trur han også likar den indre strengen min. Eg kjenner at eg likar mykje av det han har skrive. Han skaper inspirasjon i meg. Ja vel, men så lat meg få skrive i fred då!

## ***LEVANDE DIALOG OG TANKESTREIF***

Kva er spesielt med å gå barbeint framfor å gå med sko? Kva er spesielt med å bade naken istaden for å ha badeklede på deg? Kva er spesielt med å jakte aleine når du heller kan ha det sosialt på eit stort jaktlag? Kva er det med solstjerner, ryper i lufta, sola som strålar, kvite skyer, blå himmel, fuglar som kvittrar, snø som knakar, stiv kuling eller laber bris? Kva er det med snø som fell i nakken, regn som lagar vått hår, kulde som gjer at du fryser og varme som lar deg brenne?

Kva er det som gjer at auga søker det uendelege langt borte når det er lettare å få auge på det som er nært? Kva er det med det blåe og det som du veit ikkje er blått, men som likevel blir det på avstand? Kva er det med krefter i naturen som er synlege, men på same tid kan verke usynleg? Kva er det med denne heilskapen som gjer seg sjølv så samansett og kompleks på same tid som han er enkel?

Kva er grunnen til at nokon opplever naturen anleis enn andre, enn om du kan vere på same staden? Kva er grunnen til at nokon får så avhengighetsforhold til naturen, medan andre kan vere der utan å bli prega? Kva er grunnen til at nokon er i natur og gløymer alt anna, medan andre tenkjer på "alt anna" enn akkurat natur når dei er i naturen? Kvifor kan du vere ein stad gong etter gong utan at det blir kjedeleg? Og kvifor har du så lyst til å søkje naturen når du eigentleg burde søkje noko anna som du må gjere relatert til arbeid, studie og daglegliv?

Kva er grunnen til at me likar å vere i natur og kva er det han gjer med oss? Kva er eigentleg natur? Og kva er det eigentleg med deg eller meg? Eg veit ikkje korleis det er med deg, men du kan kanskje bli meir kjent med deg sjølv om eg fortel korleis noko av dette hender inne i meg? Eg veit ikkje, eg bare tenkjer og spør – deretter skriv eg det ned, rett ned.

I ein levande dialog mellom menneskje - natur som tankestreif, erkjent gjennom kroppen min og mine prosjekt prøvar eg å lage eit slags "møte" med *opplevinga av stilla* ved å formidle noko av den opplevinga eg som eit menneskje har i møtet med natur.

Eg vil fortelje deg om nokre av mine ”nære” relasjonar til natur.

Eg vil fortelje deg om tankar eg kan ha når eg vel å vere aleine, kva tåreregn er, om solstjernene, når sjeli pustar og kjensla av å vere vindlaus.

Eg vil fortelje deg om korleis eg opplever alle skapningane rundt meg, om korleis eg kan fantasere nesten som om eg igjen er ei lita jente.

Eg vil fortelje deg om kjenslene av å bade naken, i varmt eller kaldt vatn, gå barbeint eller å jakte på dyr ved å smyge seg inn på dei utan bikkje og andre jegerar.

Eg vil fortelje deg kor mykje eg opplever og tenkjer ved å gjere ulike handlingar og det å bruke sansane i kroppen og la dei få lov til å styre slik dei vil utan påverknad av tid og hemningar.

Nøklane til deg eg vil fortelje deg om er: *Aleine, nærleik, undring, draumar, fantasi, nakenhet og leikenhet.*

### **DVD MED MUSIKK, BILETE OG ORD**

Set inn DVD og bruk headsett for å ”høyre” musikken. Bruk ein dataskjerm på 1280x1024 eller større, grunna bileta i montasjen er tilpassa den storleiken (då vil bileta fylle heile skjermen). Når du har sett inn mediet, går sekvensen av seg sjølv. MEN når du har lese teksta, må du trykke på ”neste”, for å gå vidare.

Dersom du har ynskje om å stoppe opp sekvensen, kan du velge å gå til ”meny” etter kvar song. I meny kan du velje å gå tilbake til ein av linkane i fila.

## **TID**

Opplevinga av stilla er ein tilstand inne i deg sjølv når du er tilstades. Spørsmålet er då, kva gjer at du *ikkje* er tilstades?

For meg verkar det som om opplevinga av stilla var noko eg tenkte på når eg ikkje alltid fekk kjensla av å oppleve ho. Er tida og den oppfatninga av tida me lever i no, med på å påverke kva særtrekk opplevinga av stilla har? Tida i vår urbane levestil kan kanskje vere med på å forhindre opplevinga av stilla?

For om du er heilt ærleg, har du tenkt over kva tid me egentleg lever i? Ofte seier me at me er så opptatt av augneblinkar, impulsivitet og det å vere i nuet. Men kvar er det me er? Er me i nuet, eller har me gått forbi nuet i det me oppsøker eit anna nu, eller er det nuet som går forbi oss, utan at me merkar det, fordi me er i nuet? Dei fleste av oss går meir eller mindre rundt i livet utan å leve fullt ut. Me oppfattar ikkje at tida styrer. Den moderne levemåten formar vår erfaring og bruk av tida.

Handlar opplevinga av stilla då om livsformer? Lat oss undre, lat oss spørre, istaden for å svare. Alle tankar kan kome, når dei vil. Men lat oss gå inn i tida og sjå på korleis me oppfattar tidsbegrepet. Lat meg introdusere deg til professorane Anders Johansen og Thomas Hylland Eriksen. Dei er begge sosialantropologar og har begge skrive om korleis oppfatninga av tida pregar oss menneskje, både i sinn, tankegang og levestil.

*Johansen* er opptatt av å finne kontrastar til vårt samfunn ved å gå inn i andre samfunn der det ser ut som om folk har all verdens med tid. Han trekker fram døme der noko ikkje hender grunna klokkeslett eller datoar, men ”når alt er klart”. Han trekker perspektivet vidare i forhold til korleis tida påverkar levemåten vår. Slik seier han noko om tida til heile verda; all verdens tid.

*Hylland Eriksen* meiner at *rask tid* og *langsam tid* konkurrerer med kvarandre. Tidssparande teknologiar har gjort oss enno meir effektive i levemåten vår, men og at den raske tida ”et” opp den langsame. Me lever i eit samfunn der neste augneblink konkurrerer med den

augneblinken me er inne i. Den langsame tida, den stille tidsflyten, som er samanheng og nærver, blir brutt opp av fragmenterte augneblink.

I det eg belyser delproblemstillinga oppfatninga av TID, kva som mogleggjer og kva som forhindrar opplevinga av å vere tilstades, vil eg ta for meg tre poeng med tida: at klokketida er konstruert, at me har ulike tidsmodus og at me i mykje større grad bør ha eit levemønster som er styrt etter handlingar istaden for tida.

*Å, tenk om eg ...*

Å, tenk om eg kunne gjere kva eg vil gjere. Å, tenk om eg kunne leve bare ut frå mi eiga lyst. Lysta i nuet. Utan tanken før og etter. Bare handling. Vere der eg er, med heile meg. På den staden der eg vil vere. I den situasjonen eg vil oppleve. I den handlinga, bare eg vil. No. Bare no.

Eg vil gjere det eg vil gjere. Lysta er drivkraft. Av og til har eg lyst til noko som eg seinare ikkje har like stor lyst til. Det er det som er det dumme. Derfor kan eg ikkje bare styrast blindt av lyst.

MEN, eg kan det likevel, om eg seier lysta i nuet; lysta akkurat no. Ja, det er det eg vil seie. Akkurat no fekk eg lyst te å skrive at eg vil kaste den forbaskade mobiltelefonen, ikkje opne mailen, ikkje ha noko med avtalebok å gjere. Lat dei tre tinga leggst ned i dvale. Lat meg vere fri til å ha helgene mine fri. Ikkje lat meg ha planar kvar helg i to månadar framover. Ikkje lat meg ha noko.

Lat meg vere på ei hytte langt, langt, langt, langt inne på fjellet. Stearinljøs, peis, snø og ei børse eller to. Lat kån liva der. Lat kån leike, kose kån og nyte. Fjellet og kvarandre. Mm, det er det eg vil no. Akkurat no.

- Slik er det med den saken.

## **KLOKKETIDA ER KONSTRUERT**

Med det same du går ut av ei forretning med ei datamaskin, ein mobiltelefon eller eit digitaltkamera under armen, veit du at om du skal selje dette produktet igjen akkurat no, greier du ikkje å få same pris som når du kjøpte det. Kva med å kjøpe ny bil? Alle veit at nye bilar synk mykje i pris dei to fyrste åra. Kvifor? Truleg fordi produksjonen av desse nye teknologiske produkta er i så stor utvikling at dei eldast nesten med det same dei er laga.

Kva med aviser? Ei av landets kanskje mest respektable aviser, kjem ut to gonger om dagen. ”Ferske fakta” rett på døra. I tillegg kjem sjølvsagt sundagsutgåva. I løpet av ein dag, kan me visst gå glipp av noko vanvittig stort. Ting går fort, og me er med på det.

Det går sikkert snart endå raskare. Og stadig skuldar me på at tida går i frå oss, eller mot oss. Me stressar og ser på klokka. Me høyrer om fleire og fleire menneskje som må ”hoppe av” grunna presset er for stort. Nokre er utbrente før dei er tredve, andre før dei er førti. Nokre karrierepersonar seier i portrettintervju at det dei aller mest ynskjer, er å vere heime, kose seg med familie og ha tid til å leve. Det handlar om å ta tida tilbake!<sup>17</sup>

Før jol spring me vandrane mellom alle kasseapparata og les i avisene om dei beste jolegåvetipsa, me er desperate etter å finne noko nytt, klokt og spennande som skal vere spesielt for han som gáva opnast av. Eigentleg har me ikkje tid til å fundere over alle desse jolegåvene, men spring me, så går det meir effektivt. Det neste blir sikkert om me greier å sove raskare.

Kva i svarte er det egentleg som skjer? Har me ikkje tid til å leve vårt eige liv? Alle snakkar om klokka. Alle snakkar om tida. Men kva er egentleg tid?

Konkret sett er ikkje tid ein sjølvstendig flyt av varighet som passerar forbi utan hensyn til kva du sjølv foretar deg.<sup>18</sup> Tida truar med å ”løpe frå deg” og å ”bli oppbrukt”. Tida er punkt og ikkje linjer. Tida er derfor det som stykkar ho opp. Og kvart stykke er tidspunkt me set av til å gjere det eller det. Desse tidspunkta kan hope seg opp om du har travle faser og då ligg dei tett i tett. Her intensiverast tida og gjer seg til å ”fly”. I einsformige og uvirksomme periodar, bremsast tida opp og du mistar kjensla av å ”fly”. Grunnen er at når du har mindre å gjere, ”fortynnast” tidspunkta og blir distribuert meir sparsomt. Tida kan her bremsast så mykje ned at du når nullpunktet som karakteriserast med at det er ingen hendingar. På nullpunktet står tida stille.

Oppfatninga av at tida styrer, bygger på oppfatninga av at tida er styrt av nokre tome kvantitative punkt. Men dersom me tenkjer oss om, må det implisere at det eksisterer ulike rom mellom kvart punkt? For er det ikkje nettopp punkt og mellomrom me forbind med klokka?

---

<sup>17</sup> Prosjektet 07-06-05 som er finansiert av Miljøverndepartementet har dette som filosofien sin. Og i fire år no har dei tilskipa ta-tida-tilbake-konferansar for hundrevis av nordmenn som sliter med tidklemma. Og dei har god grunn til å ta tida tilbake. Aviser og blad skriv stadig om temaet på ulike måtar. ”Fleire tusen nordmenn rammast av utbrentheit”, skriv Dagbladet 15. september i fjor. Forsida er prega av store overskrifter ”Slik unngår du jobbsmellen”. Tabloid, ja vel, men likevel er det eit relativt samsvar med som som skjer ”der ute” og det er kanskje ikkje så langt unna som me trur. Er me ikkje midt i blant det tru?

<sup>18</sup> (Johansen, 2001: 89).

Det er heilt rett. Klokketid er bare punkt og mellomrom. Derfor blir klokketida noko sjølvstendig som eksisterar uavhengig av hendingar.<sup>19</sup> ”Ein time” er noko som finnast (i hovudet vårt) på ein abstrakt måte. Ein time er ei tom eining som kan fyllast med kva som helst. Derfor er klokketida ofte karakterisert som ei ”tom og kvantifisert tid” som blir målt i presise einingar.

Klokka er punkt, oppgjeve i sekund, minutt og timar. Klokka og tida er ofte noko me i dag forbind som to symbiotiske vesen. Men kvifor i allverda skulle nokon ha trong for å finne opp denne klokka? Var det ikkje like greit å heller leve etter handlingar og aktivitetar, etter dagsljøs og mørkret slik menneskje til alle tider har levd?

Klokkene vart fyrst utvikla i Europas mellomalder for å minne kristne munkar om bønnetidene.<sup>20</sup> Ulike typer kalenderar fanst, men dei var kun knytta til årstider, innhausting, rituelle syklusar og astronomi. Klokka derimot vart meir presis. Ho både måla tida og kutta tida opp i små bitar. Etterkvart vart klokka funksjonell til meir enn å kalle munkane inn til bønn.

Det nederlandske renessansemenneskjete Hugo Grotius (1583-1645) sitt maksime illustrerer dette. Han var den fyrste europeeren som formulerte ein moralsk leveregel utan tilknytting til religionen: ”Punkleghet er ein dyd”. Tida blir ”noko” som eksisterar uavhengig av menneskjeleg erfaring, noko objektivt og målbart. Klokka vart altså oppfunnen grunna noko heilt anna enn det ho etterkvart har blitt bruka til. Er ikkje dette typisk?

Då er det verdt å stoppe opp litt og tenkje på kva klokka styrer i dag. Er det ikkje slik at liva våre meir og meir heng på ulike knaggar ut frå kva me har av avtaler og timeplanar? Er det ikkje slik at me stressar av stad og småspring for å få tid til neste avtale, neste time eller hoppe på neste trikk? Er det ikkje slik at me seier at me må arbeide i helga for å ta att det me ikkje rakk i veka? Er det ikkje slik at me seier me ikkje har tid til å dra på tur, grunna me har så mykje å gjere akkurat no? Er det ikkje slik at me har ein tendens til å ville oppleve mest mogeleg på minst mogeleg tid, grunna då kjennest det ikkje som om me har gått glipp av noko om me kuttar ned tida? Eg bare spør om det ikkje *er* slik? Eller?

---

<sup>19</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 59)

<sup>20</sup> (Ibid: 58)

Lat oss gå vidare inn i tida og sjå på kva som hender når fleire menneskje og samfunn er styrt av same tidssystemet.

### **Synkronisert tid og ”liveness”**

Tidseiningane forutsettast å vere dei same for deg som for andre menneskje. Nesten som at når me blir født, må me underteikne ei kontrakt på at me lovar å vere tru mot ”klokke -og kalenderlivet” heile livet. Hylland Eriksen peikar på at det er to aspekt ved klokketida som er spesielt viktige:<sup>21</sup> Det fyrste er at klokka gjer tida til ein eksakt, nådelaus og objektiv storleik som nærast kan kjennst som ei tvangstrøye. For det andre fungerer klokka synkroniserande for alle som er underlagt å leve etter ho.

At klokka er synkroniserande, kan me kjenne sjølve: alle veit kva det vil seie at klokka er 14.05. Alle veit når Dagsrevyen er på lufta eller når Barne-TV startar. Har eit TV-program starta før tida, er det klokka di det er noko gale med, for klokka på fjernsynet er korrekt. Men tida er ikkje det einaste som er synkroniserande. Også skrift, språk, pengar etc forener, standardiserer og einsrettar oss og vårt forhold til tilværet.

Kanskje det er fint at me er synkronisert, kanskje ikkje? Men det som i alle fall er tilfelle, er at når alle veit kor mykje ein time er, ei mil, ein million, eller eit språk med alle orda, grammatikkar, tonefall etc, så er det ingen som greier å leve i samfunnet utan å vere synkronisert. Synkronisering er vanskelege å bli kvitt når dei fyrst har kome.<sup>22</sup>

Når me nemner synkronisering, må me også ta med nokre tankar om begrepet ”liveness”. *Liveness* er eit begrep for samtidighet i nuet. I vårt samfunn kan ”liveness” oversetjast til ”direktesendingar”, dersom me brukar det i retning media. Direktesendingar er moglege grunna tida er synkronisert og teknologien har kome så langt. Ved direktesendingar kjennest det som om du er på staden, grunna bilete og lydar er derifrå. Det skapar ein endå større nærleik og *ei vere* av å vere *der* på staden.

---

<sup>21</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 60).

<sup>22</sup> (Ibid: 64).



Genuin samtidighet er bare mulig når vi møtes ansikt til ansikt, skriver Schutz. Da er den andre ikke så mye representant for en mer eller mindre fremmedartet gruppe, men et konkret individ. I det personlige møte er han først og fremst ”seg selv”, akkurat som alle andre, og derfor ”som meg”. Når han står overfor meg, kan vi - for så vidt som vi ”ta del i en strøm av sammenløpende erfaring som er vår” – dele et stykke ”ytre tidsforløp”. I tillegg vil ordene hans, ansiktsuttrykket, holdningen, faktene, talens rytme og intonasjon, gi tilgang til mentale prosesser som jeg stadig søker å komme på bølgelengde med. Å se og høre den andre i egen person er å peile seg inn på hans skiftende subjektive tilstander, og i den forstand også å dele den ”indre tid”: Min varighet er, i hver eneste fase, koordinert med en fase i den andres bevissthetsliv.<sup>23</sup>

I nærbiletet blir detaljar i kroppsspråket synlege og fintfølande mikrofonar fangar opp alle nyansar i stemmene. Det impliserar kjenslereaksjonar som er menneskjeleg og heilt ordinære. Dialog, det er det me snakkar om. Ein levande dialog, altså ikkje i brevform, med bare ord og skrift, men mellom levande vesen som ser og opplever kvarandre. Kommunikasjon også i taust språk. Ei meir levande formidling.

Men er det ikkje slik at me også i eit *naturmøte* har ein ”liveness”-situasjon? Er det ikkje nettopp i tett-på-møte med naturen at du får dei sterkaste opplevingane? Sidan me veit at liveness krev ein andlet-andlet-situasjon, er det på sin plass å understreke at noko av det som hender her, kan ha felles særtrekk med det som hender i dei sterke/djupe/uforgløyemelege naturmøta. Men det skriv eg meir om seinare.

Men når me er inne på natur. Lat oss gå over til å sjå på at tida kan delast i ulike modus avhengig av dei aktivitetane meg gjer.

## **ULIKE TIDSMODUS**

Tid kan skiljast i rask og langsam tid. *Rask tid* er effektiv tid og inneheld akkurat den tida du treng til å utføre handlinga. Denne tida er symbolisert med tome kvantitative punkt. *Langsam tid* er knytt til den tida der handlingane styrer istaden for at tida styrer handlingane. Denne tida er symbolisert som ”mellomroma” i mellom dei kvantitative punkta. Mellomrom kan forståast som det i mellom det me brukar tid på.

---

<sup>23</sup> (Johansen, 2001: 380).

Klokketida er synkroniserande. Derfor blir levestilen vår og samfunnet styrt mykje av tida. Men i vårt samfunn som i dag gjerne blir kalla ”informasjonssamfunnet”, har me ein aukande tendens til å fylle opp mellomroma våre også med rask tid.<sup>24</sup> Lat oss sjå litt på dette tidsjaget.

Når tida fyrst har blitt ein verdifull ressurs, er ho også blitt nødvendig å økonomisere. Når den økonomiske logikken fyrst er brakt fram, skurrer tida seg til ved hjelp av eiga maskin.<sup>25</sup> Dess meir effektivt tida brukast, dess meir kan du få ut av ho og dess meir verdifull blir ho og desto verre blir det å kaste ho bort. Alle teknikkar som utviklast for å intensivere tidsutnyttelsen, verkar med på å gjere tida knappare. Grunnen er at no kan tida brukast til endå mykje meir og det blir nødvendig å utnytte ho betre ved å utvikle enda meir effektive teknikkar. Dess større tidssparing, dess større tidsnød.

Det interessante er at i eit samfunn styrt av markedsøkonomi, har det meste etterkvart fått økonomien som viktigaste rammevilkår og måleining. I tillegg til at økonomi er viktig i kollektive slutningar, har etterkvart også pengane sneke seg inn i våre daglege liv. Pengane styrer meir eller mindre livet vårt, enn om dette er vanskeleg og ikkje særleg lystig å innrømme. Livstid er pengar: Derfor opptre same verknaden ved alle teknikkar til innsparing og frigjerjing av tid, i og utanfor den sfære der tinga kan kjøpast for pengar.

Verknaden kan samanliknast fartsblindhet.<sup>26</sup> Det som før var berusande hastighet blir, når du fyrst har vent deg til eit høgare tempo (uansett om det hastar eller ikkje), opplevd som eit kvelande langsamt fall om du skulle bli nødt til å setje ned farten igjen.

Hastighet er ikke bare smittsomt, det er avhengighetsskapende. Hastigheten blir som narkotika. Me blir som ”speed-junkies” eller ein liten grad norskare sagt: ”hastigomanar” eller ”skundomanar”. Det kjem vel ikkje overraskande at hastigheten går også utover den langsomme tida og truar med å fylle mellomroma.<sup>27</sup> Dette er uheldige biverknadar av

---

<sup>24</sup> Når me er midt i noko, får me ofte ikkje vere i ”fred”, me blir nærast bombadert med enno meir informasjon og signal som vil nå oss. I informasjonssamfunnet er den viktigaste knapphetsressursen målgruppa *oppmerksomhet*. Alle som arbeider med informasjon, veit at dei slåss om dei same sekunda, minuttane og timane av andre menneskje sitt liv. Store, fargerike plakater pregar veggane. Eit godt døme på at me blir overlessa med informasjon, er til dømes den store plakatsøyla i Bergen ved fiskebrygga. Plakat på plakat er stifta opp. Store og fargerike plakater, med design og god papirkvalitet. Ei plakat får aldri stå der meir enn nokre timar. Då har ei ny plakat blitt stifta over. Slik er det eigentleg stort sett overalt. Både i fjernsyn, på radio, i aviser og blad. Men dette er ”bare” media. I tillegg kjem alle andre som vil nå ein med informasjon om sine produkt, sine stillingar, sine reiser og ferieopphald etc. Når ein arbeider med informasjon, gjeld det å skilje seg ut. Fordi det er ofte då me blir oppmerksomme, på det nye, på det me ikkje har sett og opplevd så mange gonger før. Informasjon som går i ”same tralten”, greier me å skuve bort, utan å bruke noko særleg oppmerksomhet på det.

<sup>25</sup> (Johansen, 2001: 271).

<sup>26</sup> (Johansen, 2001: 271).

<sup>27</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 83).

hastighet og dersom me ikkje forstår korleis hastigheten fungerer og kva han tar bort, har me heller ingen sjanse for å ta vare på den langsame tida der ho er nødvendig. For det er nemleg hastighet som regjerar.

Hastighet er resistent mot all motstand, dersom han ikkje blir regulert innanfrå. Altså regulert av deg sjølv. Konsekvensen av ei slik manglande regulering, er at levemåten din endrast. Livet kan kanskje bli som eit ”flytande tidsrom” som ikkje er oppdelt, men som likevel er det, men du merkar det ikkje grunna at mellomroma er borte.

Noko anna som høyrer saman med hastighet er det ”å vere tilgjengeleg”. Fleire og fleire har aldri *heilt* fri. Sjølv om folk er sjuke, svarar dei i det minste på e-post eller mobiltelefon. ”Du kan få privatnummeret eller mobilnummeret mitt”, er vanleg å høyre, om det er viktig å nå nokon i eit gitt tidsrom når dei ikkje er på arbeid. Forventninga om at du skal vere tilgjengeleg som arbeidande menneskje til ei kvar tid, er ein del av samfunnet i dag. Den komplette tilgjengeligheten er også smittsom.

Dersom nokon byrjar, må andre ta etter for å ikkje tape i tevlinga. Sidan nye karrierestrukturar også er ein viktig del av arbeidslivet og gullklokkas tid er forbi, er det viktig å ”vere med på karusellen”. Arbeidslivet i dag favoriserer ei bestemt type personeigenskapar: Tilpasningsdyktighet, openhet, eksplosiv energi, kjapphet og opportunisme belønnast både økonomisk og på andre måtar, som til dømes status og rangering.

Tja, me blir avhengige av å skunde oss, det er forventningar om at me er på nett og den raske tida dominerar. Korleis påverkar dette nivået på opplevingane våre? Det er vel ikkje så vanskeleg å innrømme at me mistar dei meir ”djuptgåande” møta våre både med menneskje og naturen. Eller kva synest du?

Lat oss halde fram med å sjå på kva dette tidsjaget får av konsekvensar for korleis me opplever tilværet vårt.

### **Hoppet frå det kvalitative til det kvantitative**

Saman med utviklinga av stadig meir effektive maskinar, kortare reiseruter, mindre ventetid i kommunikasjonen, så får me ikkje akkurat betre tid! Det er dette som er paradokset.

Biverknaden av informasjonsrevolusjonen er mange, men tida er ein av dei:<sup>28</sup> Ingen hadde vel trudd at tida ville gå enda raskare og bli knappare som eit resultat av at tidssparande teknologi vart innført. Men det har hendt.

Me ser at når me får veksande kurver, i forhold til målt effektivitet og me får etterkvart også eit tak for kor effektivt noko kan gå. Dersom du uttrykkjer dette i ein eksponensiell funksjon kan det lett visualiserast. I ein eksponensiell funksjon der x-aksen er tidsforløpet og y-aksen er talet på hendingar, får me at dess fleire hendingar som blir pressa inn i det aktuelle tidsromet, dess raskare stig kurva til vørs.<sup>29</sup> Du kan derfor ha sterk auke lenge, men ved auke inn til ei gitt grense flatar kurva ut.

Du kan gjere tre ting samtidig og gjere tre ting bra. Du kan gjere seks ting samtidig og gjere seks ting bra. Nokre kan også gjere tolv ting samtidig og gjere tolv ting bra. Men så med den trettande oppgåva, gjer du brått tretten ting dårleg. Eit karakterskifte der det kvalitative blir øydelagt av kvantiteten<sup>30</sup>.

Me får altså ein kvalitetsforskjell i opplevingane og handlingane våre. Me kan ha kvalitet til eit bestemt punkt, deretter tar det kvantitative over. Eg har ei sterk kjensle av at dette vil vise seg svært tydeleg i forhold til opplevingar me har i møte med naturen som i dag har ein tendens til å vere flest mogelege opplevingar på kortast mogeleg tid.

Men lat oss gå vidare og sjå på korleis evalueringa er rundt komprimering av tida.

### **Tida går mot null**

Eriksen kallar dette dilemmaet for ”tidens komprimering”<sup>31</sup>: Meir og meir informasjon, forbruk, rørsle og aktivitet skal puttast inn i tidsrommet du har til rådighet. Dette tidsrommet er relativt konstant (eit døgn har 24 timar og på den tida inneber det ei viss tid avsett for sovning og kvile, sjølv om nokre folk prøvar å lære seg til å sove meir effektivt...). Grafisk vil du etterkvart få ei veksande kurve som går rett til vers og her har tida slutta å eksistere.

---

<sup>28</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 181).

<sup>29</sup> Ta bilismen som døme: Mellom 1970 -2000 vart biltrafikken tredobla i heimlandet til bilismen, USA. Sjølv om milliardar brukast på motorvegar, planfrie overgangar og tunnellar, synk farten jemt. Gjennomsnittshastigheten for ein bil i trafikk på Manhattan er nede i 11 km/t. I Bangkok har nokre til og med installert toalett i bilane sine og grunnen er at det blir skulda på for treig trafikk (Ibid).

<sup>30</sup> (Ibid:114).

<sup>31</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 131).

Me har så mange gjeremål og planar at alt av tid blir ”bruka opp”. *Tida går mot null* er begrepet når meir og meir blir pressa inn i kvar augneblink.<sup>32</sup> Augneblink er fragment ut av ein samanheng. Samanhengen sluttar etterkvart å eksistere grunna han blir kutta opp i for mange fragment. Fragment som er augneblinkar og poenget er at du rekk ikkje å vere i ein augneblink, før du blir innhenta av neste augneblink.<sup>33</sup>

Tenkjer me på oppleving i natur er vel nettopp det å ha samanheng og heilskap noko av grunnen til at du kjenner deg *i eitt* med naturen og som igjen impliserar at opplevinga er djupare? Det er det å vere i *relasjon* med noko som får deg til å oppleve kjensla av å leve i ei ”større verd” enn ditt eget ”eg”. Men dette utdjupar eg seinare under kapittelet om natur. Lat oss gå vidare og sjå på korleis dei fragmentvise opplevingane pregar meir enn bare tilværet vårt.

### **Fragment – pregar livsstil, tenkemåte og kunnskap**

I dette hektiske jaget er det fragmenta me blir mest opptatt av. Me skummar gjennom aviser og bøkar, me kan få vite om korleis ulike nyhende har hendt ved å slå på Dagsrevyen. Kvar sak er omtalt med om lag maksimalt tre minutt. ”Ras på Vestlandet”, ”Øksedrap i eit hus”, ”diskusjonar i EU-parlamentet”, ”krig i Irak”, ”forhandlingar kring Gaza”, er typiske reportasjer.

Me ynskjer korte og presise reportasjer som gjev oss maksimalt med informasjon. Sjeldan bryr me oss om å sjå saker frå fleire synspunkt eller frå ulike kjelder. Slikt bryr me oss bare om, dersom me vil gå ned i ”djubda” som det heiter. Og *det* er ikkje ofte meg gjer i det daglege. Dermed mistar me dei store linjene:

Når voksende mengder av informasjon formidles i økende tempo, blir det stadig vanskeligere å skape fortellinger, rekkefølger og utviklingsforløp. Fragmentene truer med å bli enerådende. Dette får konsekvenser for måten vi forholder oss til både kunnskap, arbeid og livsstil. Årsak og virkning, indre organisk vekst, modning og erfaring, slike kategorier kommer under kraftig press i en slik situasjon.<sup>34</sup>

---

<sup>32</sup> Ta døme med taylorssystemet, ein metode som utnytta tida maksimalt per person i forhold til samlebandsarbeid. Dette vil vel seie at me ikkje har igjen noko mellomrom snart det då? Ja, det er nettopp dette som er tyranniet av augneblinkar: Det neste øyeblikket snylter på det nåværende (Ibid).

<sup>33</sup> Ut frå dette oppdaterar og reformulerar Hylland Eriksen Zenons paradoks til sitt eige. Han er då ikkje opptatt av om tida er lineær eller syklisk, grunna at me oplever tida bare i små oppstykk delar: ”Når tiden blir kuttet opp i tilstrekkelig små biter, slutter den til slutt å eksistere. Det vil si at den sluttet å eksistere som varighet (som forutsetter at hendelser tar en viss tid), men fortsetter å eksistere som øyeblikk som er i ferd med å bli innhentet av neste øyeblikk.”(Ibid: 158).

<sup>34</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 147)

Akselerasjonen påverker både produksjonen av kunnskap og sjølv tenkemåten i den moderne kulturen, og angår derfor oss alle. Dette kan totalt sett kanskje forandre tenkemåten til menneskje på måtar ingen kan forutseie.<sup>35</sup> MEN korleis blir levemåten vår, når inntente pengar er overordna for levemåten, hastigheten er avhengighetsskapande og me veit at han går utover den langsomme tida?

Du kan gjette! Og eg trur du gjettar rett. Men eigentleg skulle ein tru at ein slik fleksibilitet kunne gje oss noko positivt, dersom me bare handla etter det som er meininga med å vere fleksibel? Sidan me veit at me i dag har tendens til å ikkje skille mellom jobb og privatliv, og i tillegg at auka tilgjengelighet er nærast å rekne for ei norm i dag, blir spørsmålet: Gjev utviska skille mellom arbeid og fritid større handlingsrom?

At skiljet mellom arbeid og fritid, er borte, kan i utgangspunktet vere positivt. Då kan du sjølv vere fri til å besteme når du ynskjer å arbeide og når du vil ha fritid. Dersom denne inndelinga hadde fungert, ville det vere ein alle tiders levemåte, nett fordi handlingane dine kunne styre tida, istaden for at arbeidstidene dine organiserte dagane og sette opp tidspunkt mogleg for det som fell utanom arbeidet:

Skillet mellom arbeidstid og fritid ville ikke vært til hinder for at standarden for tidsutnyttelse smittet fra det ene til det andre, så lenge begge deler ble oppfattet som utsnitt av en og samme tid. Aldri før ville det vært så vanlig å beklage seg over at en ikke ”hadde tid” til det som en holdt for å være det viktigste i livet. Det ville kanskje ikke vært så mye som virkelig krevde at en brukte tid på det, men folk ville følt på en tiltakende rastløshet: En sans for hurtige vekslinger mellom opplevelsene, en utålmodighet ved intervaller uten påtakelig innhold, en trang til å være på farten, alltid på spranget til det neste.<sup>36</sup>

Øyeblikkets tyranni truar alle livsområde – også familie og ekteskap. Ekteskap kjem under press, grunna me må tilfredsstille våre behov for stadig nye og meir spennande augneblinkar. Hastighetsjaget gjer oss avhengige av ”action” rundt oss. Dersom det ikkje hender noko på kort tid, er det kjedeleg. Hylland Eriksen peikar på seriemonogamiet som eit av dei beste

---

<sup>35</sup> Eit døme er skrivemaskina. Den fyrste mekaniske skrivemaskina vart oppfunnen av den danske presten hans Rasmus Johann Malling Hansen i 1867, og vart kalla ”Mallings Skriverskive”. Formålet me ”skrivekuglen”, var å gjere det lettare for blinde og sterkt svaksynte å skrive. Ein av dei som kaupte seg skrivemaskin kort tid etter at ho vart satt i produksjon, var Fredrich Nietzsche, grunna han var prega av dårleg syn. Nokre har i ettertid gått så langt som til å hevde at skrivemaskina umiddelbart påverka skrivestilen hans. Dei meinte at Nietzsches knappe, aforismeprega ”seine stil” var eit direkte resultat av skriveteknologien. Sjølv skreiv han i eit brev frå 1882, lenge før han visna mentalt og fysisk at at ”skriveredskapene påverkar tankane våre” (Ibid).

<sup>36</sup> (Johansen, 2001: 89).

døma på livets tendens til å stå stille i rasende fart ved tusenårsskiftet. Ein går tilbake til ”start” gong på gong, og modning blir kanskje eit framandt ord. Mellomroma blir borte.

Tyranniet av augneblinkar motarbeidar historie, samanheng og kontinuitet. Presset kjem både utanfrå og innanfrå. Aukande skilsmisser er også eit resultat av det nye arbeidslivet som gjer familieliv til ein restkategori. Eit slags reservelager av tid som kan fyllast eller tømast avhengig av kva du har av *andre* aktivitetar.

Blir familien ”ein rest av tid” grunna me tenkjer at familien er der alltid? Og at det er viktigare å tilfredsstille sjefen og forventninga på jobben enn dei heime? Eller er det slik at familielivet må levast langsamt og utidsmessig, grunna det er litt av kvalitetane dei mellommenneskjelege relasjonane drar med seg? Familien består kanskje av små augneblinkar som tilslutt blir veldig store?

Kvifor i allverda skriv eg om familie og skilsmisser, arbeid og fritid i denne oppgåva? For meg har dette samanheng. Eg trur nettopp at den tidsmodusen du har i natur er i slekt med den tidsmodusen du har når du er midt i mellommenneskjelege relasjonar. For er det ikkje slik at naturopplevingar og enkle møte i natur som ikkje er prega av spesielle aktivitetar og tilrettelegging, også blir taparar grunna dei enkle naturopplevingane er i relasjon til den langsame tida?

Men dersom det er slik at me merkar at rask tid dominerar når me eigentleg treng langsam tid blir spørsmålet: kvifor gjer me ikkje noko med det? Kvifor har me ikkje dette dilemmaet med oss i betraktninga om kva som spelar inn på tilretteleggingar for ekte og enkle naturopplevingar? Eller for den saks skyld spelar inn på mellommenneskjelege relasjonar som familieliv eller å ta vare på den som du ein gong har valt som din partner?

## **NÅR HANDLINGANE STYRER TIDA**

I veksande grad ser me at historia om vår tid, blir historia om akselerasjonen si tid i eit menneskesamfunn med utvikling, effektivitet og rastlaushet. Fragmentert og oppjaga tid pregar livets rytme i aukande grad for eit veksande fleirtal av befolkninga i rike land. I det moderne hastverket har me *for* lite tid, *for* mykje å gjere, alt gjeng *for* fort og alt *for* mykje skjer på ein gong. Konsekvensen er at det går ut over helse, trivsel, konsentrasjon og

kreativitet. Tidspress er eit samfunnsproblem og hektisitet er ein livsstilsjukdom. Dei nye folkesjukdomane *blir* eller kanskje rettare sagt *er*: ”stress”, ”utbrenthet” og ”fedme”.

Men du, kor lenge ynskjer me å leve slik? Me likar å vere frie, men er me eigentleg så frie som me trur? Kor lenge vil me la *tida* styre handlingane våre?

Den filosofen som mest systematisk har gått til angrep på dette kvantitative tidstyranniet, er Henri Bergson (1859- 1941). Han var truleg mellomkrigstidas mest berømte intellektuelle overhovud, og mottok Nobelprisen i litteratur i 1928. I doktorgradsavhandlinga si frå 1889, tar filosofen eit systematisk oppgjær med den målbare ”tome” tida som styrer oss utanifrå, istaden for å la oppgåvene fylle tida innanfrå. Avhandlinga hans har på norsk fått tittelen: ”Tiden og den frie vilje”. Dette er det verdt å merke seg. For det er nettopp dette oppgjeret fleire forskarar om tid og samfunn, meiner er blitt borte, samstundes som det er meir aktuelt i dag enn på Bergson si tid.

Sidan tida er så grunnleggande for alt me driv på med, har ho etterkvart blitt noko som måler eksistens og ikkje. Me blir født inn i tida og me dør ut av ho. Eigentleg dør me ikkje ut av tida heller, fordi dei som lever att her i dette tidsregimet, veit når me levde og når me døydde. Etter døden veit ingen av oss kva type ”tid” som blir brukt. Tid og rom er noko forskarar har reflektert over til alle tider. I dag meiner dei at det har skjedd både implosjonar, kollapsar og at me er i eit flytande rom av tid. Grunnen er at det ikkje lenger er mogeleg å tenkje seg at ein viss varighet tilsvare ein viss avstand. Derfor trugast forsinkelsene og langsomheten.

Ja vel, men så lat oss gå djupare inn på kva som karakteriserar slike langsame handlingar. Følg på.

### **Nokre handlingar kan ikkje eksistere i moderene hastverk**

Ut frå det du har høyrtd fram til no, kunne du kanskje tru at meiniga er å gjere alt mykje ”langsommare” og mindre effektivt? Nei, det er nok ikkje det som er svaret. Den raske tida er storarta når den brukast rett. Men fordelene er om du greier å skille dei aktivitetane som *kan* gjerast raskt og dei som *må* utførast langsamt. Problemet er at det kan vere veldig vanskeleg å finne dette skillet. Det lettaste er kanskje å gjere eit utval på nokre aktivitatar som du er heilt sikker på skiller seg ut. Dette er livsområder som til dømes leik, draumar, kjærleik, jakt,



naturoppleveling og fantasiliv. Ingen av desse får ”leve” fullt ut om me styrer dei med klokketida. Ikkje gjev det særleg meining å effektivisere dei heller.

Det hjelper ikkje å på fyrihånd fastsetje tid når du skal gjere slike ting. Det må vere styrt av lyst eller at du utfører noko når situasjonen oppstår. Det er til dømes vanskeleg å fastsetje at tanteungen din skal grine klokka 17.00 for då har du tid til å trøste ho. Istaden må du vite korleis tinga skjer i ”handlingens egen tid”. *Handlingens tid* er eit begrep for at det er handlinga/ aktiviteten som styrer tida istaden for motsatt. Denne tida blir styrt innanfrå deg sjølv, for når situasjonen er mogen og alt ligg til rette, blir handlinga utført. Å gjere noko i handlingens tid pregar deg slik at du ofte gjev deg heilt hen til noko, utan tanke på kva som hender i neste augneblink.<sup>37</sup> Det blir som å vere *i* ei stund, der denne stunda er den einaste du kan vere i.

Hylland Eriksen kallar hytta for ”langsomhetens tempel” og seier at hyttas logikk fortener større spredning, grunna nettopp aktivitetane styrer tida her. Hytta og dei aktivitetane som ligg i hyttas’s sfære er prega av handlingens tid.

Der er det ikke klokken tidspress som styrer aktivitetene, men aktivitetene som styrer organiseringen av tiden. Barna legger seg senere enn vanlig, middagen inntas når man blir sulten og ikke klokka fem, blåbærplukking og fisketurer varer så lenge man gidder osv. Man får ikke nødvendigvis gjort mindre der enn i den tidsplanleggerstyrte tiden, men man får anledning til å følge sin egen rytme i stedet for metronomens. Man blir i stand til å leve i øyeblikket fordi det ikke hele tiden utfordres av nye, insisterende øyeblikk. (...) Hytta er den arenaen i vårt kulturområde som kommer nærmest det Anders Johansen beskriver som handlingens tid, altså en tid som ikke er styrt utenfra men innenfra, av de aktiviteter som skal finne sted.<sup>38</sup>

Enn om hytta kanskje er symbolet på den langsomme tida i tilværet vårt, peikar vel også hytta til det livet som me har levd for nokre generasjonar sidan. Før elektrisiteten, før alle tekniske hjelpemiddel. Naturalhushaldninga var ei tid, der du tok tak i det som måtte gjerast der og då i forhold til årstider, døgntider, trong og naudsyn. Hytta er i relasjon med eit meir enkelt liv, men som likevel innheld mykje, grunna du fyller tilværet med anna om du ikkje har så klare

---

<sup>37</sup> ”Jeg må stille opp når det trengs, så får det ta sin tid; jeg må fortsette å trøste til det viser seg at det er nok. Blir jeg oppmerksom på hvor mye klokken er blitt, hvor lang tid dette egentlig tar, da er ikke trøsten min like god lenger. Slik er det også med sex og lek. Det skjer ikke når tiden er inne, men når situasjonen er moden og alt ligger til rette. Det utarmes i samme grad som jeg blir meg bevisst at ”tiden går”, at den er sammenlignbar med annen tid og kunne vært ”brukt” til noe annet. Det tar seg opp i den grad jeg hengir meg helt, uten tanke på et neste øyeblikk, som om denne stunden var den eneste.”(Johansen, 2001: 20).

<sup>38</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 200).

strukturar på livsagendaen. Spesielt blir tilværet endra om du lever i enkle rammer i eit miljø som gjev deg ”ein annan type stimuli” enn det du er vant med.

*Fordi eg sjølv vil. No vil eg!*  
- Endeleg skrive klar

Rifla står og stør seg inntil veggen. Magasinet ligg på det gamle slitne treskåpet. Borte ved peisen knittrar det av og til i glørne. Er visst ei stund sia eg la på ei ny vedskie. Rett framfor meg stikk det ut ein trettentaggar frå veggen. Elgen av papa. Gamle Eivind Strånd er også tilstades. Han står ute på tunet. Staut kar i dress og med hatt. Det var han som budde her sist, fram til 1943. Ei halvt århundre sidan.

Stille her. Godt å arbeide. Kan ut å jakte når eg vil. Kan fyre når eg vil. Ha pause når eg vil. Ete når eg vil. Bade når eg vil. Sove når eg vil. Skrive når eg vil. Ja, styre løpet slik eg vil. Deileg. Eg hatar nemleg å skrive når eg ikkje vil skrive. Slik er det med alt. Det er noko med det å få ”ånda” som mange kallar det. Eg kallar det lyst. Indre lyst skapt av indre motivasjon. Eg gjer det, fordi eg sjølv vil. No vil eg. Lat meg skrive. Amen!

Likevel er det ikkje meiniga at me treng å forandre heile tilværet vårt for bare å søke det enkle livet for å finne mening. Ei forandring i tidsorganisering har me kanskje heller ikkje lyst til. For då vil vel stortsett det meste av samfunnet vårt bryte saman på kort tid når det gjeld produksjon, transport og kommunikasjon. Men likevel har me nok ikkje råd til å miste så stor del av livet vårt at me må ikkje gløyme at hytta står for eit anna tidsregime som ber preg av noko kvalitativt anna enn det fragmenterte og hektiske tidsregimet som styrer så mykje anna av livet elles. Hylland Eriksen oppmodar om å innføre ”hyttetida”:

Jeg skulle tro at hyttetiden med fordel kan innføres i en rekke fritidsaktiviteter, om ikke akkurat i arbeidslivet. På dette området har vi nordboere faktisk et komparativt fortrinn i håndteringen av tidstyranni: Det er nok å si ”Hytta”, så skjønner alle hva man snakker om.<sup>39</sup>

Stadig fleire seier at dei må stikke på hytta for å få gjort noko. For alle som skriv, er samanhengande konsentrasjon eit udeleleg og udiskutabelt gode. Det har eg også merka. Eg har budd på heia og jakta under skriving og tenking på hovudfaget. Godt og inspirerande.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> (Hylland Eriksen, 2001: 200).

<sup>40</sup> Likevel er det verdt å vite at ikkje all langsam tid er god tid. Dårleg tid er ikkje det same som rask tid eller liten tid. Den endelause langsamheten er ikkje like positiv for alle. For nokre menneskje går tida seint. Eg tenkjer på dei som kanskje ikkje har dagar fylt av ”opplegg”. Kanskje er du arbeidsledig eller har ein kroppsfunksjon som ikkje er i orden og gjer at du må vere mykje i ro på ein stad? Kanskje er du blant dei eldre som er mykje aleine? Då kan dagane bli lange. Når telefonene ringer av og til, kan det kjennast som ei stor glede. ”Det er ikke alle som opplever at tiden går raskere. Det er ganske mange mennesker i verden, også i vår type samfunn, som tvert imot opplever at rask tid er en knapp ressurs.”(Hylland Eriksen, 2001: 187).

Hytta er knytt til naturen som omgjevnad. I naturen er det alltid slik at det er handlingane som styrer. Blomane blømer på grunnlag av mengde ljøs og temperaturforhold og torsken søker dei rette temperaturane i vatnet i det han trekker nedover langs kysten for å gyte. Dette er bare små døme på kor inntakt og nyansert naturen er i det heilskaplege økosystemet.

Dersom me ynskjer å ha djupe og sterke opplevingar i naturen som er prega av å vere i tett-på-møte, krev det at me har emna til å tilpasse oss handlingens tid som er regjerande i naturen, dersom du ynskjer å vere *i eitt*. Me ser at dette skillet mellom rask og langsam tid må skiljast frå kvarandre på bakgrunn av dei aktivitetane me vil gjere. Difor er dette skiljet individuelt. Men likevel ser det ut som dette allereie er og truleg blir eit aukande samfunnsproblem etterkvart som liva våre i det daglege blir meir og meir distansert frå naturen og dei nære mellommenneskjelege relasjonane.

## *Snøen kjem når han vil*

- *skapar fred og ro*

Kjenner snøflaka set seg på augevipper og kjakane. Dei sit ikkje lenge på før dei smeltar. Er visst varmare eg enn snoen. Eg går innover mellom grantrea. Det har snoga mykje no. Skoen min blir skjult av snø kvar gong eg tar eit steg. Trea synest tydelegvis at det var bra eg kom. Dei prøvar å stryke seg inntil meg, slik at eg får riste av dei litt snø.

Av og til gjer dei eit lite pek og hiv litt snø ned i nakken min også. Det smeltar raskare der enn på kjaken, kan eg kjenne.

Snøen skapar ei stille. Ei stille som ber preg av å vere lydlaus. Når det dalar sno ned frå himmelen, er det som om alle lydar i skogen blir borte. Når eg går, høyrer eg ikkje eingong lydar frå fuglane. Akkurat som om dei stoppar opp og kvitrar. Nesten som om dei er overraska når dette kvite kjem ned; kontrast mot den mørke marki og trea. Som om dei ikkje har opplevd at snøen kjem ein gong i året. Kvart einaste år.

### DEN FYRSTE SNØEN

- Når snøflaksene dalar ned og legg seg på marki, blir det fredeleg. Ordi kjem frå papa. Han ser ut av vindauga. Snøflaksene henger seg att i greinene ute i hengebjørkja. Eg kjenner han gjer meg litt nyfiken. Kva tenkjer du på, spør eg? – Ein sjauar på for å få ferdig siste delen av gjeremåla. Når snoen kjem, må alt arbeid ute vere unnagjort. Er du ikkje ferdig, må du likevel innfinne deg med at det bør du vere. Slik er det bare. Når snøen kjem, legg han eit kvitt teppe over alt, seier han tankefullt. Høyrer han mumlar noko for seg sjølv "snøen lét ikkje vente på seg - han kjem når han vil". Eg oppdagar at eg nikkar med hovudet. Ja, det er sanning.

Eg høyrer han legg seg på sofaen. Snart høyrer eg pusten blir tyngre. Ser han byrja å lese i ei bok om villreinen. Boka ligg på bringa. Ho går opp og ned parallellt med pustedraga. Han sovna visst.

Eg har aldri tenkt over at at snøen skapar fred og ro. Men eg er veldig einig. Enn om eg ikkje tenkjer på alt som skal bli gjort av utarbeid før snoen kjem, er det kanskje ikkje så rart. Eg arbeider ikkje med det same som papa.

Men dyra arbeider ute. Dei og papa er tydelegvis av same oppfatning om at alle gjeremål ute bør vere ferdige når snøen kjem dalande. Det som ikkje er gjort, blir ikkje gjort denne vinteren.

Lat det kvite sløret legge seg;  
lenge, lenge...

## **OPPSUMMERING OG PERSPEKTIV OM TID**

Tid er noko abstrakt og konstruert uttrykt ved hjelp av punkt og mellom rom. Men når tida vår blir gjenstand for effektivisering grunna økonomiske målsetjingar, vert mellomroma borte til fordel for fleire tidspunkt. Tidspunkta er våre fysiske og effektive gjeremål. Mellomroma er det me har av "pauser" mellom effektive gjeremål.

Men mellomroma treng ikkje nødvendigvis meine at me ikkje har noko betydningsfullt å fylle mellomroma med. Mellomroma kan stå for den "langsame tida", medan tidspunkta står for den "raske tida". Langsam tid kjenneteiknast ved at det er handlingane som styrer tida, istaden for at tida styrer handlingane. Derfor blir langsam tid handlingens tid.

I dag blir det hevda at me har eit flytande tidsrom, grunna levestilen vår ikkje lenger er like mykje oppdelt i arbeid og fritid som han var etter industrialiseringa kom. Eigentleg kunne me tru at dette var bra, grunna me då får større handlingsrom. Men i konkurranse mellom rask og langsam tid, vinn den raske. Familie og mellommenneskjelege relasjonar blir derfor nedprioritert. Naturen har også langsam tid, derfor blir naturen også fjernare for oss no, enn det han nokon gong før har vore.

Likevel kjenner dei fleste av oss at me "bare må" ha litt av den langsame tida - men då vil me gjerne ha maksimalt utbytte av ho. Målet er flest moglege fine opplevingar, på kortast moglege tid. Me får langsam tid som "opplevingspakker" som gjer at me kan ha godt samvit når me er tilbake i det vanlege tidskjøret: "Me fekk gjort, det og det og det og det... i lag. Litt av ein weekend!".

Når me lever i dette kappløpet om å få utvinne mest moglege tid til å gjere mest moglege effektivt, kan det vere bra ei stund. Men etterkvart går me mot ei grense. Det er grensa der tida går mot null. Me har rett og slett ikkje meir tid igjen. Det er her me ser at den langsame tida som har vore restopplageret av tid, er i ferd med å forsvinne. Det er vel også her me ser at

menneskje ”møter veggen”. Kvalitative og heilskaplege opplevingar, blir kanskje umogeleg å nå ved å søkje dei kvantitativt?

Det er dette som gjeld den oppfatninga av tida som pregar mange av oss no. Me opplever bare fragmenter, istaden for heile samanhengar. Dette pregar levemåte, tankegang og kunnskapsoverføring.

Fragmentvis blir me også bombardert av signal og informasjon i samfunnet vårt på jakt etter oppmerksomhet i frå oss. Oppmerksomhetsjegerane greier bare å fange oss ein liten augneblink, før me igjen blir fanga av nokon annan.

Oppfatninga av tida og korleis ho pregar levestilen vår, er noko me ikkje alltid legg merke til. Me oppdagar det ikkje før me kanskje kjenner kontrasten, ei anna tidsoppfatning. Då merkar me kanskje at tida vår er så *inne i oss*, at ho pregar meir enn bare daglegliv. Ho pregar også tankemåten vår. Og når ho pregar tankane våre, er ho kanskje med på å styre oss i retningar me eigentleg ikkje ynskjer å gå? Tida har blitt herskar over alle fenomenar i vårt moderne tilvære.

Eg oppsummerar punktvis det eg tar med meg vidare i forhold til opplevinga av stilla: KONTRAST AUKAR BEVISSTGJERING. Me merkar at vår oppfatning av tid har mykje å seie for opplevinga av stilla. Me får kanskje ikkje opplevinga av stilla, om me ikkje har opplevd det å ha alt ”jaget” rundt oss? Kanskje kan ”opplevinga av stilla” bli enno sterkare, om du har mange trådar som trekker i deg? Fordi når du får kutta av dei og den indre strengen din fell til ro, er kontrasten enno større. Denne kontrasten gjer at du er enno meir i nuet og *i eitt* med det du gjer.

OPPLEVING ER INDIVIDUELL. Du kan sjølv sagt oppleve stilla også om du ikkje nødvendigvis er i eit oppjaga liv, men i alle fall trur eg opplevinga av stilla då blir tydelegare for deg. Altså meir kontrast til det livet du lever. Det er noko med talet på trådar som må kuttast, og kjensla av dette. Talet på trådar og kor mange trådar du treng for å kjenne at livet ditt er oppjaga, er individuelt. Nokon kan ”takle” det å ha tankar på mange forskjellige ting, nesten på same tid, enn det andre menneskje kan.

TID OG SAMFUNN. Kanskje ikkje dette tidsjaget er dekkande for deg, men eg trur nok karakteriseringa er dekkande for svært mange andre. Tida og samfunnet kombinert med levemåten vår, legg grunnlaget for kva eg tenkjer med ”opplevinga av stilla”. I vår tid som er prega av at me lever i eit informasjonssamfunn, er me ofte oppjaga grunna at tida synast å gå i frå oss. Eigentleg er tid bare noko kvantitativt, eit tomt innhald me fyller tankane og forestilingane våre med. Likevel er me alle einige om at tida er avgjerande i verda vår. Me lever stortsett synkront, og har eit felles begrep om kva *tid* utgjer.

SKILLE UT LANGSAM TID PÅ GRUNNLAG AV KVALITETAR. Det interessante er at me *kan* skilje mellom rask og langsam tid. Dette skiljet er ikkje lett, men når me ser at nokre kvalitetar ikkje heng saman med rask tid, merkar me at me blir tvinga til å prøve å forstå kvar dette skillet er, dersom me ynskjer å oppleve desse kvalitetane. I dei gjeremåla som tilhøyrer den langsame tida, er det noko spennande og unikt som nær på kan seiast å vere *der* i ein løyndom. Ein løyndom som du *ikkje* kan kjenne på *før* du er der, *du må oppleve han*. Ingen kan gjere det for deg, det er opp til deg om du ynskjer.

DET SANSEBARE. I den langsomme tida kan kvalitetar kome fram, som dette å vere i ein levande dialog. Me kan ha språk utan ord. Me har filter av smak, lukt, lydar, stemningar og heilskapar som silar ut den informasjonen me ynskjer å ta inn. Eg trur ikkje at ein levande dialog bare er mellom menneskje.

LANGSAM TID OG NATUR LAGAR ARENA. I møtet med natur, finn eg kvalitetar som eg meiner kun kan opplevast gjennom den langsomme tida. Eg trur ikkje at bare me er i natur, vil me automatisk ha med oss langsam tid. Men eg trur det er større sjanse for det. I alle fall synest eg langsam tid og natur legg til rette for nokre opplevingar som eg meiner lagar ein svært god arena for opplevinga av stilla i samtida vår.

## NATUR

Kva er det med naturen som gjer at me likar å vere der? Om ikkje alle menneskje, så i alle fall alle aldrar, begge kjønn, alle samfunnsgrupper? Alle veit kva natur er. Likevel er det vanskeleg å definere, avgrense og vere like presise som me gjerne er i oppfatninga av andre miljø rundt oss. Kva meiner me eigentleg med natur?

For er ikkje dette viktig å undre seg over, når me her snakkar om opplevinga av stilla i natur? Då er naturen og kva me meiner med naturen viktig for korleis me meiner særtrekka til opplevinga av stilla er. For opplevinga av stilla har utgangspunkt i å vere i natur. Det interessante er, at sidan me meiner opplevinga av stilla i natur har noko unikt med seg, så er det spennande å sjå på kva måte naturen skiller seg i frå andre slike opplevingsmiljø.

Det kan kjennast som naturen oftast innbyr deg til å kome og vere hjå ham i ei *langsam tid*. Ei tid som ber med seg kvalitetar som er meir enn bare den tida du akkurat treng for å gjere noko, og dessutan er det ikkje tida som bestemmer kva som hender, men det er det som hender som bestemmer når det vil hende. Naturen synast å verke slik. Han har tid.

For å vere tilstades i natur, trur eg du må vere i ein andlet-andlet-situasjon der du og naturen er i ein levande dialog med kvarandre. Denne dialogen har språk, men språket er oftast utan ord. Naturen brukar ikkje ord, men det er du vel vant med? Enn om naturen ikkje brukar ord, trur eg likevel han forstår kva du meiner. For i eit slikt tett-på-møte uttrykker du ei formidling som gjer at han kjenner kva du meiner. Ikkje alle har eit levande forhold til det rundt seg og desse opplever truleg aldri denne kjensla av å gå *i eitt* med naturen. Oppfatninga og opplevinga av naturen, blir truleg anleis i forhold til kva relasjon du har til han.

### *Språket utan ord*

Kva er det eigentleg med deg? Du latar som om du ikkje bryr deg noko om kva eg gjer. Du gjere det nok likevel. Eg merkar det. Du bare er der. Står der. Sit der og ligg. Du er på ein måte bare deg sjølv. Utan unnskyldning for å vere noko anna. Men eg merkar det er noko med deg. Du gjev meg noko som eg ikkje alltid veit kva er. Kanskje ein atmosfære av noko? Du fangar meg inntil deg. Suggestiv og varsam. Det er slik du greier å få meg. For då strittar eg ikkje i mot. Du går så seint fram at eg ikkje merkar eg nærmar meg deg. Taktisk, ville nokon kanskje seie. Du seier ingenting. Du brukar aldri ord i slike samanhengar du. Eg har ikkje spurt deg kvifor du ikkje gjer det heller. Synest ikkje det er nødvendig. Det er best slik. Eg likar det, faktisk.

Mange gonger synest eg orda ligg i vegen. Dei er konstruerte. Eg forbind bilete og assosiasjonar med ulike ord. Det du forbind med orda og det eg gjer, er ikkje alltid samsvarande. Kjem an på forforståinga. Kva me har opplevd og erfart. Difor synest eg mange gonger når noko blir sagt, at det ikkje er heilt sanninga. Når eg brukar ord, prøvar eg å bruke så mange nøytrale ord for heller å forklare deg noko. Då blir det meir sannferdig, synest eg. Orda kan bli store likevel, men oftast er det meiniga og tankane eg då peikar til. Istaden for å peike på eit ord som seier og rommar mykje. Slikt er det sikkert mange meingar om, men her var mi.

Forresten, er det vel tullette å snakke om ord til deg. Du brukar dei ikkje ein gong. Då er du sikkert ikkje nokon tilhengjar av dei heller? Eit språk utan ord. Kroppsspråket kan vere slik. Men det er heller ikkje *det* du brukar. Du har mange kroppar du. Mange liv. Noko er levande og anna er dødt. Dei lever blant kvarandre. Levande daudingar! Ja, for det er vel det dei er. Eg synest i alle fall ikkje at dei ser daue ut! Hi hi, du ler av meg, høyrer eg. Trur du synest eg er litt rar som påpeikar dette. Men når eg ser på deg, så kjenner eg at du likar det. Trur me forstår kvarandre betre.

Forståegpæerar, det er det mange av. Av og til blir eg dritt lei slike menneskje. I alle fall viss dei prøvar å vise at dei forstår, når dei eigentleg ikkje gjere det, eller har noko interesse av å forstå seg på det heller. Eg prøvar å ikkje vere ein slik forståegpæar når det gjeld deg, men eg merkar at eg må passe meg. Då kan avstanden imellom oss vekse. Eg trur du er lei av slike folk. Dei trur dei veit så mykje, men så veit dei ikkje meir enn knapt nøsi deira er lang.

Du veit mykje meir du. Du seier det ikkje, men eg kan kjenne det. Du er så full av kunnskap og erfaring at du ikkje treng å buse ut med det for å overbevise oss om at du kan noko. Du bare er der, eksisterer og fyller på med kunnskap om det trengs. Du er ikkje frampå, men du ligg heller ikkje bakom. Eg likar kunnskap. Kunnskap skapar refleksjon. Det at du har så brei kunnskap, gjer at du kan forstå mykje. Du forstår så mykje meir om det rundt deg, det som er deg, enn det me andre gjer. Likevel er det fint at du ikkje prøvar å tømme deg for kunnskap. Eg likar at du bare er der, det kjennest så mykje meir.

Forresten, så kom du før meg. Du kom før dei andre også. Lurar på kva du såg, som me ikkje har sett. Truleg mykje. Men du er slik at du ikkje forar meg med slike opplysningar. Du er noko i din eigen løyndom. Men samstundes så er du open, nær og direkte. Av og til kan det kjennast som om du er hudlaus, så nær er eg deg. Det er godt å vere nær deg. Du treng ikkje svare meg tilbake. Du syner meg noko anna enn ord. Du syner deg sjølv.  
Det er nok

I dette kapittelet vil eg trekke fram oppfatninga og opplevinga av naturen, og spørre om naturen skil seg ut som ”opplevingsfære” som eit særmerkje for opplevinga av stilla. Derfor har eg lyst til å introdusere deg for to menn, Bjørn Tordsson og Arne Næss. Dei er begge to friluftslivsfolk som skriv mykje om forholdet menneskje - natur på kvar sine måtar.

I *Tordsson* si doktoravhandling skriv han om ”Naturens åpne tiltale”. Eg vil gå inn på delar av det han skriv om naturbegrepet sett frå friluftslivet sin synsvinkel, men også ut frå dei to teoriane fenomenologi og ”konstruktivisme”. Eg vil ikkje gå i fella med å legge fram desse to teoriane frå A-Å, men bare plukke ut det eg synest er relevant for dette temaet. Dei er altfor



store teoriar, til å gjere noko anna. Eg vel å bruke Tordsson til å drøfte eit fenomenologisk perspektiv på friluftsliv, istaden for at eg sjølv går i djubda med fenomenologane Sartre og Merleau-Ponty. Grunnen er at Tordsson er ein av dei få som har drøfta dette temaet ut frå naturoppleving og friluftsliv. I tillegg er det særleg spennande å ta utgangspunkt i han sidan han er opptatt av både det *fenomenologiske* perspektivet i tillegg til det ”*konstruktivistiske*”. Avhandlinga hans er nettopp ei bekrefting på at friluftslivet har ulike meiningsdimensjonar til ulike tider. I ulike tider har mennesket opplevd ulike verdiar i friluftslivet og dei har vore knytt til ulike ideal i samfunnet. Samstundes er det element i opplevinga av natur som er lik frå ein tidsperiode til ein annan. Dette blir eigenarten hjå friluftslivet.

I tillegg vil eg gå inn på delar av *gestaltfilosofien* til Næss. Eg vel Næss, fordi hans gestaltfilosofi er inspirert av friluftsliv og dreiar seg om den nære relasjonen menneskje-natur. Her plukkar eg også ut det eg meiner er relevant for temaet mitt. Dette er filosofiar som bygger på heilskaplege forståingar av tilhøvet menneskje - natur i forhold til levemåte og opplevingar. Og ein slags motpol til at me i dag lever i ei tid der me kanskje mest er opptatt av fragment og augneblinkar. Er du med?

Eg vil dermed belyse temaet kva som særmerker opplevinga av stilla ved korleis me oppfattar og opplever naturen i forhold til om naturen skil seg ut som ”opplevingsfære” gjennom teoretiske og praktiske perspektiv. Eg startar å belyse temaet gjennom dei to teoritradisjonane *fenomenologi* og ”*konstruktivisme*”. Deretter belyser eg temaet gjennom *gestaltfilosofien*. Til slutt belyser eg forholdet mellom fenomenologi og gestaltfilosofi og prøvar å kaste ljøs over noko eg vil kalle store likskapar.

### ***OPPFATNING OG OPPLEVING AV NATUR GJENNOM TO TEORITRADISJONAR***

Er det noko spesielt med nettopp naturen som opplevingsfære og miljø for utfolding som skiller naturmøte frå andre former for kulturelle og sosiale fenomen på fritida? Spørsmålet er eit spørsmål mange menneskje som er glade i natur, har stilt både seg sjølv og andre. Eit enkelt spørsmål å stille, men når du prøvar å svare, så merkar du at svaret ikkje blir like lett å formulere.

Å snakke om natur, er nesten som å snakke om musikk. Du kjenner at du har ei musikalsk oppleving og kjem inn i ein stemning. Men kva du opplever der og då, er ikkje alltid like lett å uttrykke. I alle fall ikkje med det ordforrådet me til vanleg brukar.

Eg får lyst til å spørre deg: Er det bare det at naturen har eit eige språk og spelar på andre ”strenger” enn det me opplever i det daglege? Eller er det også slik at om me hadde prøva, kunne me kanskje fortelje enno litt meir om kva naturen skil seg ut på i forhold til andre arenaer, dersom me var villige til å bruke kjenslene og erfaringa frå sansane i formidlinga vår?

Me meiner at naturen skiller seg ut, men på kva måte? Her kan det vere spennande å sjå på opplevingar og oppfatningar av natur gjennom kroppen vår, på to måtar: Er våre naturopplevingar og naturoppfatningar noko me erkjenner 1. sansande eller 2. tenkjande? Dette er utgangspunktet for dei to teoritradisjonane<sup>41</sup> fenomenologi og konstruktivisme.

## *Smygande og dyrisk*

- *dei siste kvistane*

Eg greier ikkje å telje alle taggane i farten. Ei utruleg kjempe av ein hjort. Elgoksen står der også. Basten heng laust frå skovlane. Mektige og store, likevel så små og nære.

Eg vaknar av denne heftige draumen. Kjenner at eg må ut og høyre om han brølar. Famlar meg over hyttegolvet. Ei tå greier å snuble seg inntil kanten av ein stol. Au, kvifor stod du der! Den friske lufta møter søvning andlet, midt på natta. Blir meir vaken. Øyra er innstilt på å motta lyd. Lat meg få brølet. Lat meg høyre. Stille. Kvar er han no? Har høyrtdt han kvar kveld. Han brølar utover natta. Var usikker på kva det var i starten. Lura på om det var ein noko særmerkt og galen elgokse. Men, nei. Hjorten. Det er hjort. Han har andre lydar. Har aldri opplevd å sjå eller høyre ein hjort i dette terrenget før, innerst inne i Vest-Telemark. Har bare sett spor, men ikkje mange. Men no veit eg at han er her. Det gler meg. Utfordrande å jakte på. Vår, endå vårare enn elgen visstnok. Men så var det desse brunstbrøla. Rart at dei går så ut av fatning. Du trudde eg sa typisk menn. Men nei, eg sa det ikkje – eg bare tenkte...!

At draumen er eit uttrykk for noko? Eg trur også det. Men det er vel derfor eg drøymmer om hjort og elgoksar no då. Eg er på jakt. Eg bur på heia. Kjenner det kriblar. Det sitrar. Noko suggererande. Kjennest som eg bare må ut. Sitringa i kroppen er transformert til handling. Men akkurat no heng jaktstøvlane til tork oppunder taket, framfor omnen. Rifla står plassert inntil veggen. Kanskje eg greier det i morgo?

Du er interessert i jakt du? Eg høyrer spørsmåla dine, men eg må bare tenkje litt før eg svarar. Altså, kva som skapar denne kriblinga? Sanneleg om eg veit. Men det eg veit, er at ein må kjenne det, for å vite det. Jakt er vel bare å drepe dyr, kjenne blodsmaken mellom tennane, få fram rovdyret i seg sjølv, vise at menneskja rår over naturen og gløyme grunnsetninga om at alt har eigenverdi. Kanskje for nokon? Kanskje også for meg, men eg trur det er noko meir. Noko som stikk djupare.

## EG ER

Fyrstikkasken ligg klar i jakkelomma. Kjenner svovellukta i det eg tenner ei stikke. Lyftar ho til véret. Røyken syner vindretning mot nord. Då går eg mot sør. Mot vinden. Planlegg å gå opp på toppen her fyrst. Vil kikre botover liene. Eg går oppover på mosen mellom trea. Kjennest som om det er litt tidleg for

---

<sup>41</sup> Det er vanskeleg å snakke om ”konstruktivisme” og fenomenologi som to teorier. Snarare er dei to teoritradisjonar som rommar stort mangfold.

meg i dag. Kroppen er enno søvning. Grålysing. Går ut på kanten. Set meg ned på ei gamal furustamme som ligg blåst over ende. Eg ser utover landskapet. Ser så fredleg ut tidleg om morgonen. Verkar som om landskapet også har litt restar av søvn i seg.

Der inne i mellom nokre bjørkar ser eg ein. Dei kvite beina glir inn i likskapen mellom dei kvite stammene på langt hold, men ikkje i kikkerten. Ein kalv står og et. Kvar er kyra? Der er ho. Ho står litt lenger til høgre, oppe i lia. Blikket hennar er tydeleg vendt oppover mot høgre. Hm, kva er det ho ser så på? Eg kikrar og ser om eg kan sjå ein okse, men nei.

Brått høyrer eg brunstlyden. Han er der. Snart kjem den mørke skapningen fram. Han er varsam. Nesten heilt skjult av bar og lauv. Eg sit kurande stille. Pusten tar eit langt drag. No må eg tenkje konstruktivt. Dei er om lag 300 meter frå meg i luftlinje. Ein dal skiller oss, elles er me på om lag same høgdekurve.

Eg ventar til dei har forsvunne litt inn i skogen, så dei ikkje skal vere så merksame på meg. Eg går ned sida og bortover myrdraget i dalen. Heilt til høgre har sola tatt lengst. Der er ikkje den raude haustfarga torvmosen så sprø og frosen. Målet er å gå opp på ein rygg framfor meg. Då kan eg kanskje sjå dei igjen. Fint å vere på eit parallellt høgdedrag. Då får dei i alle fall ikkje så fort lukta av meg. Lydane mine blir også svakare.

Eg kan ikkje sjå dei. Eg går lenger innover. Der, det knakar i ein kvist. Eg set meg ned inntil eit tre. Sit så langt ut på kanten at eg kan sjå. Der skimtar eg dei. Kyra med kalven sin. Dei går og beiter som ein vanleg morgon. Tydleg at dei ikkje anar noko om meg. Dei lagar nokre lydar seg i mellom. Kalven legg seg etterkvart ned, men kyra beiter. Av og til lyfter ho hovudet opp i lufta. Dei to øyra hennar snurrar seg rundt. Opninga er vendt framover. Ho lyer og vérar. Snart bøyger ho nakken for å beite att.

Veit neimen ikkje kor lenge eg har site slik og sett på dei to, men merkar at fuglane ikkje sansar meg lenger. Til og med ei skogskjer set seg i krona på treet eg stør meg til. Då veit eg iallfall at eg sit stille. Men kvar er denne oxen? Lurar på om eg skal grynte? Eg bestemmer meg for heller å gå litt til. Brått ringer mobilen. Eg gløymte han. To ring høyrest, før han er avslått. Men hu hildrande, eg høyrde knekket. Det knaka i ein kvist lenger borte i skogen. Kyra og kalven er det ikkje. Kanskje oxen? Eg må gå ned frå høgdedraget. Her er for tett skog no for å få noko oversyn. Eg går så stilt eg greier.

#### TIDA ER DET SKARPASTE VÅPENET

Kjennest nesten som ein får sterkare kontakt med hjarta når ein går så stille. Det bankar, men bare god banking. Ikkje noko stress. Her er tida det skarpaste våpenet. Gjer eg noko feil no, kan eg miste han. Eg set meg ned heilt inntil ei gran. Knekker av eit par kvistar for å få litt meir vinkel. Grana og eg står plassert i kanten av ei opning. Opninga munnar ut i ei lita myr. Patrona ligg i løpet. Sikringa er på. Eg er klar. Eg byrjar å grynte. Ikkje så hardt i starten. Ikkje svar. Enno eit grynt. Kjenner eg brukar heile magen til å lage lyden. Han ligg djupt i toneregisteret. Ikkje svar no heller. Er akkurat i ferd med å grynte for tredje gongen.

Knekk av ein kvist! Ikkje så langt unna. Inne i skogen kanskje 200 meter i frå meg til venstre. Eg gryntar igjen. Eg har så lyst til at du skal svare meg!

Stille nokre sekundar. Eit par fuglar kvitrar litt i trea ved sida av meg og bryt lydteppet. Stille igjen. Der, høyrer eg det! Gryntet. Han gryntar tilbake. Eg er så glad at eg nesten får lyst til å hoppe. Greier heldigvis å halde meg igjen. Kjenner suget oppover heile magen. Eg klarte det. Kom igjen, seier eg til meg sjølv. Prøv meir! Eg gryntar. Han gryntar. Etterkvart kjem grynta frå noko anna retning. Det verkar som om han går i bue framfor meg, i skogen rundt myra. Grynta hans blir sterkare. Meir knuffing med

stemmebånda. Eg hermar. Han knekker kvist i det han går. Eg hermar. Veit ikkje om han også slår geviret inntil trestammer av og til. Det kan nesten høyrest slik ut. Eg hermar ved å slå ein pinne inntil ei trestamme.

Så nærme meg har han ikkje vore før. Eg høyrer han grunna eit lite knekk i ein kvist. Høyrer pusten hans. Eg sit så klar eg aldri har vore på lenge. Rifla ligg og stør seg på to kne. Hendene er festa godt rundt ho. Høgre hånda svøyper seg om pistolgrepet og pekefingeren har igjen fått tildelt oppgåva. Fingaren på avtrekkaren. Sikringa er av. Kjem du no? Eg trekker pusten. Han kjem i lett trav med brei sida til meg ut på myra. Den varme pusten hans møter kald luft. Frostrøyk. Midt ut på myra saknar han farten. Heldigvis. Eg klemmer rundt kolben. Fingeren min trykker inn dødgangen. No. No kjem eg. Smellet drønner. Nytt ladegrep. Eg slappar av. Trekker pusten. Han fekk det. Eg kan sjå det. Han ser meg ikkje. Kjenner ikkje lukta av meg. Han står der og vippar litt på beina. Akkurat som han er usikker på kva veg han skal. Eller kva som hende. Kva retning skal han springe?

Lydane han gjev frå seg er som jamring og sukk. Eg er usikker på om eg skal ta eit skot til. Ser ut som det sat slik det skulle. Skotet må bare få litt tid til å verke. Han snur seg rundt 360 grader. Han står med brei sida til. Skyt, Tone Jorunn! Skyt. No har du sjansen. Smellet drønner. Han spring avstad. Vaklande. Bortover myra. Inn i krattet. Knekker kvistar. Pustar og stønner. Høyrer han kavar borte i nokre tette grantre. Eg sit inne i grana på andre sida av myra. Kjenner eg er litt nummen. Kjenner aldri noko særleg før eg skyt. Er ikkje skjelven då. Men no kjenner eg at det er stappa av små flygande vesen inni heile meg.

Kjenner det heilt ute i fingertuppane. Det er så stille. Høyrer hjarta mitt bankar og stønning frå oxen. Sekundvisaren har sikkert gått under fem rundar frå oxen kom farande inn på myra. Men det verkar lenger, synest eg. Kjenner som om tidsvisaren stoppa ei stund.

Stønning. Han brakar i bakken. Nokre krampetrekingar i beina hans gjer at han sparkar borti eit par kvistar. Dei siste kvistane. Eg høyrer nokre djupe drag i pusten hans. Så er det stille. Dørgande stille. Kjenner det sprer seg noko varmt inni meg. Trur eg er veldig glad. Men så er det litt rart også. Ei merkeleg kjensle.

## FENOMENOLOGI

Det grunnleggjande for fenomenologien er å gjere rede for korleis du som menneskje, gjennom *kroppen* din, *handlingane* og *tankane* dine, forhold seg til den verda du lever i, og korleis du igjennom det erfarar ditt tilvære og kan vinne forståing og sjølvinnsikt.<sup>42</sup>

Fenomenologi handlar ikkje om korleis menneskjet forhold seg til verda, men korleis verda (fenomenene) ter seg for det erfarande menneskjet.

Utgangspunktet for fenomenologien er at me ikkje opplever røyndomen ”i seg sjølv”, men at han kjem til syne for oss *i* og *gjennom* ”fenomen” som bare analytisk kan delast opp i subjekt og objekt. Verda kjem alltid til oss i konkret og spesifikk form, slik at desse ter seg i ulike ”situasjonar”. Det er gjennom å *handle* i verda at menneskjet så vel lærer å kjenne verda og

---

<sup>42</sup> ”Fenomenologiens metode innebærer en oppfordring om å gå til tingene i seg selv, slik den ter seg for det menneske som handler i verden.”(Tordsson, 2004b: 10).

seg sjølv å kjenne. Ut frå to fenomenologiske utgangspunkt kan me seie at opplevingane våre er prega av korleis me erkjenner gjennom *kroppen* vår (Merleau-Ponty) eller gjennom våre *prosjekt* (Sartre).

Opplevinga vår og det me fornemmer er prega av korleis kroppen sansar. Derfor er verda anleis for ein treåring som ser ”alt nytt” enn for ein sekstiåring som kjenner verda meir ut frå rutine og vane.

Våre handlingar og gjeremål som blir kalla våre ”prosjekt”, ledar til ulike måtar å sanse, og fortolke<sup>43</sup> på og dette pregar difor vår oppleving og fornemming. Derfor er skogen anleis for ein jeger som er vant til å sjå etter dyrespor og ekskrement for å sjå kvar dyra held til, enn ein som er på leit etter bær eller sopp. Slik er også elva ulik for ein fiskar, padlar, badar eller fotograf.<sup>44</sup> Og slik sett er det anleis å gå med eller utan skor når du går i naturen. Er du barbeint kjenner du barnålene stikk, myra som skvulpar rundt tærne dine eller svaberget som er varma opp av sola.

Me kan skille mellom to nivå<sup>45</sup> i korleis me opplever verda: det pre-refleksive og det refleksive nivået. Det *pre-refleksive* nivået, er der du ”tar inn” opplevingane gjennom sansane dine. Det *refleksive* nivået, er det nivået der du med bevisstheten bearbeidar, ordnar og fortolkar fenomen.

Fenomenologane meiner at det pre-refleksive er det *primære nivået*, sjølve utgangspunktet for vår erkjennelse. Fyrst på det *sekundære nivået*, bearbeidar bevisstheten desse fenomen. Det som kroppen har sansa, blir no så og seie ”stivna” til objekt og gjenstandar som kan nemnast og kategoriserast med ord. Orda relaterar fenomen til tankekategori og begrep, ofte i subjekt/objekt relasjonar. Språket avgjer kva av våre erfaringar me kan feste ord til. Bevisstgjeringa handlar i hovudsak om det å finne ord på opplevingar. Språket er ikkje noko me har skapt, men overtatt av andre, grunna me er deltakarar i ein kultur. Vår intellektuelle bearbeiding av ting er derfor prega av allerede etablerte og for-gitt-tatte kulturskapte tankemønstre, som formar tenkinga vår. Me kategoriserar og vurderar kva me opplever.

---

<sup>43</sup> (Ibid: 2).

<sup>44</sup> ”Vi opplever naturen i og gjennom våre store eller små prosjekter. Hver gren av friluftslivet og hver situasjon har sin egenart, som appellerer til og utvikler forskjellige evner og væremåter hos oss.” (Ibid: 3).

<sup>45</sup> (Ibid: 3).

Merleau-Ponty og Sartre er begge opptatt av det som hender på det *pre-refleksive* nivået, enn om dei meiner at opplevingane du tar til deg her, hender på ulike måtar.

Sartre er opptatt av at ”kvart prosjekt utgjør måtar å vere menneskje på”. Når me handlar i tydinga av at me vil oppnå noko, med ein intensjon, då er me i det som Sartre kallar eit prosjekt. Me nyttar oss av situasjonen sitt potensiale for å overskride dens begrensningar. Prosjekta våre ordnar difor korleis me forhold oss til livsverda vår. Eit sentralt poeng her er at ulike prosjekter ordner livsverda forskjellig. Verdens kvaliteter og eigenskapar trer fram gjennom prosjekta våre. Kvart prosjekt utgjør måtar å vere menneskje på. Og dette påkallar og verifiserer bestemte evner, måtar å sanse på, handle og erfare. På denne måten er prosjektet ikkje bare noko som menneskjet har, men også noko me ”er”: me skapar oss gjennom våre valg av handlingar. Det tredje begrepet i tillegg til det korresponderande paret situasjon - prosjekt er faktisiteten: Verda sjølv melder seg gjennom å vise sin måte å vere på (Tordsson, 2004c).

Merleau-Ponty er opptatt av ”å vere ein kropp er å vere til verda”. Begrepa situasjon-prosjekt-faktisitet legg vekt på at menneskjet kallar fram bestemte sider ved livsverda og avdekkar kvalitetar tilværet byr på, gjennom *intensjonell* handling, altså prosjekter. Ved å supplere perpektiv frå Merleau-Ponty lagar me ei meir heilskapleg forståing, ved å seie at relasjonane hender mellom deg og verda. Hjå Merleau-Ponty er det kroppen i staden for prosjektet som utgjør vår adgang til verda. Grunnen er at det er kun gjennom kroppen at ein kan tilfredstille det fenomenologiske kravet om å gå tilbake til ”saken sjølv” og forsøke å nærme seg den stumme erfaringa og bringe den til uttrykk. Ein skal forsøke å presentere kva fenomena er i seg sjølv og derfor blir det lagt vekt på skildring og avgrensing. Derfor blir livsverda for Merleau-Ponty den verda som er før all analyse.<sup>46</sup>

Lat oss slå fast at det er svært vanskeleg å skilje mellom det å erkjenne kun gjennom kroppen eller gjennom våre prosjekt. For meg verkar det naturleg at me sansar med dei emnene kroppen vår har og dei erfaringane som kroppen sit inne med, men dette hender i eit nært vekselspel med dei handlingane me utfører, altså våre prosjekter. For meg verkar det umogeleg å skilje erkjenning gjennom kroppen eller erkjenning gjennom våre prosjekter i ei

---

<sup>46</sup> (Engelsrud, 1990 etter Skårderud, 1998: 64).

oppleving med naturen.<sup>47</sup> Ta dømet med å gå barbeint: Å ta av deg skoa og gå ulike stadar i natur er knytt til dine prosjekt, men likevel er kroppen din med på å styre det du *kjenner* når du går. Slik er det med til dømes både nakenbading og smygjaktning også. Prosjekta er med på å forme sansinga di ut frå kva du opplever, men like fullt er *kroppen din* med på å forme opplevingane dine ut frå korleis han sansar.

MEN poenget er vidare: er det *kun* gjennom kroppen og prosjekta i seg sjølv, som formar dei opplevingane me kan vinne i og gjennom møte med natur?

### *Når eg var litt mindre enn no...*

Om graset var høgt, grov eg meg ofte ein gang. Eg laga meg eit hus med fleire rom. Av og til var eg aleine, men oftast var me saman, nabogutane og eg. Me bretta stråa til sides. Når me låg slik stille, hørde me grashoppene så tydeleg. Me prøva å sjå dei, men det var ikkje så lett. Men når eg ikkje tenkte på grashopper, så låg eg på ryggen og kikka på skyene som fór over den blå himmelen.

Eg kikka etter englar, fordi eg hørde at englane budde oppe i skyene. Av og til var eg redd for at ein engel ville falle utanfor skya, fordi stundom var skyene nesten ikkje skyer. Dei var heilt gjennomsiktige.

Eg kikka også etter noko meir. Om eg greidde å få auge på alt eg hadde høyrdd om jordkloten.

Eg hørde at jorda sveiv rundt. Når eg stod på føtene mine i graset og sveiv rundt alt eg bare klarte, då var det lettare å forstå at jorda sveiv rundt. Eg strekte ut ein arm og dersom skyene fór forbi armen min som eg haldt så stille og klarte, måtte det tyde at jorda sveiv rundt.

Eg hørde at jorda var rund og at ho var som ei stor kule, akkurat som ein fotball. Ja vel, men då måtte vel kanten på himmelen vere bua? Eg prøva å sjå korleis himmelen runda av kantane sine innover og rundt meg og det eg såg. Men det var ikkje lett å sjå dei avrunda kantane på himmelen. I alle fall ikkje dersom himmelen var heilt blå. Eg måtte vente til kvelden, for då fekk himmelen ein annan farge langt borte. Då skjønna eg at himmelen var avrunda i kantane og at dei peika innover. Og at me levde inne i jorda og at himmelen var som skinnnet på fotballen.

Ofte hørde eg at nokon sa: "jau, det er mykje mellom himmelen og jordi!". Eg prøva å sjå om eg kunne få auge på noko i mellom, men det greidde eg ikkje, fordi himmelen såg ut som han gjekk heilt ned til alt det grøne som eg visste var jorda. Men kanskje det var ein bitte liten sprekk der som eg ikkje såg på avstand? Eg lura på om det gjekk an å ramle mellom jorda og himmelen. Men det veit eg ikkje, for det fann eg aldri ut av...

### **”KONSTRUKTIVISME”**

Moderne kultur og samfunnsforskning legg sterkt vekt på at *språket* formar verda til menneskjet. Nedfelt i språket vårt, ligg oppfatningar om korleis tilværet er innretta. I tillegg

---

<sup>47</sup> Dette er i tråd med det Tordsson også skriv i det han tar for seg det fenomenologiske perspektivet med utgangspunkt i Merleau-Ponty og Sartre i doktargradsavhandlinga si.

knytter språket menneskje saman til kultur og samfunn, gjennom at me delar oppfatningar om korleis verda ter seg.

Gjennom språket tar det enkelte mennesket del i ferdige mønstre for hvordan å tenke, føle, handle, og forstå sin tilværelse. Vi er derfor ikke herrer i vårt eget hus, og vi opplever ikke ”spontan”, i betydningen fritt fra forbilder og gitte mønstre. Det er tvert imot en språklig formet virkelighet vi lever i. Derfor snakker en om den sosiale eller kulturelle ”konstruksjonen” av virkeligheten.<sup>48</sup>

Oppfatninga at me i hovudsak lever i ein sosiokulturelt konstruert røyndom, inneber at me fylgjer mønstre for korleis å forstå, erfare, oppleve, ordne, kategorisere etc. som me *sjeldan er oss bevisste*. Og nettopp derfor pregar dei oss i avgjerande grad. Det finnast grunnmønstre i vår forståing av røyndomen som me tar for gitt og som me sjeldan problematiserar – og som me av denne grunnen oppfattar som heilt naturlege og sjølvagte.

Altså naturen, naturmøtet og naturopplevinga, bør bli forstått og tolka ut frå ein sosiokulturell kontekst.<sup>49</sup> Det at me kanskje leitar etter å finne det ”naturlege” i naturen og strebar etter å vise kva eit ”naturleg” menneskje har av kvalitetar, er meir ideologisk enn eit teoretisk utgangspunkt for å forstå friluftslivsfenomenet. Det kan leggest til:

Verden ter seg slik den gjør, ikke fordi den er slik den fremstår, men fordi kulturen får den til å fremstå slik.<sup>50</sup>

Begrepet ”kulturelle konstruksjonar” vektlegg språket som fundamentalt for menneskjets møte med verda. Sidan språket er noko kulturelt skapt, noko me overtar og delar med andre i den kulturen me tilhøyrrer, er Wittgensteins sine ord treffande for konstruktivistane: ”språkets grenser er min verdens grenser”.

Derfor meiner ”konstruktivistane” at det me oppfattar innanfor fenomenologien på to nivå er høveleg i forhold til at språket er knytt til det refleksive nivået og at me kan ”språklegge” opplevingane våre. Me kan snakke om kor godt og varmt vatnet er og då kjennest vatnet slik.

---

<sup>48</sup> (Tordsson, 2004b: 3).

<sup>49</sup> ”Snarere bør vi søke årsaker og forklaringer i den sosiokulturelle konteksten, i samfunnsstrukturen med dens motsetninger og interesser, i den funksjon som friluftslivet måtte ha i samfunnet, og/ eller i den mer abstrakte materie som idehistorikere og folk i liknende profesjoner har valgt som sitt studieobjekt (...)Ikke bare fenomenet friluftsliv, men naturopplevelsen og kanskje også ”naturen selv” blir i dette lyset forstått som noe ”kulturelt konstruert og diskursivt formet.” (Tordsson, 2004b: 2).

<sup>50</sup> (Ibid: 2).



Dersom du fortel om korleis rypefjóra kilar deg på kjaken, er det lett å vite kva kjensle du har. Språket formidlar kjensler av opplevingar.

Men poenget er at dei sosiokulturelle mønstra *også* legg føringar på det me sansar på det pre-refleksive nivået. Me ser det me har lært å sjå, skjelnar det me har lært å skjelne. Derfor vil nokon kanskje ikkje legge merke at moltene smakar ulikt om dei er kalde eller varme, om det er anleis å bade i regn eller i sola midt på dagen, korleis det sitrar i kroppen når du isbadar eller kor mykje brunst det luktar i skogen etter at oksen akkurat har vore i brunstgropa.

Lat oss gå vidare til mitt neste poeng som nettopp handlar om det å skille mellom det me sansar og det me tenkjer. For går det eigentleg praktisk å skille det sanselege frå tanken når me som menneskje både kan sanse og tenkje i same kroppen?

### ***OPPFATNINGA OG OPPLEVINGA AV NATUR KAN FORSTÅS UT FRÅ SÅ VEL FENOMENOLOGI SOM "KONSTRUKTIVISME"***

For meg er det vanskeleg å anten velje mellom fenomenologi på den eine sida og "konstruktivisme" på den andre i det eg belyser temaet om korleis me oppfattar og opplever naturen og om naturen skil seg ut som "opplevingsfære".

Språket vårt har vore der sidan me vart fødde og har med seg mange assosiasjonar og bilete, men likevel verkar språket "naturleg" for oss som ein del av den formidlinga me som menneskje uttrykker. Likevel er det slik at me menneskje har ein kropp, med mange finesser. Me kan til dømes både sanse og tenke<sup>51</sup> i *same* kroppen.

Dersom språket er knytt til tankane våre og handlingane er knytt til kroppen og sansane, blir det slik å forstå at me opplever både gjennom tankane og handlingane. Det blir feil å seie at me opplever fyrst med handlingar og sansar for deretter å strukturere dette med tankane. Truleg er det ein *vekselprosess* som skjer i oss. Tankane er med på å styre kva me opplever. Og ergo er språket vårt og kulturen med på å forme dei fenomena me opplever.

Dette er avhengig av kven du er som menneskje. Nokon har lettare for å skrive, andre for å snakke, nokre for å visualisere, perspektivere og forme. Me er utstyrt ulikt, truleg både

---

<sup>51</sup> Merleau-Ponty sin språkfilosofi seier at tankane blir til i det at me formulerar dei språkleg.

genetisk og skapt gjennom miljø. Men den eigenskapen at me både kan tenke og handle i ein og same kropp, er ein særiegen eigenskap. Og eg er ikkje så sikker på at me nokon gong vil finne ut kva som eigentleg skjer i denne underfundige prosessen. Men det som i alle fall er sikkert, er at det i denne samanhengen er ikkje eit *anten/eller*, men eit *både/og*. Kroppen foreinar både tanke og handling.<sup>52</sup>

Men kva er det som *skil* naturen frå andre arenar om me ser dette i ljøs av at me opplever han både gjennom tanke og handling? Menneskjeskapte ting har ei ibuande forventning. Ein stol brukast på ein bestemt måte, ei seng på ein annan. Eit skilt er til for at du som bilist skal vite kva som møter deg eller korleis du må styre køyreataferda di. Me kan altså seie at tinga me omgår oss med, har ibuande instruksar om handlingar og atferdar etc. og dei sosiale ordningane blir som ei slags form for ”makt”.

MEN naturen har ei emne til å skilje seg ut frå slik menneskjeleg intensjonalitet. Og derfor vil eg seie at naturen skil seg ut som ei opplevingsfære. Ved å sameine det fenomenologiske perspektivet med ”konstruktivisme” belyser me oppfatninga og opplevinga av natur og korleis naturen skil seg ut som ”opplevingsfære” meir heilskapleg.

### **NATUREN SOM ”OPPLEVINGSFÆRE”**

Naturen skiller seg ut frå andre arenar og dette kan belysast ut frå dei to teoritradisjonane gjennom fem særtrekk:

#### **Naturen som ”sosialt konstruert som ikkje verande sosialt konstruert”**

I vår tradisjon eksisterar det ei open semje om at me kan tilnærme oss naturen på ein sanseleg og kjenslevar tillnærmingsmåte som på mange måtar likestiller ei naturoppleving med å ta til seg av andre kulturuttrykk.<sup>53</sup>

Likevel kan naturen sine uttrykk skille seg frå kunstens og kulturuttrykka, i den forstand at han ikkje pregast av ein menneskjeleg intensjonalitet. I motsetnad til (klassiske) kunstnarlege uttrykk, forestillar ikkje naturen noko, men ”*er det han er*”. Rammene til fortolking er svært vide, og gjer det mogeleg for den enkelte å finne det som betyr noko for akkurat deg.

---

<sup>52</sup> Dette emnet kan ha røtar tilbake til dualismen mellom fornuft og følelse. Og fornuft og følelse meiner me i dag er to uadskillelege eigenskapar, som heng nøye saman i menneskekroppen. Derfor er det viktig å ta tak i begge delar når me belyser opplevinga av stilla som er ein måte å vere i verda.

<sup>53</sup> (Tordsson, 2004b: 12).

Konstruktivistane har store innvendingar mot å seie at naturen ”er som han er”. Dei meiner at denne måten å oppleve natur på, er sosialt og kulturelt konstruert. For ser du gjennom historia, har naturoppfatningane nettopp skilt seg gjennom tidene.

Likevel kan me seie at enn om oppfatninga av natur skil seg i tråd med samfunnshistoria, har naturen ein eigenart som ikkje endrar seg. Denne eigenarten er ikkje prega av ”naturlegheit” og det ”opprinnelege”, men er noko vedvarande nettopp fordi naturen er sosialt konstruert som eit rom for oppleving. Naturbegrepet er forma som ein motsetnad til kulturbegrepet. Derfor kan ein seie at naturen er kulturen som fråverande. Med eit paradoks kan me seie at ”naturen er konstruert som verande ikkje-sosialt-konstruert”<sup>54</sup>.

Naturen er konstruert slik at me oppfattar naturen anleis enn andre arenaer grunna at naturen er open og varierende, på same tid som han er syklisk og ”lik”. Naturen er i spennet mellom det uregelmessige og det regelmessige. Naturen er unik grunna sitt store kontrastfulle spekter samstundes som si store emne til å ha samspel på mikro- og makronivå. Naturen appellerer til oss på ein annan måte enn det andre miljø gjere.

Naturen gjer noko med det ubevisste i oss som er vanskeleg å seie så mykje om. Men me merkar at denne verda er ”vidare” enn den bevisste. Gjennom at naturen også må sansast for å opplevast, gjer at me gjennom rørsle i handling, får opplevingar som er nære. Dei går i djubda på oss. Me fornemmer det, men har kanskje vanskeleg for å snakke om det, kanskje fordi det ”konstruktivistiske” me har konstruert ikkje strekk til?

På det pre-refleksive nivået ”tar me inn” alt det me får av informasjon og signal gjennom sanseapparatet og på det refleksive nivået omgjer me denne sanseinformasjonen til tankar og språk. Dei to nivåa kan jamførast med det me i daglegtala kallar ubevissthet og bevissthet.

Fenomenologien er knytt til begge nivåa. ”Konstruktivismen” er knytt til språk og tanken, altså det refleksive/bevisste, men påstår også at det pre-refleksive nivået blir påverka av dei sosiokulturelle mønstra. Me opplever/fornemmer/sansar annleis på det pre-refleksive nivået grunna at me søker å oppleve det me opplever *som* noko. I vår erfaring finnast det allereie etablert eit ”repertoar” av måtar å fortolke og plassere det me opplever.

---

<sup>54</sup> (Ibid: 12).

Vi opplever det vi har lært å oppleve, ser det vi har lært å se, føler og tenker det vi har lært å føle og tenke. Det som faller utenfor det vante og etablerte blir ignorert og skjøvet i bakgrunnen.<sup>55</sup>

Naturvitenskapen skildrar i fyrste rekke det målbare, men naturen har også andre verdier som går på sansebare kvalitetar. Desse er kanskje ikkje alltid synlege, men kjennbare. Begrensningane til å oppleve *alt* det naturen kan *gje* oss med alle kvalitetane, symbola og uttrykka sine, ligg i oss sjølve. Naturen har ein større heilskap, enn det me som menneskje greier å forestille oss.

Eg kan ikkje dy meg, eg må bare fortelje deg om ein digresjon. Sjølv synest eg at naturfag var eit av dei moroaste faga eg visste på skulen på både grunnskulen og vidaregåande. Eg lika det vitenskaplege, fordi då vart naturbegrepet endå meir spennande og større for meg. Men etter nokre år som student av matematikk og av naturvitenskap på Norges Landbrukshøgskole, synest eg at naturbegrepet framleis var veldig spennande og unikt, men for meg mangla ein stor del. Eg likar *nærkontakt* med opplevingar i natur. Eg likar stemningane og at eg blir overraska. Eg likar spenninga og sitringa det gjev.

### *Sitrande isbading*

Ei slik sitring, kan også skapast når du isadar. Men då kjem ikkje sitring av langvarig nedkjøling, då er det kun sjokkvirkninga kroppen får. Eg svømmer aldri i så kaldt vatn. Det trur eg ikkje er bra for kroppen. Eg dukkar meg bare rett under, og så opp igjen. Hendinga går utruleg raskt, men det er noko med et heile. Dei varme straumane som går gjennom kroppen etterpå så fort du byrjar å gå igjen, er ein del av hendinga. Det er slike sitringar og straumar, eg likar. Då kjenner eg meg så i eitt med meg sjølv. Kjenner at kroppen er der. Er med meg. Er i han. Det skapast ei vere av å vere tilstades. Oftast er det ikkje så mykje som skal til!

Med isbading er det bare å gå ut om vinteren å lage deg eit hol i isen, anten med øks eller at du finn ei råk i ei bakevje på ei lita elv. Om du ynskjer å gjere dette, er det noko eg vil seie til deg: Spring eller gå deg god og varm før du hoppar utti. Når eg er oppe av vatnet igjen, tar eg alltid på meg ulluva utanpå det våte håret. Ullunderty og mykje klede ligg klart, så det går raskt å få det på seg. Deretter går eg meg varm igjen.

Hogg eg hol i isen, gjer eg det på stadar der eg veit korleis botnen er. Greit å ha stein eller sandbotnen og ikkje djupare enn til hofta di. Då kan du bare bøye deg ned og dukke heile deg, samstundes som det er lett å kome opp igjen! Er du i ei elv, bør det vere lite straum, grunt og sjølsagt i ei bakevje. Eg misunner ingen som blir tatt med straumen av isvatn. Det er kaldt. "Kaldare enn nokon hyggje", som det står i Draumkvedet.

---

<sup>55</sup> (Tordsson, 2004b: 15).

Forresten, eg merkar at eg er enno meir varsam med å gå ut på usikker is på før- og ettervinteren. Eg veit at då er sjansane mine små. For kor kaldt det er å vere i slikt vatn, veit bare dei som har kjent det.

For meg er natur meir enn ”fakta” om artar i biologi og samspelet i forvaltning, eller ulike reaksjonar i kjemi og fysikk.  *Dette* er også natur, men dersom me bare skal lære om vitenskapen isolert, kjennest det som om noko av eigenarten av naturen er borte. Eg trur eigenarten av natur ligg i det at naturen nettopp spelar på  *det* som ikkje bare er fakta. Men eg trur også at om me bare skulle lære om natur som ei ”oppleving”, ville noko av rikdomen også forsvinne.

### **Natur i motsetning til kultur - ”naturen er samfunnet som fråverande”**

Samfunnet har diskursar og sosiokulturelle konstruksjonar som på ein måte er ”lette” å få auge på. Me har ein infrastruktur med skule, sjukehus, aldersheim, trygdekontor, vegar, politi, redningsteneste etc. Slike menneskeskapte infrastrukturar har me ofte ikkje så store vanskar med å få auge på i ei analyse. Men dersom me skulle analysere naturen i håp om å finne kva strukturar og diskursar som er å finne der, har me kanskje større problem?

Naturen er samfunnet som fråverande<sup>56</sup>, grunna me oppfattar naturen som open og spontan. Ut frå dette har naturen ei fundamental særstilling. Naturen er eit ”materielt felt”, men ikkje sosiomaterielt; ikkje skapt av andre sine prosjekt.

Naturen er i liten grad forma etter menneskelige hensikter – vårt naturbegrep innebærer nettopp dette. Den rommer lite av faste regler for hvordan en skal forstå, forholde og utfolde seg. Den gir den enkelte anledning til selv å velge prosjekter, og også veksle mellom prosjekter.<sup>57</sup>

Naturen er derfor utan forventningar og instruksjonar som seier at me skal gjere ”slik eller slik”. Me kan vere i naturen og kjenne at me er meir ”frie”, grunna vårt samfunn har ”konstruert” naturen som noko anna enn samfunnet.

Dersom du ser ut frå perspektivet til moderne samfunns- og kulturvitenskap, er denne kjensla av ”absolutt fridom” i naturen rekna for å vere ein illusjon. Dei meiner at naturbegrepet er eit praktksempel på eit kulturelt begrep. Mengder av forskning viser nemleg kor ulikt du har

---

<sup>56</sup> Felles verdiar og handlingar, lagar ofte levemønster og strukturar i eit miljø. Ut frå desse fellestrekk og strukturane, kan ein sjå at samfunn bygger seg opp. Naturen har også mange fellestrekk, men dei er felles, nettopp fordi dei  *skil seg* frå kvarandre med variasjon og det opne. Eit spenn mellom det regelmessige og det uregelmessige. Ingen artar er heilt like, men jamvel er dei ”like”. Naturen er kulturen som fråverande og er derfor open.

<sup>57</sup> (Tordsson, 2004b: 12).

følt, tenkt og opplevd når det gjeld ”natur”. Spørsmålet blir derfor om me heller burde seie at me ”går ut i kulturen” når me driv friluftsliv, sidan me forhold oss (meir eller mindre bevisst) til kulturelt skapte oppfatningar om natur?

Me forestillar oss gjerne at når me går ut i naturen, snur me ryggen til den ”kulturelle verkelegghetskonstruksjonen” og går for å oppleve tilværet slik det er i seg sjølv. Me markerar gjerne dette skillet ved å ta på oss ”turklede”, ha med ”turutstyr” og oppleve situasjonen i eit anna tidsmodus som me kallar ”fritid”; motsatsen til arbeidstid. Natur og kultur blir ofte forstått som motsatspar. Naturen er det kulturen *ikkje* er. Naturen er samfunnet som fråverande, altså samfunnets motbilete. I oppfatningar av kva naturen er, kan du lese korleis menneskjet har opplevd samfunnet, men i ei slags speglvendt form. Idealdømet på kva som er ”kulturelle konstruksjonar”, er skillet mellom natur og kultur, arbeidstid og fritid og i tillegg oppfatninga om kva som er det gode liv og kva det er å leve i tråd med menneskjets natur.<sup>58</sup>

Er det slik at mi oppleving av natur eigentleg bare gjenspeglar måtar å sanse, skjelne, erfare og verdsette som er bestemt av den kulturen eg tilhøyrer? Kanskje går det ikkje å trekke eit skille mellom ”natur” og ”kultur” her? Men det kan vel ikkje meinast at *alt* derfor må forståast ut frå *kultur*?

Kultur er eit vanvittig vidt begrep og mange har prøva seg på definisjonar. Sanneleg om eg veit om det er rett å trekkje fram ein definisjon over kva eg synest passar. Men i bakhovudet svirrar definisjonen om at kultur er alt som er menneskjeskapt. Eg er glad i kultur, men eg må bare innrømme at det er noko med naturen som eg meiner skiller seg i frå. Og for å vere heilt ærleg, så trur eg at eg kan påstå at det er dette *noko* som gjer at naturen står meg *nærare* enn det eg kallar for det kulturelle. Eg meiner det er noko meir her.

### **Naturen som ikkje forma av menneskjeleg intensjonalitet - at naturen ikkje forestillar noko ut over seg sjølv**

Det enkle friluftslivet høyrer derfor godt saman med å vere nær naturen. Me kan gjere enkle ”ting” og likevel gjev det oss djupe kjensler. Grunnen er at naturen i seg sjølv er så mangfoldig.

---

<sup>58</sup> Motsetnaden mellom arbeid og fritid, er svært ung. Truleg er det mest i vårt århundre, og kanskje mest i etterkrigstida, at forestillinga om fritid har fått eit innhald for folk flest. Fritida er knytt til industrialismen. Ideen om at fritida er belønning, heng saman med ideen om at arbeidet er ei plikt me gjer utan glede. At fritida er så positiv, er nesten med på å setje arbeid til ei negativ oppleving.

Sidan me sjølve kan velge kva ”prosjekt” me ynskjer, er naturen derfor ”open” og gjev rom for subjektive meiningar og tolkingar. I tillegg vil alle menneskje kunne velge å møte naturen på sin måte grunna naturen byr på mangfold i moglegheitar og prestasjonsnivå angende val av prosjekt.<sup>59</sup>

## *Varm på den eine sida Og kald på den andre*

Eg ligg og kjenner at kroppen er kald. Tærne mine dansar krigsdans nederst i posen. Eg gnir meg opp og ned på reinsfellen som ligg under meg. Høyrer at eit par føter i den andre senga, gjer det same. Parafinlampa blir tent. Ei ekte sjømannslampe, frå mor og far av Astri. Omnen byrjar å sprake. Han kastar ljøs og skugge rundt om i romet. Hm, eigentleg er det ikkje noko rom, vil nokon kanskje påstå. Me synest derimot at det fungerer utmerka som soverom, opphaldsrom, spiserom og tørkerom på same tid. Alt på ei flate. Sengene våre er eit par feltsenger på kvar side av omnen og den blå kommoden. Eg kjenner ein dråpe fell på nøsi mi. Trur det er bare der eg kan kjenne ein drope.

Resten av meg er nedpakka. Me ligg som to mumiar inne i ein pyramide i Egypt. Einaste skilnaden er at me er levande nedpakka, at pyramiden er ein lavvo og at i Egypt har dei ikkje snø. Nokre skilnadar vart det! Kondensen har fryse til is i løpet av natta. No byrjar det smått om senn å smelte. Eit par dropar til.

Glidelåsane byrjar å dra seg så smått opp. På venstre side er eg varm, nesten svett. Men på høgre side kjenner eg at eg er kald. Huda er enno nuppa. Eg ligg i eit skille mellom minus og plussgrader. Varm på den eine sida, men kald på den andre. Ei dualistisk kjensle. Merkeleg at det er så stor skilnad i ein kropp. Eg oppdagar at eg blir meir oppmerksam på kva eg kjenner. Det verkar som kjenslene blir endå sterkare då, når du blir meir konsentrert etter å kjenne dei.

Slik er det når me sit med bålet om kvelden også. Andletet, leggane og knea er varme. Ryggen er kald. Av og til hutrar me litt. Men ikkje lenge, me veit at det bare er å røre litt på seg. Danse i snøen, brytekamp eller støveldansen. Men det kan vere godt å av og til fryse litt også, synest eg.

Merkeleg å ha så mange temperaturar i seg. Byrjar du å kjenne etter, merkar du at det eigentleg er ganske fasinerande å ha slike kjensler. Når du er varm og kald og det går mot ytterleghetane, byrjar du verkeleg å legge merke til desse kjenslene eller ikkje. Når eg skriv ”eller ikkje” meiner eg om du har blitt så varm eller kald at du er kjenslelaus. Men om dette ikkje varer for lengje, merkar du at det sitrar i heile deg i det du får kjenslene tilbake.

### **Naturen meiner ikkje noko om oss**

Naturen skil seg ut ved at han ikkje meiner nok om oss og stiller ingen krav. Du kan like godt bare vere i natur og nyte naturen ved å ta deg eit bad, gå barbeint eller jakte like fort som om du kan gå milevis avstad bortover viddene, slite deg oppover fjelltoppane, køyre puddersnø

---

<sup>59</sup> (Tordsson, 2004: 12).

eller kanskje gå på bre. Du kan vere deg sjølv og du treng ikkje ”bevise” for naturen at du kan noko. Du treng heller ikkje å vere vaksen om du er vaksen eller liten om du er liten. I naturen kan du vere så barnleg du bare vil, enn ”samfunnsformaningar” har forventningar om at slipsknuten skal sitje stramt, at pressen i buksa er synleg og at skoa er blankpolerte.

Naturen sin mangel på meining om deg, gjer at du er meir ”fri” til å vere i nuet. Vere der du er i handlinga di. Vere i opplevinga utan at noko anna uroar deg eller ”stjel” tankane dine. Du kan vere i natur og bli fascinert av det rundt deg og til og med få kjensla av å vere i eitt, grunna meiningsdimensjonar som høyrer til rundt deg, blir kobla bort. Det kjennast som fridom.

### **Naturen er open for val av prosjekter**

Naturen stiller ikkje krav om prestasjon og mål. Dersom du vil ha dette, må du setje dei krava til deg sjølv utan naturen. For så vidt så stiller han krav i at du må meistre vind, du må meistre kulde, tåke eller anna som kan kome over deg. Men ofte så er det ikkje slik at du blir ”tvinga” til å søkje slike stadar. Du treng ikkje vere på høgfjellet der vêret kan skifte på kort tid eller langt ute på havet i ein liten seglbåt. Dersom du ikkje ynskjer å søkje opplevingsfærer som du kanskje ikkje meistrar, så treng du ikkje gjere det.

Naturen lagar slik sett ei opplevingsfære der du kan velge eigne prosjekt på eigne vilkår. At naturen gjev slikt eit stort handlingsrom, styrkar kjensla om at naturen er mangfoldig, fordi naturen som arena for dine prosjekt er nær på uendelege. Derfor skil naturen seg ut som sfære, fordi han kan tilfredstille så og seie alle menneskje med miljøet sitt.

Sidan naturen er konstruert som noko ”ikkje-konstruert”, er samfunnet som fråverande, ikkje forestillar noko anna enn det han er og ikkje har meiningar om deg, men istaden gjev deg fridom så du sjølv kan velje dine prosjekt, gjer naturen unik i sitt slag.<sup>60</sup> Og meir unik blir han når du ser at han skil seg ut ved at du må ha aktiv sansing når du er der, istaden for understimulerte sansar som du etterkvart har fått i samfunnet grunna for mykje informasjon som vil nå deg på ein gong. Lat oss belyse dette i eit eige punkt. Heng på.

---

<sup>60</sup> At du er ”fri” til å velge eigne prosjekt heng saman med det Huizinga skriv i boka ”Homo Ludens” om definisjonen av leik: ”Leg er en frivillig handling eller virksomhed, der udspilles indenfor visse fastsatte rumlige eller tidsmæssige grænser. Trods frivilligheden udføres den efter ufravigeligt bindende regler, har sit mål i sig selv og ledsages af en følelse af spænding og glæde og en fornemmelse af, at den er noget andet enn det ”almindelige” liv.” (Huizinga, 1993: 36). Han legg til at leik framfor alt er ei frivillig handling, fordi leik på kommando er ikkje lengre leik.



## AKTIVE SANSAR BØR IKKJE VERE UNDERSTIMULERTE

Informasjonssamfunnet vårt og øyeblikkstyranniet er grunnen til at me må ”stenge” oss ute, me må ”koble av”. Som menneskje greier me ikkje å henge i stropen heile tida og i tillegg nær på ha kjensla av å ha øyreklokker og andre isolasjonsinstrument rundt oss, i det me spring. Isolasjonsinstrumenta er stort sett ikkje synlege, men dei kan kjennast på kroppen. Sansar som ikkje blir stimulert, blir trøytte og kjenner seg til lita nytte.<sup>61</sup>

Ein av sosiologiens pionerar, Georg Simmel<sup>62</sup>, påpeikar at det moderne sanslege belastande storbylivet tvingar menneskjet til å utvikle intellektet som eit vern og eit kontrollorgan ovanfor dei andre nivåa i sjelslivet vårt, spesielt ovanfor følelseslivet.

Me utviklar ein ubalanse mellom sjelsemnene våre, undertrykker sans- og følelseslivet vårt og lét fornuften og tenkinga få rollen som undertrykkar. På denne måten skapar det moderne-urbane tilværet ein måte å vere menneskje på, som utgjer eit svar på alle belastningane som tilhøyrer det moderne livet.<sup>63</sup> Me isolerar sansane våre, for å unngå å bli bombardert med informasjon.

MEN i naturen, treng me ikkje isolere sansane våre. Sansane våre kan igjen få vere *aktive* og slik blir me stimulert på ein annan måte enn på andre arenaer. Derfor er det fenomenologiske perspektivet med at me erkjenner opplevingar gjennom handling og sansane våre, ein viktig del av det å oppleve natur.

Naturen kan *befri* oss frå anstrengelsen om å halde verda i frå oss. Me oppdagar at me ikkje lengre treng å bruke energi på å sanse, erfare og oppleve:

Vi kan hvile i tomheten på inntrykk. (...) Men etter en stund kan naturen synes tom for inntrykk. Vi kjeder oss. Myggen biter, ryggsekken er tung. Samme fugl flyr forbi andre gang. Det er alt.<sup>64</sup>

MEN eit viktig poeng er at det å la vere å blokkere øyra er ikkje det same som verkeleg aktivt å lytte, å tørre å opne auga er ikkje det same som å sjå. Skal du ta til deg denne rikdomen av

---

<sup>61</sup> ”De fleste av oss lever til hverdags i et miljø så full av kunstig stimuli, at det er umulig å reagere på alt som når oss av signaler. Fra alle sider blir vi overskyttet av inntrykk, som trekker i våre sanselige jakkeermer og gjør krav på vår oppmerksomhet. (...) For å holde ut å leve i et slikt miljø må vi øve oss i ikke å reagere på alt. Vi senker ned våre åndelige visir, skjuler oss bak mentale harnisk, gjør oss selv tonedøve, fargeblinde, ufølsomme ovenfor dufter og uttrykk. Det vi reagerer på er de sterke signalene: rødt lys, hylende bremses, den mest slagkraftige reklamen, det uventede, overraskende. Slikk øver vi oss stadig i en seleksjon, i å velge hva vi skal reagere på, og å snu et døvt øre og blindt øre til resten. Og dette er anstrengende! En god del av vår mentale energi bruker vi å avskjerme oss fra ytterverden.” (Tordsson, 2004a: 5).

<sup>62</sup> Østerberg skriv om dette i det han tar for seg storbyene og åndslivet.

<sup>63</sup> (Tordsson, 2004a: 6).

<sup>64</sup> (Tordsson, 2004a: 6).

inntrykk naturen byr på, krevst det trening og *tid til omstilling*. Naturen er eit liv i langsam tid der handlingane styrer.

I det daglege der me er prega av øyeblikkets tyranni og ein stadig aukande tendens til at den raske tida dominerar, merkar me at tid til omstilling blir manglande. Konsekvensen er ofte at me trur me får same opplevinga av naturen, dersom me får oppleve like mange aktivitetar på kort tid. Altså intensivere oppholdet vårt i naturen.<sup>65</sup>

Tendensen i samfunnet vårt syner tydeleg at ”totale opplevingspakker” er noko menneskje vil ha. Særskilt bedrifter og andre etatar der folk har trong for å gjere noko i lag, for at samarbeidet kanskje skal bli enno betre på jobben. Kick off, ”lærer” folk å bli tettare knytt til kvarandre. For med meir nærleik, blir me meir opne og då hender det ofte noko med oss både personleg og i fellesskap. Bedriftene veit nok godt det. Men poenget er at slike intensive naturopplevingar som er retta mot aktivitetsfriluftslivet, gjer nok at oppfatninga og opplevinga av naturen blir anleis. Fokuset blir meir på personlege relasjonar i gruppa, enn på relasjonar med deg og naturen. Derfor vil du sjeldan her få kjensla av å få opplevinga av stilla og vere tilstades i natur i form av den levande dialogen.

Dette er nettopp eit godt døme på at me opplever naturen gjennom våre ”prosjekt”. Ut frå kva type handlingar meg gjer, formar det våre opplevingar i relasjon med det miljøet me handlar i.<sup>66</sup>

## *Smygjakt på elg*

Under smygjakt er dyret og eg ein mot ein. Ei slik utfordring der me spelar på like premisser, likar eg. Her er nokre av mine refleksjonar om jaktforma.

Terrenget

Kjenn terrenget og orienter deg om kvar viltet ofte er og har sine ulike viltveggar. Det beste er å ha eit terreng du kan jakte på år etter år. Kvar gong eg møter på dyr, lærer eg noko nytt; både om korleis dyret oppfører seg i møtet med meg og korleis min eigen atferd og oppførsel er i jaktsituasjonen. Tråkkar eg på tørr mose, tørre konglar eller ein kvist under snikinga, har eg vore så tankelaus at eit dyr hadde eg ikkje eingong vore verdt. Mange gonger går eg omvegar for å unngå urovekkjande underlag. Eg går sjeldan i dalar, men søkjer meg opp på høgdedrag. Då har eg oversyn og det er vanskelegare for dyret å høyre meg og kjenne lukt, dersom dei er på eit lågare nivå. På nutane kikrar eg.

---

<sup>65</sup> (Ibid: 6).

<sup>66</sup> Derfor er det viktig å vere bevisste i våre val av prosjekt i ein formidlingssituasjon som vegleiar.

Ikkje midt på dagen  
Jaktforma er best om morgonen og om kvelden. Då er dyra aktive i beiting. Dei er i rørsle og mindre oppmerksame på fare; mykje lettare å snike seg inn på. Midt på dagen ligg dei og hjortar. Då må du stortsett gå rett på dyret om du skal oppdage det. Ofte oppdagar dyret deg, før du kjem, og skytesituasjonen er minimal. I ein slik "kvile-posisjon" er dei utruleg varé. Ofte har dyret funne seg ein plass på ei høgde i terrenget. Dyret ligg stille her utan å gje ein lyd i frå seg. Om du sit og kikrar på eit vilt medan det ligg, strekker det nakke, vèrar og snur på øyrene, medan det hjortar og kosar seg. Oksar i brunst er eit unntak. Dei er sjeldan stille.

Vêr og vind  
Fuktig og grått vêr er det beste. I tillegg kan det vere greit med eit lite vinddrag. Lyden ber ikkje så godt når det er fuktig og sirkulasjon i lufta. Du må sjølvsgagt passe på å gå mot vinden. Eg har alltid fyrstikker i lomma, dersom eg er i tvil om retninga. Viktig å vere merksam på at vindretninga kan variere i ulike dalar og lier avhengig av formasjonane i terrenget. Dyra ser lite, men har mykje betre lukt -og høyreapparat enn du og eg. Mange gonger har eg stått kurr stille, stått og sett på dyret. Så lenge eg har vinden i mot og ikkje gjev eit knyst i frå meg, tar det tid før elgen oppdagar meg. Når han då har snudd øyro sine rundt og rundt, snudd på hovudet og peika nasa i sky nokre gonger, kan han anten bare beite vidare, gå roleg avstad eller forsvinne i eit byks. Når han fyrst har bestemt seg for å bykse, forsvinn han like fort som dei under jorda - borte før du får sukk for deg.

Kikkert  
Noko av det fyrste eg gjer på jaktturen, er å gå opp på ein nut der eg har godt utsyn. Der sit eg ofte lenge og kikrar. Eg går systematisk til verks for å saumfare terrenget med kikkerten. Å sjå eit dyr som kanskje står stille innimellom nokre kratt på 300-1000 m avstand kan vere ein treningssak. Papa såg som oftast alltid dyr før meg, tidlegare. No er me meir like. Det synest eg er moro. Ser du eit dyr på den avstanden og i tillegg ser om det er eit dyr som passar til kvota di, kan du byrje å forberede deg på målet. Kikkerten er lett tilgjengeleg. Eg har ikkje større kikkert enn at han heng rundt halsen heile dagen. Sjeldan står dyret helt stille på same staden som du observerte det. Dessutan kan det også vere fleire dyr, utan at du har sett alle.

Sniking  
Under smyginga prøvar eg å kome ovanfrå dyret om dette passar med terreng og vindretning. Å vere på høgdedrag over dyret, gjer at både lukt og lydar blir svekka. Dessutan har eg mykje betre oversyn av situasjonen og kvar dyret står og eventuelt går vidare. Dersom dyret er merksam på at det er noko i nærleiken, stoppar det ofte opp for å ete. Då ser du korleis dyret istaden vèrar lufta. Då stoppar eg også opp. Å snike seg inn på dyret når det står slik, er bare å øydeleggje for seg sjølv. Når eg snik pssar eg på å ikkje gå i silhuett eller på nakne områder. Eg går i mellom trea. Eg er opptatt av å ha ein avstand eg veit korleis eg skyt i. Eg likar ikkje å skyte over 150-170 meter på jakt. Då får eg heller snike meg innpå litt til. Når eg snik, kryp eg ofte på bakken tilslutt. Då er eg også nærare ei veldig god og stø skytestilling; liggjande.

## Den spontane verda er lite målbar

Naturens åpne tiltale innebærer at vi møter et opplevelsese- og handlingsrom, som i høg grad kan struktureres av oss, av våre valg, personlige meningskriterier og handlinger, og dette bekrefter oss som meningssøkende og meningsskapende enkeltindivider. Begrensningene ligger mer i vår forestillingskraft, sanselighet og åpenhet, enn i naturens tiltale.<sup>67</sup>

---

<sup>67</sup> (Tordsson, 2004a: 12).

Å oppleve natur dreiar seg nettopp om å ta til seg av alle dei uttrykk, symbol og kvalitetar som er i naturen og la det gå inn og påverke sanselivet og kjenslene dine.<sup>68</sup> Det å vere ”open” og ”fri” gjer at naturen trengjer til det djupe av deg som er kjenslene og hjarta ditt. Du får det ein kan kallar ”hjartemøte”<sup>69</sup> med naturen. Dette er møte som det ikkje ligg noko ”i mellom”, men som har frie kanalar frå det innerste av deg til det innerste av naturen. Slike hjartemøte skiller seg ut ved at kjennast som djupe og gripande.

Det er kanskje fyrst når me gjer enkle prosjekt, at me greier å kome nær naturen. Ved å fokusere på aktiviteten i seg sjølv, så får den kanskje meir oppmersomhet enn det naturen vår som me gjer prosjektet vårt *i*, vil få.

Denne diskusjonen treng me ikkje ta her, men i alle fall er det tydeleg at dei same handlingane som me gjer i natur og elles i samfunnet, utartar seg ulikt, grunna naturen har eit mykje større mangfold enn andre arenaer i samfunnet.

Ta dømet med å gå barbeint: bar hud på asfalt, brostein eller golv, gjev ei heilt anna oppleving enn bar hud på mose, myr, gras, vatn eller i granskogen. Underlaget i naturen er ikkje så slett og du har mange fleire variasjonar og nyansar på eit lite område.

Lat oss gå inn på det neste punktet i belysinga av oppfatning av natur som er ei vidareføring av korleis naturen skil seg som ”opplevingsfære” grunna naturen er konstruert på ein anna måte og at me treng aktive sansar når me er der i handlig. For dette punktet vil belyse at dei kulturelle diskursar greier ikkje å omhandle alt.

## **KULTURELLE DISKURSAR DEKKJER IKKJE ALT**

Dersom det *bare* er handlingane i naturmøtet som bestemmer korleis du opplever natur – då skulle menneskje som har gjort same saker i naturen til ulike tider ha opplevd naturen likt. Men ser me tilbake på kva friluftslivets kvalitetar har vore til ulike tider, er dei forandra i pakt med historia. Menneskje har ikkje opplevd og tenkt om friluftslivet på einsarta måtar i alle

---

<sup>68</sup> ”Naturen utgjør slik sett en åpen tiltale og et rom for fortolkning. I friluftsliv møter og forstår vi naturen som en verden full av uttrykk, farger, stemninger, estetiske og andre kvaliteter. I friluftsliv har vi ”lov” til å la naturen være full av alle de uttrykk, symboler og andre kvaliteter som vi evner å oppleve i den.” (Ibid: 12).

<sup>69</sup> Professor Liz Engel lagar begrepet ”hjartemøte” i boka si ”krop psyke verden”.

periodar. Opplevinga av natur synest å vere prega også av den tida og den kulturen me høyrer til.

Hva med andre former for menneskelig tilgang til verden enn den språklige og begrepslige tilnærmelsens? Kroppens, sansingens, handlingens, det vi etter Polany nevner ”taus kunnskap”? Og handler ikke nettopp friluftsliv i høg grad om å møte tilværelsen også på andre måter enn de som påkaller den ordning diskursen gir?<sup>70</sup>

Når du verkeleg er inne i ei hending som krev noko av deg i forhold til praktisk kunnskap, til dømes i ein krisesituasjon grunna vêret og du må få deg framover, manøvrering av kano eller båt, vanskeleg nedforkøyning på ski, jakt eller andre situasjonar, då merkar du at handlingane ikkje kjennest så veldig sosiokulturelt konstruert. Dei er konkrete, sanslege og upåverka av dei språklege argumenta dine.

Den tause kunnskapen opplevast som om han er umogeleg å verbalisere, og i tillegg forutset han at ein aktivt ”koblar bort” det språklege og analytiske for å kunne fungere sansleg direkte, spontant og fullt konsentrert.

Er det slik at språket vårt i det daglege kanskje ikkje er dekkande nok? Utøvar me handlingar utan at me set ord på det? Eller sagt på ein annan måte: dersom me brukar ord til å forklare det me gjer, greier me ikkje å ”konstruere” det me gjer i handlinga fullt ut? Dersom orda og språket vårt høyrer til bevisstheten, må vel det meinast at det hender ein del anna utanom bevisstheten vår?

I forståinga og oppfatninga av at det er tankemåten som styrer over vår oppleving av natur, merkar me at den tause og handlingsbårne kunnskapen ligg i kroppen. Den handlingsbårne kunnskapen er erfaringskunnskap som me tar inn over oss fysisk gjennom sansane i kombinasjon med tankane våre og forforståing vår.

Ut frå perspektivet om at me oppfattar noko på det pre-refleksive og det refleksive nivået, kan du seie at kroppen/sansinga/handlinga og bevisstheten/språket begge spelar avgjerande roller for våre opplevingar og erfaringar, men dei verkar med ulik styrke på *ulike nivå*. Me opplever mykje som me truleg ikkje heile tida gjer oss klare tankar om:

---

<sup>70</sup> (Ibid: 5).

Mange av våre erfaringer blir værende på det prerefleksive nivået (eller det som vi i vanlig språkbruk – hentet fra en annen tanketradisjon) kaller for det ubevisste og/ eller førbevisste.<sup>71</sup>

Psykologane meiner at desse ubevisste opplevingane har stor verknad på oss. Dei meiner at det som hender i djupet inne i oss, bygger opp helsa vår, psykisk balanse og grunnleggande orientering til verda. Dersom du ynskjer å bevisstgjere dine pre-refleksive opplevingar, kan dette gjerast ved å utprøve språkets mogleghetar til å omhandle kva me har erfart. Me kan ta del i nye tankemønstre og uttrykksmåtar:

Et ”nytt” språk, nye måtar å tenke og ordsette, åpner for å bevisstgjøre opplevelser, som ellers hadde blitt værende på et prerefleksivt plan.<sup>72</sup>

Me kan konstatere at det språket som me kjenner til, ikkje går utanfor det refleksive nivået. Likevel ser me at valet av type språk på det refleksive nivået også gjer mykje med oss i forhold til kva oppleving me får og korleis uttrykka våre blir. Dersom språket og tanken er med på å forme opplevingane me tar inn sanseleg, kan me også konstatere at det å velje ”rett” språk til ”rett” situasjon er viktig for oss.

I språket vårt ligg det mange uttrykksformer. Er du glad i å uttrykke deg, merkar du at språket kan hjelpe deg på ulike måtar. Det gjeld å velje dei ”rette” orda. Avhengig av kva du vil uttrykke, kan du bruke teknisk språk, vaksent språk, barnespråk, ungdomsspråk, poesispråk, forretningsspråk, novellespråk, romanspråk, kåserispråk, objektivt språk, subjektivt språk, bygdespråk, byspråk, nynorsk, bokmål etc. Inndelingar på kva type språk me har, er nesten uendeleg mange, avhengig av kva detaljar og normer me vil gå etter.<sup>73</sup>

Men poenget er at enn om språket er mangfoldig, kjem det likevel til eit punkt der orda ikkje strekk til. Og då er me inne i sansanes verd og her strekk heller ikkje tankar og kulturelle diskursar til. Her er handling og sansing regjerande i taushet.

---

<sup>71</sup> (Ibid: 5).

<sup>72</sup> (Ibid: 5).

<sup>73</sup> Men innanfor kvart språk, finnast det ulike særtekk, som er med på å lage ein eigenart til det respektive språket. Det tekniske språket har fordel av å vere kort, presist og med eit innhald av ulike tekniske begrep. Poesispråket derimot er kanskje rake motsetnaden. Her er det like viktig å få med seg det som står mellom linjene, symbolbruk og tolking, eit skildrande språk som ofte inneber metaforar. I tillegg kan dette språket legge vekt på bokstavrim, linjerim, og ha rytme i språket. Dersom du og eg vel å skildre naturen ut frå eit teknisk språk og eit poetisk språk, vil nok dei som høyrer på oss få inntrykk av to veldig ulike naturskildringar.

Skal du få ei naturoppleving som er så hudnær som råd, må du i alle fall ikkje skape avstand.

Når eg har stått inne i mellom greiner fulle av snø, har det blitt snø både i nakke, på nasa og panna. For meg som ser gjennom linsa, har det ikkje vore så nært, men tydelegvis er det tett på likevel. Hadde det ikkje vore for kamera, ville eg truleg aldri ha krype inn imellom greiner fulle av snø, ned i maurtuver, i røsslyng, ned i vasspyttar, inni tang og tare, nesten brent meg på manetar, eller kjent korleis blomane kan få ein til å le. Dei kilar meir enn eg trudde, desse blåklokkene. Tretoppene hadde heller aldri fått så artige former.

Mange skapningar hadde eg aldri oppdaga om det ikkje var i "augneblinken". Den augneblinken der eg er med. Eg kan ta så mange bilete på ein liten flekk at eg aldri nokon gong vil rekne på kor mange pengar eg brukar på film, framkalling og fotoutstyr som stadig blir "laust", skranglette og øydelagt. Slik er eg bare. Foto har blitt ein del av meg. Alltid har eg noko å oppdage. Det gjev inspirasjon.

Eg vil kjenne kvar eg er

Å ta bilete for meg, er å vere tett på. Fotograferinga kan samanliknast med å gå barbeint eller å ta nakenbad. Det skal ikkje vere noko mellom kamera og fotoobjektet, det skal heller ikkje vere noko imellom deg og naturen. Klede og sko blir øydeleggjande. Eg vil ha det hudnære. Eg vil at det skal stikke i barnåler om du går i skogen, eg vil at berget skal vere varmt om du går der midt i solsteiken om sumaren, eg vil at du skal kjenne kor mjuk sanden er på ein fin strånd, eg vil kjenne vatn rundt beina om eg er med eit vatn. Eg vil kjenne kvar eg er.

I eit nakenbad, kjenner ein kjensla av å vere omslukt av noko. Omslukt av vatn. Alt i ein heilskap. Du er i eitt med vatnet. Du blir nesten som eit konfluent element slik vatnet er, fordi de er så nær, så nær kvarandre i rørslene.

Å ta bilete så nært noko som mogeleg er, gjer at eg får oppleve elementa "nærare" enn det eg ville gjort utan kamera. Eg prøvar å gå så tett på, eg kan.

Ved bruk av macrofunksjonen medfører det ein mindre avstand til fotoobjektet, men for meg har det vore noko anna som har gjeve meg mange spesielle opplevingar; fiskelinsa mi, "the fishing eye-lense". Linsa med det konkave uttrykket, har gjort at eg kan i ein kombinasjon med vidvinkel linse, kome mykje nærare enn vanleg. Eg har bare vidvinkellinse ned til 28 mm, men saman har dei fått meg til å "kjenne" meir på det eg tar bilete av. Og derfor kjenne meir på kvar eg er, akkurat der og då.

## **OPPSUMMERING AV FENOMENOLOGISK OG "KONSTRUKTIVISTISK"**

### **PERSPEKTIV**

**ERKJENNING GJENNOM KROPP, PROSJEKT OG SOSIOKULTURELLE MØNSTRE.**

Fenomenologi og "konstruktivisme" legg vekt på ulike sider av korleis me oppfattar og opplever natur på. Du kan oppfatte og oppleve natur gjennom å sanse og erkjenne gjennom kroppen din eller gjennom dine prosjekt. I tillegg kan du oppfatte og oppleve natur gjennom dei levemåtene, strukturane og mønstra me er fødde inn i. Altså gjennom diskursane som er

gjeldande. Kjerna er at så vel handling/kropp som tanken/talemåter/kultur har noko å seie for opplevinga.

NATUR SKILLER SEG UT. I relasjonen menneskje - natur er erkjenning gjennom fenomenologisk perspektiv og ”konstruktivisme” ekstra viktig. I vår kultur/kunsten har naturen blitt gjeven ei meining som spegl for menneskjesjela. Derfor er det endå viktigare at dei sosiokulturelle konstruksjonane ikkje bare er ”fakta”-konstruksjonar, men at dei er konstruert slik at naturen får fram endå meir av kvalitetane sine, enn om me truleg aldri vil få emne til som menneskje å konstruere gode nok slike diskursar.

SPRÅKET STREKK IKKJE TIL I KONSTRUERINGA. Oppfatninga av naturen kan ikkje bare vere konstruert ved hjelp av ord. For ord aleine greier ikkje å konstruere naturen godt nok. I tillegg til språket og tanken, er me avhengige av sansane og kjenslene i konstrueringa vår av kva natur er og korleis han skiller seg ut som ”opplevingsfære”.

DET MÅLBARE NÅR IKKJE DEI DJUPE RELASJONANE. Naturen er slik at om me vil gå inn i djupare relasjonar med naturen, må det gå utanfor målbare verdiar. Desse ikkje-målbare verdiane kan bare nås gjennom sansane og dei gjev oss meining som kvalitetar med både symbolikk, stemningar og uttrykk. Grunna naturen har så stort eit mangfold, vil me gjennom aktiv sansing og opne kjenslekanalar få ein veldig stor og heilskapande stimuli.

SKILNAD PÅ SANSING OG OPNE KJENSLEKANALAR. Enn om ei naturoppleving opplevast sansande, er det ikkje alle naturmøte som gjev like mykje meining og derfor djubde i sinnet. Det er kun gjennom aktiv sansing og opne kjenslekanalar at du når dei djupaste naturmøta. Dei djupe naturmøta er prega av å vere på det pre-refleksive nivået. Dette nivået er vår indre verd som er karakterisert som ubevisstheten.

NATUREN SOM OPPLEVINGSFÆRE. Naturen skil seg ut som opplevingsfære og dette kan oppsummerast i fem punkt.

1. Naturen skiller seg ut ved at han er konstruert som noko ”ikkje-konstruert”, derfor oppfattar me naturen anleis og meir naturleg og opprinneleg enn andre miljø.
2. Naturen skiller seg ut ved at han er konstruert som motsats mot samfunnet.
3. Naturen skil seg ut ved at han ikkje forestillar noko anna enn det han er. Han har ingen menneskjeleg intensjonalitet.



4. Naturen skiller seg ut ved at han ikkje har meining om oss. Derfor kan me velge individuelle ”prosjekt”.
5. Naturen skiller seg ut ved at han stiller seg open for val av prosjekt. Me kan derfor handle ut frå individuelle ynskje og mål.

### ***OPPFATNING OG OPPLEVING AV NATUR GJENNOM GESTALTFILOSOFI***

Sidan me har snakka om å oppfatte og oppleve naturen ved hjelp av dei to teoritradisjonane fenomenologi og ”konstruktivisme”, verkar det også svært nærliggjande å bruke litt tid på ein annan tankegang som også har utgangspunktet sitt i friluftsliv og relasjonen mellom menneskje - natur. Eg meiner gestaltfilosofien til Arne Næss kan forståast som ei grein på det fenomenologiske treet – sjølv om Næss ikkje drøftar slektskapen nærare.

*Små, kvite englar*  
- rypa i vinterdrakt

Hagleløpet mitt er så vidt oppe i lufta. Vengeslaga er i lufta allereie. Skratting frå ryper. Ein stegg rapar. Dei flyg som ein skare mot himmelen.

Dagen er det eg vil kalle for ein stille dag. - Dikken er så fine, høyrer eg mi eiga stemme seie. Stemma bryt lydteppet. Eg snakkar visst for meg sjølv. Gjer stundom det. Av og til kvekk eg til av mi eiga stemme. Rypene forstår ikkje kva eg seier. Dei set nok mest pris på at eg ikkje seier noko også. Dei likar ikkje så godt menneskjestemmer, trur eg.

Fjellbjørkene lavar av snø. Det har snoga mykje no. Akkurat har det blitt eit nytt år. Snoen kjem som eit reint og fredeleg teppe. Det som var i forrige år, blir gøymt bort. Eg ser rypene har grave seg ned i snøen nokre stadar. Det har nok vore kaldt for dei no. Over tjue minusgrader, likar dei ikkje så veldig godt. Då er det godt å kunne grave seg i dokk. Hadde vore moro og sett på, men den sjansen har eg enno ikkje fått. Eg kjem alltid etter og ser spora. Dei små brune strimlane ligg i gropa. Små spor går på kryss og tvers frå bjørkeholt til bjørkeholt. Dei må vel nesten ete heile dagen no når det er så korte dagar. Stakkars små.

Nei, det er vel ikkje akkurat stakkarar. Eg kunne tenkt meg å vore rype. Helst fjellrype. Lett på vingene. Kunne flyge nærmare soli, skyene og himmelen. Kunne flyge frå rypebær til rypebær. Om hausten er dei så raude og fine. Blodraude. Hadde det bare ikkje vore så mange som ville ha meg!

Hadde det ikkje vore for reven, for ørni, hauken og falken og måren som kjem og tar egg. Hadde det ikkje vore for dei, ville det vore fint å vere fjellrype.

Nei, kanskje ikkje! Eg likar heller ikkje dei som kjem gangande på to bein for å ta meg. Skreme meg opp for å sjå meg. Sjå meg og skyte meg. Hadde det ikkje vore for dei, ville det vore fint å vere fjellrype.

Nei, kanskje ikkje! Eg likar heller ikkje at det er så kaldt om våren. Eg likar sol og varme då. Eg vil at egga mine skal vere til noko. Eg vil ha ungar. Mange ungar. Ungar som eg kan ta med i fjellet. På

rypevenger kan me flyge opp mot soli, skyene og himmelen. Sita på fjelltoppar. Beite i lyngen. Og ikkje minst; ete rypebær saman med. Om våren var varm, ville det vore fint å vere fjellrype.

- Eg har ikkje sett englar, men eg trur englar har rypevengjer. Hadde eg vore fjellrype, ville eg i alle fall vore glad for englevengjer.

## HEILSKAP

Begrepet *gestalt* er henta frå moderne psykologi. Det betyr om lag: ”sanhørighet eller opplevelsesshelhet, som er slik at dei ulike delane får uttrykkke verdien sin gjennom sambandet med dei øvrige”. Eit velkjent salgord er: ”Heilskapen er meir enn summen av delane”. Opprinneleg var gestaltpsykologien ei grein av/eller ein skule innan persepsjonpsykologien. Ein var særskilt opptatt av synssansen, korleis me forvandlar noko til forgrunn og bakgrunn, og korleis me utviklar eit repertoar av mønstre for korleis me skal fortolke røyndomen på, som ligg til grunn for sansinga og forståinga vår.

Etterkvart vart gestaltpsykologien utvikla ut over desse rammene, meir i retning av ”mønstre” for korleis å forstå røynda. Gestaltbegrepet vart blant anna utvikla til å gjelde for ulike tankeprosessar. Generelt for dei gestaltpsykologiske tilnæringsmåttane er vektlegginga av heilskap og søken etter overgripende fortolkningsmønstre, forsøk på å sjå samanhengar og korrespondansar snarare enn isolerte delar og enkeltfenomen.

Målet med gestaltfilosofien, slik Arne Næss har utvikla denne, er å styrke statusen til den personlege opplevinga og samstundes statusen til naturen – gjennom å skissere ei naturforståing der alle dei estetiske og andre kvalitetar som me kan erfare i naturen, er *ekte* delar av naturen.<sup>74</sup>

*Som kvite perler på ei snor*  
- likeverdige skapningar

Oppleve samspelet å vere i naturen. Vere ein del av han. Vere der og tenkje at du er ein ven med dei du har rundt deg. Trea, dyri, fuglane og blomane. Fiskane også, men dei er det ikkje så lett å kommunisere med, synest eg. Eg veit for lite om dei. Kanskje fordi eg ikkje fiskar så mykje?

Eigenverdi, sa du? Ja, det er nok det det bygger på; at alt er likeverdige. Menneskja skal ikkje vere høvding. Me lever ikkje i eit hierarki, der nokon kan sitje på toppen. Me er på ei linje. Som perler på ei snor der alle perlene er like verdfulle. Forresten, om du vil finne eit perlekjede i naturen veit eg kvar du finn det. Det er kvitare enn noko perlekjede eg har sett. Du finn det i snøen. I snøen der reven har vore,

---

<sup>74</sup>(Næss, 1999).

i lett trav. Spora hans er som kvite perler. Veddar på at det er det lengste perlekjede du nokon gong har vore i nærleiken av!

### **Alt er i relasjonar**

Naturen og dei som opplever naturen kan ikkje skiljast frå kvarandre, dei utgjer ein heilskap, er grunntankane til Næss. Han kallar ein slik heilskap for ”gestalt”, og viser at filosofien hans er i tråd med gestaltpsykologien.

Dersom eit menneskje opplever at fjellet er mektig, er fjellet mektig i relasjon til denne personen. Dersom eit anna menneskje derimot meiner at fjellet er usslette og har lite liv i forhold til alt mangfoldet i skogen, er også dette rett, i relasjon til denne personen.

Dette er ikkje sjølvmotseiande, grunna det dreiar seg om ulike relasjonar, altså ulike gestaltar. Det er viktig å ikkje mistolke gestalt-teorien slik at ”alt er subjektivt”, men derimot at alt er relasjonelt: alt må forstås i relasjonar. ”Jeg-et” er i relasjon til ”om-verda”.

Næss sitt mål er truleg ikkje å bare gje eit fagfilosofisk bidrag til å overvinne subjekt/objekt-diktomien som skilir inn i den vektlegginga økologien gjer på relasjonar og prosessar i synet på naturen. Han er like mykje ute etter å gjere ein ”livsfølelse” og ”opplevingsmåte” som me alle har adgang til og kan erfare. Livsfølelse kan uttrykkast med slagorda ”alt høyrer saman”, ”heilskapen er meir enn delane” og ”alt levande har eigenverdi”. Opplivingsmåten kjenneteiknast ved at naturen er så full av uttrykk og betydning som me har emne til å oppleve han som.<sup>75</sup>

### **Livet ”i eitt” styrkar selvet**

Du bygger opp selvet ditt ved å høyre til ein stad. Ved å ha nærleik til natur og vere i natur, opprettheld du ein del av det som ”jeget” ditt er bygd opp av:

’Å ha et hjem’, ’høre hjemme’, ’å høre til’, ’å bo’, ’å holde til’ og mange andre uttrykk av lignende art antyder grunnleggende miljøfaktorer ved dannelsen av den enkeltes selvfølelse og selvrespekt. Den enkeltes identitet ’at jeg er noe’, utvikles i vekselvirkning mellom miljø og organisme. Noe isolerbart jeg finnes ikke. Ved avstandstagen fra natur og det naturlige tar man avstand fra en del av det som jeget er bygget opp av. Dets ”identitet”, ’hva det enkelte jeg er’, og derved selvfølelse og selvrespekt brytes ned.<sup>76</sup>

---

<sup>75</sup> (Tordsson, 2004a: 13).

<sup>76</sup> (Næss, 1999: 318).

Dette bygger på grunntanken om at ”livet er eitt”. Om me difor har avstand frå naturen, er det ikkje rart at det går utover noko, fordi me er skapt til å vere i lag, i ei eining. Gestaltane bind ”eg” og ”ikkje-eg” saman til ein heilskap. Derfor blir ikkje glede bare mi glede, men noko gledeleg som har ”eget” og noko anna som usjølvstendige og uisolerbare fragment.<sup>77</sup> Altså at me opplever glede kun i relasjon med noko anna. Og i denne vekselprosessen utviklast selvet ved at me har kjensla av at ”me er noko”. Dette skapar den enkeltens identitet, fordi det dreiar seg om ei ”indre” erkjenning av eit ”ytre” gitt faktisk forhold.

At alt liv djupast sett høyrer saman, er ei eining. Desse samanhengane og relasjonane er knytt til dei ”indre” erkjenningane i oss. Me har ”indre” verdigrunnlag og samanhengar. Alt har ein *indre* samanheng og me er ikkje dei same utan desse forbindelsane. Dømet på dette er korleis økologien ser på biosfæren ”under eitt”. Slik ser me også at menneskjet er ein del av dei andre artane og lever under dei same vilkåra som alt anna liv. Derfor blir alt me endrar på eller tilfører miljøet med på også å endre oss sjølve.<sup>78</sup>

Det å høyre heime til ein stad eller kjenne *tilhøyr* med noko, er med på å syne kva *identiteten* din inneheld. Identiteten blir forma ut frå dei djupe relasjonane me har med noko, og ikkje dei overflatiske relasjonane. Identiteten vår blir forma ut frå solidariseringa vår:

Forholdet mellom identifisering og solidarisering er slik at enhver dyp og varig solidarisering forutsetter identifisering.<sup>79</sup>

Dersom me *ikkje* kjenner det som at me høyrer heime i naturen, og at naturen utgjer noko av innhaldet i identiteten vår, har me *avstand* til naturen. Då opplever me ikkje ”heile” naturen, men bare fragment av han.

Fragmentvise opplevingar har også samanheng med at me karakteriserar universet vårt med vitenskaplege ”objektiverande” termar. Men poenget er at me lever ikkje i eit vitenskapleg univers som manglar farge, stemningar og kjensler.<sup>80</sup> Det universet me lever i er fylt av symbol og uttrykk. Dersom me ikkje merkar dette, har me innskrenka oss så mykje at me neppe *lever*, men bare fungerer.

---

<sup>77</sup> (Ibid: 363).

<sup>78</sup> (Ibid: 320).

<sup>79</sup> (Ibid: 333).

<sup>80</sup> Systematikk, orden og funksjonar er det me legg vekt på. Kunnskap som har utstrekning og kan målast. Me snakkar om ”objektiv kunnskap”. Dette er vel framleis ein rest av kunnskapsbegrepet som heng att etter positivismen si store tid på 1800 talet. Objektiv kunnskap stod for det synlege, det me kunne måle. Dette vart kalla for ”det positive gitte”.

Objektivitetsidealet forvekslast med idealet om å oppleve natur så blast og prospektkortaktig som mogeleg. Det objektive idealet har medført at estetikken har endra seg frå det aktivt-sanselege til det passivt-nytande. Då går me også bort frå det som opplevingar i natur kan bringe oss i relasjon med; ”dei primitive” sin opplevingsintensitet som er oppleving gjennom sansing.<sup>81</sup>

Synest du som eg, er me begge einige om, at det er skremmande at me i dag ikkje har kome lengre på mange felt som omhandlar vår *vere* i livet. Lat oss gå litt djupare inn i det gestaltfilosofien fortel om korleis våre relasjonar til naturen, pregar styrken av opplevinga vår.

### **OPPLEVINGA AV NOKO ER PREGA AV KORLEIS DU FORHELD DEG TIL NOKO**

Å sjå noko estetisk, gjer du ved å stå ”utanfor” det du ser på. Dersom me opplever naturen estetisk, vil det seie at me ikkje er *i* naturen, men står på utsida. På ”utsida” meinest då at du ikkje er i eitt med naturen og at relasjonane mellom menneskje og natur har avstand, mangel av nærleik. Næss meiner at på denne måten ”avsjelar” me naturen. Me har altså ikkje dei indre relasjonane med kvarandre, naturen og du.

Begrepet estetikk har å gjere med rekreasjon. Derfor kjem me inn på den problemstillinga om naturen skal vere eit mål for rekreasjon. For ved rekreasjon går du bort frå det å leve eit liv med naturen ”i eitt”. Rekreasjon blir meir å sjå naturen utanfrå og bruke han som ein arena for kvile og ein katalysator for å veksle til eit anna tidsmodus. Men dette er også med på å ”avsjele” naturen.<sup>82</sup>

I den samanhengen har ”estetikk” blitt knytta til ei oppfatning om at naturen kan delast opp i ”subjektive” og ”objektive” eigenskapar. Altså at begrepet estetikk har endra seg frå det aktivt-sanselege til det passivt-nytande.<sup>83</sup> Derimot avviser gestatfilosofien/ontologien skillet subjektivt/objektivt på naturen. Og særleg at *naturen sjølv* bare eig dei objektive kvalitetane i dei som er like for alle iakttakere. Poenget til Næss er at naturen *har* dei kvalitetane me

---

<sup>81</sup> (Næss, 1999: 359).

<sup>82</sup> ”En stående formel i de departementer som har med naturvern å gjøre, lyder omtrent slik; ” Ja, vi må selvsagt anerkjenne naturens verdi estetisk og for rekreasjonsmål.” Men det saken dreier seg om er å kunne leve i og med naturen. Ikke bare se den utenfra – estetisk i vanlig forstand – eller å bruke den til hvile og rekonvalesens. Det ”avsjeler” naturen. Den oppfatning at alt har sjel eller en psyke, men i uhyre varierende grad, er forfektet av fremstående vitenskapsmenn og filosofer, fra Thales til A.N. Whitehead” (Ibid: 360).

<sup>83</sup> For det fyrste: Kva tenkjer du på som estetisk i dag? Eg legg ofte vekt på former og linjer innanfor kunst, ofte noko eg ser på og betraktar. Mange ville også svare: kunstmaleri og utstillingar. Det smakar nesten slik av ordet i vårt samfunn. Estetikk høyrer saman med ulike utstillingar. Du går med ein kunstkatalog og ser på alle verka rundt deg, dei står plassert på søyler, ligg i montarar eller er hengt på veggen.

opplever *i* han. Dei er ikkje ”subjektive”, fordi naturen er ikkje *bare* det målbare. Naturen ”i seg sjølv” finnast ikkje. Me må snakke om den opplevde naturen og der står *alle* våre opplevingar *på like fot*.

Ein annan ting er at estetikken har gått frå å vere den heilskaplege sanslege (kroppslig) aktive handlingen og *samlivet* med naturen og tingene – til å bli eit passivt, iakttakande, nytande.

For er det slik at ei ”naturoppleving” er å sitje stille på ein stein og sjå at soli går ned? Må du vere i ro for oppleve den *stille* naturen? Må du vere i ro for å få ”*opplevinga av stilla*”? Svaret er nei. Oppleving er knytt til handling. Oppleving og handling er uatskillelege. Handling og det at du sjølv er drivkraft til handlinga, gjer at du får ei mykje djupare oppleving. Du skapar naturopplevinga di i relasjon mellom deg og naturen ved å *gjere* noko *i* det, å *leve i* det.<sup>84</sup>

Og i den levande dialogen eg går inn *med* naturen, er dette eit vesentleg poeng. I den dialogen trur eg nettopp at eg er så nær at istaden for å seie at naturen er ”avsjela”, er eg så nær at det kjennest som om ”sjeli pustar”. Men ein slik levande dialog, trur eg blir skapt ut frå den situasjonen der du er oppslukt av noko i naturen. Du opplever stilla.

### *Har ikkje natur eingong hud?*

*Kjenner eg vil vere nær deg.  
No.  
Bare du og eg.  
Vere i lag.  
Oss for alltid.  
Aldri skiljast.*

Likevel er det noko som ikkje er der. Ein lengt etter noko. Eit sakn. Av og til lurar eg på kva eg eigentleg saknar. Eg har så mykje. Gjer så mykje. Kanskje av og til litt for mykje?

Kjenner at eg vil dele. Opplevingar. Kjensler. Sitring. Eg vil ha noko som er så nært at eg er heilt inntil. Eg vil kjenne deg til det innerste. Eg vil du skal kjenne meg. Eg vil me skal vere like nære kvarandre som vatnet rundt meg. Vatnet legg seg rundt meg når eg badar. Om eg dukkar, då kjenner eg at eg er omslukt. Større total oppleving. Det er fyrst når eg har vore under med heile

---

<sup>84</sup> ”Siden talen har vært om opplevelse, er det verdt å merke seg at opplevelse av natur og aktivitet i natur ikke lar seg skille. Å ”bare se” på natur er ytterst spesiell atferd. Opplevelsen av et miljø skjer ved å gjøre noe i det, å leve i det.”(Næss, 1999: 367). Sjølve begrepa ”natur” og ”miljø” lar seg fagfilosofisk neppe avgrensast utan referanse til vekselverknader mellom elementer der ”me” er fragment. Filosofen Spinoza visar her veg ved å oppfatte kunnskap som ”kjennande handlingar” Fritz Heider høyrer til dei som fører synspunkta vidare i notidas sosialvitenskapar.

meg at eg kjenner eg badar. Det er då eg blir våt. Best er det å bade naken. Då er eg i eitt med vatnet. Ingenting som skil oss.

Etterpå ligg eg i soli. Kjenner at dropane på kroppen kilar meg i det dei blir borte. Kjenner eg blir tørr på kroppen. Kjenner eg blir varm. Hovudet er ikkje så varmt som kroppen. Håret er enno vått. Det dryp. Eg kjenner det på skuldrane mine. Det kilar, medan det renn nedover. Når hovudet er blitt varmt. Og dropane ikkje er der lenger, badar eg att. Slik kan eg kose meg. Ein smak av sumar. Med kiling, varme, kulde og lengt. Naken hud. Bar hud. Du og eg.

Du er natur. Eg er meg. Her er ingen andre

Eg likar å vere open, når eg kjenner at eg kan. Når det er greit å opne seg. At det du seier, det du gjer, viser kva du innerst inne kjenner og tenkjer. Sjeldan, svært sjeldan er eg så open at eg er heilt bar. *Det* er det ikkje ofte eg har lyst til. Eller har eg lyst? Kanskje det er *det* eg eigentleg har lyst; det å skrelle av meg alt. Skrelle av alt av tankar om å tenkje slik eller slik, alt av normer som fortel korleis du skal vere, oppføre deg og handsame noko.

Lurar på om eg eigentleg veit om eg har vore heilt, heilt inne i meg sjølv. Når veit eg at eg er djupast om eg ikkje har nådd botnen eller ei eller anna grense? For meg kjennest det som om DU møter meg alltid med å vere open. Trur eigentleg at det er mykje av årsaka til at me har møtst. Ja, me har møtst ofte du og eg. Kjenner at eg blir bare meir og meir glad i deg. Likar så godt det at du aldri er heilt den same kvar gong. Ofte kjem du med små overraskingar. Av og til får du meg til å tenkje, andre gonger til å bli trøytt, full av energi eller skremt og kanskje også til og med sinna. Eg har blitt det nokre gonger. Eigentleg så er det ikkje ofte eg blir sinna, men du kan få meg til å bli det. I eit uendeleg kaos av uvær, eg er søkkvått, gjørmette, du får du meg kanskje til å gli, enno meir våt, skoa skvulpar, frå håret renn det væte nedover kjakane, ned i nakken. Då kan du finne på meir også. Blås meg kald av vind og ikkje nok med ein, kom med mange, skift retning og auk styrke. Du har ein enorm fantasi. Veit ikkje om nokon annan som finn på meir. Men eg veit heller ikkje om nokon andre eg likar betre.

For oftast gjer du meg glad. Og det likar eg. Dagar når me har det fint i lag. Slik hugsar eg mange dagar. Trur du også gjer det, utan at eg treng å minne deg på noko. Ofte er gode minne best inne i seg, utan å forklare dei. For når det betyr mykje, bleiknar det i ei forklaring. Eg vil heller ha noko inne i meg proppande fullt av forventning. Så fullt at det nesten sprett ut, men så er det der likevel; hermetisert. Hermetisering av naturopplevingar. Hi hi ja, det går kanskje ann å seie det? Veit du, det er vanvittig kult å sitje slik å snakke med deg. Eg seier og tenkjer mykje meir enn det eg visste eg ville tenkje på og seie. Hm, takk!

Nakenbad – hud mot hud. Eller har ikkje natur eingong hud?  
Kanskje det er enda nærare?

### **Spesiell oppmerksomhet**

I den spontane heilskaplege opplevinga er det ikkje skille mellom ”fakta” og ”verdi” eller ”substans” og ”symbol”. Slik forstått er det mektige fjellet, den vide og einsame vidda, den eventyrlege skogen, den leikne elva og stjernehimmelens suggerande alvor minst like ekte delar av naturen som dei ”objektive” som kan vegast, målast og bereknast.

Å ”oppleve natur” dreier seg nettopp om å ta til seg av alle de uttrykk, symboler og kvaliteter som naturen rommer, og la de virke på sanseliv og følelsesliv. Kjennetegnende for den estetiserende naturforståelse som ligger til grunn også for friluftsliv, er at vi forholder oss ”som om” naturen kommuniserer med oss.<sup>85</sup>

Det må ikkje tolkast som eit animistisk natursyn, der naturen sender bevisst ut det ein kan kalle for intenderte budskapar. Snarare handlar det om å stille seg *open* for alle uttrykka i naturen og oppfatte desse *som* ein betydningsberande tiltale som den enkelte kan og bør ta til seg og fortolke for å finne ei slags mening<sup>86</sup>.

For å oppleve stilla i ein slik aktiv-sanseleg prosess, verkar det som om du må ha ein spesiell oppmerksomhet retta mot det du er i relasjonen med.<sup>87</sup> Greit nok det, men tenk på alt som påverkar oppmerksomheten vår.

Tenk bare på kva vêret gjer. Når det er godt vêr søker auga ofte det fjerne, horisontane og alle blånane som ligg uendeleg langt framfor blått i blått. Er det dårlegare vêr søker ofte auga det nære. Mosen, steinen, blomane, trea, lauvet etc. Oppmerksomhetssirkelen verkar som han blir meir krympa og du blir opptatt av detaljer. Dette pregar nok også den spesielle oppmerksomheten din, enn om det heile tida er dine eigne krefter som tar deg framover og din eigen energi som gjev deg opplevingar i det du bevisstgjer det rundt deg.<sup>88</sup>

Det krever spesiell oppmerksomhet for å bevisstgjere symbola i naturen, men har du fyrst greidd det, blir omgjevnadane dine fulle av symbol og mening. Det fine er at desse nesten alltid er positivt lada og me gjenkjenner dei med glede. Eit andletsuttrykk er eit godt døme på at mykje kan bli sagt utan ord og dersom du skal prøve å karakterisere andletsuttrykket er det både komplisert og tar lang tid.<sup>89</sup>

Sidan symbola i kring oss er vesentlege, er det også viktig det å ha liv i relasjonar med staden rundt deg, både i natur, men også samfunnet du bur i.<sup>90</sup> Hyppig flytting i ung alder kan vere

---

<sup>85</sup> (Tordsson, 2004a: 12).

<sup>86</sup> (Ibid: 12).

<sup>87</sup> Spesiell oppmerksomhet har sammanheng med kor ”intensivt” forholdet ditt er til noko. Spesiell oppmerksomhet kan også samanliknast med leiken i forhold til kva som gjer at du som leikande menneskje går så ivrig og lidenskapleg opp i noko: ”legens intensitet kan ikke forklares ved hjelp af en biologisk analyse. Og det er netopp i denne intensitet, i evnen til at begejstre og rive med, at legens inderste væsen er at finde.” (Huizinga: 10).

<sup>88</sup> Øystein Dahle nemner dette i artikkelen ”fjellet og skogen”.

<sup>89</sup> (Næss, 1999: 360).

<sup>90</sup> ”Så vidt jeg kan forstå har vi eller er vi i ferd med å bruke opp store kilder til meningsfylde i det teknologiske samfunn. Vi skjønner ikke lenger hvilken betydning det har for trivselen at tingene hele tiden sier oss noe, at vi er på talefot med dem, og svarer dem. Buber (1967) ville kalle det en jeg-du-relasjon i motsetning til den livløse jeg-det-relasjon” (Næss, 1999: 361).



ein alvorleg fare for tap av personleg identitet. Arbeidskrafta sin mobilitet øydelegg svært mykje av symboldannelse, fordi du må byrje frå starten igjen, på kvar ny stad. Det rammar borna særleg sterkt. I drabantbyar foregår liknande av symboliserande prosessar. Prosessen har kome langt når me kan stille eit spørsmål og få svaret i fylgjande replikk: ”Eg er ikkje kjent her, eg bare bur her”.

Det at me flyt oss frå stadar, og at me ”mistar” det rundt oss påverkar trivselen. Endå ein negativ konsekvens av informasjonssamfunnet si oppjaga tid. Tida er med på å la oss fokusere meir på fragment enn heilskap. Oppmerksomheten vår er også ”svekka” grunna me er vante til å heile tida stenge ute informasjon, for i det heile tatt å kunne leve i eit samfunn der oppmerksomhet byrjar å bli den knappaste ressursen.

Slik sett er det ikkje vanskeleg å forstå at vår spesielle oppmerksomhet i natur og bevisstgjeringa av å finne symbol og meining, er redusert. Naturen blir meir som ein tredje person singularis enn ein andre person. Naturen blir eit ”det” istaden for eit ”du”. Ordet *det* blir meir abstrakt enn *du* som kjenneteiknast med ”personleg”-karakter.

Hadde me lagt vekt på å bu i distrikta, ikkje samle oss i tettbygde strøk, ikkje vore så rasjonelle og ikkje skapt eit samfunn som krev at du stort sett må vere ”på nett” om du skal delta, hadde det ikkje vore for det, så hadde me kanskje ikkje tronge snakka så mykje om symbol-og gestaltrelasjonane. Då hadde me kjent relasjonane sjølve og me hadde ikkje tronge fått andre til å prøve å synleggjere for oss korleis desse relasjonane skapast og eksisterar.

Den stigende grad av meningsløshet som blir følt av mennesker som ’har gjort det bra’, som det heter, kommer til dels av en indifferens overfor symbolene. Emnets omfattende karakter tillater ikke at jeg kan komme nærmere inn på det. Bare en liten illustrasjon: I California som har rekord både i biltetthet og psykiatertetthet, er det snart like vanlig å si: ”Har du vært hos psykiateren din i dag?” som det her er å si: ”Har du sett sjefen din i dag?”. Det påfallende er hvor mange som sier noe slikt som: ”Nå har jeg fordoblet min inntekt, jeg har hus og hytte, hustru med premie i skjønnhetskonkurranse, fire barn, kort sagt: jeg har alt, bare ikke glede.” I tilfelle som disse må man på en måte komme tilbake til et levende miljø som har verdi i seg selv. Folk som har gjort det bra, er undertiden innstilt på å se på alt bare som et middel. I denne situasjon tror jeg terapi mye vil bli miljøterapi og naturterapi og at vi i riktig miljø har uante ressurser til et meningsfylt og godt liv. Det ligger i naturbegrepet som her er relevant at det ikke er noe man kun bruker til noe, det er noe uavhengig som fordrer vår oppmerksomhet ubetinget.<sup>91</sup>

---

<sup>91</sup> (Ibid: 366).

Naturen er eit levande miljø som har verdi i seg sjølv. I gode miljø finn du ofte uante ressursar til å fylle med meining. I naturbegrepet ligg det nettopp som kjerne at naturen har eigenverdi, han er ikkje eit middel for noko anna. Difor er også naturen open og spontan, han er utan vilkår, nettopp fordi han ikkje har noko å strukturere og organisere seg i retning av. At noko er så uvilkårleg, gjer at naturen skil seg klart ut frå andre arenaer me har til å oppleve og utfalde oss.

Ja vel, men så lat oss gå vidare inn i dette då som gjer at naturen skil seg ut. Bli med å gå vidare for å prøve å forstå dei komplekse gestaltane.

### *Ser du alle skapningane?*

- *dautt er ikkje lenger dautt*

Den gamle stubben med kjuke på, blir ikkje lenger bare ein stubbe. Dei svarte auga lyser ut og den største kjuke, blir til ein stor munn. Trur jammen han har kraftig overbitt.

Forbi meg susar hundar, kattar, reinsdyr, rev og hestar. Nokre dagar har dei stor fart, medan andre gonger har dei meir ro over seg. Nokre dagar ser eg meir enn andre dagar. Det kan kome både troll og tussar som går i fylgje med englar og gamle menn som røykjer pipe og har spaserstokk i handa. Av og til kjem eit heilt fylgje av gamle kjerringar; dei har aldri bukse på seg, men skjørt. Bakgrunnen er oftast blå. Alle skapningane er kvite. Nokre gonger blir dei opplyste. Då endrar dei liv. Å ligge på ryggen og sjå desse skapningane, synest eg er best. Ein ser rett på skapningane, utan at ein treng å bry seg om det som er rundt. Veggane blir vide.

For meg er dei fleste skapningane på himmelen stortsett kvite. Dei har i alle fall same farge som skyene. Men kanskje eg ser flest skapningar når det er fint ver; når himmelen er blå og skyene kvite? Kanskje det ikke er så mykje anna å fokusere på då?

Men ikkje alle skapningane i natur er kvite. Heller ikkje alle går med stav og røykjer pipe.

#### EROTISK NATUR

Denne bjørka er som andre fjellbjørker; litt krokette og med mange kvistar i ulike retningar. Litt oppe på ho, er eit sår. Kanskje vart ein kvist broten av for lenge sidan. Såret har grodd. Sårkantane er blitt tjukkare. Ser ut som om neveren rundt har vrent seg. Den har bretta seg rundt såret. Undersida av neveren er raud. Sårkanten er raud rundt opninga. Kvisten manglar, men bjørka klarer seg utan. Eit sår står tilbake. Enno ikkje usynleg. Men såret har ikkje tappa ho for kraft. Kanskje kjem ein ny kvist?

Rundt meg ser eg nakne menneskje i alle fasongar og stillingar. Nokre sprikar med beina, andre har dei fletta om kvarandre. Nokre har bryst som rosenknappar, andre er store og fyldige. Nokre har kraftige hofteparti og rank rygg, andre er krokette. Når eg oppdagar desse nakne kroppane, byrjar eg å tenkje på storesystema mi. Eg kan ikkje gløyme dei skogsturane då ho såg nakne folk i kvart tre. Ho såg kunsten. Inspirasjon kom til bileta hennar. Når eg byrjar å tenkje over det; ho målar nesten alltid nakne folk. Har eigentleg aldri spurt ho kvifor.

Han var også naken den karen eg møtte på Lifjell midt i eksamenstida i fjor. Isande kaldt og nysnø. Lesesalen hadde fått pause og ettermiddagen låg klar for ein fin skitur. Eg he aldri sett så mange nakne menn på ein gong! Kvar enn eg gjekk, syntest det å vere ein mann som stod der naken og stiv. Spinkle og greinette. Fjellbjørkar det også.

Eg ser flest menneskje i fjellbjørkar og furutre. Dei har så mange fasongar og greinformasjonar. Men om vinteren ser eg også menneskje i grantre. Grantre fulle av tung snø. Det blir mange menneskje. Nokre er lutrygga, andre har sekken på ryggen, medan nokre går kjeike og kanskje med ein unge på armen. Her er alt frå gamle kjerringar og karar med pipe til små ungar som stadig er på farten. Ikkje vanskeleg å sjå kva retning dei tar, om det har vore ei framherskande vindretning sidan snoen kom. Då er dei alle bøygde med andletet same vegen.

### I TREA, STEINANE, VEDHAUGEN OG PÅ FLATBRØDET

Ein dag eg går og jaktar fêr eg gjennom eit område med gamal granskog på heia. Nokre rotvelter ligg slengt grunna hardt ver og dårleg rotfeste. Mose og gras veks rundt den grå stamma. Det rare er at når eg går der heilt aleine med sekken på ryggen og rifla over skuldra, får eg kjensla av at nokon stirer på meg. Eg snur meg rundt, men ser ingen.

I det eg skal til å gå framover att, legg eg merke til han. Han har hovudet snudd litt bakover mot meg. Liten kropp, men nokså stort hovud. Bakparten strekker seg bakover den gamle rotvelta. Han står på bakbeina og har frambeina lyft opp i lufta i det han stirer på meg. Å ja, det er du! Seier eg nesten høgt. Eg smiler litt for meg sjølv i det eg ser ein krøkkete gamal skapning stå framfor meg. Liknar litt på ei lita øgle. Eg synest det heile blir ganske moro.

På kvelden byrjar eg å tenkje på at dette er kanskje ikkje så rart! Det er jau dette mamma har gjort i alle år. Et me brau, altså det du sikkert kallar flatbrød; ser ho stadig ei bikkje, ein katt, ei krokette kjerring eller kanskje ein gamal mann. Tar me eitt bit til, blir det kanskje ein rein eller ei bikkje. Bare prøv du også. Eg kan love deg at det i alle fall blir utruleg moro å sitje rundt bordet. Når me var små og var med å hive inn ved i skjolet, kunne ho rope. ”- Neimen sjå der! Der ligg det jammen ein gamal mann som røyker pipe i vedhaugen!” Mykje moroare å kaste inn store reinsdyr, støvlar, bikkjer, gamle kjerringar, ekorn, geitar, hjasar og kattar i vedskjolet enn dei kjedelege vedkubbane.

Du spør kva som må til for å sjå desse skapningane? Sanneleg om eg veit. Men kanskje det kan ha noko med sinnet ditt. Kanskje sinnet må vere meir ope enn det er til vanleg? Kanskje meir barnleg? Kva ein ser av skapningar er kanskje avhengig av kven du er og kva livssituasjon du er i, men det som i alle fall er sikkert: Daudt er ikkje lenger daudt, om du vil!

### **GESTALTAR ER KOMPLEKSE**

Gestaltar er noko komplekst som femnar om kvalitetar utanom dei kvalitetane som finst i utstrekning, med målbare tal og fakta. Det er bra å prøve å forstå kva gestaltar står for og kva som skjuler seg.

Dersom me analyserar opplevingane våre ned til minste detalj, kan det hende at me aldri finn kjerna i opplevinga. Kjerna i opplevinga er kanskje det at ei oppleving er samansett? Ho

består av fleire sider og relasjonane i mellom desse, er kanskje det som skapar totaliteten av å vere tilstades?

Gestaltane er ikkje enkele å avdekke og dette belyser eg ved å trekke fram tre særtrekk ved gestaltane.<sup>92</sup> Det fyrste er at dei *øydeleggast ved bevisst analyse*. I ei slik analyse, skal me passe oss for å ikkje prøve å dele gestaltane opp til så mange delar at me mistar heilskapen. Fordi me veit at heilskapen er meir enn bare delane. Det kjennest mest rett slik.

Det andre er at dei er *følsomme overfor introspeksjon (forske på seg sjølv)*. For i ei analyse der du gjeng inn i eit av subjekta som i denne samanhengen er *deg sjølv*, kan det vere at gestaltane ikkje blir dei same som om du ikkje hadde ”forska” på dei. Problemet er at du veit ikkje om gestaltane dine er ”upåverka” av introspeksjonen din. Du er så nær gestaltane at du merkar ikkje noko endring. Sidan du som forskar har i oppgåve å frilegge og forklare det for-gitt-tatte og underforståtte, er dette vanskeleg nettopp fordi du ”forskar” og ”er” i same kroppen. Og tankane heng så godt saman med kroppen din, at du ikkje greier å skille dei. Desse ”doxiske” felta som sosialantropologane kallar dei, er svært kjenslevare når me snakkar om gestaltar.

Det tredje er at *vanlege læremetodar dekkjer ikkje læring for korleis å få ei gestaltoppleving*. Når det er vanskeleg å analysere noko og seie kva det er, er det endå vanskelegare å fortelje andre om kva me opplever eller kanskje til og med prøve å lære andre å oppleve det som me meiner kan opplevast via våre gestaltar. Me har kanskje ikkje gode noko kunnskapsbegrep og læremetodar for kunnskap som ligg utanfor det me meiner ligg i ”kunnskapsbegrepet”?

For å seie dette med andre ord: Me har sett dei seinare åra at kunnskapsbegrepet har blitt utvida i forhold til skulen og kva me lærer der. Taus kunnskap og handlingsbåren kunnskap er i dag på veg til å bli like mykje verdsett som bokkunnskapen. I eit utvida kunnskapsbegrep, impliserar det at læremetodane må vere anleis for å formidle dei kvalitetane som den bestemte kunnskapen har.

I friluftslivet er erfaringspedagogikk og ”bestefarsmetoden” godt kjent innanfor læra i vegleing. For å lære om korleis du lettare kan oppleve gestalkunnskapar som naturoppleving

---

<sup>92</sup> (Næss, 1999: 363).

og det å kjenne at du er i eitt med natur der du er, tilstades, krevst det også alternative læremetodar. Men grunna me kanskje ikkje har greid å avdekke kva desse opplevingane er i relasjon med, er det kanskje vanskelg å formidle det? Kanskje me må ty til formidling som ligg utanfor det vitenskaplege språket og kanskje me må ty til uttrykksformer som går utanfor *det* våre daglege ordbegrep seier noko om?

### **OPPSUMMERING I GESTALTFILOSOFISK PERSPEKTIV**

**GESTALTONTOLOGIEN.** Gestaltontologi er ein filosofisk teori som prøvar å overvinne skillet subjekt - objekt. Det er viktig å vere merksam på skillet mellom *gestaltontologien* på den eine sida og på den andre sida den *invitasjonen til rikare opplevingar* som Næss meiner me får, dersom me tar inn over oss/øvar oss i å bevisstgjere symbolverdiar og andre uttrykk som naturen gjev oss. Næss gjev opplevingane av naturen ein ”full ontologisk status”.

**ALT ER I RELASJONAR.** I denne heilskapen om at livet er eitt, får me eit sterkare *selv* ved å høyre til noko anna, altså det å ha opplevinga av å vere i relasjon til noko anna utanom deg sjølv. Men for at det er relasjonar, må det vere så nære koblingar at relasjonane får ”kontakt”. Når me får kontakt med kvarandre, som me får ved handling og det å vere aktiv sansande, blir relasjonane djupe. Djupe relasjonar er med på å forme identiteten vår.

**ESTETIKK OG REKREASJON TALAR I MOT.** Derfor er det å oppleve natur gjennom eit estetisk vere, påverka av å stå ”utanfor”, grunna det estetiske står for det passivt-nyttande. At natur blir bruka som rekreasjon kan ofte føre med seg at me opplever naturen estetisk. Me går ikkje like djupt inn i relasjonen menneskje - natur, grunna me bare ”er der” nesten som eit opphald frå noko anna.

**NÆRLEIK, HANDLING OG SPESIELL OPPMERKSOMHET.** Dersom me derimot har ein nærleik og utøvar ein spesiell oppmerksomhet i naturen, blir naturen sjelfull. Han syner seg med alle symbola og uttrykka sine. Desse gjev oss meining og rom for fortolking. Dei djupaste opplevingane er knytt til handling av eiga drivkraft. Bevisstgjerjing og spesiell oppmerksomhet kan styrke naturopplevinga.

**TRE SÆRTREKK VED GESTALTANE.** Gestaltar er komplekse og det er tre særtrekk som kjenneteiknar dei: 1. øydeleggast ved bevisst analyse, 2. følsomme overfor introspeksjon

(forske på seg sjølv) og 3. vanlege læremetodar dekkjer ikkje læring for korleis å få ei gestaltoppleving.

### ***LIKSKAP MELLOM DET FENOMENOLOGISKE PERSPEKTIVET OG GESTALTFILOSOFIEN***

Tidlegare skreiv eg om at Tordsson meinte ei naturoppleving kunne forståast så vel ut frå ein fenomenologisk og ein ”konstruktivistisk” tankegang. Me har våre språk og diskursar som styrer at me opplever noko *som* noko, men like fullt blir ei oppleving danna gjennom det me erfarar, sansar. Denne erfaringa/fornemminga kan både erkjennast gjennom kroppen (Merleau-Ponty) eller via våre valgte prosjekter, dei målretta handlingane (Sartre).

Men kva med tilhøvet mellom fenomenologi og gestaltfilosofi? Her er to teoriar som eg etterkvart ikkje nær på greier å skilje frå kvarandre. Båe teoriane legg vekt ved at verda, slik den spontant melder seg for oss, er den verkelege, og dei nektar for at det som kan vegast, målast eller nemnast med tal er meir ”verkeleg” eller ”objektivt gyldig” enn det me opplever med våre sansar – farge, former, uttrykk, symboler etc.

Men Næss viser ikkje sjølv til den fenomenologiske tradisjonen, og han brukar heller ikkje desse omgrepa – endå så lik hans gestaltontologi er fenomenologien når det gjeld konsekvensane. Merkeleg, synest eg. Lat oss stoppe litt ved dette.

Eg vel å gå tilbake å sjå på kva grunnleggaren av fenomenologien tenkte i byrjinga av 1900-talet og korleis fenomenologien utvikla seg i noko ulike retningar. I all hovudsak er det framstillinga til Tordsson eg fylgjer her.

### **FENOMENOLOGIENS GRUNNTANKE**

Han som blir rekna for å vere fenomenologiens grunnleggar, er tenkjaren Edmund Husserl. Han tok utgangspunkt i spørsmål om matematikkens natur. Dette er eit spesielt perspektiv i forhold til kva me i dag veit om fenomenologiens seinare retning. I den tida var det ei vanleg oppfatning at matematikken speglar den menneskjelege logiske tankemåten, og at eigenskapane til tala, difor er eigentleg ei form for psykologi. Husserl ville vise at dette er ei misforståing.

Setningen  $2 + 2 = 4$ , gjelder uavhengig av at *nokon* tenkjer på det. Rettig nok kan nokon tenkje *på* at  $2 + 2 = 4$ . Ei slik tankeretning *mot* noko, kallar Husserl intensjonalitet – men det gjer verken til eller frå, når det gjeld gyldigheta i regnestykket.

Husserls perspektiv opna for ei ny form for sorteringsarbeid: Det som naturvitenskapen seier noko om er abstrakte strukturar i verda, og det må ikkje forvekslast med den verda me spontant opplever, og som Husserl kallar livsverden. *Livsverda*, der tinga melder seg for våre sansar og gjer seg gjeldande for den enkeltes bevissthet, er utgangspunktet for dei abstrakte strukturar som naturvitenskapen snakkar om.

Altså meinte Husserl at me må søkje tilbake til den spontane erfaringa for å sjå klart korleis forholdet mellom *vår verd* forhold seg til vitenskapen si verd. For å vinne fram til denne ”naturlege innstillinga” til verda, gjaldt det å lage ein *épôche*: set parentes rundt alle *oppfatningar om* korleis verda eigentleg er, for istaden å konsentrere seg om den *erfaringsstraumen* som bygger opp vår erfaring. Erfaringsstraumen er forma av fenomen, altså det me fornemmer. Det vil seie at me går til tinga sjølv, slik dei ter seg for oss. Gjennom ein slik fenomenologisk reduksjon, som han kallar det, prøvar Husserl å finne fram til den ureflekterte og forvitenskaplege erfaringa som utgjer ”livsverda”.<sup>93</sup>

Noko eg undrar på, er kvifor Næss i sin gestaltfilosofi *skisserar* ein naturforståelse, der alle dei estetiske og andre kvaliteter som vi kan *erfare* i naturen er *ekte* deler av naturen? Heng ikkje dette saman med fenomenologisk tankegang? Og eg vil også seia at på dette punktet samsvarar både fenomenologi og gestaltfilosofi.

Eg veit ikkje om eg tolkar dette rett, men ut frå min ståstad kjennest dette rett. Men lat dette ligge, eg vil ikkje bruke meir tid på dette her - det er nemleg noko anna eg også undrar på og som eg gjerne vil perpektivere for deg angående likskapen mellom fenomenologi og gestaltfilosofi.

Tordsson drøftar to fenomenologiske teoriar: Sartres og Merleau-Pontys. Enn om Sartre og Merleau-Ponty var sterkt uenige om korleis du erkjenner ei oppleving, meiner Tordsson at dei kan samanfallast i det han belyser naturoppleving og friluftsliv gjennom desse ulike

---

<sup>93</sup> (Tordsson, 2004b).

retningane. Eg vil bare kort skissere desse to retningane igjen, før me går vidare inn i undringa mi:

### **PROSJEKT - KVART PROSJEKT UTGJER MÅTAR Å VERE MENNESKJE PÅ**

Når me handlar i tydinga av at me vil oppnå noko, med ein intensjon, då er me i det som Jean-Paul Sartre kallar eit *prosjekt*. Me nyttar oss av *situasjonen* sine mogelegheitar for å overskride dens begrensningar. Prosjekta våre ordnar difor korleis me forhold oss til livsverda vår. Eit sentralt poeng her er at: ulike prosjekter ordner livsverda forskjellig. Verdens kvaliteter og eigenskapar trer fram gjennom prosjekta våre. Kvart prosjekt utgjer måtar å vere menneskje på. Og dette påkallar og verifiserer bestemte evner, måtar å sanse på, handle og erfare. På denne måten er prosjektet ikkje bare noko som menneskjet har, men også noko me ”er”: me skapar oss gjennom våre valg av handlingar. Det tredje begrepet i tillegg til det korresponderande paret situasjon-prosjekt er *faktisiteten*: Verda sjølv melder seg gjennom å vise sin måte å vere på.<sup>94</sup>

### **KROPP – Å VERE EIN KROPP ER Å VERE TIL VERDA**

Begrepa situasjon-prosjekt-faktisitet legg vekt på at menneskjet kallar fram bestemte sider ved livsverda og avdekkar kvalitetar tilværet byr på, gjennom *intensjonell* handling, altså prosjekter. Ved å supplere perpektiv frå Merleau-Ponty lagar me ei meir heilskapleg forståing, ved å seie at relasjonane hender mellom deg og verda. Hjø Merleau-Ponty er det kroppen i staden for prosjektet som utgjer vår adgang til verda.

Å være en kropp er å være til verden, kroppen retter seg forstående og handlende til tingene, den uttrykker et ”jeg kan” og rommer muligheter, fremkaster prosjekter. Det er via kroppens sansing, handling og mestring av verden, at mennesket har adgang til den.<sup>95</sup>

### **FENOMENOLOGISKE PERSPEKTIV OG GESTALTFILOSOFI**

Gestaltperspektivet til Næss bygger på at opplevingane er noko relasjonelt, det vil seie at å oppleve noko foreinar ”subjekt” og ”objekt” – ja, opphevar skillet mellom dei. Dette ligg nært det fenomenologien kallar eit ”fenomen”. Også her dreier det seg om at det me kallar ”objekt” og ”subjekt”, i utgangspunktet er ei eining.

---

<sup>94</sup> (Tordsson, 2004b).

<sup>95</sup> (Ibid: 9).



Gestaltontologien av Næss legg vekt på at opplevingane er heilskapar, som bind saman ”eg” og ”verda”. Å snakke om korleis ting er ”i seg sjølv” leiar til det urimelege. Me kan bare snakke om den opplevde verda, og her har *alt* det me opplever like høg status. Opplever eg bjørki som ein krokrygga gamal mann, då er det like ekte del av bjørka som cellestrukturen i veden, genane eller vekta på ho.

Slik legg Næss vekt på at den verda me lever i er ei *rik* verd, full av symbol, farge, former, uttrykk og mening. Å oppleve er ikkje noko reindyrka estetisk og passivt nytande, men noko aktiv og sanseleg, der du er midt inne i det du opplever og ikkje på utsida. Ved konsentrasjon og spesiell oppmerksomhet, er det lettare å bevisstgjere det du opplever slik at symbola i naturen gjev deg mening.

Fenomenologi bygger på heilskap og relasjonar, men går ut frå at det er kun det du erfarer/ sansar/ fornemmer som er noko. Du fornemmer via kroppen (Merleau-Ponty) og gjennom å handle, via prosjektet (Sartre). Via kroppen er det gjennom sansane dine du erkjenner og får adgang til verda. Difor er verda ulik, frå menneskje til menneskje. Ved å utføre eit prosjekt, opplever du det som prosjektet ”lar deg” bruke oppmerksomheten på, og det er slik du opplever anleis avhengig av kva prosjekt du utfører.

For meg kjennest det som om desse heilskapane og relasjonane er grunnperspektiv både innan fenomenologi og gestaltfilosofien. I tillegg seier begge teoriane at ei oppleving er meir enn ”å sjå” – ei oppleving er gjennom sansane og det du gjer.

Tordsson brukar fenomenologiperspektivet til Sartre og Merleau-Ponty, i det han skriv om naturoppleving og friluftsliv. Næss brukar gestaltfilosofien sin med utgangspunkt i natur og friluftsliv. I dei ulike teoriane brukar dei ulike ord på det eg vil kalle *same* innhald i det dei skriv korleis ei oppleving blir erkjent ut frå at:

1. Alt er i ein heilskap, derfor blir skillet mellom subjekt og objekt oppheva.
2. Alt opplevast handlande og sansande i relasjonen ”eg” og ”verda”.

Eg synest likskapane mellom desse teoriane er så store at eg vel derfor å ikkje skilje mellom fenomenologi og gestaltfilosofi vidare i oppgåva, men bruke det begge teoriane uttrykker om *kva* som gjer ei oppleving djupare. Eg vil bruke dette til å formidle kva eg skriv om opplevinga av stilla og det å vere tilstades.

## SEKS PUNKT OM NATUROPPLEVING

Eg vil ut frå bakgrunn om likskapar mellom fenomenologisk og gestaltontologisk perspektiv skrive seks punkt om naturoppleving. Desse seks punkta tar eg med meg vidare i det eg skriv om opplevinga av stilla og det å vere tilstades.

1. Ei naturoppleving må opplevast sansande, fordi det er erkjenning gjennom sansane at me kan ”kjenne” og ”møte” naturen.
2. Ei naturoppleving får me ikkje gjennom å vere passivt nytande, men gjennom handling og aktiv sansing.
3. Ei naturoppleving bygger på heilskap, derfor kan ikkje du og naturen skiljast som subjekt og objekt, men eksisterar som ein relasjon i ein heilskap.
4. Ei naturoppleving er individuell, grunna du erkjenner ho gjennom kroppen din og gjennom dine prosjekter.
5. Ei ”djupare” naturoppleving opplevast i ”tett-på-møte” med naturen, fordi det er kun gjennom å ha nære relasjonar til noko og å vere i heilskap at du har aktive sansar, ein spesiell oppmerksomhet og kan kjenne at du er *i eitt* med noko.
6. Ei ”djupare” naturoppleving får me når me tar i bruk heile kroppen gjennom handling og aktiv sansing i det du opplever den heilskaplege naturen.

### *Vinden tok i ho*

Ho kjende han nok igjen. Men ho ville ikkje la han gå inn på seg. Det var best å bare late som ingenting. Så gav han seg nok. Det plaga å vere slik.

Bare gå framover med faste steg. Snu litt på hovudet, slik at du får han frå sida. Istaden for rett framfor. Kjem han rett på deg, greier du ikkje å stå i mot så lenge. Det veit ho. I vinden har ho vore før.

Ho går seint oppover bakken. Kroppen hennar er framoverbøyd. Akkurat som om ho vil krympe seg saman. Bli så liten at vinden ikkje tar tak.

Det ular og piskar. Snøen i lufta møter varm hud. Det smeltar. Ingen andre snøen kan smelte seg på i nærleiken. Ho er den varmaste.

Kva tenkjer ho? Rundt ho er alt kvitt. Endå gjev han seg ikkje. Stadig kjem han i mot ho. Og i mot. Kvifor kan han ikkje skjønne at det burde vere over no? Kvifor kan han ikkje late ho vere i fred?

Ho går der likeglad. Han kjem i mot ho, men ho prøvar å ikkje sjå han. Ho prøvar å ikkje kjenne han. Bakken er snart over. Stega er enno jamne. Kroppen er framovebøygd. Ho bryr seg ikkje meir. No er ho framme  
– ho vender han ryggen.  
Til vinden

## ***FORHOLDET UBEVISSTHET - BEVISSTHET***

Du treng ikkje å oppleve stilla, fordi du er i natur. Du kan bare vere der, utan å vere tilstades.

Slik er det ofte for mange av oss. Me er i natur, men tankane våre er ein heilt annan stad. Me tenkjer på det som skal gjerast, på forventningar til oss og krav som me prøvar å tilfredsstille. Stundom er det så mykje som bare din vesle kropp og hovud skal gjennomføre. Slik sett er det av og til synd at me har tankar som kan "flyge" avstad. For med den eigenskapen, så verkar det som om me stundom kan distansere oss frå å vere *der* me *er*.

Me opplever ikkje stilla, fordi stilla *er* når den indre strengen din er i ro. Når du er i ein modus prega av å vere "nullstilt". Derfor bryr deg ikkje om *alt* rundt deg. Det einaste du er konsentrert om, er *kva* du ER *i* no.

For å få deg inn i den type konsentrasjon, trur eg naturen er spesiell. Han er open, utilregneleg og varierende på same tid som han er syklisk, kontinuerleg og langsam. Dessutan blir alt styrt av handlingar og ikkje av tida. Ofte fører naturen med seg at me får djupe og sterke kjensler i natur. Dette bygger på at me er i ein heilskap og i nære relasjonar med kvarandre. Me skiller ikkje mellom vårt eget "eg" og "verda". Me er i ei eining. Å kome *inn i* ei slik eining krevst at me er i handling og rørsle. Me er ikkje passivt nytande, men aktivt sanslege.

Sansane er meir vakne. Dei treng ikkje å isolere for å stenge "støy" og "uro" unna i natur. Sansane i naturen kan vere som bar hud: nakne og ta inn alle teikn dei ynskjer. For eit menneskje sinn, trur eg dette kan ha samanheng med å få mentalt overskot. Mentalt overskot har kanskje samanheng med at me tilfører sinnet vårt meir enn det me "brukar"?

Det mentale er knytt til det ubevisste. Og det ubevisste er knytt opp til meir eller mindre å vere ein "løyndom" me ikkje veit så mykje om, men som me likevel veit eksisterar. Det spennande er at forholdet mellom ubevissthet og bevissthet dreiar seg om det same skillet, langt på veg, som skillet mellom det pre-refleksive- og refleksive nivået i fenomenologiens termar. Fenomenologien er opptatt av den umiddelbare og spontane opplevinga som er meir nært knytt til det ubevisste på det pre-refleksive nivået. "Konstruktivismen" er opptatt av at me har opplevingar som er kulturelt ordna gjennom språk og mønster og må derfor fortolkast

og forståast gjennom bevisstheten på det refleksive nivået. Og derfor er det interessant å sjå nærare på dette forholdet for å forstå og tolke meir ut frå det som kan belyse opplevinga av stilla som er ei oppleving i relasjonen menneskje - natur.

I forholdet mellom ubevissthet-bevissthet brukar eg *Nørretranders* si beretning om bevissthet, grunna han trekker inn teoriar og perspektiv frå ulike vitenskapsområder som fysikk, informasjonsteori, nevrologi, egopsykologi og samfunnsteori, men også meir ”postmoderne” vitenskapsformer som fraktalgeometri, kaosteori og Gaia-forskning, for å belyse området. Han held vitenskapen saman med dagleglivet og derfor belyser forhold på bakgrunn av erkjennelsesmessige gjennombrøt innanfor ei rekke vitenskapsfelt. Eg har plukka ut det eg synest er relevant for å belyse mitt tema.

I dette kapittelet vil eg belyse om me oppfattar sansane våre og ubevisstheten som mindre viktige enn kva dei er og i tillegg sjå på korleis dei påverkar ei oppleving. Forholdet ubevissthet - bevissthet kan vere eit noko ”abstrakt tema”, difor vel eg fyrst å gå inn i det ved eit meir attkjenneleg døme. Dømet handlar om opplevinga som hender i vekselspelet mellom muskar - lyttar. Dette vekselspelet har mange parallellar til det vekselspelet som hender mellom natur - menneskje og derfor kan det kanskje kaste av seg noko kunnskap i forhold til ei naturoppleving? Etter dette dømet, går eg inn på forholdet mellom ubevisstheten - bevisstheten og belyser dette ut frå fleire teoritradisjonar med omsyn på kor liten del bevisstheten er i oss og kva dette har å seie for opplevinga av stilla.

### ***PARALLELLEN MUSIKK - NATUR, SEIER MEIR OM NATUROPPLEVING***

Kva trur du om å samanlikne naturen med musikken ei lita stund? Eller kanskje ikkje det er rett å seie samanlikne, men istaden seie at me dreg ut nokre parallelle perspektiv på kva som hender i ei musikalsk oppleving. Ei oppleving som er ein *levande relasjon*<sup>96</sup> mellom *utøvar*<sup>97</sup> og *publikum*.

Kvifor akkurat musikk, spør du? Fordi det kjennest som om eg kjenner litt kva som hender i den levande relasjonen av lyd. I tillegg er det spennande, fordi musikk byr på ein annan sans enn det å *sjå*. Musikk byr på lyd. Enn om me ikkje bind oss så opp i om det er hørselsans eller

---

<sup>96</sup> Nørretranders brukar ordet ”transportering” istaden for levande relasjon, men ”transportering” blir for meg tolka som noko fikst og ferdig. Musikk derimot meiner eg er noko som oppstår i ein levande relasjon mellom ”knutepunkta” muskar, musikkmediet og lyttar.

<sup>97</sup> Utøvar er her muskar inkludert musikkmediet (musikkinstrument) sitt som han spelar på. For ein songar er stemma og kroppen musikkmediet.

synssans me har å gjere med, trur eg at musikk har nokre uttrykk som som er felles med dei me finn i ei naturoppleving.

Parallellen er at det dreier seg om *oppleving* i begge tilfeller, likeins dreiar det seg om noko som i høg grad verkar på *kjenslene* våre og om ein *korrespondanse/kommunikasjon* mellom det som opplevast og den personen som opplever.

## LYD SKAPAR MENTALE TILSTANDAR

Ein komponist omset noko åndeleg/ idémessig til eit partitur, som spelast av fingre på tangentar, som fører til nokre lydbølger som sansar og opplevast. Dette igjen blir til musikk i øyra på tilhøyraren. Det sentrale er at ein komponist eller musikal omset nokre ”mentale tilstandar” til eit mønster som kallar fram dei same (eller andre) mentale tilstandar hjå lyttaren.<sup>98</sup> Det treng ikkje bare vere for den som ”høyrer på” musikk, det kan også vere den som utøvar som får skapt visse *tilstandar* i hovudet sitt.

I utgangspunktet synest eg det Nørretranders skriv om at musikk er ”overføring av mentale tilstandar”, høyrast noko mekanisk ut. For er verkeleg musikken ei oversetjing av mentale tilstandar? I tilfelle korleis ser desse grammatiske oversetjingane ut? Eg veit heller ikkje om det Nørretranders her peikar på er ei sanning? Ei slik forståing av kva musikk er, kan du sjølvsagt diskutere, men eg merkar at eg likar det litt også. Men mentale tilstandar høyrast kanskje litt vel psykologisk ut? Er det kanskje bare orda som skremer meg litt?

Desse tilstandane som kanskje i det daglege kallast ”å kome inn i ulike stemningar”, skapast inne i sinnet vårt, grunna uttrykket i tonane.<sup>99</sup> Det å kome i stemning, er ofte ikkje noko me bevisst tenkjer over, men grunna mange inntrykk og impulsar verkar det som om me kjem i ei stemning når det blir eit *gjenhøyr* på inntrykka og impulsane inne i oss sjølve.

Me brukar ordet resonans i musikken. Resonanstonar er dei tonane som kling med grunna det er felles bølgelengder mellom tonen me direkte spelar og resonanstonen.<sup>100</sup> Dette er eit

---

<sup>98</sup> (Nørretranders, 1992: 130).

<sup>99</sup> Opplevinga og forståinga av musikk er avhengig av den som opplever og forstår. Det er ein glideskala frå den intellektuelle holdning til den reint følelsesbetonte. I staden for å poengtere at musikkens innhald er kjensler, er det viktigare å påpeike at musikken opnar for den menneskjelege kjensleverda, kanskje meir enn nokon annan kunst, ja meir enn noko anna kjent uttrykksmedium (Benestad, 1985).

<sup>100</sup> Når eit legeme som ikkje er den primære lyd kjeld kjem i medsvingingar, talar me om resonans. Ordet kjem av det latinske ordet *resonare* = å gjenlyde (Benestad, 1985).

godt døme også på det å kome i stemning, eller ”å skape mentale tilstandar” som Nørretranders skriv.

Eg trur at i oss er der, metaforisk, slike resonnanstonar. Men desse resonnanstonane våre ligg i vårt mentale liv. I det livet som ligg utanfor det me bevisstgjer oss. Slike tonar blir kun lydhøre når me spelar direkte på tonar som dei finn resonnans med.

På hardingfela har me åtte strengjer, men du spelar bare på fire. Kvifor iallverda er hardingfela utstyrt med fleire strengjer enn dei me spelar på?

Jau, dette er noko av hovudgrunnen til at hardingfela skil seg frå ei vanleg fele som kun har fire strenger, og der me spelar på alle. Hardingfela har fire understrenger. Desse kling med ettersom kva tonar me spelar. Derfor får du ein mykje ”større” lyd i hardingfela. Ho er meir mangfoldig i toneutvalet ho greier å uttrykke. Det blir ein annan dâm i spelet.

Det skal leggst til at når ei hardingfele er ustemt, lét det grusomt. Det er som det skjer i marg og bein. Kanskje det også er slik i eit ustemt menneskjesinn? For det går vel an, eller?

Men tenk på dette i forhold til ei naturoppleving også. Er det ikkje noko spesielt med natur som får oss til å kome inn i desse stemningane? Kvifor blir me glade av å vere der? Kvifor blir me ”fylt av noko” me ikkje heilt veit kva er, men som me kjenner at er der? Det er *noko* der i dette vekselspelet, er det ikkje?

Eg trur noko av dei same kjenslene kan hende oss i naturen og resonnanstangentaturet kan opplevast på same måte. Naturen kan skape ein gjenklang inne i oss som har nærkontakt med dei indre kjenslene våre.

### **Døme på mentale tilstandar skapt av lyd**

I klassa mi på Ole Bull-Akademiet snakka me litt om kva me tenkte på *i det* me song eller spela ein melodi. Me som song, levde oss ofte inn i handlinga på songen, anten konkret eller symbolsk. Me la kjensler i det avhengig av kor sterkt me kjende/ assosiera oss med kva handlinga eller temaet var om. Instrumentalistane som spela ein melodi, hadde ikkje alltid tekstar eller historiar som låg til grunn. Ofte kunne det høyre til ei slåtتهistorie av ein slått og derfor er slåtتهnamnet prega av anten historia eller den som laga slåtتهn.

Men i sjølve utøvinga var det skilnad på kva folk tenkte. Nokon såg fargar. Kvitt, raudt, svart, grønt etc. avhengig av kva parti dei spela i slåtten. Dei tenkte ikkje *før* dei byrja å spele at fargen var til dømes grøn på det eine partiet og blått på det andre, det hendte med dei spela og høyrde tonane.

Ein annan såg ikkje fargar, men landskap og stadar. På eit parti såg han den grønne vollen opp mot heia med det gamle selet, i det neste partiet såg han haustfarga raud ospekog og noko anna i neste parti. Stadane var ulike minne som hadde fest seg i han, ut frå stadar han hadde opplevd. Han såg stadane, i det han spela tonane.

Dette synest eg er spennande. Det var tydeleg at for dei som ikkje hadde ei konkret tekst å forhalde seg til, hadde dei ein mykje større fridom til å skape seg slike tilstandar i relasjon til tonane, rytmane, bogestrøk og ulike stille.

Dette kan kanskje oppummerast med tendensen til at: dess mindre strukturar og organiseringar som eksisterar, dess friare er me til å sjølve danne oss ”mentale tilstandar”. Med meir daglegdagse ord: dess mindre som er forutsett i det du opplever, dess meir unike og individuelle opplevingar får du i ditt indre *eg*.

Tonar er ”usynlege”, difor kan me kankje ikkje assosiere tonar like mykje med noko som det me kan med det me ser, eller les gjennom ord. Tonar og lydar er derfor med på å styrke den ”frie” og unike opplevinga. Tonar og lydar utgjer kanskje ikkje like mange strukturar, assosiasjonar og diskursar som det visualiserande i form av ord og synsobjekt i bilete? Hm, ja eg kan undre ut frå egne erfaringar og det andre musikkvener kan seie, MEN eg vil også legge til at dette har musikkteoretikarane svært ulike oppfatningar om. Musikkteoretisk er det ofte slik at musikk er den kunstart der *form* og *innhald* ligg nærast kvarandre.

*Åååå, eg kjenner angjen*  
- *luktane lagar bilete*

Kjenner eg lukta av nybaka brød, i det eg kjem inn i huset heime, tenkjer eg at....mmmm... i dag har mamma laga brød! Den luktesansen har aldri slått feil, heime. Slik er det med dei fleste luktane. Eg ser for meg ulike bilete som høyrer saman med luktane eg kjenner.

Kjenner eg lukta av bål og av tyri, då ser eg for meg dei gule og sterke flammene. Ofte ser eg for meg ein himmel, blåkald nesten som svart i fargen. I det mørke, lyser stjernene opp. Kontrast. Gnistrande.



Tyribål er det finaste bålet eg veit. Det brenn så jamt og har så god ei lukt. Kanskje det også er ein grunn til? Den grunnen er nok at når eg lagar tyribål, så har eg bål lenge. Det brenn jamnt og stille. Dessutan lyser det godt i flammene. Har eg granbål, er det langt frå det same. Gnistrar sprutar. Andre flammer. Ikkje så eventyrlege, synest eg. Flammene er raskare i vendingane. Bjørkebål synest eg nesten er litt kjedeleg. Kvite flammer og nesten utan liv. Det skjer for lite.

Er det derfor eg likar så godt lukta av tyri? Eller er det fordi at lukta av tyri er så sterk og skil seg så ut frå dei andre luktane, at eg kjenner det?

Det er godt å lukte. Best luktar eg når munnen er att. Då dreg eg ein lang innånding gjennom nasa og prøvar å få med heile lukta. Lukta er kanskje ikkje ei bestemt mengde i eit volum? Men enn om lukt er mange små gass-partiklar i lufta, kjennest det nesten som om eg dreg inn ei bestemt mengde. Dreg eg inn lenge nok om sumaren i det eg bøygjer meg ned til ein blom, kjennest det som om eg har drege inn "heile lukta" av blomen. Mmmm det er godt!

Får nesten lyst til å kjenne lukta av blomar att, enn om eg veit at regnet fell mot ruta og hausten er her.

### **Lyd kan brukast som terapi**

Musikk vekker mentale tilstander som vi kanskje helst vil slippe å bli minnet om. Enten fordi de er fryktelige eller fordi vi blir forferdelig sentimentale når vi tenker på dem. Musikk kan vekke vidunderlige tilstander; musikk kan vekke virkelyst, ro, erotikk, ettertenksomhet, frihetsfølelse, opprørstrang, sorg, tilstedeværelse, dansetrang, stolthet, latter, tilhørighetsfølelse og irritasjon.<sup>101</sup>

Musikk blir også bruka i terapi. Både ungar og vaksne folk kan ha musikk som terapi, i forhold til ulike problem dei har både fysisk og psykisk. At musikk kan brukast som terapi, er vel i grunnen ikkje så rart. Me vekker mentale tilstandar med musikk. Og kanskje nettopp tilstandar som er stemningar, *nært* knytt opp til *deg* (jamfør det eg skreiv om at rundt ord og bilete ligg det kanskje meir "konstruktivistiske" opplevingar enn rundt lyd).

Dei fleste kan sikkert merke at musikkstykke kan forandre vår psykiske tilstand på eit par sekundar. Forskjellige typer musikk kan få hjerterytmen til å endre seg, hudtemperaturen til å gå opp og ned og blodtrykket vårt til å heve eller senke seg.<sup>102</sup> Musikken rommar langt meir enn det me kan forutseie, måle og avgrense. Han når "avkrokane i sjela" og rører ved noko i oss på ein uforklarleg måte. Han vekker kjensler me ikkje ville ant at me hadde, utan at musikken hadde lokka dei fram. Dei målbare vitenskapane når ei grense i utforskinga si av musikken, fordi han berører noko me ikkje kan fatte.<sup>103</sup>

---

<sup>101</sup> (Nørretranders, 1992: 131).

<sup>102</sup> (Myskja, 2003).

<sup>103</sup> (Myskja, 2003)

Då er det kanskje slik at musikken i form av lyd og tonar ligg nærare det *ubeviste* enn ord og bilete? Ja, det synest eg høyrst rett ut. For lyd kan eksistere i ulike frekvensar som me ikkje greier å oppfatte med vår hørsel. Til dømes lydane som flagermusa har, ligg i UV-registeret for lyd, derfor må me bruke spesielle apparat, for å ”høyre” lydane flaggermusa sender ut. Men truleg ”høyrer” me flaggermusa likevel, men me oppfattar det bare ikkje.

Filmen ”Jeg er Dina” handlar blant anna om språket og dets mogleghetar og begrensningar i forhold til kjensler og om andre former for kommunikasjon som til dømes musikk. Musikken er med på å vise fram korleis kjensler og tankar Dina lever med, etter at ho velta den store lutkjelen over mor si ved eit uhell. Mora døydde av ein oppetsa kropp. Dina levde med hatet til faren heile livet. Sjølv levde ho også mellom levande folk og skimten av daude skapningar.

Gjennom celloen sin fekk ho ”snakke” om kjenslene sine. I språket fekk ho ikkje fortalt noko, grunna ho var heilt taus. Det var fyrst då ho høyrde læraren sin spele cello, at ho byrja å få fram lydar med munnen sin. Etterkvart som ho sjølv lærde å spele cello, ”snakka” ho gjennom tonane sine. Du kunne oppleve kor sterke kjensler ho hadde stengt inne i seg.

MEN tenk på naturen då! Der har du både lyd og bilete som passar til kvarandre, du har luktar, du har regn, vind og vatn som du kan kjenne på. Det er ikkje rart at naturen gjev oss store opplevingar. Du kan bruke alle sansane dine på eingong!<sup>104</sup>

Det får du sjeldan på ein konsert, det får du sjeldan ved å lese eit dikt eller ei historie. Gjennom film, får du både lyd og bilete, men du får *aldri* lukt og noko å ta på ut av skjermen. Media gjer deg uansett til mottakar og tilskodar, sjølv om den rike opplevinga krev relativt aktivt engasjement frå deg. I naturen derimot, er du medspelar og deltakar på ein annan måte. Naturen er unik i sin uttrykksmåte. Han er stinn av uttrykk. Du merkar det spesielt når du er i ein levande dialog med han.

Lat oss gå vidare inn på uttrykk og korleis formidling av desse er me på å regulere opplevinga.

---

<sup>104</sup> At siste stortingsmelding nr. 39 i friluftsliv (2000/2001) får namnet ”ein veg til høgare livskvalitet”, viser nettopp at friluftslivet i seg sjølv rommar kvalitetar som me menneskje er nær på avhengige av, fordi friluftsliv er eit liv i natur. Naturen får nok endå større psykologisk innverknad på eit menneskesinn etterkvart som me gjennom nyare levemåtar distanserar oss meir og meir i frå levemåtar nært knytt til natur. Men stortingsmeldinga skriv påfallande lite om korleis friluftslivet har innverknad på vår psykiske helse, enn om det blir sagt at friluftslivet betyr mykje...

## MUSIKK ER VEKSELVERKNAD

Heldigvis for Nørretranders, er det bra at han seier at slike følelsmessige tilstandar ikkje bare oppstår *frå* musiker *til* publikum ved hjelp av lyd. Dersom han hadde sagt det, ville eg skrive eit brev til han om tankane mine! Musikk er *vekselverknad*. Kanskje ikkje alle musikk sjangerar og uttrykk, byr like mykje inn *kommunikasjonen* med publikum, men dei fleste kjenner det.

I atmosfæra mellom musiker og publikum, oppstår det ein kommunikasjon. Derfor kan det like fort vere musikaren, og ikkje bare publikum som skapar seg ”mentale tilstandar” eller følelsmessige tilstandar:

Under oppføringen av levende musikk skjer transporten begge veier. Det skjer en vekselvirkning mellom musiker og publikum: De følelsmessige tilstandene som blir fremkalt hos tilhørerne, virker tilbake på den utøvende musikeren (for eksempel fordi publikums åndedrett, kroppsstilling og ansiktsuttrykk forandrer seg). Dermed kan det i sjeldne, lysende øyeblikk oppstå en tilbakekobling hvor musikeren uttrykker sin sinnstilstand med sin musikk, og dermed vekker tilstander hos publikum, som er beslektet med musikerens tilstand, som dermed blir forsterket og klarere uttrykt.<sup>105</sup>

Hm, ja, kanskje? Men som musikal har eg eit litt anna perspektiv: Mi oppgåve er å sjølv *gå inn i* musikken. Når eg går inn i musikken og opplever det som er der, verkar det som om eg tar dei som lyttar også *med* meg. Det eg uttrykkjer må vere ekte og ikkje påtrykt meg, då gjev det meg ikkje den store opplevinga. Det verkar som om lyttarane heller ikkje blir ”heilt” med meg då.

Det er nesten slik at du som musikal går inn i noko, og ut frå det viser du dei andre dette *noko* som finnast der for oss alle. Medan du er inne i noko, formidlar du *direkte* kva det er du er inne i.

MEN som musikal, må du passe på at du både er *i* det, men også at du tar *med* deg dei som lyttar. Du er på ein måte i ein kommunikasjon *med* nokon, medan du er *i* noko anna. For om du ikkje tar inn lyttarane, så kan det vere slik at dei mistar noko av det du formidlar. Å ta inn publikum treng ikkje meinast at du har ei utadvendt formidling. Du kan like godt ha ei innadvendt formidling, og som kjennast suggereande for dei som lyttar. Dette er ein

---

<sup>105</sup> (Ibid: 131).

balansegang som er vanskeleg å setje ord på. Og uttrykket ditt er veldig avhengig av konteksta. Men eg trur denne balansegangen er det som gjer deg til ein god eller dårleg utøvar.

Denne eigenskapen trur eg også er viktig å ha dersom du vil ha ei naturoppleving, grunna du kommuniserar med naturen. Emna di til å vere aktivt sansande og ha opne kjenslekanalar er med på å styre kor djup naturopplevinga blir for deg. Enn om musikaren er formidlaren i musikken, er naturen han som formidlar naturen sjølv. Men sidan naturen formidlar seg sjølv gjennom samspelet lyd, visuelle bilete, smak, lukt og at du må kjenne på han, er det å vere nær naturen vesentleg om du vil få oppleve heile ”kommunikasjonen” med naturen. Ein slik kommunikasjon ber preg av kven du er er som menneskje til å ”motta”, tolke og emne til å vere ”direkte” oppe i situasjonen som er møtet mellom deg og naturen.

Som musikal trur eg du må ha veldig opne kanalar både ”inn” og ”ut”, dersom kjenslene på ein måte skal få springe fritt. Du må ikkje ha ei ”tilstopping” av nokon slag.

At du frys på ryggen av ei stemme eller på ein stad i ein melodi, gong på gong, trur eg har samanheng med at den som framfører det også er heilt *i* det. Kanalene er frie og opne.

Sidan me merkar at det er *noko* som får oss til dømes å sitre eller å fryse på ryggen, men me ikkje heilt kan peike på kva det er, må det ligge til grunn at det er *noko* som påverkar oss, utan at me heilt greier å oppfatte kva det er? Altså at det er meir informasjon i kommunikasjonen, enn det som eksplisitt blir kommunisert.<sup>106</sup>

Kan dette også ha samanheng med at nokon likar ein type musikk og andre ikkje? For kva er det dei ”tenner” på i musikken? Har det samanheng med deira personlegdom og også mot det meir ubevisste i seg, altså mot at det eksisterar meir informasjon i kommunikasjonen enn det dei oppfattar?

Om en person liker et bestemt musikkstykke eller ikke, avhenger av den informasjonen vedkommende er i stand til å hente ut av den, snarere enn den informasjonene som allerede ”er” i den.<sup>107</sup>

---

<sup>106</sup> Metodar utvikla i USA på 1940- og 1950-åra, gjorde det mogeleg for at ein i 1960 åra kunne måle detaljane i korleis blodet strøymer gjennom hjernen. Dermed var det mogeleg å påvise kva delar av hjernen som er aktive når me foretar oss eit eller anna. Aktive delar i hjernen når me er i handling er: språksentre, motoriske sentre, planleggingssentre og høresentre (Nørretranders, 1992).

<sup>107</sup> (Ibid: 131).

Å like ei bestemt type musikk er altså avhengig av den informasjonen me kan *hente* ut av musikken og ikkje avhengig av den *mengde* informasjon som allereie er i han. Dette er spennande, synest eg. Me merkar oss at for å greie å *hente ut noko informasjon*, er me avhengige av at me veit kva den informasjonen består av. Me må vite kva me leitar etter, eller sagt på ein annan måte: me må vite kva me *ikkje* leitar etter.

Altså, informasjonen me leitar etter, har me ofte assosiert oss med tidlegare. Me har knytt ei oppleving til *det*, difor assosierar me oss med det. Opplevinga treng ikkje vere lang. Ho kan vere bare ein augneblink, men ho har tydeleg nok vore så sterk at me minnst ho. Ho er oss bevisst.

Eller er det slik at det kun er det me *er* bevisste om som me hugsar? Kan det vere *meir i oss* enn det me veit? Kan det vere stemningar og minne i oss som me ikkje veit me har? Og er desse stemningane og minna i oss, som me ikkje veit me har, med på å forme oss i kva me tar inn av *ny* informasjon?

Tja, kven veit? Musikken er eit mysterium. Me forstår han bare stykkevis. Men sjølv denne stykkevise forståinga er verdifull. Og når me opplever tonemysteriet i dens klingande realitet, då har me ein sjanse til å få eit blick inn i det visuelle og gåtefulle. Den sikraste vegen til å oppleve og forstå musikkens innerste vesen, er nok å leve med tonen sitt eige liv.<sup>108</sup>

## **PARALLELLEN MUSIKK - NATUR**

Ser du på kva som hender i ei musikalsk oppleving, der det er følelsmessig overføring og vekselverknad i tillegg til lydkommunikasjon mellom muskar og publikum, blir det også tydelegare kva dette fenomenet har å seie for ei naturoppleving. Og ikkje minst kva det har å seie for at du lettare kan få opplevinga av stilla, grunna element frå både musikk og natur gjer at du lettare kan ”koble” bort og ”nullstille” deg frå det du har av tankar, planleggingar, uro og støy i sinnet ditt. Kva er vel lettare enn å nullstille seg enn når du kjem inn i ei ”stemning” og gjer noko som ”fyller” heile deg?

Lat meg bare raskt skrive litt om korleis sansing i naturen kan samanliknast med det som hender i ”overføring” av musikk som ein levande relasjon mellom muskar og lyttar. Ein

---

<sup>108</sup> (Benestad, 1985).

relasjon som blir levande, fordi han hender i vekselspillet mellom musikal og lyttar eller mellom deg og naturen.

Naturen er *visuell* og fargar i alle slags nyansar passar inntil kvarandre like fort som dei er i kontrast. Grøne tre, blå himmel, blått vatn, fuglar i mange fargar, blomar med sine fargar, kvit sno, haustfarga tre, lyng og lav i ulike nyansar etc. Skulle du måle eit bilete av det du ser, ville du streve med å få like god harmoni med fargane, fordi dei er ulike på same tid som dei er like kvarandre.

På same tid som naturen er visuell er han like full av *lyd*. Du har ulike styrkar og dynamikkar etter kvar du befinn deg. Stadig kjem der inn overraskingar av lydar. Brått kan det vere eit hjortebrøl som bryt seg inn med lyden av bekken og nokre fuglar som markerar territoriumet sitt. Du går gjennom myra som lagar lyden av å hengje litt fast, nesten som ei slurping til kvart steg. Slik er det visuelle og lyden i samsvar og det skal godt gjerast å lage ein regi med betre samnheng og tredimensjonalitet både visuelt og lydmessig.

I tillegg kjem alt som du kan *kjenne*. Du kjenner granbar som stryk deg, lauv som fell på deg, mose som er mjuk eller som stikk og er tørr. Graden av kor mykje du kan kjenne med kroppen din er avhengig av kor mykje klede du har på deg og om du går med sko eller ikkje. Du kjenner ikkje vinden så godt med vindtette klede, men du kjenner godt eit lite vinddrag om du står naken og gjerne akkurat våt etter du har bada. Då kjenner du også soli betre. Du blir varm med ein gong. Det våte tørkar, nesten kilar deg i det dropane forsvinn frå huda di.

Syn, lyd og kjensler gjev opplevingar, men om du i tillegg lét *smakane* få innpass, blir opplevinga enno meir heilskapleg. Solmogne molter, kalde blåbær, syrlege tyteber, nytande vatn og ikkje minst alle dei gode smakane av viltet. Elg, rådyr, hjort, hjase, rype, tiur, orre og andre dyr. I tillegg merkar du at elg smakar ikkje bare elg. Smaken på kjøtet er avhengig av alderen på dyret, mørning etc. Slik kan du aldri få heilt den same smaken av noko i natur. Smaken varierar mykje på alt du et. Merkeleg eigentleg at det kan vere så mange ulike smakar på bare eit lite ber som ei molte eller eit blåbær? Enno meir spennande blir det når me tenkjer på at kvart menneskje oppfattar alle inntrykka med syn, lyd, kjensler og smak ulikt.

Men kva med *luk*t då? Lukta av sumar. Lukta av snøføyk, lukta av lav av mose, av vilt, av brunstgroper, av myr av tyri, av blomar. Det er uendeleg kor samansett det heile er. Ein kvar

regissør ville streve livet av seg for å få til noko så varierende og komplekst med alle sansane aktive.

Eg trur ingen greier å etterlikne det. Det er nettopp slik naturen er så unik. Han er noko for seg sjølv og så varierende frå geografiske område, årstider, døgn, timar, minutt og sekund. Og enno større variasjon enn sekund. I naturen blir det som ein levande film. For at me skal få til ein film, treng me 24 stillfoto per sekund.

Ja, byrjar du å undre deg over dette, merkar du kanskje det same som eg. Eg blir fylt av noko. Noko varmt. Eg merkar at alt dette gjev meg så mykje. Dess meir eg byrjar å ta inn over meg alle desse teikna, dess meir blir naturen levande for meg.

Eg vil ved samanlikning av natur og musikk belyse nokre felt som eg meiner er relevante for å tolke og forstå ei naturoppleving:

VEKSELSPEL. Musikk som oppstår i vekselspelet mellom muskar - lyttar kan samanliknast med relasjonen mellom deg og naturen. Naturen blir å rekne for han som komponerar dei ulike uttrykka, og du er den som tar i mot, men som tolkar og gjev uttrykka mening.

INNHALDET HAR EI STEMNING I SEG. Kanskje ikkje naturen prøvar å spele på strengjer som ein annan komponist eller muskar prøvar å gjere, ved å gå inn *i* ei oppleving og *vise* det til lyttarane, slik at me i lag oppnår ulike stemningar? Men *innhaldet* i det naturen ber med seg av kvalitetar er viktig, fordi naturen har desse stemningane i seg, som ein del av dei kvalitetane det inneber ved å *vere natur*.

MYKJE INFORMASJON BLIR SENDT UT, MEN ME HENTAR BARE UT NOKO.

Naturen så vel som musikken sender ut mykje meir informasjon enn det me tar opp. Men me vel kva me "likar" ut frå den erfaringa me har og den emna me har til å hente *ut* informasjon. Det me hentar ut, har truleg svært stor samanheng med kva me er vante med å erkjenne, både gjennom kroppen vår og handlingane me gjere. I tillegg har det noko å seie med dei diskursane og sosiale mønstra me er *lært* opp til å leve etter.

EMNE TIL Å NÅ OSS DJUPARE OG UTANFOR DER ORDA STREKK TIL. Naturen kan parallellførast med musikken, fordi tonar når *djupare* og også *utanfor* der orda strekk til. Du

henger deg opp i at eg seier ”utanfor”. Ja, du spør meg undrande, eg merkar det. Men for meg kjennest det som om det er *utanfor* det som ligg *innanfor*. Eg trur tonane kan gjere noko med oss, inne i oss, utan at me kanskje heilt veit kva det gjer med oss. Ein psykologisk innverknad. Skjønner du?

**KJENSLER I UTTRYKKET.** Eg trur det ligg kjensler i oss som ligg *utanfor* tankane vår. Tankane våre er knytt til bevisstheten, men kva del av oss som ligg i sterkare tilknytting med det ubevisste, trur eg er kjenslene våre. Dei djupaste kjenslene i oss. Både musikk og natur har uttrykk som krev at dersom me vil oppleve noko, må me bruke kjenslene våre.

**I FORHOLDET MELLOM DET UBEVISSTE OG BEVISSTE.** Det handlar om kva me opplever i forholdet mellom det bevisste og det ubevisste og kva det har å seie for oss som menneskje. Dette gjeld for både musikk og natur.

**DJUBDE OG EIN ANLEIS KOMMUNIKASJON.** Musikk og natur kan samanliknast grunna dei begge når oss djupare, grunna dei kommuniserar med oss på ein ”anleis” måte. Eg meiner at dei fem punkta eg skriv om lyd, musikk og vekselspelet mellom muskar og publikum kan brukast tilsvarande i forhold til natur og vekselspelet mellom natur og menneskje.

1. Lydar lagar stemingar og bilete ut frå assosiasjonar me har i oss, derfor kan lyd seiast å vekke mentale tilstandar i oss. Derfor er lyd eigna for å nå oss djupare enn det andre kommunikasjonsmiddel som til dømes ord kan. I naturen eksisterar ikkje orda, men me har istaden kvalitetar som me kan sanse oss til.

2. Lyd og musikk er eigna som terapi, grunna det når oss mentalt. Terapi treng ikkje å vere i relasjon med at du er ”sjuk”. Det kan forståast som eit grunnlag for livet og eit ”påfyll” i det daglege. Noko som gjev deg overskot, energi, kreativitet og ei lyst til å leve. Å få ”mentale stemningar” er truleg også mykje lettare i naturen grunna lyd er bare eitt av dei mange uttrykka du kan ta til deg i naturen. Samansette uttrykk gjer at det er lettare få deg inn i ei stemming.

3. Musikk er lydoverføring, men overføringa skjer ikkje mekanisk, men med kjensler. Derfor er musikaren si emne til å formidle viktig. Men like viktig er konteksta, fordi musikk er vekselverknad. Det hender noko i samspelet muskar - publikum. Enn om musikaren er



formidlaren i musikken, er naturen han som formidlar naturen sjølv. Men sidan naturen formidlar seg sjølv gjennom samspelet lyd, visuelle bilete, smak, lukt og at du må kjenne på han, er det å vere nær naturen vesentleg om du vil få oppleve heile ”kommunikasjonen” med naturen. Ein slik kommunikasjon ber preg av kven du er som menneskje til å ”motta”, tolke og emne til å vere ”direkte” oppe i situasjonen som er møtet mellom deg og naturen.

4. Som musikal må du både vere heilt i det musikken handlar om, men på same tid uttrykke og formidle det rett ut. Å formidle musikk er nesten ei blottlegging av eigne kjensler, spesielt stemma di er naken og ein del av kroppen din, derfor kan ikkje ein musikal ha stengte kjenslekanalar (felles for alle kunstnerar). Denne eigenskapen er det du som er i kommunikasjon med naturen som treng, dersom du vil ha ei naturoppleving. Emna di til å vere aktivt sansande og ha opne kjenslekanalar er med på å styre kor djup naturopplevinga blir for deg.

5. Sidan musikk gjev oss kjensler som å fryse på ryggen, sitre, tårer etc er det kanskje meir informasjon til stades enn det som eksplisitt blir kommunisert. Det kan verke som om me innvendig nesten har eit tangentur som byrjar å spele inne i oss, dersom tangentauret vårt ”høyrer” nokre spesielle tonar. Eit slags form for resonnanstangentatur. Dei same kjenslene kan hende oss i naturen og resonnanstangentaturet opplevast på same måte. Naturen kan skape ein gjenklang inne i oss som har nærkontakt med dei indre kjenslene våre.

### ***FORHOLDET UBEVISSTHET - BEVISSTHET***

Fram til no har du merka at me av og til har gått inn på det som ligg *djupare, utanfor* og i vår *indre verd*. Fenomenologane kallar dette for det pre-refleksive nivået. Altså det nivået som me erkjenner våre opplevingar sansande, anten gjennom kroppen eller gjennom våre prosjekter. Konstruktivistisk sett kan språket vårt og det me oppfattar slå tilbake på det pre-refleksive nivået og vere med å påverke kva me erkjenner sansande. Det pre-refleksive nivået er knytt til det me i daglegtala kallar *ubevisstheten*.

Derimot er det refleksive nivået knytt til det me kallar bevisstheten og er prega av at det me oppfattar kan synleggjerast gjennom språket.

Som du merkar frå foregåande belysing om parallellføringa musikk - natur, kjennest det som om det er meir som hender, enn det me bare oppfattar og kan forklare. Slik trur eg det er på

mange andre område utanom musikk og natur også. Men eg vel å ikkje fokusere så mykje på det, grunna det som er viktig for meg er å få belyse vidare korleis forholdet ubevisstheten - bevisstheten er med på å belyse særmerkje av opplevinga av stilla. Eg kan godt røpe at ei belysing av dette forholdet vil styrke oss i å oppdage kor viktig sansane våre er i erkjenninga av det me opplever i livet og då ikkje minst i natur. Og blir sansane viktige, då blir også ubevisstheten viktig. Lat oss gå i gang!

### *Sjå solstjernene skin*

Det er du som gjer det  
Soli. Ho står rett på vatnet.  
Kanskje ho ikkje akkurat har bein  
å stå på, men ho står der likevel,  
ei stund. Det verkar som ho står så roleg. På same staden heil tida. Men før du anar det merkar du at ho ikkje står der likevel. For meg er det brått. Ho står fyrst på venstre side av tretoppene framfor, snart er ho rett bak og så til høgre. Om ikkje alt for lenge har ho forsvunne frå alle desse toppane. Ho søker nye.

Om morgonen er ho låg. Då kan det minste strået eller blomen stå med andletet eller ryggen i mot ho. Dei kastar skugge av seg. Men etterkvart søker ho høgder. Trea, nutane og fjella. Men snart er ho borte frå dei også. Ho søker bare himmelen. Ikkje alltid er han blå. Men eg trur kanskje at ho likar best blå himmel. For då kan ho lyse så sterkt ho vil. Stråle ut all sin varme, utan at nokon stengjer.

Kanskje er det derfor det skin så frå strålane hennar? Ja, for eg har bare sett solstjerner på dagar med blå himmel med mykje sol. Det er som når du snakkar med nokon som er glade. Då skin det frå auga deira. Det er som det lyser ei stjerne midt i det svarte. I pupillen i auga. Når soli strålar, har ho også slike stjerner. Men det finst ikkje bare ei. Eg ser mange. Er det blåsvarte vatnet pupillen til auga av soli? Eg veit ikkje, men det er lov å fundere. Eg likar det. Kva om vatnet er pupillen. Kva er då augepletet og kva ligg bak det? Hm

Dei merkelegaste figurane kjem til på vassflata. Former, runde i kantane, men av og til kjem det nokre spisse spyd. Vinden det er du som kjem.  
Når soli står rett over, blir det mange. Dei brer seg utover.  
Kjennest som om stjernehimmelen ikkje lenger treng å vere på himmelen.  
Han er i vatnet.  
Vatnet er blått  
og mørkt.  
Himmelen  
er svart  
med gnistrande stjernehimmel.

## OPPLEVER ME MEIR ENN ME TRUR?

Me oppfattar ekstremt *lite* i forhold til kor mykje kroppen vår sansar frå omgjevnadane gjennom sanseorganane våre.<sup>109</sup> Denne konklusjonen rommar ei kjennsgjerning sidan på 1960-talet. Framleis er ho forholdsvis upåakta, men kjennsgjerninga rommar kanskje eit av dei viktigaste vitnesbyrda me overhovud har som menneskje. Det interessante blir då, kor mykje sanseinformasjon me tar inn i fylgje teoriane om dette emnet?

Vi kan derfor konkludere at den maksimale informasjonsstrøm i den bevisste sanseprosess utgjør omkring 40 bit i sekundet – mange størrelsesordener mindre enn det som kommer inn fra reseptorene (nerveendene). Vår persepsjon er altså begrenset til en ubetydelig del av den mengde av informasjon som er til rådighet som sansedata.<sup>110</sup>

*Bit* er minstenheten for informasjon. Sanseresektorane våre tar inn nær på ei uendeleg mengde bit gjennom den informasjonsstraumen dei har. Bevisstheten vår tar bare inn 40 bit per sekund. Og dette er svært lite. Men det påfallande er at det blir nemnt så lite om forholdet mellom ubevissthet og bevissthet.<sup>111</sup>

Eg lurar på kva som er grunnen til dette? Eg ser det på deg at du undrar deg over det same. På ein måte så er dette eit revolusjonerande menneskjebilete, men paradokset er at det blir ignorert når det blir synleg. Kva i all verda er grunnen?

Dessutan kan me undre oss over at samfunnet kanskje ikkje har tatt meir omsyn til det indre livet av menneskja enn det som har blitt gjort, dersom dei har vist om det så lenge. Vist om kor mykje det ubevisste pregar oss. Det er fyrst i dei aller siste åra at me byrjar å høyre meir om Mental Helse og ulike former for terapi og psykologi. Er det ikkje merkeleg?

Lat oss sjå på korleis psykoanalyse er opptatt av det som ligg utanfor bevissthetens båndbredde.

---

<sup>109</sup> Nørretranders viser til ei mengde forskning frå ulike felt som du nesten ikkje kan tru har noko med kvarandre å gjere i boka si. Men etterkvart merkar du at han lar oss sjå samanhangar mellom mange typer forskning som til slutt viser spennande kunnskap, nettopp grunna at forskninga til saman viser ein eigen type oversikt. Bl.a. refererer Nørretranders til professor Zimmermanns lærebok for medisinstudentar: "Det vi oppfattar i et gitt øyeblikk er altså begrenset til en ekstremt liten del av den strøm av informasjon om våre omgivelser, som innløper fra våre sanseorganer." (Zimmermann i Nørretranders 1992: 142).

<sup>110</sup> (Zimmermann, refr. Ibid: 142).

<sup>111</sup> "Det finnes forbløffende mange lærebøker i fysiologi og nevropsykologi som ikke nevner dette forholdet. Men det skyldes ikke at professor Zimmermanns analyse er original, for det er den avgjort ikke. Den gjentar bare en konklusjon som var klar alt fra slutten av 1950-årene og er blitt gjentatt jevnlig, men spredt i den legevitenenskaplige, psykologiske og informasjonsteoretiske litteratur helt siden den gang. Men uten at det har gjort noe særlig inntrykk på verken disse vitenskapene eller kulturen for øvrig." (Ibid: 142).

## Psykoanalysa opptatt av det utanfor bevisstheten båndbredde

Den menneskjelege bevisstheten kan bare uttrykke opplevinga av svært få bit i sekundet. Men det er ingen som seier at me ikkje kan oppfatte meir av den grunn. Bevisstheten er bare eit uttrykk for ein liten del av det me sansar. Psykologane og særleg i den psykoanalytiske skulen, har i lang tid vore opptatt av at det me *ikkje* er oss bevisst, har stor betydning for oss.

Dette temaet har nærast utvikla seg i det stille gjennom den psykoanalytiske skulen? Hm, interessant! Lat oss sjå litt meir på kva dette forholdet dreiar seg om ved å gå litt djupare inn i det.

Me bevisstgjer oss om lag *Imilliontedel* av den informasjonen sansane tilfører oss. Ordet ”informasjon” er kanskje ikkje så veldig fint, men dekkjande. Informasjon er her noko anna enn det me i dag legg i informasjonssamfunnet. *Informasjon* er eit samlebegrep på alt me får inn av smakar, luktar, lydar, kjensler, stemningar, fargar, ord, tonefall, stadar, etc. Rett og slett, så er informasjon ”alt som går inn”.<sup>112</sup>

Bevisstheten er den som ”ordnar” all informasjon som me tar inn gjennom sansane våre. Og dette prinsippet er i utgangspunktet ganske enkelt, men det er det innhaldet i bevisstheten som er vanskelegast.<sup>113</sup> Bevisstheten må iallefall innehalde ein viss form for klokskap, som kan sortere det som foregår:

Bevisstheten bygger på en enorm bortkasting av informasjon, og bevissthetens kløktighet består ikke i den informasjonen den inneholder, men den informasjonen den ikke inneholder.<sup>114</sup>

Bevisstheten er derfor kløktig, fordi han veit om kva som er ”rett”. Men den sorteringa og tolkinga som skal til for at *me veit om* det viktige, er ikkje bevisst. Den ligg i det ubevisste, men er med på å forme det som blir ordna i det bevisste gjennom orden, sortering og bortkasting av informasjon.

---

<sup>112</sup> Det blir kalla informasjon, fordi det er informasjon til sentralnervesystemet og hjernen vår. Saneapparatet vårt får derfor mange ”informasjonskanalar”.

<sup>113</sup> ”Bevissthet handler ikke om informasjon, men om det motsatte: om orden. Bevissthet er ikke noe innviklet fenomen; det er det bevisstheten *er om*, som er innviklet.” (Ibid: 143). Dette kan tydeleggjerast ved å samanlikne bevissthet og organisme: Bevissthet nærer seg av informasjon, som organismen nærer seg av føde. Men menneskje består ikkje av smørbrød med pølse på som har blitt ete. Bevisstheten består ikkje av smørbrød med pølse på, men av smørbrød med pølse på som er blitt erkjent. Og det er langt meir innvikla.

<sup>114</sup> (Ibid: 192).

Hm, ja interessant å sjå korleis ubevisstheten er med på å forme bevisstheten vår, men korleis kan me eigentleg vite at det ubevisste utgjer ein *så* stor del av sinnet vårt?

### **Korleis kan me måle alt me sansar?**

Korleis kan me seie kor stort *gapet* er mellom det ubevisstheten tar inn av informasjon og det bevisstheten tar inn? Korleis går det eigentleg an å seie noko om dette, når det ubevisste er i eit ”utanforområde” som me ikkje oppfattar?

For å vere meir presis: Du spør om korleis det går an å vite at 1 milliontedel av det me opplever, blir erkjent gjennom bevisstheten?

Ja, me har tydelegvis tenkt på det same du og eg, igjen... For korleis kan nokon vite kva ubevisstheten tar opp av informasjon, når me ikkje anten kan sjå, høyre, lukte, føle eller smake noko av det – problemet er at me ikkje kan vite om me erkjenner noko gjennom ubevisstheten, for har me fyrst kjent det, så er det bevisst. Men poenget er at dette *går an* å måle, dersom du tel talet på reseptorar i kvart enkelt sanseorgan og slår dei saman:

Det går an å måle hvor mye informasjon som går gjennom sansene. Det gjør en simpelthen ved å telle hvor mange RESEPTORER det er i de enkelte sanseorganene – hvor mange synsceller det er i øyet; hvor mange trykkfølsomme steder det er på huden; hvor mange smaksløker det er på tungen. Deretter kan en gjøre opp hvor mange nerveforbindelser som sender signaler videre til hjernen – og hvor mange signaler hver forbindelse sender pr. sekund. Disse tallene er store. Konkusjonen er at øyet i hvertfall sender 10 millioner bit videre til hjernen hvert sekund. Huden sender en million bit i sekundet, øret sender 100 000; luktesansen 100 000 bit i sekundet og smaken kanskje 1000 bit i sekundet. Alt i alt mer enn 11 millioner bit i sekundet fra verden til vår sansning. Men vi opplever langt mindre: Bevisstheten omsetter langt færre bit.<sup>115</sup>

Dette verkar svært konkret, men er eigentleg heilt abstrakt for oss å tenkje på. Du kan forestille deg at luktesansen er som eit usynleg bånd. Altså usynleg for synssansen, men for luktesansen som er vant med å ta inn ”lukteinformasjon” er ikkje informasjonen usynleg. Det blir nesten som eit band av luktar. Dersom du tenkjer deg at du oppfattar eit ”band med lukt” med ei fingerbreidde med bevisstheten din, kan du vere sikker på at det eigentleg er eit 100 meter breitt bånd.

---

<sup>115</sup> (Ibid: 143).

Synest du ikkje dette er spennande i forhold til det me tidlegare har skrive om oppfatningar og opplevingar i natur i tillegg til parallellføringa musikk - natur? Det gjer eg, derfor vil eg gå vidare inn på dette.

### **Kva har dette å seie for naturen som opplevingsstad?**

Eg undrar på kva korleis dette er i samheng med menneskje - natur? Mange seier at dei ”slappar” så godt av i naturen. Mange uttrykkjer naturoppleving og stillhet som viktigaste årsak til at dei går i naturen.

Er det slik at i natur hender det noko meir i vårt ubevisste sinn, enn det me er klar over? Er det noko der som gjer at me blir ”fanga” her på ein annan måte? Er det noko med dei spesielle fargane, luktane, formene, materialet, elementa, det varierende, energien etc. som gjer noko med oss, utan at me alltid har begrep om kva det eigentleg er?

Kvifor er det så vanskeleg å fortelje om ei naturoppleving? Greit å kanskje fortelje, men likevel vanskeleg å få nokon til å *forstå* korleis det ”eigentleg” var då du opplevde det. Me snakkar om at det ”må opplevast, for å forstå det”. Slik kan me seie om naturopplevingar. Slik kan me også seie om henrykte gleder, djupe og meningslause sorger, spesielle møte med menneskje og spontane møte med dyr. Det nære møtet som er tett på, verkar som om det gjer noko med oss. Noko som er vanskeleg å forklare. Det bare *er* slik.

Har det nokon samheng med at naturen er spesiell, grunna me ikkje må arbeide så intenst med å kvitte oss med påtrengande informasjon som t.d. støy og forstyrrelsar? I samfunnet til dagleg, er våre reseptorar overbelasta i forhold til kva me eigentleg kan la sleppe inn i bevisstheten. Derfor kan naturen gje oss ”ro” og sansane er vakne på ein annan måte. Er det nettopp ved *vakne* sansar at me får dei *djupare* opplevingane, grunna då er alle sansane aktive på ein heilt annan måte?

Dersom me i naturen har vakne sansar og får dei djupe opplevingane, veit me at språket vårt har vanskar med å uttrykke det. For språket delar ikkje dei fleste erfaringane våre. Derfor er det spennande å halde fram med å belyse korleis kroppen har eit meir ”ekte” språk enn vårt daglege ”ord”-språk.

## *Eit par, tre, fire fregner på nasa*

*Du skrukkar litt på nasa di. Som ei lita kanin. Du likar kaniner du. Dei hoppar og du ler. Du gjev dei løvetannblad. Dei et. Du smiler. Dei hoppar. Slik er du. Glad og enkel. Bare enkel fordi du er glad. Ikkje enkel fordi du er enkel.*

Av og til er du liten.  
Andre gonger stor.

Så rart at menneskje snakkar om korleis ein skal vere stor, når ein er liten.

Du er morosam når du er liten. Fordi om du kan gå og springe, krabbar du av og til.

Fordi om du kan snakke, lagar du av og til bare lydar. Koselydar eller lydar som ein liten unge gjer. Av og til trur eg du har mest lyst til å vere ein liten unge. Trur det er fordi du vil ha nærleik. Kjenne at nokon pustar deg i nakken og gjev håret ditt liv. Du likar liv. Det gjer eg også

*Du skrukkar litt på nasa di. Som ei lita kanin. Du likar kaniner du. Dei hoppar og du ler. Du gjev dei løvetannblad. Dei et. Du smiler. Dei hoppar. Slik er du. Glad og enkel. Bare enkel fordi du er glad. Ikkje enkel fordi du er enkel.*

Du hoppar som ein hjase. Du gøymer deg som ein hjaseunge ut på ein veg der nokon kjem forbi. Du tar hendane for augo. Står musestille. Slik trur du ingen ser deg. Og det er sant. Ingen ser deg, fordi du ikkje trur det. Det kan du i alle fall tru. Det er moro det. Å tru på noko. Det treng ikkje vere verkeleg. Det bare er slik. Inne i ditt eige hovud. Ein tanke.

Nokon tenkjer tankar som dei trur andre tenkjer. Det kan ein godt gjere. Kanskje det er lurt. Kanskje det er rett. Men kva er eigentleg vitsen med å tenke tankar som ein trur andre tenkjer? Det blir kjedeleg om alle skø tenkje dei same tankane. Korleis skal ein då tenkje at ein kan tenkje sjølv? Eg bare spør

Om eg er ei fjellrype med kvite venger, då vil eg tenkje medan eg flyg. Då vil eg ha luft under vengene mine. Då vil eg ha tankar som er høgare enn dei på jordi. Då vil eg ha tankar lågare enn dei i himmelen.

Då vil eg tenkje kva eg tenkjer. Då vil eg vere fri, så fri til å meine det eg vil. Eg er like fri som ei fregne som set seg på nasa di. Brått er ho der, utan at du såg ho kom.

Ho sette seg der ho ville.

*Du skrukkar litt på nasa di. Som ei lita kanin. Du likar kaniner du. Dei hoppar og du ler. Du gjev dei løvetannblad. Dei et. Du smiler. Dei hoppar. Slik er du. Glad og enkel. Bare enkel fordi du er glad. Ikkje enkel fordi du er enkel.*

### **Kroppen har meir ekte uttrykk enn språket**

Om du er i eitt med kroppen din, er det ikkje lett å lyge.<sup>116</sup> Og det skal ikkje så mykje livskunnskap til, før du merkar at dette veit born godt. Med språket kan me seie noko me ikkje meiner, men med kroppen vår er det vanskelegare. Kroppen har for mange uttrykk til at me greier å dekke over dei, om det å skjule noko, er det me aller helst ynskjer.

Ungar har ofte kjensler som ligg godt synleg utanpå kroppen deira. Strålande augo, forventning som lyser, ivrig hopping og spretting. Det er som om dei ikkje enno er heilt ”opplærte” i å kontrollere seg sjølve. Kontrollere seg sjølve i kva som er høveleg i ulike situasjonar og ikkje. Difor er det vanskelegare å seie noko med ord, som er motsett av det du meiner, fordi alle *ser* at du ikkje meiner det.

Slik sett kan du også seie at du ikkje lenger saknar kjærasten din etter at det er slutt og at du har gløymt han. Men augo dine, blikket ditt, kjakane dine, fjasette handlingar og stotrande setningar seier kanskje noko anna?

Folk snakkar om det å rødme. Å rødme er eigentleg ganske fint, det er ofte eit uttrykk for noko som hender inne i deg, i kjenslene dine. Du seier ingenting, men rødminga di fortel kva du føler. Ikkje slik å forstå at graden av rødming, er med på å bestemme kor kjenslevare ulike menneskje er, fordi det er veldig varierende kor mykje nokon rødmar i motsetning til andre. Men det som er fint, er at rødminga ofte ikkje er noko du bevisst greier å styre, det er ein konsekvens av kjenslene dine.

Det meste av det me opplever, kan me kanskje aldri fortelje kvarandre om. Me opplever millionar av bit i sekundet, men kan bare fortelje om nokon få. Sjølv om me snakka heile tida, kunne me ikkje fortelje særleg mykje av det som passerar gjennom sansane våre, *akkurat* no! Men me kan fortelje alt det me er bevisst om. Så er det bare å håpe at *det* er det viktigaste.

---

<sup>116</sup> (Nørretranders, 1992: 169).



Me veit alle at språket har enorme begrensningar når det gjeld å gjengje alt det me opplever. Når det gjeld det bevisste, språklege fellesskap, er me i ei radikal einsemd. Men det er eit felles vilkår at me ikkje er aleine i einsemda. Me kan dele den erfaringa at me i språket ikkje kan dele det meste av det me erfarar.

### *Du er så leiken, du*

Du gjev deg ende over.  
Smilet ditt strålar som soli.  
Augo dine er som stjernehimmlen

ei klar vinternått.

Gnistrande og oppsiktsvekkjande.

Du kan

erte meg,  
tulle med meg, kile meg, sprute på meg, kose meg, kysse meg, dra  
meg etter graset, grave meg ned i sanden.

Du kan begrave meg i blomar.

Alt kan du gjere.

Du overraskar meg heile tida, samstundes som du ikkje overraskar  
meg over  
fantsien din.  
Du har alt bekrefta at det er du;

barnleg, leiken og fantasifull.

!ud, nekiel ås re ud

### **Foreløpig oppsummering**

Forholdet mellom det ubevisste og bevisstheten, seier oss at kroppen vår tar opp enormt mykje meir informasjon enn det me oppfattar. Informasjon er alt me tar inn gjennom sansane våre. Om lag ein milliontedel av all den informasjonen alle sanseresseptorane våre tar inn gjennom kroppen, bevisstgjer me oss. Bevisstheten vår er ”orden av informasjon” ved at han kastar bort den informasjonen me ikkje har bruk for.

Forskning på forholdet mellom det ubevisste og bevisstheten, starta på slutten av 1950 åra. Psykoanalysa er den skulen som har utvikla tankane vidare etter Freud og var med på å legge fram dei fyrste teoriane. Paradokset er at når dette revolusjonerande menneskjebiletet kom til, har det så og seie blitt ignorert av samfunnet. Me snakkar om at me har noko "ubevisst" eller noko i "underbevisstheten", men tydinga me legg i dette er at det gjeld noko me ikkje forstår eller noko som verkar tilfeldig på oss.

Det interessante med at me *tar inn* meir gjennom sansane våre enn det me oppfattar med tankane våre, er kva dette gjer med oss som menneskje og korleis det påverkar heilskapen i livet vårt. Spørsmålet er om den informasjonen me tar inn ubevisst påverkar den mentale delen av oss så mykje at me er avhengige av å sanse ubevisst for å få det mentale i balanse?

I tillegg må me innsjå at språket vårt i ord ikkje når det ubevisste i oss, fordi ordspråket er i relasjon med bevisstheten. Men det "tause"-språket som viser atferd og teikn har nær relasjon med det ubevisste i oss. Derfor kan me få kontakt med det ubevisste og den mentale delen i oss, ved å legge vekt på teikn og atferd. Kroppsuttrykk er derfor meir ekte enn ord, fordi sjeldan kan eit kroppsspråk lyge. Ofte har born eit tydelegare kroppsuttrykk enn vaksne. Har dei meir opne sansekanalar, fordi dei ikkje har levd like lenge som oss i dei sosiokulturelle mønstra?

Forholdet mellom ubevisstheten - bevisstheten er med på å skille naturen ut som opplevingsstad. Naturen spelar på ein arena full av stimuli til sansane våre og har ikkje den påtrengande eigenskapen som støy og signal i informasjonssamfunnet vårt gjev oss, der me nær på må isolere sansane våre for inntrykk. Derfor vil sansing og ubevisstheten gjere noko meir med naturopplevinga enn det me er klar over. For me veit at ei naturoppleving er sterkast om ho er sanseleg og me veit at sansane har nærast relasjon til ubevisstheten i motsetnad til det bevisste. Kanskje er nettopp dette med på å forklare kvifor det er så vanskeleg å snakke om ei naturoppleving, grunna mykje av opplevinga bare ligg i ubevisstheten vår?

## Tåreregn kilar kjaken

Frå me har vore så små at me grin, når det er noko i veggen, har me grine. Men så fort me byrjar å forstå kva tårer er og kva grining er, har me byrja å høyre at "du må ikkje grine, du lille venn. Store jenter grin ikkje!" Nei, det er sant det. Klumpar store som stein, kan svelgast. Tårene kom ikkje. Men det var like før.

På nokon kan du sjå når det er slik. Panna blir litt rynka. Munnvikane byrjar å dirre. Leppene skjelv nesten som når du frys. Augene fyller seg. Vasne og blanke. Rett før. Ei stor tåre kjem oftast fyrst. Oppsamla væske. Ein stor drope. Så kjem fleire små. Dei renn nedover. Det kilar på kjaken i det han blir våt.

Du kilar også,  
på mange måtar. Men når du *renn*, er det likt meg.

Du lagar tårer.  
Eg har kjake å kile på.

Eg merkar når du vil renne. Det blir dimt i lufta. Trykkande. Og ei lita stille, før det kjem. Nokre gonger er det mange små dropar, så vidt eg kan sanse dei. Medan andre gonger er det som om du opnar alle tårekanalane dine på ein gong. Ja, det kjennest som om du har fleire. Veit ikkje kvifor, men det kan hende sia augene dine er så store? Merkar at du ser mykje.

Det blir alltid så reint når du er ferdig. Kjennest som om alt er nydusja. Nydusja og nakent. Då er du fri til å kle på deg kva du vil. Nesten som etter tårene mine også.

Når eg ei sjeldan gong, får dei til å kile meg nedover kjakane, kjenner eg meg også litt naken. Det som sit fast, løyser seg. Av og til lurar eg på kvifor i all verda eg ikkje grin meir? Ganske godt eigentleg, å bare riste i heile kroppen og så kjenne at du er tom. Ikkje misforstå meg, eg likar ikkje den type oppførsel at du må sutre for alt. Men tja, eg trur kanskje at nokon kunne like å grine meir enn det dei gjer. Men nokon ynskjer ikkje at andre skal sjå seg grine.

Slik var eg også. Forresten, for å vere heilt ærleg, så er eg litt slik enno.

Til og med då eg var liten var eg slik. Då eg sprang og slo meg og det var veldig vondt, var det like før tårene spratt ut. Men det fekk dei ikkje lov til, i alle fall ikkje når dei andre såg meg. Aldri i verden. Tøffe jenter, grin ikkje! Ikkje gitar heller... Det veit eg, må du tru!

Eg hugsar når eg var åtte år og i min fyrste begravelse. Etter bestefar. Det var heilt merkeleg å sjå alle dei vaksne folka grine. Det hadde eg aldri trudd at *dei* kunne!

Om du ikkje likar å la andre sjå deg, så kan det vere godt å vere ute i regnet. Då kjenner du ikkje skilnad på om det er tårer eller regn som kilar på kjaken, men du kjenner om dropane er salte eller ikkje - du kjenner noko inne i deg også.

Eg trur all natur har bruk for både å vere tørr, våt, kald og varm. Eg trur det er det som lagar eit liv levande. Eg trur tårer kan vere med på å lage nye sansar. Sansar du har, men som du ikkje brukar. Då

tenkjer eg ikkje bare på dei fem. Men på opplevinga av å sanse. Den trur eg kanskje vaknar meir til live når du er våt, tørr, frys eller er steikande heit.

Tørrlagte sansar vaknar når dei blir våte.

Mmm...så godt å vere naken  
og nydusja  
i regn

### **KVIFOR HAR ME IKKJE HØYRDT MEIR OM DETTE TIDLEGARE?**

Det interessante er at dersom det ubevisste er så stort eit område av det kroppen sansar, og det bevisste er derimot så veldig lite. Kvifor i allverda har ikkje forskning opp gjennom tida gjort oss enno meir ”bevisste” på forholdet mellom ubevisstheten og bevisstheten vår? Forskning om dette temaet var godt i gang for femti år sidan.

Forklaringa om kvifor det revolusjonerande menneskjebiletet vart ignorert, kan moglegvis ligge i nokre hendingar som utspela seg i andre forskningsområde. Dette var hendingar som i sine eksperimentelle metodar, er nært i slekt med bevissthetens båndbredde: studier av *subliminal persepsjon* – sansing utan bevissthet.

Då studiet av den menneskjelege sansinga vart grunnlagt på slutten av forrige århundre, var eit sentralt begrep idéen om ein terskel – eller med eit fint ord: *ein limen*. Ei slik terskel betegnar den minste påverknad organisma kan oppfatte. At det eksisterar ein terskel, betyr at ein påverknad som ligg over terskelen kan registrerast, men ein påverknad som ligg lågare enn terskelen, ikkje blir oppfatta av organisma. Det skal til dømes ein viss lydstyrke til før me høyrer ein lyd, eller ei viss mengde ljøs før me oppfattar at det er ei stjerne på himmelen, akkurat der.

Subliminal sansing tyder sansing av påverknadar som er under (sub) terskelen (limen).<sup>117</sup> Det interessante ved den subliminale sansinga er at det er den bevisste oppfatninga av ein påverknad som har definert terskelen. Noko subliminalt sansa er altså ein påverknad som er oppfatta, sjølv om den er så svak at den ikkje blir oppfatta bevisst.

I 1911 skreiv den danske filosofen og psykologen Harald Høffding om korleis ei rekke mentale aktivitetar som normalt er bevisste, kan foregå utan bevissthet: Grunnen er at dersom

---

<sup>117</sup> (Ibid: 173).

bevisstheten samtidig er opptatt av noko anna, kan det foregå noko under bevissthetens terskel.<sup>118</sup>

Dette høyrer ut som noko skremmande med det same du høyrer om det. Kanskje det er spesielt skremmande når ordet ”terskel” blir bruka, fordi då er det ikkje så svevande som det me seier skil ubevissthet frå bevissthet. Og me skjønner at dersom du veit kvar den terskelen er, er det lettare å manipulere deg, utan at du veit det hender deg noko. Forholdet mellom det ubevisste og bevisstheten, fekk sterk fokus rundt 1950 åra, men deretter vart det bråstopp. Det forskarane formidla om eit heilskapleg menneskesinn, kom i feil hender og vart kommersielt utnytta ved manipulasjon spesielt innanfor reklamebransjen.

Oppdaginga og forskninga på den subliminale sansinga, kunne medføre at menneskje kunne påførast noko dei *ikkje* ville ha, grunna dei ikkje oppdaga at dei vart påverka. Dette medførte at forskninga foregjekk i det stille og nærast avsluttast heilt rundt 1960 talet - den ”psykologiske atombomba”. Kun psykoanalysa har halde fram med fokus på subliminal sansing. Psykoanalysa har heile tida fokusert på det ubevisste, men dei siste åra har subliminal sansing også fått auka oppslutning av andre teoritradisjonar.

### *Eit pust frå sjeli*

Av nokre menneskje kan ein kjenne ein eim av noko som ligg rundt heile mennesket. Ein atmosfære som er personleg. Det blir nesten som eit luftrom fylt av pusten frå sjela til dette mennesket.

Kvifor, seier du? Kvifor eg kan meine det? Eg veit ikkje om det kan påstas, men for meg kjennest det slik. Slik kan det vere i møte med nokre folk. Slik kan det også vere i møte med naturen. Men det som er spesielt med eit naturmøte, er at me ikkje er to personar med kvar vår atmosfære, som anten kan infiltrerast eller ikkje. I naturen er det som om eg søker ei atmosfære som passar til mi. Til min pust. Til mi sjel. På ein måte er det som om eg i mi atmosfære har laga meg knaggar. Knaggar eg kan feste naturmøte på. Ikkje ein fysisk knagg som eg hengjer opp på veggen med ein spiker eller to, men eit referansepunkt som er felles.

Knaggane mine trur eg har blitt til gjennom livet mitt frå eg var heilt opp lita jente og fram til no. Kanskje det også til og med ligg i livet mitt før eg vart til. I genane mine. Nokre likar hav, andre skog, nokre fjell, nokre likar ikkje noko av delane. Men eg trur det ligg i oss, langt der inne i oss; i sjela vår. Når me let sjela puste, får me eit lite innpass av kva som er der inne. Det interessante blir også då, kva innåndar sjela i ein utpust? For alle som pustar veit jau at me i ein pust, har både ei innånding og ei utånding.

Kva sjela innåndar er sjelas løyndom. Den ligg i deg og meg.  
- Lat den vere der

---

<sup>118</sup> (Høffding, etter Nørretranders, 1992: 173).

Det er godt å oppleve kjensla av å kjenne at sjeli pustar

### **Foreløpig oppsummering**

Sansing utan bevissthet blir kalla subliminal sansing. Denne sansinga når ein terskel utanfor det me oppfattar. Subliminal sansing ligg som grunnlag for det forholdet me kan skissere mellom ubevisstheten og bevisstheten. Tankar om subliminal sansing låg til grunn allereie tidleg på 1900 talet.

Men ingen gong har den subliminale sansinga vore så sterkt framtreidande som ho er i dag i forhold til korleis me prøvar å forstå menneskekroppen i relasjon med menneskjesinnet. Me ser at den mentale delen av menneskjet er lite avdekt i forhold til kunnskap om kva som hender.

### **TANKESTREIF OVER KVA SOM HENDER MED OSS PÅ BASIS AV INFORMASJON SOM BEVISSTHETEN IKKJE GJEV**

Kanskje du også har draumar? Kanskje du også kjenner sitring? Kanskje du også kjenner at du frys på ryggen, men det er ikkje grunna du er kald? Kanskje du også lurar på kvar fantasien og draumane våre kjem i frå? Har dette samanheng med den informasjonen me tar opp, men som me ikkje erkjenner oss bevisst?

Er born nærare knytt til det ubevisste enn det me vaksne er? Er det derfor born kan fantasere meir, leike og drøyme på ein heilt annan måte og forestille seg ting som me aldri kunne finne på? For me vaksne *veit* at: ”me veit at det går ikkje an” – ”det er ikkje realistisk” – ”slik passar seg ikkje å gjere” – ”det er for impulsivt” – ”tenk før du handlar”.

Kanskje det ligg noko i det at når me er mindre, så handlar me meir utan å tenkje på kva me gjer? Men det er ikkje store me blir, før me ser at *tanken* er med oss. Det er då me høyrer at me har blitt ”stor jente”, ”flink”, ”lærenem” og ”klok”. Hm, tja kanskje?

Eg er ikkje sikker, men eg har mine tankestreif om dette emnet som eg har lyst til å dele med deg for å belyse litt av refleksjonen min rundt dette. Eg har lyst til å gå raskt inn på kvifor me drøymmer og deretter korleis det går an å ha ”syn” og tilslutt, men ikkje minst at det går an å handle fysisk på bakgrunn av informasjon som ikkje er bevisstgjort.

Grunnen til at eg trekker fram dette, er å belyse opplevinga av stilla i forhold til kor stor del sansane og det ubevisste rommar i oss, korleis det påverkar ei oppleving og kor mykje det mentale påverkar oss og truleg styrkar selvet vårt. Med eit styrka selv merkar me at opplevinga av stilla er ein veremåte som står for noko positivt og som gjev oss uant energi, men kanskje det også styrkar selvet vårt meir kreativt utan at me anar det?

### **Kan me ha draumar på basis av informasjon som bevisstheten ikkje gjev?**

Å drøyme er noko alle menneskje har eit forhold til, men ikkje alle drøymmer like mykje. Nokre draumar er gode andre er meir som mareritt. Draumar er eit stort felt, men forskarar har enno mykje å finne ut om det å drøyme. Likevel er det spennande å ta draumane med her for å syne konkret korleis det kan henge saman med ubevisstheten vår og kanskje også med ei oppleving i natur:

Nevrologen O. Pötzl oppdaget i 1917 at mennesker i drømme kan gjenkalle subliminale stimuli som de ble utsatt for i våken tilstand! Altså: I våken tilstand blir du utsatt for et bilde, men i så kort tid at du ikke rekker å oppfatte noe som helst i din bevissthet. Du husker ingenting om bildet i våken tilstand. Men det samme bildet dukker opp i dine drømmer etterpå!<sup>119</sup>

Vanvittig interessant. Me ser at draumane kan handle om det som me har fått inn av informasjon gjennom subliminal sansing. Du kan altså drøyme om det som bare ubevisstheten din har fanga opp. Då blir draumane dine ei form for oppleving av det som er utanfor bevisstheten din.

I tillegg er nok også draumar *om* det me har bevisstgjort oss, men bare utdrag av hendingar. Kanskje dei hendingane som har gjort ekstra inntrykk på oss, eller som me er veldig opptatt av og konsentrert om?

*Draumen handlar*  
- om det eg ikkje veit

Trur dei har laga djupare spor i hjernebarken min, enn det eg trur. Ei nått vakna eg av at eg hadde ei heil rekkje med hjort framfor meg. Alle utgåver; frå kalv og opp til den største hjorten eg noko gong har sett. Ein kronhjort blir liten i forhold. Dei var alle i lett trav på rekkje. Rett før dei to bakerste og største bukkane nådde skogen, sakna dei på farten. Då vart skotet avfyrt.

---

<sup>119</sup> (Ibid: 185).

Han la seg ned, trudde eg. Men nei, der tok eg feil. Eg vart oppslukt av ein elgokse som kom gryntande. I det eg snur meg att mot hjorten er han like framfor meg. På nære nippen at det går galt. Eg får avfyrt det siste skotet. Akkurat i det foten hans kjem sparkande i rifleløpet mitt fell han om. Der ligg han rett framfor meg. Pusten min er ikkje vanskeleg å høyre. Grynting rett bak meg. Eit trofe av ein elgokse kjem gangande. Eg skyt igjen. Oksen ligg ved sida av hjorten i det eg vaknar. For ein draum. Ja, for ein jegerdraum...

Men desse hendingane som du av og til kan kjenne att i draumen, er ofte i heilt andre samanhengar enn det du opplever ”i det verkelege”. Ofte hugsar me ikkje kva me drøymmer heller. Hm, det *er* rart å *vere* menneskje. Det kjem eg aldri til å bli lei, eg synest det er alt for spennande.

Me treng ikkje å gå meir inn på draumar her, fordi det er eit svært stort område. Likevel synest eg draumar er så nært knytt opp til det ubevisste og derfor kanskje også ei naturoppleving, at eg bare *måtte* ta det med. På same måten som me drøymmer ut frå det som hender i det ubevisste, trur eg me kan få draumar, fantasi, leikenhet og kreativitet ut frå alt me kan sanse oss til i naturen gjennom ei naturoppleving. Eg trur naturen har nære relasjonar til draumane våre. Nettopp grunna at mykje av eit naturmøte bare ligg att i ubevisstheten vår.

Eg likar draumar. Både det å drøyme om noko bevisst med tankane dine om kva som kan skje framover, men også det vanvittig spennande å ha ein draum når du søv, som du ikkje har peiling på kvifor du drøymte *akkurat* slik. Det er då du kan byrje å reflektere over kor mykje ubevisstheten vår eigentleg rommar. Og det er då du kan lure på om draumar er eit *teikn* på noko?

Hm ja, draumar, fantasi og kreativitet er noko, men kva med å sjå og ha ”syn” etc.? Det blir endå litt meir konkret, fordi det handlar om når me er ”vakne”, men framleis på basis av det me ikkje bevisstgjer oss.

### **Kan me ha syn på basis av informasjon som bevisstheten ikkje gjev?**

Eg lurar på om det at nokon menneskje er synske, ser aura eller har det me kallar ”overnaturlege emner” har samanheng med at bevisstheten deira tar opp meir informasjon av ubevisstheten, enn det me ”vanlege” menneskje gjer?



For nokon menneskje kan fortelje om at dei ser skapningar rundt seg. Når eg skriv skapningar her, er ikkje *det* dei same skapningane eg har snakka om tidlegare. Då gjaldt det å sjå skapningar i naturen, tre, steinar og røtar blir personifisert. Her er skapningar det som er *usynleg* for dei fleste av oss, men som nokon kan *sjå* og *kjenne* at er i nærleiken. Det kan vere skapningar som ikkje lever på jorda, men som også er døde. Kan ikkje det tyde på noko i retning av at bevisstheten deira tar inn meir av ubevisstheten (altså ikkje sorterar bort og kastar så mykje informasjon, som er normalt å gjere)?

Me snakkar om at det kjentes som om me hadde ein ”reddande engel” eller ”englevakt” rundt oss i ein kritisk situasjon der fylgja er å ha eit liv eller ikkje. Er dette bare eit metaforisk språk eller kan det vere noko *meir* i det? Av og til kjennest det som om me har hatt meir flaks enn det me kunne ha. Kan det ha vore noko rundt oss, som me ikkje har ”merka”, men som likevel er der?

På ein måte kan det vere skremmande å ha slike tankar. Fordi du kan kanskje bli skremt av at rundt omkring deg kan det vere fullt av ”menneskje” eller ”skapningar” som du ikkje ser som levande. Men på ei anna side, så kan det kjennast utruleg fint at du aldri er aleine. Det er nokon rundt deg. Eg trur at slike menneskje og skapningar er gode. Dei ynskjer sikkert at livet ditt kanskje blir enno enklare å eksistere i?

Eg vil gjerne fortelje noko meir til deg, fordi eg har undra meg nokre gonger over dette at nokon *ser* skapningar og andre ikkje. Ein gong var det ein som fortalte meg at han såg ein gamal mann ute på tunet i blåvest med sylvknappar på, han hadde stav og hatt, såg ungdomleg ut, men var gamal. Han fortalte meg ikkje dette før han såg biletet på veggen. Eg merka meg at han kikka så på dette biletet. Eg hørde at han han mumla noko for seg sjølv, i det han spør meg kven denne mannen er. Eg svarar at det var han som budde her sist.

- Eg kunne tenkje meg det, svara han.

- Jaha, kjenner du han, spurde eg.

- Nei, men eg såg han akkurat på tunet.

- Hææ, seier eg måpande og ser på han. Han smiler. Og så seier han at det er ofte slik at han ser folk rundt seg som ikkje andre folk ser. Han ser skapningar rundt seg.

For å vere heilt ærleg, så syntest eg det heile vart ganske skremmande. Men seinare har eg tenkt at det kanskje er veldig fint. Eg trur aldri dei gjer noko vondt. Det sa han også. Eg trur han såg

at eg ikkje lika det heilt. Eg var så mykje aleine der når eg dreiv og jakta på hausten. Då eg la meg om kvelden, kjente eg at eg måtte ha på ljós i romet. Uh, det kjentes som om nokon fór rundt meg i romet, utan at merka det. Eg veit ikkje om det var slik. Det bare kjentes slik då. Eg ser dei ikkje.

Me sier ofte at om noko merkeleg skulle hende, så er det meir mellom himmel og jord enn det me kan fatte. Kanskje dette byggjer på at ubevisstheten vår tar opp så mykje meir enn det me trur me fattar? Er det grunna det me har intuisjon? Er det slik me får magekjensla?

Er det slik opplevinga av stilla eigentleg blir til? At det ubevisste i oss ”ser” og ”kjenner” så mykje meir enn me anar, der og då, at heile deg blir riven med og du får kjensla av å vere *i eitt*? ”Omslukt” av det ubevisste.

Tja, kven veit. Men lat oss gå endå litt djupare inn i denne belysinga. Lat oss gå frå det å drøyme når du søv, til å ha syn og det å sjå noko når du er vaken, til spørsmålet om det går an å handle fysisk og konkret på bakgrunn av det ubevisste. Om det er tilfelle, byrjar me meir å forstå kor stor del det ubevisste rommar i oss, utan at me treng å forhalde oss til måleininga *bit* som blir noko abstrakt og fjernt.

### **Kan me handle på basis av informasjon som bevisstheten ikkje gjev?**

Spørsmålet er om det går fysisk an å gjere noko, utan at tanken er der? Tja, kanskje? Lat meg presentere eit lite fenomen for deg:

Et av de mest overbevisende og uavviselige eksemplene på at mennesker kan sanse og handle på basis av informasjon fra omgivelsene som bevisstheten ikke vet noe som helst om, er fenomenet blindsyn, blindsight, som ble oppdaget i 1970-årene. Det ble funnet hos pasienter med alvorlige skader i den delen av hjernen som behandler synsinntrykk. Resultatet er at disse pasientene er ute av stand til å se noe i store deler av sitt synsfelt. Men likevel: pasientene kunne se noe, men de visste det bare ikke!<sup>120</sup>

Når pasientane fekk vist objekt i den blinde delen av synsfeltet, kunne dei peike på dei, gripe dei, manipulere korrekt med dei og fortelle om deira orientering. Men dei nekta for at dei kunne sjå dei. Dei forvirra legane og psykologane utsette pasientane for ei rekke

---

<sup>120</sup> (Nørretranders, 1992: 187).

undersøkingar der dei til dømes skulle bestemme orienteringa til ein pinne i romet. Problemet var at dei blinde pasientane alltid gjetta rett, men nekta framleis for at dei kunne sjå noko.

Psykologen L. Weiskrantz oppsummerte fenomenene ved å seie forklaringa ligg i at synsinformasjon frå auget blir behandla på ulike stadar i hjernen og at det hender på ulike måtar. Bare den ”normale” måten, medfører at me bevisstgjer oss dette. Dei andre forbindelsane mellom auget og hjernen fører ikkje til bevissthet. Når då den normale ruta for behandling av synsinformasjon er øydelagt, fordi ein del av hjernen ikkje fungerer eller er øydelagt, har pasienten altså inga oppleving av at han kan sjå noko. Men han kan *sjå* likevel. Det viser nemleg atferda. Eit meir tvetydig døme på sansing utan bevissthet, er det neppe mogeleg å forestille seg.<sup>121</sup>

Hm, me veit at om ein sans blir borte, kan dei andre sansane bli forsterka. Dei er meir varé for signal. Altså, signala treng ikkje å vere så sterke, før at dei blir oppfatta av oss. Likevel er dette fenomenet ”blindsight” svært spesielt. Det syner ein tvetydighet i sansinga som er utanfor bevisstheten vår. Blindsight var det eksperimentet som fekk forskarar til å innsjå kor mykje me kan *feste* oss av informasjon som er utanfor vår fatteevne med våre *bevisste sansekanalar*.

Det er ikkje bare subliminal sansing som fortel at bevisstheten ikkje er med i mykje av det som foregår i oss. Ei rekkje av dei ferdighetane me benyttar oss av i det daglege, er nettopp ikkje bevisste når me brukar dei. Me kan trene opp automatiske prosessar som me utfører best når me ikkje er bevisst om dei. Og det kallast ofte noko anna: yrkesmessig eller idrettsleg dyktighet. Ei form for handlingsboren kunnskap som ligg i kroppen, istaden for bare i hovudet.

Me kan sykle, men me kan ikkje forklare kvifor. Me kan skrive, men kan ikkje forklare korleis me gjer det. Me kan spele på musikkinstrument, men dess betre me blir, dess vanskelegare er det å gjere rede for kva som foregår. *Innlæringa* av desse ferdighetane skjer under kontroll av bevisstheten, men ikkje *bruken* av dei.

Når me er i ferd med å lære eit framandt språk, ein ny leik eller ein ny by å kjenne, famlar me oss fram i byrjinga – nølande, hakkande, klønede og forvirra. Brått skjer det eit skifte: og me

---

<sup>121</sup> (Ibid).

utfører aktiviteten best utan å tenke på kva meg gjer. Så snart me tenkjer på at no snakkar me eit språk me eigentleg ikkje kan, byrjar me å bli bevisste om kva meg gjer – og så gjer me det ikkje så godt lengre.

Slik er det også med å gå i søvne. Når nokon går i søvne, kan dei balansere på stolpar, eller gå unna hindringar, med det same dei vaknar, greier dei det ikkje. Kva som faktisk hender, er ikkje godt å vite, men når me søv er me ikkje bevisste, det veit me. Difor må det å gå i søvne vere styrt av bare underbevisstheten?

Søvnjengeri er en aktivitet som kan innebære en entydig sansning av omgivelsene (barn finner faktisk toalettet i søvne, også selv om det står en stol i veien), men være ledsaget av en total mangel på bevissthet om hva som foregår.<sup>122</sup>

Det å handle på bakgrunn av ubevisstheten synast å få nær samanheng med det å vere tilstades. For når me verkeleg er tilstades i noko, så kjennest det som om ”alt anna blir gløymt”, men kanskje det ikkje er det at det blir gløymt? Kanskje det er det at me handlar ut frå noko som ikkje har noko med minnet vårt å gjere? Altså at me handlar ut frå det ubevisste når me går så ”djupt” inn i noko gjennom ei handling prega av å vere *i eitt*?

For er det slik at når du er tilstades, må du nærast gå inn i det ubevisste, grunna du ”gløymer” det andre? Grunnen til at du gløymer, er at du har ”glidd” frå det du sansar bevisst til det du sansar inn ubevisst. For sinnet ditt blir tiltrekt av å kome i relasjon med noko i det ubevisste grunna heilskapen der.

At me både kan ha draumar, syn og gjere ulike handlingar som må vere bygd på informasjon som bevisstheten ikkje får med seg, viser at det ubevisste i oss påverkar oss på fleire område. Derfor er det på sin plass å også trekke dette inn i det me snakkar om opplevingar nær natur som nettopp er knytt til dei sanselege opplevingane og som derfor truleg har nærare relasjon til ubevisstheten vår enn det me anar.

For oss i Vesten er dette kanskje veldig overraskande og me undrar oss over kva slags bakgrunnar og fakta som ligg bak fenomena. For i Vesten har me enno tankar sterkt prega av

---

<sup>122</sup> (Ibid: 191).

positivistisk tankesyn. Medan andre kulturar, gjerne både Austen og i nokre ”urkulturar” er dei ikkje like overraska over at me sansar inn mykje utan å bevisstgjere det.

Slike kulturar er ofte meir opptatt av den ”åndelege” verda og rituelle handlingar: Dansar du regndansen påverkar du regnet, dansar du soldansen, kjem soli, dansar du bjørn, ulv eller bøffel, vil du påverke jakta di positivt for å få desse dyra. Samane som har dyrka ein sjamanistisk religion, bygger også på *det* som ligg utanfor vår fatteemne.

Det er ånder me kallar dei, dei som er i ubevisstheten vår og som me trur påverkar oss. Og desse har ulike symbol. Symbola brukast til ulike formål. Nokon symbol er eigna å ha på jaktreidskapar, andre på matfat, smykker, instrument, klede etc.

For oss i Vesten har me i den kristne religionen Gud som ei kraft me ikkje anten kan sjå eller høyre. For mange er Gud verkeleg, fordi han syner seg gjennom det som er rundt deg i miljøet ditt eller det du gjere. Då er trua at du kan bli *styrt* av Gud. Heile vår religion er bygd på at Gud eksisterar og han ”viste” sin eksistens ved å sende sonen sin til jordi. Når du byrjar å tenkje over dette, er det utruleg rart at slikt kan vere tilfelle. Men noko må det vere, når så mange menneskje kan *kjenne* ei slik kraft i nærleiken av seg. Ikkje minst blir han meir verkeleg gjennom skaparverket.

Me kjenner ei slik kraft kanskje sterkast når noko ikkje er som det *er* til vanleg, kanskje grunna sorg, ulykker etc. Då blir slike krefter større. Kvifor det tru? Er det slik at me kanskje tar inn over oss meir frå det ubevisste, dersom bevisstheten vår er så fokusert på eitt område; at me tenkjer så intenst på noko?

Lat oss til slutt avrunde desse tankestreifa mine med å gå over til nokre undringar om auka konsentrasjon på nokre område er med på å opne ubevisste kanalar.

*Sansane: hørsel, lukt, syn, smak  
og kjensle*

Du trudde du kunne styre dei du! Med fornuften din. Med tankane dine. Men nei, dei var ikkje der. Dei var der dei ville. Frie i si eiga verd. I si sanseverd.

Å vere der i sansane, då er du aktiv i handling. Handlinga di fører til opplevingar som du tar innover deg via sansane. Sansane dine blir som antenner. Dei sender ut noko, medan dei tar inn noko anna. Alt hender oftast på same tid. Impulsar. Det er det som gjer det.

Kan du tenkje noko som er så godt som å ligge i graset mellom villblomane? Bare du, langt inne på heia der du ikkje høyrer andre lydar enn fuglane, biene, humlene og flugene som surrar. Kanskje eit lite vindpust fær over graset. Å legge seg ned der, i graset og høyre lydane, kjenne lukta av blomane, samstundes som om du kanskje blir kila av ei blåklokke som dyppar seg ned i panna di kvar gong vindpustet tar eit drag, er kjærteikn. Slik kan eg ligge lengje. Lét eg att auga, kjennest det som om lukta og lydane blir forsterka. Slik kan eg ligge å på ein måte stenge ute sansar eller opne dei. Ganske spennande.

Konsentrasjon forsterkar ein sans, eller fleire sansar. Det er skilnad på konsentrasjon også

### **Kan bevisst konsentrasjon opne for andre ubevisste kanalar?**

Ovanfor fortalte eg om subliminal sansing. Og at denne sansinga kan foregå når bevisstheten er opptatt med noko anna. Spørsmålet er då om du så intenst og konsentrert<sup>123</sup> brukar bevisstheten din på eit område, opnar for at noko av det ubevisste kjem nærare det bevisste?<sup>124</sup> For om du er *så inni* noko, er bevisstheten din då nesten brukt opp til bare å vere der i dette noko?

For å forklare litt tydelegare: Du er oppslukt i dette *noko*. Noko kan vere det som ”fangar” deg til seg og krev all konsentrasjonen din. Då blir det som om du er meir kjenslevár på andre felt også. At du er meir vár på andre område, kan jamførast med om du mistar ein sans, blir andre sansar meir merksame. Då trur eg at kanskje meir av det som tidlegare bare var i ubevisstheten din, kjem *nærare* din bevissthet. Du bevisstgjer kanskje meir av det som elles ville kun ha tilhøyrt ubevisstheten din?

Dersom det er slik Nørretranders seier om menneskjets bevissthet, styrer me vel ikkje livet heilt sjølv? Den bevisste verda er noko anna og mykje mindre enn den ubevisste verda. Den ubevisste verda er ei uendeleg meir mangfoldig verd som me *også* ER i. Og denne ubevisste verda har opne forbindelsar med det me kallar ytterverda.

---

<sup>123</sup> Målet med meditasjon er å kome i ”harmoni med selvet”. Gjennom meditasjon har du oppmerksomheten din ofte retta mot ånderettet, men du kan også rette oppmerksomhet mot kven som helst annan kroppsdel. Ein del av meditasjonsøvingane er å øve opp kroppsbevisstheten (Fontana, 1999).

<sup>124</sup> Kan dette samanliknast med Blindsight-fenomenet? Dersom du er blind, kan du ikkje sjå at det er noko framfor auga ditt, men du kan likevel oppfatte at det er noko der. Det ville du ikkje greie om du *ikkje* var blind, altså om du berre lét att auga.

Ja, derfor kan det seiast at skillet mellom ”eg” og ”ytterverda” går i oppløysing her. Grunnen er at både det ubevisste og det bevisste er ein del av oss. Bevisstheten er det som set grenser mellom ”meg” og ”verda”, medan det som ligg i underbevisstheten har opne forbindelsar mellom ”meg” og ”verda”. Ubevisstheten er derfor med på å skape enno nærare relasjonar med ”eg” og ”det eg er i”.

Med ubevisstheten vår er me derfor meir *i eitt* med det rundt oss. Difor har eg ei kjensle av at for å ha *nære* relasjonar<sup>125</sup> til natur, som inneber ei aktiv sansing, rommar det ubevisste ein mykje større del av oss, enn det me er klar over.

Ofte forbind me ubevissthet og bevissthet med det som er synleg og usynleg. Dersom du nærmar deg naturen ut frå det perspektivet, blir svært store delar av naturen truleg ”ubevisst” for deg, grunna at naturen har så mange ”usynlege” delar. Ta til dømes vinden. Vinden er krefter, sterke krefter, men likevel er ikkje vinden synleg utan at me ser det på noko anna - på trea, vatnet, havet og snøen etc. Vinden forårsakast av trykkforskjellar i atmosfæra, men me *ser* han ikkje, det er det som er poenget! Men vinden *kjennast*...

For oss er det ikkje vanskeleg å bevisstgjere vinden, fordi me ”veit” kva me skal oppfatte. Men det kan vel vere andre naturkrefter som me er like gode på å oppfatte? Ordet ”sjel” kjem frå det greske ordet *psyche*, som har same rot som ordet *psychein*, som tyder ”å puste”. Ser me på det greske ordet for ”ånd”, *pneuma*, tyder dette ordet ”vind”.<sup>126</sup> Er det ikkje ganske rett å tenkje at vinden, pusten og sjeli har samnemnarar? Endå betre kjennest det då å seie: ”det kjennest som om sjeli pustar”. For å kjenne det, trur eg emna til å konsentree deg er vesentleg.

### **Foreløpig oppsummering**

Sidan kroppen tar inn meir informasjon enn det me bevisstgjer oss, kan det vere spennade å undre seg over kva dette har å seie for oss. For det er vel ikkje slik at all informasjon me tar inn ekstra, bare blir ”borte”. Truleg blir han lagra i den mentale delen av oss. Og dersom der er informasjon i det mentale, vil det ganske sikkert påverke oss på ein eller annan måte.

---

<sup>125</sup> Me seier at me menneskje skil oss ut frå naturen, sidan me har sjel og tankeemne, men gestaltfilosofien seier at me ikkje kan skille oss slik i frå kvarandre. Me kan ikkje kallast eit subjekt, fordi me har sjel; og naturen eit objekt, fordi han er utan sjel. Me er i subjekt-subjekt-relasjonar med kvarandre. Altså i ei eining. Og eigentleg blir ordet subjekt også overflødig då. Det er nok å seie at eg og naturen er i ein relasjon i ein heilskap.

<sup>126</sup> (Myskja, 2003).

Me veit enno lite om draumar, men me veit at du kan ha draumar på basis av informasjon som bevisstheten din ikkje har. Me veit at me kan gjere kroppslege aktivitetar på eit så høgt nivå at tanken så og seie ikkje når dit. Me sier at det går best når me ikkje ”tenkjer over” kva me gjer. Er handlingsbåren kunnskap meir i tråd med det ubevisste i oss enn det bevisstheten er?

Me kan ha draumar, syn og handle på basis av informasjon som kroppen vår ikkje bevisstgjer seg, men kan me også via ei naturoppleving få så mykje informasjon til det ubevisste som me kan gjere noko på basis av? For me veit enno lite om kva som får folk til å lengte, le, elske, sørge, sakne, oppleve ekstase, fantasi, leikenhet, synskhet etc. Me veit kanskje kva som er utløysande årsak, men det er lite kjent om kva som hender *inne i* mennesket som eit ”bakgrunnslager”.

Spørsmålet er om ubevisstheten pregar oss i like sterk grad som *det* me bevisstgjer oss? Eller pregar ubevisstheten oss kanskje *endå* meir, sidan bevisstheten vår bare tar opp ein milliontedel av den informasjonen me sansar inn gjennom sanseresektorane?

For oss i Vesten kan dette høyrast meir framandt ut, men for andre utan preg av vitenskap og positivistiske syn, er det ubevisste ikkje noko framandt. Derfor har nokre kulturar større fokus på at til dømes å helberede eit menneskje, inneber ikkje bare fysisk helbereding, men også psykisk. Sinnet og kroppen er eitt.

Naturen kan gje opplevingar som er spesielle. Er naturen spesiell, nettopp fordi me i særleg grad møter han i og gjennom kroppsleg handling og sanseleg erfaring, som derfor opnar andre erkjennelsesvegar enn den bevisste språklege, analytiske og usanselege som elles pregar det moderne tilværet? Kan bevisst konsentrasjon på noko, opne for at du på dette området når nærare mot det ubevisste i deg?

## **TANKESTREIF OVER KVIFOR KROPPEN TAR INN MEIR SANSEINFORMASJON ENN ME KAN BEVISSTGJERE**

Kvifor har me ein kropp og eit sanseapparat som samlar inn ufatteleg mykje informasjon frå omgjevnadane, når me ikkje er bevisst om det? Er det ei biologisk forklaring? Er denne informasjonen med på å få oss til å *overleve*? Ei overleving i natur gjennom evolusjon? Ei overleving i samfunnet vårt, gjennom å tilpasse oss mønstra som er der?



Kanskje ikkje kroppen vår har valt å ta inn all informasjonen, men etterkvart utstyrt seg med bevisstheten som kan ordne opp i kva som kjem inn? Me veit at *subliminal sansing* og *sortering* er den eigentlege løyndomen bak bevissthet.

Vil det seie at opplevingar i det ubevisste, er med på å forme kva me ynskjer å oppfatte med vår kropp? Tja, kven veit? Eg vil ikkje bruke oppgåva mi til å svare på dette, men bare ha det med grunna det er undringar nært knytt til temaet mitt.

Det me veit er at bevisstheten består i val, i form av fråval. Bevistheten er bortkasting av informasjon.<sup>127</sup> Det me kan halde fast ved, er to særtrekk ved bevisstheten:

1. *Det me sorterar bort, har likevel betydning for oss.*
2. *Det ligg kanskje ein svært lur løyndom i måten der me spontant vurderar kva som er relevant for bevisstheten og det me vil sortere bort.*

Enno er det mykje me ikkje veit om menneskjet. I den mentale delen av oss, synast det å vere enormt mykje som ligg att å forstå. Truleg vil det alltid vere mykje der som me aldri vil ha emne til å nærme oss svaret på. Det å vere menneskje å forske på menneskjet, seier seg sjølv kan vere vanskeleg. Me greier ikkje heilt å setje oss på "utsida" og sjå korleis det er.

Det mentale i oss ligg djupt og langt inne i oss. Du oppdagar det ikkje så mykje frå utsida. Det du kan oppdage det gjennom, er *atferda*. Det er atferda vår som kan vise oss teikn frå den indre verda. Noko atferd er bevisst og noko er ubevisst. Slikt må nesten spesielle analytikerar til for å kunne skilje. Likevel er det tendensar som regjerar istaden for faste fasitar.

### **Levande og daude tankar – dør tanken når han er bevisstgjort?**

Atferd er knytt til handling og eg skreiv i forrige hovudavsnitt om tankestreif retta mot å handle på basis av informasjon som bevisstheten ikkje tar opp. Eg syntest at det avsnittet var veldig relevant i forhold til tankar om kor mykje det ubevisste påverkar oss og då også ei

---

<sup>127</sup> Den amerikanske psykologen William James utgav i 1890 det innflytelsesrike verket "The Principles of Psychology". Dette utgjorde fundamentet for psykologien i dei fylgjande hundre år. På bakgrunn av psykologiens frødige fødselperiode i andre halvdel av forrige århundret, kunne William James beskrive ei rekke sider av menneskesinnet, som behaviorismen og positivismen fekk fjerna frå psykologiens dagsorden i eit halvt århundre. I det mest berømte kapitlet "The Stream of Thought – tankens strøm, framhevar James at bevisstheten alltid vel: "Den er alltid mer interessert i én side av sitt objekt enn i en annen; den byr velkommen eller avviser, eller velger, alt mens den tenker" (Ibid: 195).

naturoppleving som oppstår i relasjonen menneskje – natur, både på det pre-refleksive- og det refleksive nivået i forhold til kva fenomenologien og ”konstruktivismen” seier.

Fenomenologane er opptatt av den umiddelbare opplevinga, medan ”konstruktivistane” er opptatt av at me må fortolke og forstå opplevinga vår ut frå dei sosiokulturelle mønstra, men i tillegg vere merksame på at det bevisste også legg føringar på det pre-refleksivnivået. Derfor er det vel ikkje overraskande at eg stiller neste spørsmål om kva det ubevisste kan ha å seie for bevisstheten? For det er vel fyrst då at me kan kome litt ”nærare” dei verknadane det ubevisste har på oss og prøve å forstå dei?

Er det slik at kroppen vår tar inn meir informasjon, grunna bevisstheten er forma slik at han treng å sortere ut frå eit stort mangfold? Er det slik at tankane våre hadde ikkje vore slik dei er, dersom me bare tar inn akkurat så mykje informasjon som me oppfattar? Kva om me hadde tatt inn så mykje informasjon me normalt gjer gjennom ubevisstheten vår og bevisstgjort oss alt? Ja, kva hadde hendt med oss då?

Kven veit? Men det kan kjennast som om me har ulike tankar som nesten kan kallast ”nye” og ”gamle” tankar. Er det slik at dei nye tankane er prega av å vere levande og ”tatt rett ut av omnen”, medan dei gamle tankane er prega av å sjå fleire sider og vere meir refleksive.

Altså, kan me ha tankar også på eit nærast pre-refleksivt plan? Eg har ei kjensle av at det i praksis kan vere mange nivå mellom det pre-refleksive og refleksive nivået som me snakka om i fenomenologien som to opplevingsnivå. Det fyrste er knytt til det me fornemmer gjennom ubevisstheten og det andre nivået er knytt til bevisstheten og tanken.

Det blir hevda av Schopenhauers at ein tanke døyr i den augneblinken han blir legemleggjort med ord.<sup>128</sup> Då er ikkje tanken noko meir ein tanke, men han er ein del av det tankemønsteret som pregar han gjennom bevisstheten.

Men motspørsmålet mitt blir då: kan me ha tankar i det ubevisste? Er ikkje dette sjølvmotseiing, grunna tanken nettopp er skillet mellom det ubevisste og bevisste?

---

<sup>128</sup> (Schopenhauers etter Ibid: 193).

Eg fortolkar Schopenhauers ord som at ein tanke sluttar å vere ein (spontan, open, dynamisk og mangfoldig) tanke og stivnar til noko i retning setning (gramatiske strukturar), eit språkleg og mykje meir eindimensjonalt utsagn når han blir språkleggjort.

Likevel trur eg at ved å bruke ulike typer språk eller uttrykk i form av lyd, bilete, ord etc. så greier me å kanskje ha meir ”levande” tankar som i alle fall ber preg av å vere nærare knytt til det me sansar gjennom kroppen vår intuitivt.

*Kan eg bare skrive?  
- kanskje fordi eg ikkje seier noko*

Akurat som om tankane blir til når du sit slik og skriv. Når du sit slik at du er på det skrive-nivået du vil vere. Når pusten er tung. Tankane tenkjer bare på det du skriv om. Om du måtte på do, har du no gløymt det. Det er bare deg og skrivning. Aleine. Ikkje kjedeleg då, når ein har skrivninga. Eg kan skrive kvar som helst. Men eg likar best å skrive når eg er aleine. Aleine ei stund. Det er då eg byrjar å skrive det eg tenkjer. Kanskje fordi eg ikkje seier noko. Skrivninga og eg; i ein dialog. Dialogen rundt same bordet. I same menneskjet.

Tidlegare syntest eg ikkje at eg greidde å skrive noko rett inn på tastaturet. Eg måtte fyrst skrive ned tankane mine med ein blyant eller penn på eit ark. Eg måtte sjå orda mine. Men no har eg blitt vant med det. No likar eg nesten best å skrive det rett inn, så slepp eg å skrive noko mange gonger. Oftast blir det ikkje så mykje av heller det no, å reinskrive noko eg allereie har skrive. Orda mine får stå for det dei er. Rett og slett. Hu ja, ein kan forandre seg. Men slik er det.

Orda mine får vere ferske. Då kjenner eg lukta og smaken rundt orda betre.

### **Blir orda og tankane anleis av omgjevnadane dine?**

Det er noko løyndomsfullt i dette skillet mellom det ubevisste og bevisste. Eg lurar på om det kan ha ein samanheng med at når nokon skal skrive; forfattarar, dikterar etc, må dei vere aleine, dei må ha ro. (For musikarar er det ofte likeins når dei skal komponere).

Ofte er naturen arena, kanskje ei hytte, eller ein annan stad, men i alle fall langt frå menneskje og gjerne utan støy og tilgang på alt for mange ”kulturelle element”. Desse folka skriv om det dei tenkjer, seier dei. Men dersom ein tanke døyr når han blir omdanna i ord, korleis kan det stemme? Desse folka brukar bare ord gjennom formidlinga si! Eg undrar meg over om det er slik at orda deira er ”nærare” tanken, *rett* etter han er bevisst?

Altså, at prosessen er så rask *frå* det som hender i det ubevisste, til dette *noko* som blir oppfatta av bevisstheten vår og blir *til* ein tanke, for deretter å gå *rett inn* og bli uttrykt med

ord? For er det ikkje slik at me av og til kan seie når me skriv: ”Orda kjem så fort til meg at eg ikkje rekk å tenkje!” For er det ikkje slik det kjennest når du er oppslukt i noko også? Du rekk på ein måte ikkje å ”tenkje” over kva som hender.

Hm, me snakkar om at nokre dagar skriv me lett, andre dårleg. Me kan snakke om inspirasjon og det å vere ”klar” med orda. Har det nokon samanheng med det eg skriv ovanfor?<sup>129</sup>

Det interessante er også at å skrive om ein ”ny” tanke direkte medan du tenkjer, verkar meir *oppslukande* enn å skrive om noko du har visst lenge. Det synest iallefall eg. Difor har eg valt å skrive mykje av oppgåva mi, mest mogeleg *i natur*.

Ofte har eg ligge ved vatnet på heia. Av og til har eg lagt meg i trepråmen med bærbar-PC og bare flyte avstad på tjønne. Nokre gonger har eg vore på fjellet. Ein gong sat eg vêrfast. Då spadde eg jamleg føykesnø som hadde kila seg inn mellom døra og karmen, ut av gangen. Og etter eg hadde vore ute og gått litt, med vinden i mot, nærast ”måtte” eg skrive ned tankane mine om ”vinden som ville ta tak i ho” og deretter kom refleksjonen på det eg skreiv om ”vindlaus”.

Orda mine blir anleis etter kvar eg er, kva situasjon eg er i, kva årstid som pregar meg, kva kjensler eg har og kor god tid eg har til å bare konsentrere meg om dette temaet. Det verkar som om tankane blir anleis grunna dei er i eit miljø prega av stimuli? Blir tankane *responsen* på *stimulien* som naturen gjev? Nei, det er kanskje ikkje stimuli og respons, fordi det er ikkje subjekt og objekt det handlar om. Det handlar om heilskap og det at noko er i relasjon med noko. Eg trur heilskapen gjer at du får mange fleire inntrykk, grunna dei er ”rundt heile deg”. Du er i eitt.

Det handlar om det å vere oppslukt av noko, eller kanskje *omslukt* er eit betre ord? Då kjennest det som om det er rundt heile deg, istaden for oppslukt som kan kjennest i samanheng med å vere slukt ”opp” av noko, nesten predasjon.

---

<sup>129</sup> Ein digresjon på tema er at det blir som å smake på eit nystekt brød istaden for eit som har ligge på benken nokre dagar? Då kan du ofte ete meir, fordi det smakar så utruleg godt... Smaken av brødet betre i heilskapen med lukta!

Omslukt likar eg også betre, fordi det kjennest nærare det å ha noko rundt seg. Det kan samanliknast med å vere naken når du badar. Rundt om heile deg er det vatn. Du er omslukt av vatn. Omslukt er at du er *i* noko anna med dette noko *rundt* deg.

Er det slik at *omslukte tankar* kan vere prega av at me *ikkje* kastar bort like mykje informasjon ved bevisstheten vår, grunna me ikkje reflekterer over kva me tenkjer med tanken vår? Tja, kven veit om bevisstheten vår veit svaret?

### **Foreløpig oppsummering**

Det å vere menneskje og å forske på menneskjet, seier seg sjølv kan vere vanskeleg. Me greier ikkje heilt å setje oss på ”utsida” og sjå korleis det er. Det mentale i oss ligg djupt og langt inne i oss og du oppdagar ikkje det mentale frå utsida. Du kan oppdage det mentale ut frå atferda me menneskje har. Det er atferda som kan vise oss teikn frå den indre verda.

Likevel verkar det som om det av og til blir relasjonar i mellom det ubevisste og bevisste som pregar kvar sine sider. Bevisstheten kan påverke og styre litt av måten me sansar på og derfor med på å påverke ubevisstheten, men like fullt kan ubevisstheten vere med på å påverke tankane våre i bevisstheten, dersom me knyter tanken konsentrert og direkte opp mot det me sansar. Det kjennast som om tanken kan skiljast på ulike plan som ”levande” og ”daude” tankar.

Du kan ha *levande* tankar som er intuitive tankar som er prega av å nærast tenkje akkurat i det du fornemmer (erkjenning gjennom sansane) og du kan ha *daude* tankar som er meir refleksive og ser noko frå fleire sider altså tankar knytt til bevisstheten. Eit viktig poeng er at her ligg det også noko anna og viktig – nemleg at ”det meiningsfulle” i relasjonen til verda ikkje *bare* skjer i det *bevisste*. I den informasjonen som ligg *subliminalt*, finnast også meining – veremåtane til kroppen og sansane. Under den bevisste overflata tar ”kroppen” mot ”uhørte” mengder informasjon, som også tyder noko for menneskjets velvere og vere-i-verda. Me har *ubevisste opplevingar!*

Tankar kan vere prega av omgjevningane dine. Det kjennast som om du har ”levande” tankar når du er i natur og skriv direkte om det du opplever, nærast utan å tenkje, men bare lar orda kome av seg sjølv. Sjølv sagt er desse orda også ”konstruktivistisk” prega og dei er prega av bevisstheten din, men like fullt er dei kanskje ikkje så gjennomarbeida av alle diskursane.

Derfor kjennest desse tankane meir som ”ekte” og tatt ”rett frå levera” som er eit dekkjande uttrykk. Desse ”levande” tankane er *inne* i den undringa du har ved å vere intuitivt tilstades. Desse ”levande tankane” verkar meir omslukande, grunna du knyter sanseintrykka dine direkte til det du gjer.

## **OPPSUMMERING AV HEILE KAPITTELET OM FORHOLDET UBEVISSTHET - BEVISSTHET**

Bevisstheten vår er ”orden av informasjon”, grunna bevisstheten kastar bort alt me ikkje har ”bruk” for. Subliminal sansing er sansing utan bevissthet. Subliminal sansing ligg som grunnlag for det forholdet me kan skissere mellom ubevisstheten og bevisstheten. Forholdet mellom ubevisstheten og bevisstheten, seier oss at kroppen vår tar opp enormt mykje meir informasjon enn det me oppfattar. Informasjon er alt me tar inn gjennom sansane våre. Om lag ein milliontedel av all den informasjonen kroppen vår tar inn, bevisstgjer me oss. Kva kan grunnen vere til at me tar opp så mykje meir informasjon enn det kroppen kan oppfatte bevisst?

Psykologiens har innsikt om at det underbevisste spelar ei avgjerande rolle for vår psykiske velvære, balanse og i det heile tatt ”korleis me har det”. Bak orda ”velvære” og ”balanse”, finn me teikn av det mentale i atferda. Me veit at me kan gjere kroppslege aktivitetar på eit så høgt nivå at tanken så og seie ikkje når dit. Me sier at det går best når me ikkje ”tenkjer over” kva me gjer. Er handlingsbåren kunnskap meir i tråd med det ubevisste i oss enn det bevisstheten er?

Me kan ha draumar, syn og handle på basis av informasjon som kroppen vår ikkje bevisstgjer seg, men kan me også via ei naturoppleving få så mykje informasjon til det ubevisste som me kan gjere noko på basis av? For me veit enno lite om kva som får folk til å lengte, le, elske, sørge, sakne, oppleve ekstase, fantasi, leikenhet, synskhet etc. Me veit kanskje kva som er utløysande årsak, men me veit lite om kva som hender *inne* i menneskjet som eit ”bakgrunnslager”.

For er det slik at når du er tilstades, må du nærast gå inn i det ubevisste, grunna du ”gløymer det andre”? Grunnen til at du gløymer er at du har ”glidd” frå det du sansar bevisst til det du sansar ubevisst? Men som er i ein større heilskap, grunna informasjonsstraumen til ubevisstheten er mykje større og breidare?

Me har *ubevisste opplevingar!* For i ”det meiningsfulle” i relasjonen til verda skjer det ikkje bare i det bevisste. I den informasjonen som ligg *subliminalt*, finnast også meining – veremåtane til kroppen og sansane. Under den bevisste overflata tar ”kroppen” mot ”uhørte” mengder informasjon, som også tyder noko for menneskjets velvere og vere-i-verda.

Skillet mellom ”eg” og ”ytterverda” går i oppløysing her. Grunnen er at både det ubevisste og det bevisste er ein del av oss. Bevisstheten er det som set grenser mellom ”meg” og ”verda”, medan det som ligg i underbevisstheten har opne forbindelsar mellom ”meg” og ”verda”. Ubevisstheten er derfor med på å skape enno nærare relasjonar med ”eg” og ”det eg er i”.

Med ubevisstheten vår er me meir *i eitt* med det rundt oss. Og for å ha nære relasjonar med naturen som du får gjennom aktiv sansing, rommar ubevisstheten vår ein mykje større del av oss enn me anar.

Naturen spelar på ein arena full av stimuli til sansane våre og har ikkje den påtrengande eigenskapen som støy og signal i informasjonssamfunnet vårt gjev oss, der me nær på må isolere sansane våre for inntrykk. Difor merkar me at naturen kan gje oss veldig mykje i sinnet vårt når me sansar aktivt.

Tar ubevisstheten vår inn så mykje informasjon gjennom alle sansekanalar når me er i natur, at me derfor kan kjenne eit slags ”overskot” ved å vere der? Blir naturen unik og kjennast ”djup”, fordi han gjennom sansane gjev oss ”påfyll” til både bevisstheten og ubevisstheten vår?

Kanskje er dette med på å forklare kvifor det er så vanskeleg å snakke om ei naturoppleving, grunna mykje av opplevinga ligg bare i det ubevisste i tillegg til alt me oppfattar bevisst?

Naturen kan gje opplevingar som er spesielle. Er naturen spesiell, nettopp fordi me i særleg grad møter han i og gjennom kroppsleg handling og sanseleg erfaring, som derfor opnar andre erkjennelsesvegar enn den bevisste språklege, analytiske og usanseleg som elles pregar det moderne tilværet?

Tankar kan vere prega av omgjevnadane dine. Det kjennast som om du har ”levande” tankar når du er i natur og skriv direkte om det du opplever, nærast utan å tenkje, men bare lar orda

kome av seg sjølv. Sjølv sagt er desse orda også ”konstruktivistisk” prega og dei er prega av bevisstheten din, men like fullt er dei kanskje ikkje så gjennomarbeida av alle diskursane. Derfor kjennest desse tankane meir som ”ekte” og tatt ”rett frå levera” som er eit dekkjande uttrykk. Desse intuitive og ”levande” tankane er *inne i* den undringa du har ved å vere intuitivt tilstades. Desse ”levande” tankane verkar meir omslukande, grunna du knyter sanseintrykka dine direkte til det du skriv.



# ***FASCINASJON GJEV KONSENTRASJON***

## *Ei oppslukt transe av fascinasjon*

Kva er det med jakt? Er jakt noko som gjer deg enno meir oppslukt? Ja, det kjennest slik med fenomenet smygjakt. Blir jakt ein slags flukt frå eit daglegliv? Er det derfor jakt har blitt meir og meir populært dei siste åra, som ei motvekt til ein enno meir stressande kvardag?

Eg har aldri jakta meir enn det eg har gjort i haust. Kjenner ein suggesjon overfor det å vere der aleine i skogen med våpen på jakt etter dyret. Du og eg, ein mot ein. Eg er fasinert av smygjakt. For meg kjennest det som det er då EG jaktar. Ingen drivarar eller bikkjer finn viltet for meg. Eg må gjere det sjølv.

Ein dag eg gjekk ute, byrja eg å tenke over kvifor jakt er så spesielt for meg? Eg gjekk der i terrenget med børsa mi. Stille, stille. Eg smaug meg oppover ein åsrygg, fordi eg hadde høyrddt dyr. Vindretniga var korrekt, han gjekk midt i mot meg. Auga mine drog seg over terrenget. Eg fylgjer med i glenner i skogen. Øyrene mine er på stilk. Kjenner spenninga rundt meg. Det er så stille. Likevel ikkje stille. Naturlege lydar. Eg kjenner at no jaktar eg.

Smygjakta er dette Nalle rør om, tenkjer eg. Smygjakt er fenomenologi. Du er opptatt av alt rundt deg. Det umiddelbare og det du sansar. Om du ikkje er opptatt av dette, mistar du ofte skuddsjansen. Dyret har oppdaga deg, før du oppdaga det. Sjølvstøtt er det ikkje sikkert du har skuddsjanse. Men om du ikkje når målet ditt som er å felle eit dyr, akkurat denne gongen - er du likevel oppslukt. Grunnen er at du aldri veit. Brått kan det vere du som er lurare enn dyret ein dag. Då skjer det ultimate.

Eg trur at jakt, spesielt smygjakt, er ei handling som kan få deg veldig sterkt oppslukt. Eg trur ikkje alle jegerar kjenner ein slik suggererande tilstand i forhold til jakt. For mange er jakt det å kome blant kameratar og ein "ferie" frå dei heime. Er det grunnen at jakt er ei flukt frå eit daglegliv med ein endå meir stressande kvardag som har medført at jakt har fått auka oppslutning i Norge dei siste åra?

Hm, kven veit? Men det som i alle fall er lett å vite, er at med nokre jegerar, merkar du at det er ein annan gnist. Ein gnist som gjer at dei er ivrige, tente, og oppslukte etter å vere på jakt. Du ser det i auga deira. Det blir som å seie: "Eg jaktar, altså er eg"

Merkar du at du av og til blir så fasinert av noko at det kjennest som om du går inn i ein "transe"? Eg trur ein slags "transeaktig" fascinasjon kan oppstå om du går veldig *inn* i noko. Eg merkar at ulike ting eg gjer, kan påverke dei suggererande opplevingane. Slike opplevingar veit du at eg stundom kjenner når eg driv smygjakt, badar naken, går barbeint og "leikar" meg i naturen med naturen ikkje bare som leikeplass, men som leikekamerat.

Det kjennast som om suggesjonen kjem når ein har ein spesiell oppmerksomhet og konsentrasjon retta mot noko, har aktive sansar og med opne kjenslekanalar. Men det kjennest som om indre motivasjon og lyst dannar grunnlaget for å gå så "inn" i noko.

Eg vil gå noko djupare inn på dette temaet og belyse fascinasjonen og konsentrasjonen i opplevinga av stilla i forhold til flowbegrepet, sidan desse to tilstandane er nærliggjande, men ikkje like.

Fyrst skriv eg kort kva flow er og deretter trekker eg fram dei åtte punkta som blir skissert som vesentlege i flow. Desse belyser eg kort i forhold til temaet mitt opplevinga av stilla. Deretter konkluderar eg med kva eg trekker med meg og kva eg utelukkar som vesentleg for å særmerkje opplevinga av stilla.

## **KVA ER FLOW?**

*Mihaly Csikszentmihalyi* kallar "flow" for optimalopplevelsens psykologi. Professoren skriv om begrepet flow, på ein måte så me analyserar til ein viss grad kva som hender når me går inn i psykologien til ei optimal oppleving. Han gjer det på eit psykologisk nivå som går i retning av kva bevisstheten vår oppfattar og kva ubevisstheten vår innebefattar.<sup>130</sup>

Han bygger boka si om flow, altså teorien om optimalopplevelsens psykologi på datamateriale tatt ut frå undersøkingar når folk hadde det aller "best":

I mindre undersøgelser har jeg forsøgt så præcist som mulig at klarlægge, hvordan folk havde det, når de havde det bedst, og hvorfor. De første undersøgelser omfattede nogle få hundrede "eksperter" – kunstnere, sportsfolk, musikere, skakmestere og kirurger – med andre ord mennesker, som tilsynelatende brugte tiden på netop de ting, som de foretrak. Ud fra deres beretninger om, hvordan de havde det, når de udførte deres arbejde, udviklede jeg en teori om optimal oplevelse basert på begrepet FLOW – en tilstand hvor folk er så engagerede i en aktivitet, at alt andet synes uden betydning. Oplevelsen er i sig selv så nydelsesfuld, at folk ville udføre deres arbejde alene, fordi de nyder det, også selv om det skulle koste dem penge.<sup>131</sup>

Flow er begrepet om den tilstanden når du "går opp i" det du gjer og fungerer "kroppslig" snarare enn styrt av bevisstheten. Flow ein tilstand der du er så engasjert i ei handling at du ikkje lét deg påverke av alt anna rundt deg. Det viktige er at augneblinken får deg inn i ein tilstand, der du er så engasjert at du gløymer både tid og stad. Opplevinga er på eit plan som

---

<sup>130</sup> Professoren bygger teorien sin på spørreundersøkingar av menneskje rundt om i heile verda. Om lag 100.000 ulike opplevelsestversnitt eller klipp har forskarar gjort frå ulike miljø. "I begynnelsen bestod vore data af interviews og spørgeskemaer. For at opnå større nøjagtighed udviklede vi i tidens løp en ny metode til måling af kvaliteten af subjektive oplevelser. Denne teknik, som kaldes "The Experience Sampling Method", består i, at man beder folk bære en elektronisk personsøger gennem en uge og nedskrive, hvordan de har det, og hva de tænker på, når personsøgeren kalder. Personsøgeren aktiveres af en sender ca. otte gange daglig med tilfældige mellemrum. Når ugen er gået, afleverer hver forsøgsperson en løpende beretning, en række klip fra hans eller hendes liv, som repræsenterer udvalgte øjeblikke" (*Csikszentmihaly, 1991: 13*).

<sup>131</sup> (*Ibid: 12*).

er *djupare*, eller kanskje meir rett å seie: *høgare*, enn det vanlege menneskjelege opplevingsnivået.

Namnet flow kjem av at tilstanden kjennast for mange som ”flytande”. Han er utan tid og rom. Flow er uavhengig av alder, kjønn og kulturell bakgrunn. Opplevinga er i seg sjølv så nytelsesfull, at folk ville utføre den grunna nyting og uavhengig av status, sosiale årsakar eller pengar.

Nøkkeelementet i ei optimaloppleving, er at den er eit mål i seg sjølv; autotelisk.

*Autotelisk*<sup>132</sup> inneber ein aktivitet som kviler i seg sjølv, fordi han utførast uten forventning om seinare fordelar, men rett og slett fordi at det å utføre aktiviteten ber lønna i seg sjølv. I ei autotelisk oppleving, vil personen rette oppmerksomheten mot aktiviteten for aktiviteten si skuld. I ei ikkje-autotelisk oppleving som er heterotelisk (mål om å oppnå *noko anna*), blir oppmerksomheten retta mot resultatet av aktiviteten. Dei fleste av dei ting me gjer, er verken reint autotele eller reint heterotele, men derimot ein kombinasjon.

## **KORLEIS FÅR ME FLOW?**

Når alle dei åtte elementa eg skisserar opp samsvarast, framkallar det ei intens kjensle av nytelse som er så tilfredsstillande at folk gjerne vil strekke seg langt for å oppleve han. Og med viten om innhaldet av desse elementa, er det mogeleg å oppnå kontroll over bevisstheten og forvandle dei mest kjedelege stundene i dagleglivet til begivenhetar som medverkar til at selvet veks.<sup>133</sup>

### **1. Vel ei oppgåve som er mogeleg å gjennomføre**

Målet er at du helst finn ein utfordrande aktivitet som krev ferdighetar for å fullføre han. Nyttelsen kjem om du finn balansen mellom utfordringar og ferdighetar. Dei fleste opplevingar av flow forekjem i forbindelse med aktivitetar som er målretta og er styrt av reglar. Helst er det aktivitetar som krev ”investering av psykisk energi”. Aktiviteten treng ikkje vere fysisk, så det å sitje og lese, samvær med andre menneskje, sjå på maleri og kunst etc. kan også skape flow. Samnemnaren er at det krev konsentrert oppmerksomhet.

---

<sup>132</sup> Uttrykket ”autotel” stammar frå to greske ord: ”auto” tyder *selv* og ”telos” tyder *mål*.

<sup>133</sup> (Ibid: 65).

Ein veldig enkel måte å finne utfordringar på, er å delta i konkurransar. MEN når det å slå motstanderen blir viktigare enn det å yte sitt beste, har nytelsen ein tendens til å forsvinne. Det autoteliske forsvinn og det heteroteliske tar over. Du kan bare få ”micro-flow” dersom du vel oppgåver som er daglegdagse og krev lite utfordringar, men desse er ikkje like nytelsesfulle opplevingar.

*Opplevinga av stilla – kommentar:*

Oppfatning av natur skiller naturen ut som opplevingsfære grunna han mellom anna er spontan og varierende, derfor verkar det meir ”naturleg” at du forhold deg til naturen improvisatorisk og nært enn målretta. Naturen gjev deg ikkje utfordringar som krev ferdighetar av deg, men dersom du ynskjer utfordringar, kan du få det. Oppfatning av natur, legg vekt på at du i naturen får individuelt tilpassa utfordringar. Oppfatning er at naturen er ”fri” og dermed kan du få djupe opplevingar som ikkje kjem an på kor krevande dei er for deg.

Det som er avgjerande, er korleis du forhold deg sansande til naturen i kombinasjon med opne sansekanalar. Det er emna di til å ha aktive sansar og opne kjensekanalar som gjev deg nytelsen av ei oppleving i natur, istaden for målretta og utfordrande aktivitetar som krev størst mogeleg ferdighetar. MEN poenget er at du også kan få opplevinga av stilla gjennom aktivitetar som er utfordrande og krev ferdighetar, men kriteriet er at du må ha sansane aktive og kjenslekanalane opne.

Når det rundt deg er så suggererande og tar tiltrekker deg inn til seg, utan at du merkar det sjølv, slepp du å strebe målretta. Då er sinnet ditt *vakent* på ein annan måte, enn om du bevisst streber etter å kome nærare det som er rundt deg. Forskjellen er at du blir *lokka* inn i naturen istaden for at du strevar målretta å prøve å kome inn i han. Det er naturen som lokkar deg...

## **2. Krev konsentrasjon**

Når utfordringane i ein bestemt situasjon krev alle ferdighetane dine, vil oppmerksomheten din vere fullstendig oppslukt av aktiviteten. Der er ikkje noko psykisk energi til overs for å bearbeide noko anna informasjon enn det aktiviteten inneber. All oppmerksomhet er konsentrert om dei relevante stimuli. Derfor blir du så opptatt av det du foretar deg, at aktiviteten kjennast nesten automatisk som han blir spontan og det er ikkje noko i bevisstheten din som klarer å skille deg frå den handlinga du utfører.

Målet er bare å stadig bli verande i flow. Sjølv om flow-opplevinga kan verke ganske uanstrengt, er den langt frå det. Den krevjer ofte ei sterk fysisk utfolding eller veldig disiplinert fysisk aktivitet. Den inntre ikkje utan bruk av ferdighetskrevande atferd. Einkvar avbryting av konsentrasjonen, vil utslette opplevinga av flow. Men så lenge flow varer, arbeider bevisstheten glatt og handling fylgjer handling uten avbryting. Under ”normale” opplevingar kan handlingane våre bli avbrutt av tvil og spørsmål, men under opplevinga av flow er det ikkje trong for ettertanke. Grunnen er at handlinga på eit magisk vis fører oss framover.

#### *Opplevinga av stilla – kommentar:*

Konsentrasjon er ikkje bare avhengig av utfordringar og ferdighetar. Å vere konsentrert inneber at du har emna til å vere i eit sansande vakent forhold til det du gjer og omgjevnadane, men i tillegg inneber det å vere suggererande opptatt av noko grunna lyst og fascinasjon.

Før du er i den ”konsentrerte”-modusen, har du gradvis byrja å miste begrepa om tid og stad. Etterkvart som du greier å nullstille deg, får du endeleg kjensla av å vere tilstades. Derfor blir opplevinga djup, fordi du gradvis har nullstilt deg frå alt anna grunna suggereringa til det du gjer og omgjevnadane dine fangar konsentrasjonen. I realiteten kor lang tid dette tar, er heilt avhengig av kva du gjer, kva situasjon du er i, kor aktive sansar du har, kor opent sinnet ditt er, kor mange slike erfaringar du har frå før etc.

Ei optimal oppleving treng ikkje vere optimal grunna det er ei intens etterstrebing av å få til noko du verkeleg har sett deg som mål. Grunna då blir fokusen på meistring og det å fullføre ei meistring, grunnlaget for opplevinga. I natur kan opplevinga i seg sjølv vere optimal nok. Det kjem bare an på kor god du er til å *ta inn* over deg det som er rundt deg, det er det som avgjer graden av kor djup opplevinga blir i tillegg til handling av eiga drivkraft. Emna til å *ta inn* det som er rundt deg, ligg då mest retta mot det bevisste – det du kan gjere noko med.

Når du gjennom ein spesiell oppmerksomhet knytt til det rundt deg, er i nær relasjon med sansane dine og dei igjen er i nær relasjon med omgjevnadane, kan du få andre inntrykk enn om du går meir reflektivt til verks og møter naturen med *tanken* istaden for å oppleve han *sanseleg*.

### **3.og 4. Vel oppgaver med klare mål og som gjev klare feedback**

Årsaka til at du greier å konsentrere deg til å bli så fullstendig opptatt av ei flow-oppleving, er at måla i regelen er klare og at det i augneblinken kjem feedback. Kwart sekund får du informasjon om at du nærmar deg det grunnleggande målet ditt. Feedbacken må vere styrt av indre retningslinjer. Måla for ein aktivitet og feedbacken, er ikkje alltid så klare som i til dømes aktivitetar som tennis, skyting, sprangriding, klatring etc.

I forbindelse med visse kreative aktivitetar er feedbacken ofte meir tvetydig, grunna klare mål ikkje er oppstilt på forhånd. Då må du utvikle ein sterk personleg fornemmelse for kva det er du ynskjer å oppnå. Utan slike indre retningslinjer, er det umogeleg å oppleve flow. Dei indre retningslinjene skapar ei tilfredsstillande fornemning av at du når målet.

#### *Opplevinga av stilla – kommentar:*

Feedback i natur er opplevingar som skapar stemningar, glede, spenning, nysgjerrighet, kjensle av vere liten, kjensle av å vere mektig, kjensle av å vere ein del av noko, kjensle av å vere aleine etc. Du kan vere i natur og kjenne at du er tilstades, utan at du har mål for kva du akkurat skal gjere eller plan for kva som skjer i det neste minuttet, timen eller dagen. Det er nettopp det ukjente og det spontane som er med på å bidra til at du opplever stilla.

Eit døme på det er smygjakt: Då er det viltet, vêret, terrenget, lydane etc som bestemmer kva du gjer. Du kan ha mål om å felle viltet og ha dine ferdighetar, men det er langt frå sikkert at du når det målet om å felle dyret. Like fullt kan du ha opplevinga av å vere tilstades og i eitt med det rundt deg undervegs.

### **5. Handling med djupt, men uanstrengt engasjement**

Så lenge ei flow-oppleving varer, kan du gløyme alt det ubehagelege i tilværet. Dette kjenneteiknet ved flow er eit viktig biprodukt av den kjensgjerninga at nytelsesfulle aktivitetar krev ein fullstendig konsentrasjon av oppmerksomheten om den foreliggende oppgåve – så der ikkje blir plass i sinnet til uvedkomande informasjon.

Aktiviteten sine klart strukturerte krav skapar orden og utelukkar forstyrrelsar i form av manglande orden i bevisstheten. Kun ei lita begrensa mengde informasjon får adgang til bevisstheten. Alle dei forstyrrende tankar som under normale omstendighetar passerar gjennom sinnet, holdast borte for ei tid.

Flow-opplevinga sin konsentrasjon, i forbindelse med klare mål og øyeblikkelig feedback, bringar orden i bevisstheten og framkallar den nytelsefulle tilstanden som kallast *psykisk negentropi* (fjerner frustrasjonar og daglegdagse bekymringar frå bevisstheten).

*Opplevinga av stilla – kommentar:*

Opplevinga av stilla kjem ikkje av at du med bevisstheten set klare mål så du får sosiale feedback. Sidan det å vere tilstades bygger på å ha aktive sansar og opne kjenslekanalar, er det ubevisstheten som er med på å påverke kva som trengjer inn i det bevisste. Det du sansar blir ”ny” informasjon til sinnet ditt og derfor får dette auka fokus framfor det ”gamle”. Kor lenge du opprettheld fokusen på det ”nye” som du har sansa inn, er avhengig av kor nullstilt du er i forhold til tidsjag og anna ”støy” (støy blir alt anna enn det som handlinga di handlar om og det som høyrer til i omgjevnadane der du er).

## **6. Krev ein viss eigen kontroll over handlinga**

Nytelse hender oftast i spel, sport og andre fritidsaktivitetar som atskiller seg frå det daglege livet der alt mogleg ubehageleg kan skje. Flow-opplevinga inneber ei kjensle av styring, men eigentleg er grunnen at du manglar bekymringa for å *miste* styringa. Denne kjensla av styring kan omtalast i forbindelse med nytelsesfulle aktivitetar som har høg risiko. Altså aktivitetar som er mykje farlegare enn aktivitetar du gjer i det daglege. Slike ”sensasjonsskapere” som til dømes hang-gliding, dykking, fjellklatring etc. opplever nytelse ikkje grunna fara i aktiviteten, men grunna deira emne til å minimere han.

Nytelsen er å styre farlege krefter. Det viktige er at for å få ei flow-oppleving gjennom slike aktivitetar, krev at du som utøvar har utvikla tilstrekkelege ferdighetar til å kunne sette ned feilmarginen tilnærma null. Her har du både subjektiv og objektiv risiko. Den subjektive risiko er knytt til dine manglande ferdighetar og i tillegg di manglande emne til korrrekt å vurdere vanskeleghetsgraden på aktiviteten i forhold til egne emner.

Når eit menneskje blir så avhengig av emna til å styre ein nytelsesfull aktivitet at han er ute av stand til å rette oppmerksomheten sin mot noko anna, mistar han den endelege styringa: fridomen til å bestemme bevissthetens innhald. Nytelsesfulle aktivitetar som framkallar flow har derfor ei mogeleg negativ side: medan dei er i stand til å bedre livskvaliteten ved å skape orden i sinnet, kan dei framkalle avhengighet slik at *selvet* blir fanga av denne forma for orden og ikkje lengre emnar å meistre det omskiftelege livet me lever.

### *Opplevinga av stilla – kommentar:*

Det å vere tilstades handlar også om ein annan veremåte enn det me kanskje har i det daglege. Men grunnen til at opplevinga av stilla skil seg ut, er fordi sansane dine ikkje treng å isolere seg i natur. Dei er vakne og du kjennest ”fri”. Du kjenner ikkje press eller ubehag på noko måte, fordi det du er *i* kjennest som om det fyller heile deg.

### **7. Tapet av bevisstheten om selvet, styrkar selvet**

I det daglege brukar me mykje tid på å tenke på vårt eget selv. Når ein aktivitet er altoppslukande, vil der ikkje vere tilstrekkeleg oppmerksomhet til overs for å tenke på verken fortid, framtid eller andre irrelevante stimuli. Tapet av fornemmelsen av eit ”selv” som er adskilt frå verda som omgjev deg, medfører ei kjensle av å vere *i eitt* med omgjevnadane.

Hundrevis av gonger blir me kvar dag mint om kor sårbart sinnet vårt er. Og kvar gong det hender, blir det sløst med psykisk energi i forsøket på å gjenopprette orden i bevisstheten. Men under flow er det ikkje plass til ransakelse av selvet. Grunnen er at dei nytelsesfulle aktivitetane har klare mål, faste reglar og utfordringar som er fastslått ut frå ferdighetane. Derfor er det ingen grunn til at selvet skal kjenne seg trua. I ei flow-oppleving har mangel på bevissthet om sinnet noko å gjere med ein passiv forgløyming av selvet, ei slags ”flyte med straumen”. Men i verkelegheten inneber den optimale opplevinga ei veldig aktiv rolle for selvet.

Tap av bevissthet om selvet er ikkje det same som om at du mistar selvet eller bevisstheten, men det tyder snarare at du *mistar bevisstheten om selvet*. Tap av bevissthet om selvet kan føre til ”selvoverskridelse”, altså ei kjensle av at grensene for tilværet vårt blir utvida. Utvida tilvære baserast på ei konkret oppleving med å vere i tett interaksjon med eit anna fremmed element. Der du har kjensla av å vere *i eitt*.

Når aktiviteten er overstått og bevisstheten om selvet har fått moglegheit til å vende tilbake, er det selvet som du tenkjer på, ikkje det same selv som eksisterte før flow-opplevinga: no er selvet berika med nye ferdigheter og resultat.

### *Opplevinga av stilla – kommentar:*

Det å vere tilstades og at du har kjensla av at du ikkje bryr deg om noko anna enn det du gjer og omgjevnadane rundt deg, hender ikkje grunna tap av bevissthet, men grunna du har



*nærleik* til natur og av å *vere* i natur. Ved å ha nærleik til naturen opprettheld du ein del av det som *selvet* ditt er bygd opp av. Dette bygger på grunntanken om at "livet er eitt". Gestaltane bind "eg" og "ikkje-eg" saman til ein heilskap. Og i denne vekselprosessen utviklast *selvet* grunna me har kjensle av å vere "noko meir", noko meir enn bare oss sjølv og det vanlege livet me lever.

Selvet blir også styrka, fordi at når du sansande forhold deg til naturen, har du meir nærkontakt med det ubevisste i sinnet ditt og denne nærkontakten med det ubevisste gjer at det kjem "påfyll" av andre inntrykk og perspektiv over til bevisstheten din. Dette er med på å slå seg saman med det som allereie er i bevisstheten din frå før, men som det kanskje var "kaos" i. Ved noko av påfyllet frå ubevisstheten, "passa bitane" saman og det vart meir orden i bevisstheten din. Derfor kjennest det som om du har eit meir styrka selv. Eit styrka selv kan du kjenne konkret som at du blir kreativ, fantasifull, glad, fri, fargerik etc.

### **8. Tidsførmelsen endrast**

I ei flow-oppleving kjennest det ikkje som om tida går slik ho gjer til vanleg. Den objektive ytre varighet som me måler i forhold til ytre samankomstar som natt og dag eller urets gang, blir sett ut av den *krafta* til den rytmen som aktivitetane dikterar. For dei fleste aktivitetar kan det kjennast som om alt går mykje hurtigare i ei flow-oppleving; timar blir til minutt. Men for nokre kan det kjennast som om sekund blir til minutt og endå lengre tidsstrek. Derfor kan ein generelt konkludere med at i flow-opplevinga har førmelninga av tid ikkje mykje å gjere med tidsforløpet som uret måler det til.

Unntak frå dette er når du har å gjere med aktivitetar som er styrt nøyaktig av tida og at tida er ein del av aktiviteten til dømes løping. Då er det å halde styr på tida ein av dei ferdighetane som krevst for å klare seg godt og dermed bidrar til nytelsen av opplevinga istaden for å redusere ho. Men dei fleste aktivitetar er ikkje avhengige av tida slik.

Sjølv om det umiddelbart ikkje synast sannsynleg at det å miste tidsførmelsen er eit viktig element ved nytelse, vil fridom frå tidas tyranni bidra til den begeistring me kjenner når me er heilt oppslukte av noko.

### *Opplevinga av stilla – kommentar:*

Tida og informasjonssamfunnet gjer at me ikkje har tid til å bare *vere* der me *er*, me blir heile tida bombardert med ny informasjon som gjer at me ”forflyt” oppmerksomheten vår vidare. Å vere tilstades høyrer saman med det å vere nullstilt frå den oppjaga tida og oppmerkshetsjegerane. Ingen kan få ei *djup* oppleving av å vere tilstades, dersom du prøvar å effektivisere ei oppleving som ikkje naturleg har relasjon med klokka. Det er kun *handlingens tid* som ligg til grunn for opplevinga av stilla. Derfor er tida med på å særmerke det å vere tilstades.

### **OPPSUMMERING AV PERSPEKTIVET FLOW**

*Likskap* for flow og opplevinga av stilla er hovudsakleg at du gjennom aktiv handling og konsentrasjon kan nå ein tilstand av å vere oppslukt i noko og alt anna får liten innverknad på relasjonen til handlinga di.

*Ulikskap* for flow og opplevinga av stilla er hovudsakleg at flow krev målretta fokus, størst moglege utfordringar og ferdighetar for å nå den største flow-opplevinga. Opplevinga av stilla krev derimot aktive sansar og opne kjenslekanalar som forutsetning.

## ***OPPSUMMERING AV PERSPEKTIVET ”TILSTADES: OPPLEVINGA AV STILLA”***

*Opplevinga av stilla* er ein indre tilstand du får når du er tilstades, fordi du er i eit kroppsleg tett-på-møte i naturen med handlingens tid, brukar aktive sansar, har opne kjenslekanalar, er fasinert og derfor konsentrert til å vere i relasjon – du er *i eitt* gjennom handling og får styrka *selvet*.

Vår oppfatning av *tid* har mykje å seie for opplevinga av stilla. Me får kanskje ikkje opplevinga av stilla, om me ikkje har opplevd det å ha alt ”jaget” rundt oss? Kanskje kan ”opplevinga av stilla” bli enno sterkare, om du har mange trådar som trekker i deg? Fordi når du får kutta av dei og den indre strengen din fell til ro, er kontrasten enno større. Denne kontrasten gjer at du er enno meir i nuet og *i eitt* med det du gjer.

I vår tid som er prega av at me lever i eit informasjonssamfunn, er me ofte oppjaga grunna at tida synast å gå i frå oss. Eigentleg er klokkeid bare noko kvantitativt og eit tomt innhald me fyller tankane og forestilingane våre med. Likevel er me alle einige om at tida er avgjerande i verda vår. Me har felles begrep om kva *tid* utgjer og lever stort sett synkront.

Me kan skilje mellom *rask* og *langsom* tid. Dette skiljet er ikkje lett, men når me ser at nokre kvalitetar ikkje heng saman med rask tid, merkar me at me blir tvinga til å prøve å forstå kvar dette skillet er, dersom me ynskjer å oppleve desse kvalitetane. I aktivitetane som tilhøyrer den langsame tida, er det noko spennande og unikt som nær på kan seiast å vere *der* i ein løyndom. Ein løyndom som du ikkje kan kjenne på før du er der, *du må oppleve han*.

I den langsomme tida kan kvalitetar kome fram, som dette å vere i ein levande dialog. Me kan ha språk utan ord. Me har filter av smak, lukt, lydar, stemningar og heilskapar som silar ut den informasjonen me ynskjer å ta inn. Eg trur ikkje at ein levande dialog bare er mellom menneskje. I møtet med natur, finn eg kvalitetar som eg meiner kun kan opplevast gjennom den langsomme tida. Eg trur ikkje at om me bare er i natur, vil me automatisk ha med oss langsam tid. Men eg trur det er større sjanse for det. I alle fall synest eg langsam tid og natur legg til rette for nokre opplevingar som eg meiner lagar ein svært god arena for opplevinga av stilla i samtida vår.

*Fenomenologi* og ”*konstruktivisme*” legg vekt på ulike sider av korleis me oppfattar og opplever natur på. Du kan oppfatte og oppleve natur gjennom å sanse og erkjenne gjennom kroppen din eller gjennom dine prosjekt. I tillegg kan du oppfatte og oppleve natur gjennom dei levemåtane, strukturane og mønstra me er fødte inn i. Altså gjennom diskursane som er gjeldande. Fenomenologien er opptatt av den umiddelbare og spontane opplevinga som er meir nært knytt til det ubevisste på det pre-refleksive nivået. ”Konstruktivismen” er opptatt av at me har opplevingar som er kulturelt ordna gjennom språk og mønster og må derfor fortolkast og forståast gjennom bevisstheten på det refleksive nivået.

Dette er to ulike teoriar, men innanfor å oppfatte og oppleve natur, verkar det som om *begge* må vere med, dersom me snakkar om relasjonen menneskje - natur. Kjerna er at så vel handling/kropp som tanken/talemåter/kultur har noko å seie for opplevinga. I vår kultur/kunsten har naturen blitt gjeven ei meining som spegl for menneskjesjela. Derfor er det endå viktigare at dei sosiokulturelle konstruksjonane ikkje bare er ”fakta”-konstruksjonar, men at dei er konstruert slik at naturen får fram endå meir av kvalitetane sine, enn om me truleg aldri vil få emne som menneskje til å konstruere gode nok slike diskursar.

Naturen er konstruert slik at om me vil gå inn i djupare relasjonar med naturen, må det gå utanfor målbare verdiar. Desse ikkje-målbare verdiane kan bare nås gjennom sansane og dei gjev oss meining som kvalitetar med både symbolikk, stemningar og uttrykk. Enn om ei naturoppleving opplevast sansande, er det ikkje alle naturmøte som gjev like mykje meining og derfor djubde i sinnet. Det er kun gjennom aktiv sansing og opne kjenslekanalar at du når dei djupaste naturmøta. Dei djupe naturmøta er prega av å vere på det pre-refleksive nivået. Dette nivået er vår indre verd som er karakterisert som ubevisstheten. Grunna naturen har så stort eit mangfold, vil me gjennom aktiv sansing og opne kjenslekanalar få ein veldig stor og heilskapande stimuli.

Naturen skiller seg ut ved at han er konstruert som noko ”ikkje-konstruert”, derfor oppfattar me naturen anleis og meir naturleg og opprinneleg enn andre miljø. Naturen skiller seg ut ved at han er konstruert som motsats mot samfunnet. Naturen skil seg ut ved at han ikkje forestillar noko anna enn det han er. Han har ingen menneskjeleg intensjonalitet. Naturen skiller seg ut ved at han ikkje har meining om oss. Derfor kan me velge individuelle ”prosjekt”. Naturen skiller seg ut ved at han stiller seg open for val av prosjekt. Me kan derfor handle ut frå individuelle ynskje og mål.

*Gestaltontologi* er ein filosofisk teori som prøvar å overvinne skillet subjekt - objekt. Det er viktig å vere merksam på skillet mellom *gestaltontologien* på den eine sida og på den andre sida den *invitasjonen til rikare opplevingar* som Næss meiner me får, dersom me tar inn over oss/øvar oss i å bevisstgjere symbolverdiar og andre uttrykk som naturen gjev oss. Næss gjev opplevingane av naturen ein "full ontologisk status". Gestaltar er komplekse og det er tre særtrekk som kjenneteiknar dei: 1. øydeleggast ved bevisst analyse, 2. følsomme overfor introspeksjon (forske på seg sjølv) og 3. vanlege læremetodar dekkjer ikkje læring for korleis å få ei gestaltoppleving.

I denne heilskapen om at livet er eitt, får me eit sterkare *selv* ved å høyre til noko anna, altså det å ha opplevinga av å vere i relasjon til noko anna utanom deg sjølv. Men for at det er relasjonar, må det vere så nære koblingar at relasjonane får "kontakt". Når me får kontakt med kvarandre, som me får ved handling og det å vere aktivt-sansande, blir relasjonane djupe. Djupe relasjonar er med på å forme identiteten vår.

At natur blir bruka som rekreasjon, kan ofte føre med seg at me opplever naturen estetisk. Det å oppleve natur gjennom eit estetisk vere, påverka av å stå "utanfor" meiner at ein står "utanfor" naturen, grunna det estetiske står for det passivt-nytande. Me går ikkje like djupt inn i relasjonen menneskje og natur, grunna me bare "er der" nesten som eit opphald frå noko anna.

Framandgjerung gjer at me avsjelar naturen, altså at me opplever naturen i subjekt-objektrelasjonar istaden for å kjenne at me er i eitt. Dersom me derimot har ein nærleik og utøvar ein spesiell oppmerksomhet i naturen, blir naturen sjelfull. Han syner seg med alle symbola og uttrykka sine. Desse gjev oss meining og rom for fortolking. Dei djupaste opplevingane er knytt til handling av eiga drivkraft. Bevisstgjerung og spesiell oppmerksomhet kan styrke naturopplevinga.

Ei naturoppleving må opplevast sansande, fordi det er erkjenning gjennom sansane at me kan "kjenne" og "møte" naturen. Ei naturoppleving får me ikkje gjennom å vere passivt nytande, men gjennom handling og aktiv sansing. Ei naturoppleving bygger på heilskap, derfor kan ikkje du og naturen skiljast som subjekt og objekt, men eksisterar som ein relasjon i ein heilskap. Ei naturoppleving er individuell, grunna du erkjenner ho gjennom kroppen din og gjennom dine prosjekter. Ei "djupare" naturoppleving opplevast i "tett-på-møte" med naturen,

fordi det er kun gjennom å ha nære relasjonar til noko og å vere i heilskap at du har aktive sansar, ein spesiell oppmerksomhet og kan kjenne at du er *i eitt* med noko. Ei ”djupare” naturoppleving får me når me tar i bruk heile kroppen gjennom handling og aktiv sansing i det du opplever den heilskaplege naturen.

*Musikk og natur* kan samanliknast fordi begge når oss ”djupare”, grunna dei kommuniserar med oss på ein ”anleis” måte. Eg meiner at det går an å parallellføre lyd, musikk og vekselspillet mellom musikaren og publikum i forhold til natur og vekselspillet mellom natur og menneskje på nokre område.

Lydar lagar stemingar og bilete ut frå assosiasjonar me har i oss, derfor kan lyd seiast å vekkje mentale tilstandar i oss. Derfor er lyd eigna for å nå oss djupare enn det andre kommunikasjonsmiddel som til dømes ord kan. I naturen eksisterar ikkje orda, men me har istaden kvalitetar som me kan sanse oss til.

Lyd og musikk er eigna som terapi, grunna det når oss mentalt. Terapi treng ikkje å vere i relasjon med at du er ”sjuk”. Det kan forståast som eit grunnlag for livet og eit ”påfyll” i det daglege. Noko som gjev deg overskot, energi, kreativitet og ei lyst til å leve. Å få ”mentale stemningar” er truleg også mykje lettare i naturen grunna lyd er bare eit av dei mange uttrykka du kan ta til deg i naturen. Samansette uttrykk gjer at det er lettare få deg inn i ei stemning.

Musikk er lydoverføring, men overføringa skjer ikkje mekanisk, men med kjensler. Derfor er musikaren si emne til å formidle viktig. Men like viktig er konteksta, fordi musikk er vekselverknad. Det hender noko i samspelet musikal - lyttar. Enn om musikaren er formidlaren i musikken, er naturen han som formidlar naturen sjølv. Men sidan naturen formidlar seg sjølv gjennom samspelet lyd, visuelle bilete, smak, lukt og at du må kjenne på han, er det å vere nær naturen vesentleg om du vil få oppleve heile ”kommunikasjonen” med naturen. Ein slik kommunikasjon ber preg av kven du er som menneskje til å ”motta”, tolke og emne til å vere ”direkte” oppe i situasjonen som er møtet mellom deg og naturen.

Som musikal må du både vere heilt i det musikken handlar om, men på same tid uttrykke og formidle det rett ut. Å formidle musikk er nesten ei blottlegging av eigne kjensler, spesielt stemma di er naken og ein del av kroppen din, derfor kan ikkje ein musikal ha stengte

kjenslekanalar (felles for alle kunstnerar). Denne eigenskapen er det du som er i kommunikasjon med naturen som treng, dersom du vil ha ei naturoppleving. Emna di til å vere aktivt sansande og ha opne kjenslekanalar er med på å styre kor djup naturopplevinga blir for deg.

Sidan musikk gjev oss kjensler som å fryse på ryggen, sitre, tårer etc er det kanskje meir informasjon til stades enn det som eksplisitt blir kommunisert. Det kan verke som om me innvendig nesten har eit tangentur som byrjar å spele inne i oss, dersom tangentauret vårt ”høyrer” nokre spesielle tonar. Eit slags form for ressonanstangentatur. Dei same kjenslene kan hende oss i naturen og ressonanstangentaturet opplevast på same måte. Naturen kan skape ein gjenklang inne i oss som har nærkontakt med dei indre kjenslene våre.

*Bevisstheten* vår er ”orden av informasjon”, grunna bevisstheten kastar bort alt me ikkje har ”bruk” for. Subliminal sansing er sansing utan bevissthet. Subliminal sansing ligg som grunnlag for det forholdet me kan skissere mellom ubevisstheten og bevisstheten. Forholdet mellom ubevisstheten og bevisstheten, seier oss at kroppen vår tar opp enormt mykje meir informasjon enn det me oppfattar. Informasjon er alt me tar inn gjennom sansane våre. Om lag ein milliontedel av all den informasjonen kroppen vår tar inn, bevisstgjer me oss. Me veit ikkje kva som er årsaka til at me tar opp så mykje meir informasjon enn det kroppen kan oppfatte bevisst, men me merkar at ein del atferd er prega av ubevisstheten.

Me kan ha draumar, syn og handle på basis av informasjon som kroppen vår ikkje bevisstgjer seg, men kan me også via ei naturoppleving få så mykje informasjon til det ubevisste som me kan gjere noko på basis av? For me veit enno lite om kva som får folk til å lengte, le, elske, sørge, sakne, oppleve ekstase, fantasi, leikenhet, synskhet etc. Me veit kanskje kva som er utløysande årsak, men me veit lite om kva som hender *inne i* menneskjet som eit ”bakgrunnslager”.

Det seier seg sjølv at det å vere menneskje og å forske på menneskjet, kan vere vanskeleg. Me greier ikkje heilt å setje oss på ”utsida” og sjå korleis det er. Det mentale i oss ligg djupt og langt inne i oss. Du oppdagar det ikkje så mykje frå utsida. Det du oppdagar det gjennom, er atferda me menneskje har. Det er atferda vår som kan vise oss teikn frå den indre verda.

Me har *ubevisste opplevingar*, fordi ”det meiningsfulle” i relasjonen til verda skjer ikkje bare i det bevisste. I den informasjonen som ligg subliminalt, finnast også meining – veremåtane til kroppen og sansane. Under den bevisste overflata tar ”kroppen” mot ”uhørte” mengder informasjon, som også tyder noko for menneskjets velvere og vere-i-verda. Derfor kan det seiast at skillet mellom ”eg” og ”ytterverda” går i oppløysing her. Grunnen er at både det ubevisste og det bevisste er ein del av oss. Bevisstheten er det som set grenser mellom ”meg” og ”verda”, medan det som ligg i underbevisstheten har opne forbindelsar mellom ”meg” og ”verda”. Ubevisstheten er derfor med på å skape enno nærare relasjonar med ”eg” og ”det eg er i”. Med ubevisstheten vår er me meir *i eitt* med det rundt oss. I *nære* relasjonar med natur, verkar det som om det ubevisste rommar ein mykje større del av oss, enn det me er klar over.

Naturen spelar på ein arena full av heilskapsstimuli til sansane våre og har ikkje den påtrengande eigenskapen som støy og signal i informasjonssamfunnet vårt gjev oss, der me nærpå må isolere sansane våre for inntrykk. Difor merkar me at naturen kan ”tilføre” noko til sinnet som me ikkje anar kva er. Kanskje er løyndomen bak det å forklare ei naturoppleving at det meste av opplevinga bare kjem til det ubevisste, for bevisstheten oppfattar kun ein liten del?

Naturen kan gje opplevingar som er spesielle. Er naturen spesiell, nettopp fordi me i særleg grad møter han i og gjennom kroppsleg handling og sanseleg erfaring, som derfor opnar andre erkjennelsesveggar enn den bevisste språklege, analytiske og usanseleg som elles pregar det moderne tilværet?

Tankar kan vere prega av omgjevningane dine, ved at du i visse miljø får oppleve ein heilskap som stimulerar tankane dine til å bli meir intuitive. Like fullt kan tanken kanskje skiljast på ulike plan. Du kan ha intuitive tankar som er prega av å nærast tenkje akkurat i det du fornemmer og du kan ha tankar som er meir refleksive og ser noko frå fleire sider.

*Flow* er å vere ”omslukt” i noko og blir kalla for optimalopplevelsens psykologi. Likskapen mellom flow og opplevinga av stilla er hovudsakleg at du gjennom aktiv handling og konsentrasjon kan nå ein tilstand av å vere oppslukt i noko og alt anna får liten innverknad på relasjonen til handlinga di. Ulikskapen mellom flow og opplevinga av stilla er hovudsakleg at flow krev målretta fokus, størst mogelege utfordringar og ferdighetar for å nå den største



flow-opplevinga. Opplevinga av stilla krev derimot aktive sansar og opne kjenslekanalar som nokre av forutsetningane.

*Opplevinga av stilla* er ein indre tilstand du får når du er tilstades, fordi du er i eit kroppslig tett-på-møte i naturen med handlingens tid, brukar aktive sansar, har opne kjenslekanalar, er fasinert og derfor konsentrert til å vere i relasjon – du er *i eitt* gjennom handling og får styrka *selvet*. Derfor er *elementa tid, natur, det ubevisste og konsentrasjon* med på å særmerkje opplevinga av stilla.

TID – i vårt moderne informasjonssamfunn lever me i eit tyranni av augneblinkar, derfor mistar me heilskap og samanheng. For å oppleve heilskap, må me skille mellom dei handlingane som krev at tida skiftar modus frå rask til langsam. I naturen kjennest det som om sinnet ditt går inn i eit anna tidsmodus enn det me opplever i det moderne samfunnet. Grunnen er at i naturen regjerar *handlingens* tid der situasjonen styrer istaden for klokketida. I dette tidsmoduset er du prega av å gå heilt opp i det du gjer og tida verkar nullstilt.

NATUR - naturen er ”konstruert som noko ikkje-konstruert” og for å oppleve naturen må me oppleve han sanseleg. I naturen treng me ikkje ”isolere og kontrollere” sansane våre slik me må i eit samfunn som overlesser oss med informasjon. Naturen stimulerar sansane våre slik at dei kjennest meir vakne. Tett-på-møte i natur skapar nære relasjonar mellom deg og naturen. Dette skapar djupe opplevingar prega av at du har ein spesiell oppmerksomhet mot det rundt deg. Derfor gjev naturen mening, symboluttrykk og rom for subjektiv fortolkning. Nære relasjonar styrkar selvet.

DET UBEVISSTE - bevisstheten vår rommar om lag ein milliontedel av det me tar inn av informasjon gjennom sanseresseptorane våre. Subliminal sansing som er knytt til ubevisstheten vår og det pre-refleksive nivået, har aldri fått meir fokus enn i dag. Sansane er knytt til ubevisstheten og utgjer ein mykje større del av oss enn me trur. Tanken og språket er knytt til det bevisste, men ubevisstheten er knytt direkte til sansane våre. Ei sansande oppleving er derfor meir knytt til det ubevisste og har større påverknad på det mentale i oss enn det me kan oppfatte bevisst. Ei naturoppleving skil seg ut frå andre opplevingar ved at ho opplevast sanseleg og påverkar det mentale i oss.

*KONSENTRASJON* - fascinasjon, lyst og suggesjon til å utføre ei handling er med på å styrke konsentrasjonen din. I tillegg kan miljø og ulike prosjekt vere med på å stimulere deg så mykje at du gjennom aktive sansar får auka konsentrasjon. Auka konsentrasjon gjev kjensla av å bli ”omslukt” av det du er i nær relasjon med.

## **MEIR OM OPPLEVINGA AV STILLA**

Vår oppfatning av natur skil naturen ut som opplevingsfære grunna han mellom anna er spontan og varierende, derfor verkar det meir naturleg at du forhold deg til naturen improvisatorisk og nært enn målretta. Naturen gjev deg ikkje utfordringar som krev ferdigheter av deg, men dersom du ynskjer utfordringar, kan du få det.

Vår oppfatning av natur, legg vekt på at du i naturen får individuelt tilpassa utfordringar. Vår oppfatning er at naturen er ”fri” og dermed kan du få djupe opplevingar som ikkje kjem an på kor krevande dei er for deg. Det som er avgjerande, er korleis du forhold deg sansande til naturen i kombinasjon med opne sansekanalar. Det er emna di til å ha aktive sansar og opne kjensekanalar som gjev deg nytelsen av ei oppleving i natur, istaden for målretta og utfordrande aktivitetar som krev størst mogleg ferdigheter. MEN poenget er at du kan også få opplevinga av stilla i gjennom aktivitetar som er utfordrande og krev ferdigheter, men kriteriet er at du må ha sansane aktive og kjenslekanalane opne.

Når det rundt deg er så suggererande og tar deg inn til seg automatisk, utan at du merkar det sjølv, slepp du å strebe målretta. Då er sinnet ditt *vakent* på ein annan måte, enn om du bevisst streber etter å kome nærare det som er rundt deg. Forskjellen er at du blir *lokka* inn i naturen istaden for at du strevar målretta å prøve å kome inn i han. Det er naturen som lokkar deg...

Konsentrasjon er ikkje bare avhengig av utfordringar og ferdigheter. Å vere konsentrert inneber at du har emna til å vere i eit sansande vakent forhold til det du gjer og omgjevnadane, men i tillegg inneber det å vere suggererande opptatt av noko grunna lyst og fasinasjon.

Før du er i den ”konsentrerte”-modusen, har du gradvis byrja å miste begrepa om tid og stad. Etterkvart som du greier å nullstille deg, får du endeleg kjensla av å vere tilstades. Derfor blir opplevinga djup, fordi du gradvis har nullstilt deg frå alt anna grunna suggereringa til det du

gjer og omgjevnadane dine fangar konsentrasjonen. Kor lang tid dette i realiteten tar, er heilt avhengig av kva du gjer, kva situasjon du er i, kor aktive sansar du har, kor opent sinnet ditt er, kor mange slike erfaringar du har frå før etc.

Ei optimal oppleving treng ikkje vere optimal grunna det er ei intens etterstrebing av å få til noko du verkeleg har sett deg som mål. Grunna då blir fokuset på meistring og det å fullføre ei meistring, grunnlaget for opplevinga. I natur kan opplevinga i seg sjølv vere optimal nok. Det kjem an på kor god du er til å *ta inn* over deg det som er rundt deg, det er det som avgjer graden av kor djup opplevinga blir i tillegg til handling av eiga drivkraft.

Emna til å *ta inn* det som er rundt deg, ligg då mest retta mot det bevisste – det du kan gjere noko med. Når du gjennom ein spesiell oppmerksomhet knytt til det rundt deg, er i nær relasjonen med sansane dine og dei igjen er i nær relasjon med det rundt deg, kan du få andre inntrykk enn om du går meir refleksivt til verks og møter naturen med *tanken* istaden for å oppleve han *sanseleg*.

Feedback i natur er opplevingar som skapar stemningar, glede, spenning, nysgjerrighet, kjensle av vere liten, kjensle av å vere mektig, kjensle av å vere ein del av noko, kjensle av å vere aleine etc. Du kan vere i natur og kjenne at du er tilstades, utan at du har mål for kva du akkurat skal gjere eller plan for kva som skjer i det neste minuttet, timen eller dagen. Det er nettopp det ukjente og det spontane som er med på å bidra til at du opplever stilla. Eit døme på det er smygjakt: Då er det viltet, vêret, terrenget, lydane etc som bestemmer kva du gjer. Du kan ha mål om å felle viltet og ha dine ferdighetar, men det er langt frå sikkert at du når det målet om å felle dyret. Like fullt kan du ha opplevinga av å vere tilstades og i eitt med det rundt deg undervegs.

Opplevinga av stilla kjem ikkje av orden i bevisstheten grunna klare mål og sosiale feedback. Sidan det å vere tilstades bygger på det å ha aktive sansar og opne sansekanalar, er det ubevisstheten som er med på å påverke kva som trengjer inn i bevisstheten. Det sansande er ”ny” informasjon til sinnet ditt og derfor har dette fortrinn framfor den ”gamle”. Kor lenge den ”gamle”informasjonen blir ”gløymt” er avhengig av kor nullstilt du er i forhold til tidsjag og anna ”støy” som kan karakterisere alt anna enn det som handlinga di handlar om og det som høyrer til i omgjevnadane der du er.

Det å vere tilstades handlar også om ein annan veremåte enn det me kanskje har i det daglege. Men grunnen til at opplevinga av stilla skil seg ut, er fordi sansane dine ikkje treng å isolere seg i natur. Dei er vakne og du kjennest ”fri”. Du kjenner ikkje press eller ubehag på noko måte, fordi det du er *i* fyller heile deg.

Det å vere tilstades og at du har kjensla av at du ikkje bryr deg om noko anna enn det du gjer og omgjevnadane rundt deg, hender ikkje grunna tap av bevissthet, men grunna du har *nærleik* til natur og av å *vere* i natur. Ved å ha nærleik til naturen opprettheld du ein del av det som *selvet* ditt er bygd opp av. Dette bygger på grunntanken om at ”livet er eitt”. Gestaltane bind ”eg” og ”ikkje-eg” saman til ein heilskap. Og i denne vekselprosessen utviklast *selvet* grunna me har kjensle av å vere ”noko meir”, noko meir enn bare oss sjølve og det vanlege livet me lever.

Selvet blir også styrka, fordi at når du sansande forhold deg til naturen, har du meir nærkontakt med det ubevisste i sinnet ditt og denne nærkontakten med det ubevisste gjer at det kjem ”påfyll” av andre inntrykk og perspektiv over til bevisstheten din. Dette er med på å slå seg saman med det som allereie er i bevisstheten din frå før, men som det kanskje var ”kaos”i. Ved noko av påfyllet frå ubevisstheten, ”passa bitane” saman og det vart meir orden i bevisstheten din. Derfor kjennest det som om du har eit meir styrka selv. Eit styrka selv kan du kjenne konkret som at du blir kreativ, fantasifull, glad, fri, fargerik etc.

Tida og informasjonssamfunnet gjer at me *ikkje* har tid til å bare *vere* der me *er*, me blir heile tida bombardert med ny informasjon som gjer at me ”forflyt” oppmerksomheten vår vidare. Å vere tilstades høyrer saman med det å vere nullstilt frå den oppjaga tida og oppmerkshetsjegerane. Ingen kan få ei *djup* oppleving av å vere tilstades, dersom du prøvar å effektivisere ei oppleving som ikkje naturleg har relasjon med klokka. Det er kun *handlingens tid* som ligg til grunn for opplevinga av stilla.

## *Du er her, utan at du er her*

Eg er ikkje slik med dei andre. Eg kan godt seie meininga mi eller fortelje om tankane mine. Men eg kan ikkje seie så mykje om kva eg kjenner. Innerst. Langt der inne. Kanskje det ikkje er så langt der inne. Kanskje det ligg utanpå meg, men eg bare kjenner det som om det er djupt i meg? Du gjer meg så open. Du gjer meg rett og slett litt sentimental. Kva er det eigentleg med deg som gjer at eg blir slik. Er det noko med deg eller er det med meg? Har det samband med tankane eg har om deg. Alt eg har fantasert om deg eller har drøymt. Er det noko med det du strålar rundt deg? Nei, eg trur kanskje ikkje bare det er *det*. Fordi eg kjenner den nærleiken av deg, enn om du ikkje er her. Eg kjenner du er her, utan at du er her. Eg kjenner du er nær meg, utan at du er nær. Eg kjenner ordi dine får meg til å le, utan at du seier noko. Eg skjønner det ikkje. Eg rett og slett skjønner ikkje kva det er med deg. Kvifor i allverda går det an at nokon er slik som deg og får meg til å *kjenne* deg slik. Det kjennest som om du er ein del av meg, enn om eg veit at du ikkje er det.

*Du er deg, eg er meg.*

Eg kjenner det kilar på kjaken min. No er det vått. Men det er ikkje som regn. Eg trur dropene tørkar av seg sjølv. Dei er ikkje mange. Bare få. Her er ikkje sol. Men lufti tørkar også. Det våte blir absorbert. Eg kjenner det. Det kilar. Kiling på bar hud. Kjaken er alltid bar. Eg kjenner mykje med kjaken. Kinna blir raude av deg. Du gjer meg varm. Eg likar deg. Eg veit at du veit det. Du likar meg du også, du har sagt det før og eg merkar det framleis. Men du seier det ikkje. Eg bare kjenner det. Det kilar. Ikkje bare på kjaken. I heile meg. Det er godt å vere nær deg. Det er bare du og eg, aleine i heile verda. Me fyrar bål, har reinskinn, stjernehimel, me har blomar, vatn, fjell og skog. Me nyt å vere. Me nyt kvarandre.

Me er i eitt.

*Du er natur og eg er meg*

Av og til blir eg nærpå redd for kva eg stundesvis kan gjere bare for å sjå deg. Bare for å vere nær deg. Bare for å ta på deg. Eg kan gje så utruleg mykje bare for å ha deg litt *her*. Sanneleg om eg veit om det er bra. Eg er ikkje sikker. Det kan vere eg set deg for høgt. Det kan vere eg verdset deg så uendeleg mykje meir enn dei andre. Men eg merkar at no er det rett. Eg kan ikkje styre det. Kanskje du har gjort meg blind. Blenda så eg ikkje kan sjå alt så tydeleg. Eg veit ikkje. Det eg veit, er kva eg kjenner. Det eg kjenner, det er rett. Slik kan bare kjensler bestemme. Slik kan bare eit sinn døme. Du kjem til å vere her for alltid.

*Slik er det*

Ho kjem inn, men røyken ligg att i ho. Bålet varma. Gløda. Tankane hennar er som bier ein varm vårdag. Slike som aldri veit kvar dei skal setje seg, fordi alt verkar tilgjengeleg. Tankane hennar flyg slik i dag. Ho set seg med tastaturet, men utan hell. Hendane dreg ikkje like fort over dei og kjakene er ikkje like raude som før. Tankane verkar tome, enn om dei kanskje er fullare enn nokon gong. Det er slutt. Det er no ho bestemte seg for det. Akkurat no. Ho har trykt seg ferdig. For denne gong

— på gjensyn!

# ***REFERANSER***

**Benestad, Finn (1985):** *Musikklære*, TANO A/S.

**Csikszentmihaly, Mihaly (1991):** *Flow. Optimalopplevelsens psykologi*, oversatt frå amerikansk etter "Flow. The Psychology of Optimal", Villadsen & Christstensen, København.

**Dahle, Øystein (1992):** *Fjellet og skogen i Mestre Fjellet friluftsliv 39-40*, Hippo Trykk A/S, Oslo.

**Engel, Liz (2001):** *Krop psyke verden*, Forlaget Hovedland & Institut for idræt Københavns Universitet, Danmark.

**Faarlund, Nils (1992):** *Støy og stillhet i friluftsliv*, SFT-rapport, Oslo.

**Fontana, David (1999):** *Lær å meditere Kunsten å finne ro, selv –bevissthet og innsikt*, Gyldendal fakta, Oslo.

**Holme, Idar Magne og Solvang, Bernt Krohn (1991):** *Metodevalg og metodebruk*. 2 utgave TANO A.S

**Huizinga, Johan (1993):** *Homo ludens. Om kulturens opprindelse i leg*, 2.utgåve Gyldendal, Oslo.

**Hylland Eriksen, Thomas (2001):** *Øyeblikkets tyranni, rask og langsom tid i informasjonsamfunnet*, 2.opplag, H. Aschehoug & Co (W. Nygaard), Oslo.

**Johansen, Anders (2001):** *All verdens tid*, Spartacus Forlag AS, Oslo.

**Kolstad, Hans (2000):** *Naturen som ressurs og besettelse* i Kolstad, Hans (red): Har fjellet ansikt?, Naturfilosofiske essays, Naturfilosofisk seminar.

**Krogh, Erling (1995):** *Landskapets fenomenologi*. Doctor scientiarum thesis 1995: 15. Norges Landbrukshøgskole, i kompendium for hovedfag idrett, fordypning i friluftsliv 2002-2003, HiT, Bø.

**Krogh, Thomas m fl (2003):** Historie, forståelse og fortolkning. Innføring i de historiskefilosofiske fags fremvekst og arbeidsmåter. 4.utgave. Gyldendal akademisk, Oslo.

**Myskja, Audun (2003):** Den musiske medisin. Lyd og musikk som terapi. J.W. Cappelen Forlag AS.

**Nørretranders, Tor (1992):** Merk verden –En beretning om bevissthet, J.W. Cappelen Forlag AS, Oslo.

**Næss, Arne (1986):** Self-Realization. An Ecological approach to being in the world, Murdock University i Høgskolen i Telemark (2002/2003): Friluftslivskompedium for Friluftsliv hovudfag, HiT, Bø.

**Næss, Arne (1999):** Økologi, Samfunn og Livsstil. Utkast til en Økosofi, Bokklubben Dagens Bøker, Oslo.

**Skårderud, Finn og Isdahl, Per Johan (red.) (1998):** Kroppstanker. Kropp-Kjønn-Idéhistorie, Universitetsforlaget AS, Oslo.

**Thomassen, Liv Karin (2000):** Stillhet, natur og storby – unge voksne i storby og deres forhold til stillhet i natur. Hovedfagsoppgave på Institutt for samfunnsfag, Norges Idrettshøgskole, Oslo.

**Thurén, Torsten (2001):** Vitenskapsteori for nybegynnere. 4.opplag, Gyldendal Norsk Forlag AS.

**Tordsson, Bjørn (2002):** Å svare på naturens åpne tiltale en undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen. Dr.scient avhandling levert ved Institutt for samfunnsfag, Norges Idrettshøgskole, Oslo.

**Tordson, Bjørn (2004a):** Hva er egentlig naturopplevelse? Kapittel til perspektiv på friluftslivspedagogikk (under utarbeiding), HIT, Bø.

**Tordsson, Bjørn (2004b):** Naturens åpne tiltale-kulturell konstruksjon eller fenomenologisk realitet?, bidrag til dr.stip.-seminar NLH, ÅS 21.-22.10, Høgskolen i Telemark.

**Tordsson (2004c):** Om naturens åpne tiltale, bidrag til dr.stip.-seminar NLH, ÅS 21.-22.10, Høgskolen i Telemark.



**Østerberg, Dag (1990):** *Handling og samfunn*, Pax, Oslo.

**Ödman, Per Johan (1977):** *Tolkning, forståelse, vetande. Hermeneutikk i teori och praktikk.*  
AWE/Gebers, Stockholm.

**opplevinga av stilla** er ein indre tilstand du får når du er tilstades, fordi du er i eit kroppsleg tett-på-møte i naturen med handlingens tid, brukar aktive sansar, har opne kjenslekanalar, er fasinert og derfor konsentrert til å vere i relasjon – du er i eitt gjennom handling og får styrka selvet.

**Aleine**      **Lengten i lokken**  
                  **Å tenk om eg ...**

**Eit pust frå sjeli**

**Tåreregn kilar kjaken**

**Har ikkje natur eingong hud?**

**Sjå solstjernene skin**

**Ein lang kjærleik**

**Vinden tok i ho**

**Vindlaus**

**Legg deg ned og lat att auga**

**Eit par, tre, fire fregner på nasa**

**Du er så leiken, du**

**Når eg var litt mindre enn no...**

**Ser du alle skapningane?**

daudt er ikkje lenger daudt

**Kva er egentleg noko utan vind?**

Frå eg var liten **har eg lika å vere**

**med papa på elgjakt**

**Smygande og dyrisk**

- dei siste kvistane

**Snøen kjem når han vil**

- skapar fred og ro

**Som kvite perler på ei snor**

- likeverdige skapningar

**Små, kvite englar**

- rypa i vinterdrakt

**Varm på den eine sida**

**Inni**

**og** kald på den andre

Sitrande isbading

**Åååå, eg kjenner angjen**

- luktane lagar bilete

**Sansane: hørsel, lukt, syn**

**smak og følelse**

**Å vere nær, så nær**

- FOTOGRAFERING, barbeint og nakenbad

**Ei oppslukt transe av fasinasjon**

**Du er her, utan at du er her**