

Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

Masteroppgave 2017 30 stp  
Fakultet for realfag og teknologi

## **”Kan du høre jordas hjerte slå?”**

På sporet av naturens språk, ur-rytmen og levende stillhet

### **Utforsking av dype naturmøter**

Lisbeth Engebretsen  
Lektorutdanning i realfag - LUR



## **Forord**

Det har vært flott, utfordrende og lærerikt å jobbe med undersøkelsen som presenteres i denne oppgaven! For meg markerer innleveringen et stoppested i en pågående prosess som startet for mange år siden, og som fortsetter å folde seg ut. Ny innsikt oppstår hele tiden, det tar ikke slutt selv om oppgaven er ferdig skrevet. Heldigvis.

En stor takk til dere tre som sa ja til å bli med i undersøkelsen uten å nøle! Det dere generøst har delt i praksis og gjennom samtaler, er helt essensielt. Samarbeidet har vært en bærebjelke i arbeidet, og uten deres bidrag ville undersøkelsen aldri ha kommet så dypt som den gjorde.

En stor takk går også til mine veiledere ved Fakultet for realfag og teknologi ved NMBU, Erling Krogh og Sigrid Gjøtterud! Takknemlig er jeg for all hjelp med å bli tydelig og konkret i et felt som i utgangspunktet framstod som uoversiktlig.

Erling - som hovedveileder har du med din entusiasme og unike evne til å lytte etter hva som er av betydning, hjulpet undersøkelsen i den retningen som var fruktbar og ga mening!

Sigrid - som biveileder har du med begeistring bidratt med nye innfallsvinkler og struktur til undersøkelsen. Ikke minst har du vist meg aksjonsforskningens muligheter!

Takk også til Randy Lange, naturveilederen som jeg traff i innspurten av skriveprosessen, og som pekte mot de amerikanske tradisjonene som har blitt viktige for meg.

Og Dag, min gode hjelper og verdas beste turkamerat! Du bidrar på alle nivå i livet mitt, og din hjelp betyr mer enn du kanskje aner. Som veiviser inn naturen og ikke minst fjellverdenen, kunne jeg ikke hatt en bedre følgesvenn. Takk!

Lisbeth Engebretsen

Vang i Valdres, april 2017

## Sammendrag

Det hevdes at nordmenn har et unikt forhold til natur, men samtidig virker det som naturens mange signaler har problemer med å rekke fram til moderne mennesker. Undersøkelser viser at naturen virker positivt på mennesker både når det gjelder helse og livskvalitet, men det savnes mer forskning som tar for seg de relasjonelle og spirituelle sidene i forholdet mellom mennesket og natur. Ut i fra et ønske om å bidra til at mennesker utvikler en naturrelasjon som bringer dem i direkte dialog med natur, har målet med denne undersøkelsen vært å utforske hvordan jeg kan utvikle en naturveiledning som legger til rette for dype naturmøter.

Feltet som dreier seg om fenomenet det dype naturmøtet, er komplekst, lite målbart og delvis vanskelig å sette ord på. Da det ikke finnes noen mal for hvordan man skal forske innafor dette feltet, har veien blitt til skritt for skritt. Undersøkelsen har gått ut på å få innsikt i ulike dimensjoner av fenomenet, og å utvikle en forskningstilnærming for feltet. Levende teori og samarbeidende forskning står sentralt og fenomenet ble undersøkt der det foregår, med mennesker ute i naturen. Fenomenologi, aksjonsforskning og case er brukt som strategier, og sammenhengen dem imellom ble avgjørende. Tre fjellturer ble utviklet til caser, og de kvalitative metodene iakttagende medvirkning og forskningssamtale, gjorde det mulig å få innsikt i enkeltmenneskers relasjon til natur. Denne innsikten og samhandlingen med deltakerne, ble avgjørende bidrag inn i min egen utviklingsprosess.

Undersøkelsen har fått fram vesentlige essenser i det dype naturmøtet, hvordan det kommer til uttrykk, og hvordan en bevissthet og varhet for det som lever i det dype naturmøtet kan utvikles. Videre er det tydeliggjort at å utvikle en dyp relasjon og dialog med natur er en helt unik tilnærming til naturen som skiller seg fra andre måter moderne mennesker forholder seg til naturen på, slik som opplæring/utdanning og rekreasjon. Undersøkelsen viser også betydningen av å være en utforskende naturveileder med egne erfaringer og innsikt i dype naturmøter.

I Norge er ikke naturveiledning for dype naturmøter utbredt, men i USA finnes det tradisjoner som har lang erfaring med å legge til rette for dype naturmøter. Det vil være lærerikt og fruktbart å hente innsikt fra de amerikanske tradisjonene i arbeidet med å utvikle feltet her til lands. Å utvikle praktiske eksempler vil gi fordypet innsikt i fenomenet, samtidig som det vil være sentralt å undersøke hvordan den relasjonelle dimensjonen mellom mennesket og natur bidrar til helse og livskvalitet.

## **Abstract**

It is claimed that Norwegians have a unique relationship with nature, but at the same time it seems that the many signals from nature have trouble reaching out to modern people. Surveys shows how nature is beneficial to humans in terms of health and quality of life, but it is a lack of research on the relational and spiritual aspects between man and nature. A desire to facilitate connection in a way that brings people into a direct dialogue with nature, made the purpose of this survey: How can I develop nature interpretation in a way that facilitates deep meeting with nature.

The field involving nature deep meeting is complex, difficult to measure and hard to put into words. There is no template for researching in this field, and the path has evolved step by step. The survey has gained insight into different dimensions of the phenomena, and developed a research approach for the field. Living theory and collaborative research is central tasks and the phenomena were investigated together with people in nature.

Phenomenology, action research and case study are used as strategies. Three walks in the mountains were used as cases, and the qualitative methods of observant participation and conversation with each participant made it possible to gain insight into the individual's relationship with nature. This insight and the interaction with the participants, gave important contributions into my own developing process.

The survey has uncovered essential essences in the deep nature meeting, how this meeting is expressed, and how a consciousness for deep nature meetings can be developed. Furthermore, it is clear that developing a deep relationship and dialogue with nature is a completely unique approach to nature that distinguishes from other approaches, such as education and recreation. The survey also shows the importance of being an exploratory nature interpretator with personal experiences and insights of deep nature meetings.

In Norway, nature interpretation facilitating deep nature meetings is not widespread, but in the United States there are traditions facilitating deep nature connection for a long time. It will be useful to gain insight from these American traditions when developing the field in Norway. First of all, developing practical examples will generate more insights in the phenomena, while research on how the relational dimension between man and nature contributes to health and quality of life, also will be an important task.

## Innholdsfortegnelse

<b>Forord.....</b>	<b>III</b>
<b>Sammendrag.....</b>	<b>IV</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>V</b>
<b>Innholdsfortegnelse.....</b>	<b>VI</b>
<b>DEL I Innledning. Eget ståsted.....</b>	<b>1</b>
<b>1. Innledning.....</b>	<b>1</b>
1.1 Utgangspunktet og motivasjon. Et fjellår.....	1
1.2 Grunnleggende perspektiver. Eget ståsted.....	2
1.3 Oppgavens oppbygging og problemstilling.....	5
<b>2. Mennesket-natur relasjonen .....</b>	<b>7</b>
2.1 Norsk identitet og naturfølelse.....	7
2.2 Å vende seg innover og utover.....	7
2.3 Tilganger til natur for moderne mennesker.....	8
2.4 Det dype naturmøtet.....	9
<b>Del II Strategi og metode. Teoretisk fundament.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Strategier.....</b>	<b>10</b>
3.1 Overordna plan.....	10
3.2 Fenomenologi.....	12
3.3 Aksjonsforskning.....	15
3.4 Case.....	18
3.5 Oppsummering sammenheng forskningsstrategier.....	19
<b>4. Forskningsmetoder og datainnsamling.....</b>	<b>19</b>
4.1 Iakttagende medvirkning.....	20
4.2 Forskningssamtalen.....	21
4.3 Analyse av innsamlede data .....	21
<b>5. Levende teori og selvstudie-tradisjonen.....</b>	<b>22</b>
5.1 Den selvreflekterende forsker.....	23
5.2 Selvstudie-tradisjonen.....	23

<b>DEL III På tur i norske fjell. Tre caser i møte med natur.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Møter med natur.....</b>	<b>25</b>
6.1 Innledning.....	25
6.2 Å vandre vekk fra den brede sti. Stillhet og hjemlengsel.....	26
6.3 En uke i moskusens rike. Ur-rytmen.....	34
6.4 Å ha et ærend i naturen. Sanser og intuisjon.....	44
<b>7. På spor av fenomenets essenser. Analyse av casene.....</b>	<b>52</b>
7.1 Å skrive fram fenomenet. Fra muntlig til skriftlig formidling.....	52
7.2 På sporet av essenser i det dype naturmøtet.....	54
7.3 Oppsummering av analysen.....	60
7.4 Hvordan utvikle bevissthet og varhet for det som lever i det dype naturmøtet?.....	61
<b>8. Drøfting og refleksjon rundt fenomen, strategier og metoder.....</b>	<b>62</b>
8.1 Fenomenet.....	62
8.2 Erfaringer med strategier og metoder.....	68
8.3 Oppsummering fenomen, strategier og metoder.....	71
<b>Del IV. Min levende teori og naturveiledning .....</b>	<b>72</b>
<b>9. Utvikling av levende teori.....</b>	<b>72</b>
9.1 En mangfoldig utviklingsprosess.....	72
9.2 Oppdagelser knytta til strategi, metode, prosesser og fenomen.....	75
9.3 Fordypet ståsted og levende teori.....	87
<b>10. Naturveiledning for dype naturmøter.....</b>	<b>91</b>
10.1 Naturveiledning i Norge.....	91
10.2 Veilederen som nomade.....	92
10.3 Nature interpretasjon. Naturveiledning på amerikansk.....	92
10.4 Dyp økologi, naturnærvær og møte med en naturveileder.....	94
10.5 Deep nature connection. Deep bird language. Coyote teaching.....	95
10.6 Skisse til naturveiledning for dype naturmøter.....	98
<b>DEL V. Oppsummering og veien videre.....</b>	<b>103</b>
<b>11. Å være en utforskende naturveileder.....</b>	<b>103</b>
<b>12. Veien videre .....</b>	<b>105</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>107</b>
<b>Til ettertanke.....</b>	<b>112</b>





## Del I. Innledning. Eget ståsted.



*Mogop*

*Hva er meningen med naturen.*

*Alt.*

*Naturen er vogga livet kviler i.*

(Lillegraven, 2013)

Den første delen av oppgaven presenterer hva som har vært motivasjonen og drivkraften i arbeidet. Min glede over å oppholde meg mye ute i fjellnatur satte meg i gang, denne gleden ville jeg dele med flere. Jeg opplever at hva som er viktig for meg som menneske, samt min praktiske og teoretiske bakgrunn påvirker og farger arbeidet jeg gjør som forsker, derfor velger jeg å belyse mitt eget ståsted og grunnleggende perspektiver, også vitenskapsfilosofisk. Her formidles viktig bakgrunn for det som kommer senere av valg og refleksjoner, og det gir problemstillingen et fundament. Begrunnelsen finner jeg også hos andre, for eksempel Krogh (2017) som trekker fram at for forskeren er det avgjørende å erkjenne, men også synliggjøre sitt følelses- og verdimesige grunnlag for å velge og ville forske akkurat nå og akkurat på dette temaet.

Oppgavens oppbygging og problemstilling presenteres også i den første delen.

### **Kapittel 1. Innledning**

#### **1.1 Utgangspunkt og motivasjon. Et fjellår.**

Som barn og ungdom flyttet jeg mye og hadde aldri opplevelsen av å ha et hjemsted, før jeg kom til ei hytte et sted oppi fjellet der jeg følte meg hjemme fra første stund! Tilhørigheten til stedet og området rundt har fått utvikle seg, jeg har fått et fast holdepunkt i livet, det er flott å få oppleve. Å komme til dette stedet 900 moh ble starten på et aktivt friluftsliv som igjen åpnet for mestring i å ferdes ute til alle årstider. Det oppstod en drøm om å tilbringe et helt år til fjells, i nær kontakt med naturen og årstidenes veksling. Anledningen bød seg, og drømmen ble gjennomført. Mestringsfølelsen og mengden tid ute førte med seg en

inderliggjøring og fordypelse i min relasjon til naturen. Det åpnet seg nye dimensjoner i denne relasjonen, noe som skapte mye undring i meg. Hva er det som gjør at jeg får så mye energi av å være ute i naturen? Hvorfor virker vill natur sterkere på meg enn kultivert natur? Hvorfor opplever jeg det som så viktig å ha en nær relasjon til natur?

Det blir hevdet at nordmenn har et kollektivt natursyn som gjør at vi tror naturen bringer oss nærmere de menneskene vi opprinnelig var eller er ment å være (Ekelund, 2014). Og Arne Næss mente at kanskje det eneste som fortsatt er unikt og helt spesielt ved vår norske kultur er vårt forhold til naturen (Næss, 2007). Samtidig sier Øystein Dahle at naturens mangfold av signaler har vanskelig for å rekke fram til moderne mennesker (Dahle, 2000). Etter et helt år tett på fjellnaturen oppstod et sterkt ønske om å fordype spørsmålene som hadde dukket opp. Egne erfaringer viste at dialogen med naturen finnes der hele tiden, men at både jeg og andre til dels er blinde og døve for den. Jeg ville bidra til å bevisstgjøre dialogen med naturen, jeg ville finne ut mer om hvordan vi kan utvikle den direkte nærheten og relasjonen som skal til for å fange opp de signalene Dahle snakker om. Med utgangspunkt i egne og andre menneskers erfaring med natur, kom jeg fram til at jeg ville skape en naturveiledning som legger til rette for at mennesker kan utvikle en direkte nærhet og dialog med naturen. En dialog der du kommer så nær at naturen berører deg. En dialog der du kan oppleve at naturen er menneskenes hjem, at naturen er *ditt* hjem.

## **1.2 Grunnleggende perspektiver. Eget ståsted.**

Egne erfaringene med natur og med mennesker har gitt meg et ståsted, noen verdier og grunnleggende perspektiver som har betydning for denne oppgaven. De utgjør grunnlaget for hvordan jeg jobber og for hva jeg finner. Her trekker jeg fram noe av det som var tydeligst ved starten av arbeidet, men først noen linjer fra fjellårets dagbok:

### ***November***

*Overgangen mellom høst og vinter.*

*Den første snøen.*

*Naturen stilner. Du stilner også.*

*Linjer du ikke visste om, trer fram i landskapet.*

*Tiden for de grå nyansene*

*- alle tenkelige nyanser fra hvitt til sort.*

*Spor i snøen - nå ser vi hvor haren hopper.*

*Det var her det begynte. En gang i november.*

*Drømmen om fjellåret.*



*Den første snøen*

### ***Stillhet***

Jeg tror jeg alltid har opplevd stillheten som en viktig forutsetning for min relasjon til naturen. Ikke fravær av lyd, men fravær av støy. Det vil alltid være lyd der det er liv og bevegelse. Stillhet og lyd er ikke motsetninger. Men støy er en motsetning til stillhet (Løvlie, 2006). Støy er det som forstyrrer, plager og invaderer. Det som distraherer, får meg ut av balanse, tar meg vekk fra her og nå. Det kan være lyder, men også være andre ting som stjeler oppmerksomhet. Støy slik Løvlie (2006) definerer det, forstyrrer mulighetene naturen byr på til et møte. Det ser ut til å være en trend i tiden at mange mennesker trekker med seg støyen der de ferdes, også ut i naturen. Støyen kan ha mange uttrykk, den kan vise seg i form av en uoppmerksomhet overfor naturen du oppholder deg i, men også i form av jag etter å være raskest og sterkeste, etter å nå høyest (Tordsson, 2016). Samfunnets olympiske idealer er nettopp dette: raskere, høyere, sterkere (*citius, altius, fortius*), de preger også det moderne friluftslivet. Som motsetning til disse idealene trekker Bjørn Tordsson fram at friluftslivets *egentlige* idealer står i en sterk kontrast til de olympiske. Langsommere, dypere, mykere (*tardius, profundius, lenius*) er friluftslivets idealer skriver han, de kan ta oss til naturmøtets dypere kvaliteter (*ibid*). Det er en innfallsvinkel og et verdigrunnlag jeg føler meg hjemme i. Derfor ønsker jeg å utforske betydningen av de dypere kvalitetene ved naturmøtet som Tordsson beskriver.

### ***Vill natur***

Fjellåret ga meg mange opplevelser i såkalt vill natur, og det gikk opp for meg at den såkalte uberørte, ville, frie naturen har et særskilt potensiale når det gjelder å utforske dialogen med naturen. Med villmark eller villmarkspregede områder forstås vanligvis naturområder som er lite påvirket av menneskelig aktivitet, som er fri for tyngre tekniske naturinngrep, der det biologiske mangfoldet er stort sett intakt, og der de økologiske prosessene får virke uten vesentlig menneskelig inngripen og styring (NOU, 1999). For meg handler det om at naturens premisser blir tydelige i den ville naturen. Premisser som mennesket må lytte til og forholde seg til. Om du gjør det, om du lytter og samhandler med naturen, kan du komme i kontakt med en ydmykhet som skaper en indre holdning i deg. En indre holdning som åpner for å lytte til naturens mangfold av signaler på en svært direkte måte. Det er som denne holdningen skaper et indre rom der dialogen og møtet med naturen kan finne sted. På denne bakgrunn vil jeg utforske naturmøter i områder som er lite påvirket av mennesker.



*Storm i fjellet*

### ***Læringssyn***

For å nærme meg fenomenet naturmøtet tok jeg utgangspunkt i mitt læringssyn som handler om at selv om kunnskap primært er personlig, skjer kunnskapsutvikling i samspill med omgivelsene. Ethvert menneske har potensiale til å bidra i et fellesskap, og erfaringer er det beste utgangspunkt for å utvikle læring og kunnskap hos den enkelte. Min erfaring er at de beste og mest kreative læringssituasjonene er i samarbeid og samspill med andre. Ved å delta

i forpliktende samarbeidende fellesskap kommer vi lenger i kunnskapsutviklingen enn vi gjør på egenhånd. Og ved at et fenomen blir opplevd og sett fra ulike ståsteder, vil fenomenet tre frem i større fylde. Slik får vi dypere kunnskap om det som er, ved at den virkelige verden trer frem i all sin mangfoldighet. Dette innebærer at jeg vil studere fenomenet sammen med andre. Både ute i situasjoner der naturmøter oppstår, og gjennom samtaler underveis og på bakgrunn av opplevelsene med natur.

### ***Bevisstgjøring***

Jeg tar også utgangspunkt i at bevisstgjøring er en viktig del av kunnskapsprosessen. Når mennesker reflektere med seg selv, med naturen og med andre mennesker tror jeg den ubevisste naturrelasjonen, som mange nordmenn bærer på, kan bevisstgjøres. Slik kan enkeltmennesket oppdage et dypt nivå i mennesket-naturrelasjonen. Et nivå der de fleste strever med å sette ord på det som erfares, et nivå der naturen kan oppleves som menneskenes hjem. I samtalene vil jeg derfor legge vekt på en åpen og utforskende holdning der det sentrale er den enkeltes refleksjoner og ettertanke knyttet til naturmøtene.

### **1.3 Oppgavens oppbygging og problemstilling**

Mitt ståsted brakte meg til Annette Bischoff og hennes avhandling om stien (Bischoff, 2012). Hun inspirerer meg når hun trekker fram at det savnes en dyptgående, empirisk forskning på tema som tar for seg de mer meditative, spirituelle og åndelige sidene ved naturen. Er naturen mer enn en kilde til å lade batteriene, spør hun, og legger til at dette ikke er nye tanker, men forskningsmessig er det gått utenom fordi det er vanskelig, upresist, lite målbart (ibid). Min erfaring er at naturen *er* mer enn en kilde til å lade batteriene for oss mennesker, og motivasjonen til å fordype meg i menneskets relasjon til naturen knytter an til det Bischoff trekker fram.

Ut ifra ønsket om å utvikle en naturveiledning som legger til rette for at mennesker kan få anledning til å oppleve dialog med natur og dype naturmøter, beveger jeg meg inn i det feltet som Bischoff betegner som lite målbart. Like fullt opplever jeg det som relevant og spennende å utforske. Med bakgrunn i dette har jeg formulert en hovedproblemstilling som blir utdypet av fire delproblemstillinger.

### ***Hovedproblemstilling***

Hvordan utvikle en naturveiledning som legger til rette for dype naturmøter?

### ***Delproblemstillinger***

Selv om jeg mente å ha erfaring med dype naturmøter, opplevdes det som jeg bare ante hva fenomenet rommer. For å kunne legge til rette for at fenomenet kan finne sted, måtte jeg søke innsikt om hva dialog med natur og dype naturmøter *er*. Jeg måtte finne ut mer om hva som skjer i et dypt møte mellom mennesket og natur. Søke innsikt om forutsetningene for at et dypt naturmøte kan finne sted. Og er det mulig å vite at et naturmøte har funnet sted? Jeg undret meg, og det var utfordrende for jeg visste ikke helt hva jeg lette etter. Jeg visste heller ikke hvordan det er mulig å få innsikt i et fenomen som virker å være så lite målbart. Undringen som oppstod i meg var uttrykk for forskjellige dimensjoner ved fenomenet, og som hjelp til å nærme meg noe vesentlig utviklet jeg fire delproblemstillinger.

Delproblemstillingene ble mine redskap for å få innsikt i fenomenets ulike dimensjoner, både de som angikk selve fenomenet og de som angikk utforskingen av det.

- Hva rommer det dype møtet mellom mennesker og natur?
- Hvordan kommer det dype naturmøtet til uttrykk?
- Hvordan utvikle en bevissthet og varhet for det som lever i det dype naturmøtet?
- Hvordan utforske dette fenomenet som i stor grad er ordløst og dermed kan framstå som vanskelig tilgjengelig

### ***Oppgavens oppbygging***

Min egen utviklingsprosess står sentralt i oppgaven, og den kommer blant annet til uttrykk i gjentagende refleksjoner rundt fenomenet. Underveis viser jeg også hvordan min levende teori utvikler seg og gir grunnlag for en naturveiledning for dype naturmøter. Tre personer har bidratt aktivt i prosessen gjennom å delta i hver sin case.

Oppgavens del II drøfter og begrunner valg av strategier og metoder for å svare på spørsmålene i problemstillingene. Deretter presenteres og drøftes de tre casene i del III. I del IV formidler jeg hva arbeidet med problemstillingene har gjort med meg, før jeg ser nærmere på hva begrepet naturveiledning rommer og skisserer en naturveiledning for dype naturmøter. I del V oppsummerer jeg betydningen av å være en utforskende naturveileder og reflekterer over hvordan fenomenet kan undersøkes videre.

## **Kapittel 2. Mennesket-natur relasjonen.**

### **2.1 Norsk identitet og naturfølelse**

Nasjonen Norge legger vekt på vårt forhold til naturen som en viktig del av vår nasjonale identitet (St.meld.nr. 39(2000-2001)), og undersøkelser viser at så mange som 90% av den norske, voksne befolkningen utøver friluftsliv (Tordsson, 2005 a).

Tordsson (2005 b) gir et bilde av hvordan det norske forholdet til naturen ble skapt gjennom prosessen med nasjonsbygging på 1800-tallet. Målet den gang var å definere hva som er det norske, hva skiller oss fra andre nasjoner? Borgerskapet var orientert mot verdiene i den ville natur og opprinnelige kultur. Jotunheimen stod sentralt i det nasjonale prosjektet.

Høgfjellsnaturen var tidligere oppfatta som stygg og utilgjengelig, nå ble høyfjellet definert som det særnorske (Reiakvam, 1993). Det ble lagt vekt på at utfordringene i naturen gav handlestyrke, snarrådighet og selvtillit. Naturen gav også estetiske opplevelser som foredlet den enkeltes følelsesliv, åpnet for kulturell modning og utviklet samvittighet og følsomhet.

### **2.2 Å vende seg innover og utover**

Med nasjonsbyggingen som bakteppe utviklet den norske naturfølelsen seg til å bli gjennomgripende og innbakt i den norske kulturen. Dette blir tydelig når vi sammenligner oss med befolkning i andre land som har andre innfallsvinkler til menneske-natur relasjonen, og nordmenns friluftslivstradisjoner kan virke svært fremmed (Woon,1993). Den norske naturfølelsen er i stor grad underforstått og forankret i kroppen på en måte som gjør naturrelasjonen ubevisst for mange nordmenn. Utfordringen er å utvikle en bevissthet om hva denne relasjonen rommer. Ved å vende oss innover, gjennom å utforske menneskers indre opplevelser og erfaringer med natur, kan vi nærme oss dialogen med naturen.

En bevisstgjøring av dialogen med natur kan få stor betydning for enkeltmennesket. Viktig er det og å vende seg utover, å dele denne bevisstheten, gjøre den kjent. En slik bevissthet vil bidra til å gi naturens betydning økt oppmerksomhet i samfunnet, noe som er av stor betydning i vår tid med fokus på klima- og miljøkrise og dystre framtidsutsikter. Rektor ved Høgskulen for landbruk og bygdeutvikling har stilt spørsmålet: ”Hva er framskritt når vi står ved kanten av stupet?” (Lønning, 2015). Spørsmålet er et godt bilde på at det må kreativ tenking til for å skape bærekraftig utvikling, og jeg tror det er svar å finne i dialogen med naturen. Alle er positive til natur skriver Dag O. Hessen. Alle uttrykker en oppriktig bekymring for klodens fremtid, men hvorfor skjer det ikke noe? (Hessen, 2008). En viktig

årsak er at klimasaken er så stor, den kolliderer med menneskets psykologiske barrierer (Stoknes, 2015). Vi mennesker bryr oss mest om det nære, mens klimatrusselen er langt unna i tid og rom. Så hva kan vi gjøre med en trussel som vi ikke klarer å ta inn over oss? Arne Næss har med sin dypøkologi vist en vei. Dypøkologi som en måte å erfare verden på, der en økologisk livsstil drives av indre motivasjon, ikke av mote eller plikt. Der vern av naturen er vern av ditt selv. I dypøkologien møtes en indre og ytre bevegelse. Å bli bevisst dialogen som finner sted mellom mennesket og natur kan gi en indre erfaring av relasjonen til naturen. En dyp erfaring som kan tenne en gnist og utvikles til en dyp forpliktelse overfor naturen (Haukeland, 2008). En forpliktelse som inspirerer til endring i vår væremåte og gir et engasjement for naturen og økologisk bærekraft.

### **2.3 Tilganger til natur for moderne mennesker.**

Undersøkelser viser som sagt at så å si alle voksne nordmenn utøver friluftsliv. Motivasjonen for å tilbringe tid i naturen er ulik, og ved å løfte fram fire ulike tilganger til natur kan vi få et inntrykk av hva som motiverer (Bischoff, 2015 a). Oppdelingen er ikke absolutt, her er glidende overganger:

1. Kroppslig/fysisk tilgang
2. Kunnskapsbasert tilgang
3. Estetisk-poetisk tilgang
4. Åndelig-meditativ tilgang

#### ***1. Kroppslig/fysisk tilgang***

Mange nordmenn er kjent med den fysiske/kroppslige tilgangen. De bruker naturen til trening, noe å bli svett i. Det er lite fysiske anstrengelser og kroppsarbeid i vårt samfunn, mange kompenserer ved å trene i naturen (Tveitereid, 2012). For mange er det anstrengende, gode slitet noe som gjør det tilfredsstillende å være ute. (Bischoff, 2015 b). Naturen blir et middel for å holde seg i god fysisk form. Å erobre nye topper, nye områder, være på lange ekspedisjoner har også en tydelig fysisk målsetting: Hvor mye tåler kroppen av fysisk slit?

#### ***2. Kunnskapsbasert tilgang***

I vårt kunnskapssamfunn er det mange som søker konkret kunnskap om geologi, flora og fauna, eller blir svært tilfredse ved å oppnå forståelse av hvordan naturen fungerer eller hvordan et landskap har blitt brukt gjennom tidene. Fokus er i høy grad på å oppdage og forstå det en ser (Bischoff, 2015 b)



### ***3. Estetisk-poetisk tilgang***

Andre søker seg til storslåtte landskap og naturopplevelser. Å bevege seg mellom høye tinder og grønne daler på en sommerdag med flott vær blir gjerne beskrevet med store ord og i poetiske vendinger. Vel så viktig er de små naturopplevelsene der fokus på former, farger, strukturer, lys, linjer og rytmer i landskapet karakteriserer tilgangen (Bischoff, 2015 b).

### ***4. Åndelig-meditativ tilgang***

Dette er et dypt nivå i menneske-naturrelasjonen. Bischoff (2015 b) gir eksempler på opplevelser: ”..... å være en del av en helhet og en kraft som er større enn en selv”, ”..... opplevelsen av å ta inn naturen, stemningene – være åpen og bli en del av” (s. 175). Mennesker strever med å sette ord på det som erfares på dette nivået, opplevelsene er ofte ordløse. Men i og med at jeg tror det er her dialogen mellom mennesket og natur utfolder seg og naturmøtet kan oppstå, er denne tilgangen jeg er motivert til å utforske.

## **2.4 Det dype naturmøtet**

Nordmenns underforståtte relasjon til naturen, fører med seg at fortellinger om opplevelser og erfaringer i og med natur ofte handler om de tre første tilgangene beskrevet over. Ved å utforske den fjerde, er målet å komme på sporet av hva som bidrar til å åpne denne tilgangen der dialogen mellom menneske og natur lever. Dialogen som kan åpne for et dypt møte med naturen og en erkjennelse av at vi er en del av naturen, som en deltaker og ikke bare en betrakter. Jeg utforsker ved å ta utgangspunkt i egne erfaringer i og med natur, og ved å invitere andre med meg ut i naturen. Hensikten med turene er å oppleve fenomenet der det finnes og oppstår, nemlig ute, for slik å få tilgang til hva som er av betydning for de andres og for mine egne dype naturmøter. Hvorfor er jeg så opptatt av det dype naturmøtet? Per Ingvar Haukeland sier det slik et intervju: ”Man kan ikke vedta ildsjeler på naturens vegne, gnisten til endring og engasjement blir til i et dypt møte med naturen” (Tveitereid, 2015).

## **Del II. Strategi og metode. Teoretisk fundament.**

*Går man ut av sine opplevelser og peker på seg selv,  
da er man ikke lenger der man peker.*

*Og slik er det vitenskapeligheten glemmer at den selv  
er et bilde inne i bildet.*

(Stein Mehren, 1970)

Denne andre delen av oppgaven skisserer en overordna plan for arbeidet med fenomenet, og presenterer enkle teoretiske gjennomganger av valgte strategier og metoder med begrunnelser for hvorfor disse ble valgt til min undersøkelse. Jeg kommer inn på hvordan teori og praksis henger sammen, og viser hvordan strategiene spiller sammen og utdyper hverandre. Utdypende teoretiske refleksjoner og drøftinger gjøres i forbindelse med casene i del III.

### **Kapittel 3. Strategier**

#### **3.1 Overordna plan**

Problemstillingene bringer meg som sagt inn i et felt som virker komplekst og lite målbart. Feltet dreier seg om menneskers dype naturmøter gjennom omgang med mer eller mindre uberørt natur. For meg ser det ut til at den ville, frie naturen har et særskilt potensiale når det gjelder dialog med natur, og jeg utforsker dype naturmøter som oppstår i den norske fjellheimen.

Det er ingen mal for hvordan man skal forske innafor dette feltet, og veien har blitt til mens jeg har gått. Overordna og avgjørende for meg var å utforske fenomenet der det finnes og oppstår, ute i naturen.

Jeg valgte å sette min egen utviklingsprosess og resultatene av den i sentrum. Ved å ta utgangspunkt i erfaringer og opplevelser fra året jeg levde til fjells hadde jeg et solid fundament, men jeg ønsket også å få innsikt i andre menneskers naturmøter. Som et bidrag til prosessen inviterte jeg tre enkeltpersoner med på fjelltur. Turene er utviklet til tre caser i oppgaven. Casene har likhetstrekk ved at alle turene er til fjells (over og under tregrensa), men de er ulike med tanke på hvem som deltar, tid på året, samt sted og lengde på turen. De tre som har vært med på tur, er personer jeg kjenner mer eller mindre godt, de har ulik bakgrunn og ståsted, men felles er at de på hvert sitt vis har en aktiv relasjon til natur.

Dialog og refleksjon omkring naturmøter er en modningsprosess, og jeg har hatt mulighet til å jobbe med fenomenet over tid. Den første turen ble gjennomført i august 2014. Innsikt og læring fra denne casen la grunnlaget for tur nummer to i august 2015, som igjen la det videre grunnlaget for den tredje turen i juni 2016. Oppfølgingssamtaler etter hver tur ble gjennomført på ulikt vis. Samtalene beskriver jeg under hver case. Casene er gjennomført kronologisk i tid, men oppfølgingssamtalene og mine refleksjoner har delvis overlappet hverandre tidsmessig. Underveis har jeg iaktatt og notert ned egne opplevelser og erfaringer med natur, på turer alene, sammen med andre og under deltakelse på fellestur med ”Forteljarvegen” sommeren 2015 og 2016.

Det ble raskt klart at jeg måtte nøste i flere tråder og holde oversikt over flere prosesser samtidig. Jeg så for meg at deler av prosessen kom til å ha utgangspunkt i konkrete, praktiske erfaringer mens andre deler ville være vitenskapsteoretiske refleksjoner. Sammen med fenomenets egenart og mitt ståsted, verdier og grunnleggende perspektiver, ble dette avgjørende for valg av strategier og metode. Strategiene og metodene måtte gi rom for fenomenet å tre fram, mulighet til å gjennomføre praktiske handlinger og refleksjoner, samtidig som de skulle bidra til å håndtere det komplekse i situasjonen.

Valget falt på fenomenologi, aksjonsforskning og case som strategier. Ved å la disse strategiene utfylle hverandre fikk jeg verktøy som hjalp meg å få struktur og fokus i arbeidet, samtidig som det komplekse ble håndterbart. Fenomenologi, især Merleau-Pontys kroppsfenomenologi som overordna perspektiv, setter søkelyset på relasjonen mellom mennesket som kroppslig subjekt og fenomenene subjektet relaterer seg til, som i dette tilfellet er det dype naturmøtet. Aksjonsforskning er knytta til kartlegging av relevant situasjon med utfordringer, planlegging av tiltak for å håndtere utfordringer, gjennomføring av tiltak, evaluering av tiltak og resultater som igjen danner grunnlag for nye tiltak. Dette finner jeg som en anvendbar og systematisk framgangsmåte for å utforske dype naturmøter i påfølgende dialoger med samtale- og turpartnere. Levende teori i aksjonsforskningen tar for seg forskerens utviklingsvei gjennom forskningsprosessen, noe som er avgjørende for min dannelsesvei som utforskende naturveileder. Gjennom å gjøre iakttagelsene og dialogen med den utvalgte partner til en case, kan jeg gå i dybden på den situasjonen og de dype naturmøtene som utfolder seg mellom partneren og naturen og meg. Forskningssamtale og iakttagende medvirkning (Krogh, 2017) ble relevante metoder å nytte i relasjon til valget av strategier.

I underkapittel 3.2 og 3.3 vil jeg utdype min forståelse og bruk av fenomenologien som overordna perspektiv for studien, og hvordan jeg anvender aksjonsforskning som strategi for forskningsprosessen og for refleksjoner, deriblant selvrefleksjon. I underkapittel 3.4 begrunner jeg valg av case og i 3.5 oppsummerer jeg sammenhengen i de valgte strategier.

### **3.2 Fenomenologi**

Fenomenologien fanget raskt min oppmerksomhet fordi jeg ønsket å utforske den direkte opplevelsen i et dypt naturmøte slik enkeltmennesker kan oppleve det. Da jeg fant fram til den fenomenologiske tradisjonen der sansing, deltakelse og relasjon står sentralt førte det til en oppdagelse av fenomenologiens muligheter. I denne tradisjonen forsøkes det å beskrive vår opplevelse slik den umiddelbart oppfattes av sansene. Fenomenologien søker å gjenfinne verden som er gitt menneskene *før* refleksjonen, som en relasjon hvor både mennesket og verden bidrar til opplevelsen (Thøgersen, 2010).

#### ***Bakgrunn***

Fenomenologien ble grunnlagt som filosofi av Edmund Husserl rundt år 1900 og er læren om det som viser seg for mennesket, hvordan kommer fenomenene til uttrykk og hvordan kommer de oss mennesker i møte (Østergaard, 2001). For Husserl var fenomenologisk forskning en dobbelt oppgave der en skulle beskrive et fenomen, og samtidig beskrive selve erfaringen av fenomenet men på en objektiv måte. Husserl forsøkte å begrense menneskets deltakelse til et minimum (ibid.). Et stort stridsspørsmål innen fenomenologien ble nettopp spørsmålet om iakttagers egen delaktighet i fenomenene, og det kom til et brudd med Martin Heidegger som var Husserls assistent. Med Heidegger som utgangspunkt er det tillatt å trekke seg selv inn i forskningen, det er mulig å reflektere over egne kunnskaper, verdier og holdninger uten å sette parentes rundt seg selv (ibid). For Heidegger er fenomenene noe mer enn objekter som kan betraktes distansert. Heidegger plasserer mennesket i verden som et subjekt som skaper betydning gjennom sine handlinger (Krogh, 1995). Menneskets brukende omgang med fenomenene gjennom delaktighet i verden må altså tas med i betraktningen. Mennesket som en aktiv deltaker som handler i relasjon til sine omgivelser førte meg til Merleau-Ponty som utviklet fenomenologien videre ved at han konkretiserte Heideggers subjekt til å være menneskets egne levde kropp. Den egne levde kroppen er ikke en ting, men alle handlingers subjekt. Merleau-Ponty hevder at den primære tilgangen til verden finner sted i den sansemessige erfaringen. Kroppen er menneskets tilgang til verden, men også verdens tilgang til mennesket (ibid).

Merleau-Ponty er en hovedskikkelse i fenomenologien, og i det følgende vil jeg anvende både Abram (2005), Engelsrud (2006) og Thøgersen (2010) sine utdypninger av hans (Merleau-Pontys) kroppsfenomenologi. Denne sekundærlitteraturen klargjør og løfter fram noen relevante sammenhenger og perspektiver og bringer meg inn feltet.

### ***Rytme***

Kroppen er altså vår måte å være i verden på, den er en tilgang til å utforske verden og den har en kreativ livskraft som skaper alt liv, skriver Engelsrud (2006). Hun trekker fram rytme, at kroppens relasjonelle dimensjon inneholder en kroppslig rytme som ikke bare er kroppens egen, rytmen deles i et intersubjektivt rom. Naturens puls og rytme, den har vi i oss tenker jeg. Den pulsen og rytmen viser seg på forskjellig vis i mennesket. Noen eksempler er vekslingen mellom å være målrettet eller mottagende, pusten vår og en kropp som beveger seg i samspill med natur og landskap.

### ***Intersubjektivitet***

I fenomenologien brukes intersubjektivitet om den erfaring av verden hvor den fremtrer som tilgjengelig for andre subjekter enn en selv. Intersubjektiviteten har altså fokus på den relasjonelle dimensjonen og på den delte erfaringen. Således er subjektivitet i fenomenologisk forstand erfaring av fenomener som viser seg bare for meg. Fenomenologisk sett har man objektivitet som streben etter å oppnå større konsensus, større enighet eller harmoni mellom flere subjekter, snarere enn et forsøk på å unngå subjektivitet (Abram, 2005). En søker å oppnå større kunnskap, ved å oppnå større intersubjektivitet. Den virkelige verden er en matrise av opplevelser fra mange vinkler. Fenomenologien er den vestlige filosofiske tradisjon som sterkest har stilt spørsmål ved den moderne troen på en eneste og fullt ut bestembar, objektiv virkelighet (ibid). En dimensjon ved det intersubjektive rommet er at mennesket og menneskets kropp blir et paradoks, for der er vi samtidig både seende og synlig, vi berører og blir berørt (Engelsrud, 2006).

### ***Kropp og sansing, dialog og deltakelse***

Med utgangspunkt i at det er gjennom sansningen mennesket har mulighet for å erfare verden blir persepsjonen (den samlede aktiviteten til alle kroppens sanser) det vi orienterer oss med i verden (Abram, 2005). Sansingen er grunnlagt i en åpen dialog mellom kropp og verden. Og dialog er utgangspunkt for å lære noe nytt (Thøgersen, 2010). Videre er det slik at i dialogen er deltakelse et sentralt begrep. Merleau-Ponty hevder at deltakelse er en karakteristisk egenskap ved selve persepsjonen (Abram, 2005). Igjen blir paradokset i den relasjonelle

dimensjonen tydelig fordi deltakelsen innebærer å berøre og samtidig bli berørt. Å se er å bli sett. Det er gjennom den relasjonelle kroppen jeg får tilgang til andre (Engelsrud, 2006). Og grensene i den levende kroppen er som membraner, ikke barrierer. Hvor begynner og slutter kroppen? Abram (2005) mener at kroppen er en kreativ enhet med skiftende form.

### ***Bevisstheten***

Gjennom kroppen har mennesket en praktisk tilgang til verden, jeg kan! Ved at verden erfares gjennom sansene, forankrer sansene menneskets bevissthet i vår kroppslighet. Erfaringene samles i kroppen som blir en bærer av tid og erfaring. (Engelsrud, 2006). Vi kan tenke om kroppen men ikke uten kroppen, den er det mystiske og mangfoldige fenomen som alltid synes å ledsage bevisstheten (Thøgersen, 2010). Men selv om bevissthet og tenkning finnes i kroppen, har sitt opphav der, er vår kroppslige intensjonalitet i stor grad ubevisst (ibid). Å utvikle en bevissthet om relasjonen mellom kropp, sanser og tenkning vil gi tilgang til en ny forståelse av å være i verden.

### ***Bevegelse***

Bevegelse er en primær måte å skape kunnskap på. Å arbeide med kroppen, hjelper ofte i anstrengelsen med å formulere seg (Engelsrud, 2006). Bevegelse virker også følelsesmessig og skapes i forholdet mellom subjekt og omgivelser. Som tidligere nevnt er kroppslig rytme ikke bare vår egen, den deles i et intersubjektivt rom. Bevegelsene blir svar på omgivelsene. Vi utforsker oss selv og verden gjennom å bevege oss. Å være i bevegelse er en eksistensiell erfaring. Vi kan utforske bevegelsene og gå i dialog med det som erfares. Kroppen og bevegelsene er tilgang til en selv, andre og verden. Å bevege seg blir en måte å uttrykke forståelse på (ibid).

### ***Livsverden***

Livsverden er et sentralt begrep i fenomenologien, med det menes vår umiddelbare, levde erfaringsverden, slik vi lever den, forut for all tenkning om den. Denne opprinnelige verden er alltid og allerede tilstede før og idet vi begynner å reflektere eller filosofere. Å vende tilbake til tingene selv, er å vende tilbake til den verden som går foran kunnskapen, til det som kunnskapen alltid snakker om. Det er en kollektiv dimensjon, felles for våre liv og alle de andre livene vi er forbundet med. (Abram, 2005)

### ***Fenomenologisk tilnærming***

En fenomenologisk tilnærming betyr for meg å utforske og beskrive mennesker og deres erfaringer med og forståelse av et fenomen. Gjennom hva fenomenet forteller, er målet å få økt forståelse av og innsikt i andres livsverden. For å forstå verden må vi forstå menneskene (Christoffersen og Johannessen, 2012). Det enkelte menneske gir en stemme til verden fra vår opplevde situasjon inne i den (Abram, 2005), og slik bidrar vi alle til beskrivelsen av et fenomen ved at det erfares fra ulike perspektiv. Merleau-Ponty sin fenomenologi er en dobbel metode, en reflekterende praksis, der beskrivelser av våre kroppslige erfaringer i verden kommer først, deretter følger refleksjon og formidling. Fenomenologien vender seg til opplevelsen av verden, til hva det vil si å ha erfaringer i verden, til hva betyr det å være menneske. Det virkelige skal beskrives, ikke konstrueres (Thøgersen, 2010). Fenomenologien søker ikke forklaring, men å beskrive (Abram, 2005)

### ***Langsomhet***

Fenomenologien er en langsom vitenskap. Å betrakte fenomener fra ulike perspektiv og gjennom gjentatte betraktninger, innebærer å bruke den tiden som trengs. For eksempel trekker Krogh (1995) fram at tilnærming til dyp forståelse av landskaping vil være å følge den langsomme, landskapende prosessen over lengre tid, kanskje flere tiår.

### **3.3 Aksjonsforskning**

Den fenomenologiske tradisjonen etter Merleau-Ponty, der kroppen med sine sanser og bevegelser er alle handlingers subjekt, og der deltakelse og dialog står sentralt, peker mot aksjonsforskningen. Vi er alle handlende og deltakende i verden og i aksjonsforskningen står det handlende mennesket i fokus. Aksjonsforskningen har tro på menneskets evne til utvikling og overskridelse, det samme finner vi i fenomenologien (Zahavi, 2010), og det overordna målet i aksjonsforskningen er å utvikle og forbedre praksis. Det er verdt å merke seg at forskjellen mellom tradisjonell forskning og aksjonsforskning gjelder selve undersøkelsens natur, ikke bare forskjellige metoder (Gjølterud, 2011). Vi må se oss selv som deltakere i samspill med mennesker og natur. Dette deltakende synet innebærer en forståelse av forholdet mellom mennesker og natur som en samspillende, relasjonell, samskapende og helhetlig prosess (ibid).

Begrepet aksjonsforskning er først og fremst knyttet til tyskeren Kurt Lewin, som emigrerte til USA, der han gjorde sin forskning blant undertrykte grupper i samfunnet. Han var opptatt av å utvikle lærende organisasjoner der arbeiderne selv utviklet kunnskap. Demokrati og

deltakelse har blitt stående som grunnleggende verdier i aksjonsforskningen. Det er viktig å kjenne til disse røttene til forskningstradisjonen for slik å ivareta grunnleggende aspekter i forskningen (Gjølterud, 2011)

Her utdyper jeg fire grunnleggende trekk ved aksjonsforskningen som har vært viktige i min undersøkelse: a) samarbeidende forskning, b) klargjøring av eget ståsted og utvikling, c) en utviklende og dynamisk prosess, d) utvikling av praksis.

### **a) Samarbeidende forskning**

Aksjonsforskning tar utgangspunkt i at ny kunnskap blir mest effektivt til i samarbeid med andre som er interessert i å lære og der vi deler og verdsetter hverandres læring. Det var også min motivasjon for å invitere mennesker inn i prosjektet og prosessen med å utforske naturmøtet. Målet med forskningen er å vise utvikling av ny forståelse og handlinger ut ifra mennesker som arbeider sammen og deres påvirkning på hverandre, hvordan de lærer med og fra hverandre (McNiff, 2002). Forskningen innebærer en tilnærming der forskeren forsøker å gjøre rede for og forklarer hvordan han eller hun påvirker og blir påvirket i gjensidige relasjoner. Dette står i motsetning til å være tilskuer og observatør og forsøke å forklare det andre gjør (Gjølterud, 2011). En grunnleggende verdi i aksjonsforskningen er at det ikke forskes *på* mennesker men *sammen* med mennesker, og relasjonskunnskap er viktig. Grunnleggende er det også å kunne drøfte og positivt utnytte forskjellighet (ibid).

### **b) Eget ståsted og utvikling**

Aksjonsforskning er en selvreflekterende praksis, og som en utforskende naturveileder gir den mulighet til å forske på meg selv, undersøke eget liv, forsker på egen praksis og utvikling (levende teori). Forskningen er åpen, den begynner med spørsmål om hvordan jeg kan forbedre mitt arbeid, og den tar ikke utgangspunkt i en fast hypotese, men i en idè som utvikles med utgangspunkt i det jeg allerede vet (McNiff, 2002). Du må begrunne hvorfor du vil undersøke et tema, hva du gjør og hvorfor du gjør det. Og du må evaluere det du gjør (ibid). Prosessen med å stille spørsmål er like viktig som å finne svar, og du stiller spørsmål som er viktige for deg selv.

Ulike metoder for å samle data kan brukes, og innsamlingsmetodene kan varieres (journaler, dagbøker, notater, samtaler, deltakende iaktakelse, undersøkelser, bilder osv) (ibid). Målet med å innhente data er først og fremst å samle informasjon fra studiet av en selv for å vise framdrift i veksten av egen læring, samtidig som en viser hvordan læring kan påvirke



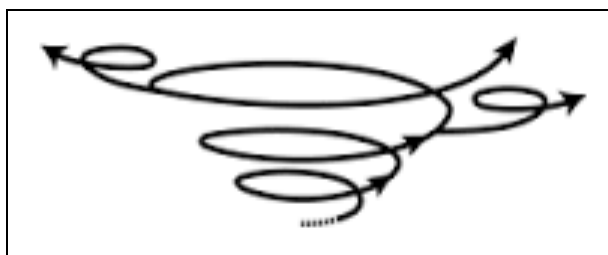
framtidig læring og handlinger (aksjoner). Gjennom hele prosessen må du kunne begrunne det du gjør. Slik svinger fokuset over på den praktiserende forsker (Whitehead & McNiff, 2006).

To parallelle prosesser viser utviklingen: 1) dine systematiske handlinger mens du jobber deg gjennom trinnene, og 2) din egen læring (McNiff, 2002). Samtidig påvirker du dem du arbeider sammen med, derfor skal du også få fram deres reaksjoner og hvordan de oppfatter sin relasjon til deg. For ikke å skli inn i den vanlige samfunnsforskninga, opprettholdes aksjonsforskningen ved å ha fokus på egen læring og egne handlinger samtidig som du har fokus på andres læring og handlinger (Whitehead & McNiff, 2006).

### ***c) En utviklende og dynamisk prosess***

Aksjonsforskning er en strategi for fornyelse med både tid og rom for utvikling og læring gjennom handling, refleksjon og ny handling. Å utforske og søke er en del av gleden ved å jobbe med aksjonsforskning, og så lenge du er våken og åpen vil du fortsette å utvikle deg (McNiff, 2002). Mennesker og menneskelige handlinger er åpne ved det faktum at de er levende, og alle åpne system har potensiale til å forvandle seg til en rikere versjon av dem selv (ibid). Aksjonsforskningens viktigste fokus er å kaste lys over fremtidens muligheter (Gjølterud, 2011).

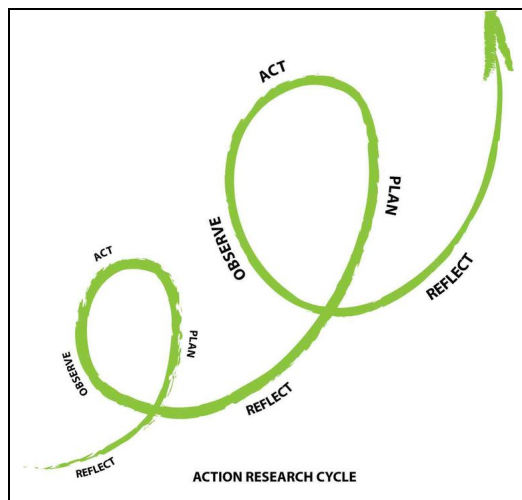
Ting går svært sjelden i en ryddig, lineær form, noe aksjonsforskningen tar konsekvensene av og ser utvikling som en utvidende spiral (McNiff, 2002), se figur 1.



Figur 1. Utvikling som en utvidende spiral (McNiff, 2017)

Regelstyrte handlinger i aksjonsforskningen er gjentatte sykluser av: plan, handling (aksjon), systematisk observasjon av handling, refleksjon (Gjølterud, 2011), se figur 2 for illustrasjon av aksjonsforskningssyklusen. Krav til dokumentasjon som synliggjør prosesser og dermed bidrar til mest mulig gjennomsiktighet er en norm. Du må gjøre prosessen gjenkjennelig for dem som var med på den og meningsbærende og troverdig for andre som skal lese om den (ibid). Den reflektive spiralen i gjentatte sykluser gir mulighet til å kjenne igjen

handlingsmønstre, og vi kan stadig stille spørsmålet om vi retter oppmerksomheten mot det vesentlige (ibid). Et aksjonsforskningsprosjekt kan ikke planlegges i detalj fordi refleksjon over handling vil bestemme retning for neste handling. Men i prosjekter må det være en grovplan der fakta om situasjonen beskrives og forklares (ibid).



Figur 2. Aksjonsforskningsssyklusen

#### *d) Utvikling av praksis*

Aksjonsforskere er virkelige mennesker i virkelige situasjoner som tror at endring er mulig. Læring er for livet, ikke for universitetet! (McNiff, 2002). Noen teorier blir skapt gjennom forskning, andre er skapt gjennom opplevelsene av å leve. Kroppsliggjorte teorier om verden og vår relasjon til den, er ofte tause teorier. En konkret praksis kan være grunnlaget for utvikling av ny teori som igjen gir innspill til ny praksis (Whitehead & McNiff, 2006). Aksjonsforskningen gjør nettopp det, begynner i praksis og skaper teoriene ut ifra den (McNiff, 2002). Viktig er det at forskningsresultatene skal være synlige i praksis. Slik bidrar aksjonsforskningen til å minske gapet mellom teori og praksis (Gjølterud, 2011).

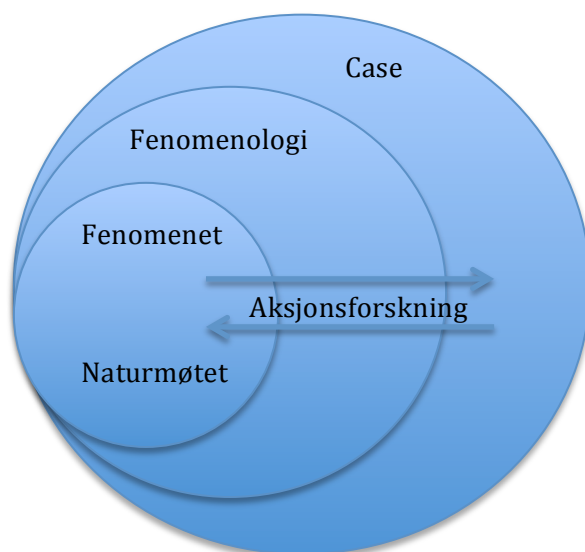
### **3.4 Case**

Fenomenet, det dype naturmøtet, ville jeg utforske der det foregår. Med mennesker i naturen. Casestudier er egna når du ønsker å gå i dybden på fenomener i det virkelige liv (Yin, 2009). Undersøkelsene består kort sagt i å samle så mye informasjon som mulig om et avgrenset fenomen, og gir forskeren et stor spillerom med hensyn til hvordan undersøkelsene utføres (Christoffersen og Johannessen, 2012). I tråd med den fenomenologiske tradisjon var jeg ikke ute etter generalisering av fenomenet, men søkte etter enkeltstående tilfeller der fenomenet viser seg, noe casestudier er velegna til. En støtte for dette valget fant jeg også hos Gjølterud (2011) der hun henviser til Hilde Hiim som poengterer nødvendigheten av å vise eksempler,

fordi det er et faktum at generalisering fører til tap av mening (s. 63). Ikke minst fant jeg casestudiet som en velegna strategi for å kunne håndtere det komplekse i aksjonsforskningen, ved at den ene casen gav innsikt og læring som den neste casen kunne bygge videre på.

### 3.5 Oppsummering sammenheng forskningsstrategier

De tre strategiene som ble brukt for å søke innsikt i fenomenet det dype naturmøtet, fylte ulike behov i undersøkelsen (se figur 3). Sammenhengen dem imellom var avgjørende for å kunne strukturere undersøkelsen samtidig som jeg fikk mulighet til å fordype meg. Kroppsfenomenologiens overordna perspektiv (se kap 3.2), gav meg et fundament og forståelsesgrunnlag og en retning for hvor jeg skulle lete. Dette tok jeg med inn i casestudiene som gav meg mulighet til å gå i dybden på fenomenet ute i naturen der det utfolder seg. Aksjonsforskningen gjorde det mulig å systematisk la den utforskende prosessene bølge fram og tilbake mellom casene, min egen prosess og fenomenet. Slik bidro aksjonsforskningen til en fordypet innsikt i både fenomen og forskningstilnærmingen.



Figur 3. Sammenheng mellom fenomen, fenomenologi, casestudie og aksjonsforskning.

## Kapittel 4. Forskningsmetoder og datainnsamling

Med utgangspunkt i det fenomenologiske perspektivet var det naturlig å orienterte seg mot kvalitative forskningsmetoder som fokuserer på hvordan vi mennesker oppfatter verden og hvilke relasjoner som betyr noe for oss. De kvalitative metodene baserer seg på en induktiv kunnskapsmodell der man begynner med å observere et fenomen i den sammenheng det står i. Målet er å beskrive fenomenets egenskaper og kvaliteter, og framfor alt å finne de egenskaper

som til sammen karakteriserer fenomenet slik at man kan skille det fra andre fenomener. Disse metodene søker etter et begrep (en sammenheng av egenskaper) ut ifra egne observasjoner (Eneroth, 1984). For å samle informasjon om fenomenet, valgte jeg å to forskningsmetoder som utfyller hverandre: iakttagende medvirkning og forskningssamtale. Her følger en kort gjennomgang av metodene.

#### **4.1 Iakttagende medvirkning**

Menneskers dialog med natur og dype/nære naturmøter oppleves ofte som ordløst. Jeg søker innsikt i dette ordløse, dette før-refleksive som eksisterer forut for våre refleksjoner og vår trang til å sette ord på opplevelser og erfaringer. Observasjon eller iakttagelse, egner seg godt når vi ønsker direkte tilgang til det som undersøkes, det gir mulighet til å ”komme under huden” på og samle detaljert informasjon om fenomenet som studeres (Christoffersen og Johannessen, 2012). Ved å bruke iakttagelse var tanken å få erfaring med om det er mulig å få tilgang til fenomenet ut ifra hva som kommer til uttrykk gjennom mennesker handlinger, oppførsel og i det ordløse. Det var nærliggende å ta utgangspunkt i *deltakende* iakttagelse for meg som skulle gjøre aksjonsforskning, fordi metoden erkjenner betydningen av forskerens deltakelse i det som undersøkes og det er åpent hvorfor han eller hun er der (ibid). Når jeg valgte iakttagelse la jeg videre vekt på at når mennesker begynner å reflektere og sette ord på ting har det vist seg at det er et gap mellom hva mennesker sier og mener, og hva vi faktisk gjør (Gobo, 2008). Iakttagelse kan være en hjelp til å skifte fokus fra det som sies til å samle informasjon om hva som skjer i praksis. Gjennom endret fokus kan vi komme på sporet av noe det er vanskelig å sette ord på.

Erling Krogh har jobbet med å utvikle metoden deltakende observasjon, og har i den forbindelse utviklet et nytt begrep, iakttakende medvirkning (Krogh, 2007). Som nevnt i innledningen bygger iakttakende medvirkning på å bevisst- og synliggjøre forskerens forhistorie og motivasjon for valg av tema og fokus i forskningen. Krogh trekker videre fram at ved å erstatte observasjon med iakttakelse i feltarbeid, tvinges forskeren til å komme situasjonen i møte og ta den i akt med alle sanser. Ved å erstatte deltakelse med medvirkning, settes det fokus på at egne valg i forskningssituasjonen påvirker forskerens samspill med feltet samtidig som det påvirker bevegelsene i feltet, noe som igjen påvirker forskeren (ibid). Ved å bevisstgjøre og tydeliggjøre disse sammenhengene knyttet til forskerens medvirkning, kan verdifull informasjon knyttet til innsamling av datamaterialet komme tilsyne. I min undersøkelse ble iakttagende medvirkning brukt på ulike måter, noe som vil komme fram under beskrivelsen av den enkelte case.

## **4.2 Forskningsamtalen**

For å utdype det som kommer fram gjennom iakttagende medvirkning er et kvalitativt forskningsintervju svært nyttig. Intervjuet karakteriseres som en samtale med en struktur og et formål, der strukturen er knytta til rollefordelingen mellom deltakerne, og der målet er å få fram kompleksitet og nyanser (Christoffersen og Johannessen, 2012).

Forskningsintervjuet kan gjennomføres mer som en dialog enn rene spørsmål og svar. Jeg velger å bruke begrepet forskningssamtale i stedet for dybdeintervju for slik å tydeliggjøre at det er samarbeid og samspill mellom forskeren og samtalepartneren. Min erfaring samsvarer med Christoffersen og Johannessen (2012) når de legger vekt på at menneskets erfaringer og oppfatninger kommer best fram når den man snakker med er delaktig i å bestemme hva som tas opp i samtalen. Slik kan samtalen bli et viktig innblikk i en persons livsverden, og bidra til forståelsen av et fenomen. Forskningssamtale ble en sentral metode i undersøkelsen, noe som blir tydelig gjennom den enkelte case.

## **4.3 Analyse av innsamlede data**

Det er ulike metoder for å dokumentere det som skjer i felt under iakttagende medvirkning. Vanlig er å ha med seg en notatbok der det som fanger ens interesse skrives ned. Det kan være hendelser, samtaler og egne refleksjoner. Det er viktig å ikke vente med å notere ned det som er av betydning, mye verdifull informasjon kan da gå tapt. Notatene kan være strukturerte eller ustrukturerte alt etter om du har bestemt deg på forhånd hva du skal se etter eller ikke (Christoffersen & Johannessen, 2012). Da jeg var veldig åpen for hva jeg lette etter i min undersøkelse og lot intuisjonen styre hva som ble notert, ble en konsekvens at utgangspunktet for analyseprosessen var ustrukturerte notater.

Samtalene i min undersøkelse var i utgangspunktet ment som en støtte og utdyping av det jeg festet meg ved gjennom iakttakelser, men underveis i undersøkelsen byttet de to metodene rolle og samtalen ble hovedmetoden. Samtalene ble holdt åpne for å få bred informasjon om fenomenet. Unntaksvis stilte jeg konkrete spørsmål til noe jeg hadde merket meg eller opplevde behov for å få belyst grundigere. Samtalene foregikk ute i natur. Jeg prøvde meg fram fra å notere underveis i samtalen, til å notere alt jeg husket rett etter samtalen, til å bruke opptaker og deretter transkribere samtalen.

For å analysere det skriftlige materialet brukte jeg analyseteknikken der en går gjennom lag på lag av det skriftlige materialet og gjennomfører en meningsfortetting. Meningsfortetting

brukes som hjelp til å analysere lange og komplekse intervjuer (Kvale og Brinkmann, 2009). Vanlige trinn i prosessen er først å danne seg et bilde av helheten, deretter bestemmes de naturlige meningsenhetene, før man uttrykker dominerende tema. Deretter sees meningsenhetene og temaene i lys av det som var undersøkelsens formål før man binder emnene sammen i beskrivende utsagn (ibid).

I arbeidet med samtalene støttet jeg meg også på Jette Fog (2004) og hennes framgangsmåte for bearbeiding av samtaler. Hun begynner med å identifiserer bestemte trekk som hun sorterer materialet etter. Deretter undersøkes om trekkene framtrer på samme måte i alt materialet, hun ser på hyppigheten av det hun opplever som vesentlig, og tilslutt finner hun det (eller de) teoretiske punktene historien dreier seg om. Neste steg i prosessen går ut på å finne en bestemt mening eller poeng i historien. Fog leter etter omdreiningspunktene som gjør logikken forståelig og som uttrykker meningen i det som er uttalt (ibid). Hun beskriver også betydningen av å sammenfatte teksten mer og mer, for slik å finne fram til de vesentlige fortetningspunkt eller poeng. Ikke minst legger hun vekt på å være lydhør for hva samtaleparten gir mening til (ibid).

## **Kapittel 5. Levende teori og selvstudie-tradisjonen**

Det er flere retninger og stor variasjon innen aksjonsforskning. En måte å strukturere den store aksjonsforskningsfamilien på, er å dele inn i første-, andre- og tredjepersons forskning (Gjølterud, 2011). Ved tredjepersons forskning jobber aksjonsforskningsprosjekter sammen i et nettverk, men aktørene møtes ikke ansikt til ansikt og kommunikasjonen foregår for eksempel via internett (ibid). Andrepersoners forskningen kommer til uttrykk i en tradisjonell retning som bygger på at en gruppe mennesker forsker sammen for å forbedre sin praksis, mens førstepersons forskningen finnes i den voksende selvstudie-tradisjon der enkeltpersoner har fokus på egen praksis (Zeichner, 2001). Førstepersons forskningen handler om å ha en forskende til nærming til hverdagsaktiviteter så vel som profesjonelle aktiviteter, og grunnspørsmålet for denne forskningen sammenfaller med utgangspunktet for levende teori: ”Hvordan kan jeg forbedre det jeg gjør”? (Gjølterud, 2011). Ønsket om å utvikle en naturveiledning for dype naturmøter og det medfølgende behovet for å fordype fenomenet springer ut ifra meg selv. Min undersøkelse plasserer seg dermed inn i førstepersons forskningen, sammen med levende teori og selvstudie-tradisjonen.

Her følger en kort oversikt over hva som ligger i levende teori og selvstudie-tradisjonen.

## **5.1 Den selvreflekterende forsker**

Levende teori er studier av egen læring og egen innflytelse på andres læring. Teorien er levende fordi den er oppstått gjennom egen praksis (Whitehead & McNiff, 2006). En levende praksis er ikke endelig, den er i bevegelse og utvikling etter hvert som vi reflekterer og lærer og får ny innsikt. Enhver har sin egen levende teori, den sier noe sentralt om personens verdier, og er en begrunnelse for praksis, den gjør praksisen synlig for andre (Gjølterud, 2011). Å jobbe med levende teori er å finne nyskapende måter å utvikle og leve våre liv på, og å dele våre fortellinger slik at både vi og andre kan lære noe av det (ibid).

All aksjonsforskning tar utgangspunkt i verdier, de gir mening og retning i livet. En aksjonsforsker er en selvreflekterende forsker som er klar over sine verdier og hva som driver livet og arbeidet hans eller hennes. Da kan du være tydelig på hva du gjør og hvorfor du gjør det (McNiff, 2002). Denne tydeligheten er en viktig premiss i aksjonsforskningen. Samtidig opplever alle i blant, det som kalles levende motsetninger. De oppstår når vi sier vi tror på noe, vi forfekter noen verdier, men så klarer vi ikke å etterleve de. Da kan det oppstå motsigelser og konflikter. Aksjonsforskningen er opptatt av hvordan vi kan håndtere levende motsetninger slik at vi lever og handler mer i pakt med våre verdier (ibid).

Selv om fokus er på utvikling av egen praksis er det noen kjernesporsmål som er viktige å ha med seg: Hva slags innflytelse har vi på andre slik at de motiveres og inspireres til å tenke sjøl og tar livsvalg som er livsbekreftende for dem selv? Slik at de utvikler kjærlighet og frihet som de i neste omgang kan realisere i sin levende praksis (Whitehead & McNiff, 2006). Og i hvilken grad skjer det samme med oss selv?

Ved siden av utvikling og nyskaping har de etablerte teoriene en viktig plass i aksjonsforskningen. De kan være hjelp til å begrunne eget arbeid, og de hjelper oss til å ramme inn problemstillingene (Gjølterud, 2011).

## **5.2 Selvstudie-tradisjonen**

Min undersøkelse med utgangspunkt i egen motivasjonen for å utvikle naturveiledning for dype naturmøter, og med egen undring som drivkraft for å søke mer innsikt i hva det dype naturmøtet rommer, er som nevnt førstepersons forskning og hører innunder selvstudie-tradisjonen. Den røde tråden er min egen utviklingsprosess og resultatene av den, og de som er invitert inn er med for å bidra til denne prosess. Samtidig setter deres deltakelse i gang en prosess i dem selv.

Det er ulike motivasjoner for å gjennomføre et selvstudie-prosjekt (Zeichner, 2001). Noen gjør det kun for sin egen utvikling, mens jeg hører til de som ønsker å finne fram til en innsikt som kan være nyttig for flere enn meg selv.

Med den store bredden og variasjonen av hvordan aksjonsforskningen gjennomføres, passer ikke alle helt inn i standard begrepene for denne forskningen (Zeichner, 2001). Selv om mitt arbeid inneholder alle de viktige redskapene i aksjonsforskningen (plan, handling, iakttagelse og refleksjon), kommer ikke de ulike fasene nødvendigvis i en strukturert rekkefølge da jeg tillot meg å være åpen for det som skjedde underveis. Det handlet om å være modig nok til å la metodene og fenomenet vokse fram, være modig nok til å leve med en usikkerhet om hvor dette bar av sted. Når det er sagt var den overordna planen som gav arbeidet en retning, et viktig hjelpemiddel for å komme i mål (se kap. 3.1).

For å samle data om egen utviklingsprosess og læring er det viktig å skrive en reflekterende journal og dagbok. Hva gjorde du, hva lærte du og hva kan være mulige betydninger av det som skjedde? Det er den vanskeligste delen av aksjonsforskningsprosjektet, å utvikle disiplin til å føre en fortløpende dagbok over hva som skjer, ikke minst når du ikke vet helt hva du ser etter (Zeichner, 2001). Fakta om situasjonen beskrives og forklares. Å skrive logg er en sentral metode for å dokumentere hendelser, idéer, uplanlagte samtaler, refleksjoner over egne tanker og følelser som har betydning for å forstå handlingene (Gjølterud, 2011). Loggen kan gjøres på andre vis om det passer deg bedre, feks ved å ta opp video m.m. (Whitehead & McNiff, 2006). Forskeren er fri til å velge den metoden som passer best.

Viktig er det å huske på å ha fokus på hva du selv gjør og ikke de andre. Målet er å samle data fra studiet av en selv, for å vise framdrift i egen læring og hvordan læring kan påvirke framtidig læring og handlinger. Fokuset svinger over på den praktiserende forsker som må kunne begrunne det som gjøres (Whitehead & McNiff, 2006). For meg har dette fokuset stor betydning da det tillegger innsikt fra egne erfaringer stor vekt, og slik anerkjenner viktigheten av å være en utforskende naturveileder.



## **DEL III På tur i norske fjell. Tre caser i møte med natur.**

*Hører du livets lyder  
i elvebruset  
i suset fra vinden  
Det er alt jeg vil si  
det er alt*

(Nils-Aslak Valkepää, 1990)

Jeg ville utforske naturmøtet der det foregår, ute i naturen. For å komme i direkte kontakt med fenomenet sammen med andre mennesker, utviklet jeg tre caser der vi var på tur i norske fjell. Tredje del av oppgaven begynner med å formidle casene gjennom fortelling om og refleksjoner rundt hver tur, før jeg analyserer casene i et eget kapittel. Det mest vesentlige fra den enkelte case blir tatt med videre til refleksjons- og drøftingskapittelet som avslutter del tre.

### **Kapittel 6. Møter med natur**

#### **6.1 Innledning**

De tre casene gjorde det mulig å fordype fenomenet fra flere ståsted. Til hver case inviterte jeg med en person ut på tur for å undersøke fenomenet i praksis. Deltakerne har bidratt i min prosess, men vel så viktig er at gjennom sitt bidrag ble også prosesser satt i gang i dem. Alle tre (to kvinner og en mann) er mennesker jeg kjenner og samtaler godt med. I teksten har de fått nye navn for å gi en viss grad av anonymitet. Det var avgjørende at de alle har en aktiv relasjon til natur. Casenes likhet er at alle foregår ute på tur og alle inneholder iakttagende medvirkning, samtaler underveis og en (eller to) oppfølgingssamtale(r). Casene skiller seg fra hverandre ved at forskjellige personer deltar, samt at turene går til forskjellige steder og har ulik lengde og varighet. Det varierer hvor stor vekt jeg legger på iakttagelse og hvordan samtalen blir gjennomført (om de er planlagte eller oppstår underveis, om de gjennomføres med eller uten opptaker). Casene gav mulighet til å få fram enkeltstående tilfeller av fenomenet, og jeg fikk prøvd ut forskningsmetodene på forskjellig vis. Casene ble gjennomført etter hverandre i tid, og gav meg muligheten til å bygge på erfaringer og innsikt fra en case til en annen.

Casene beskrives enkeltvis og har hovedfokus på den jeg er på tur med, hva som skjer med meg belyses i kapittel 9. Fortellingene om turene er basert på mine iakttagelser, refleksjoner og notater, samt opptak fra samtaler der jeg har det. Som utgangspunkt for en

oppfølgingssamtale fikk hver deltaker lese min oppsummering av turen vi hadde vært på. Direkte sitater er satt i kursiv.

### ***Gjennomføring av casene:***

<b>Hvem</b>	<b>Hvor</b>	<b>Lengde (tid)</b>	<b>Når</b>	<b>Oppfølgingssamtale</b>
Randi	Jotunheimen	3 dager	August 2014	September 2014 Mai 2015
Elin	Dovre	1 uke	August 2015	August 2016
Anders	Vang i Valdres	3 timer	Juni 2016	Januar 2017

### **6.2 Å vandre vekk fra den brede sti. Stillhet og hjemlengsel.**

Dette var prosjektets første case, og jeg var veldig åpen og søkende for hva jeg lette etter, visste nesten ikke hvor jeg skulle begynne for å utforske fenomenet. Casen var starten på prosessen som skulle bringe meg dypere inn i både fenomenet og strategier og metoder. Innsikten herfra var viktig for retningen prosjektet tok. En venn ble invitert med på fjelltur utenfor allfarvei, i et vilt og lite brukt område der vi delvis skulle vandre utenfor merka stier. Intensjonen var å undersøke om det å oppleve en uvant og litt utfordrende situasjon i høyfjellet ville gjøre hennes naturrelasjon tydelig.

#### ***Innledning***

Når jeg inviterer Randi med på tre dagers fjelltur har jeg planlagt en vandring gjennom et mektig landskap jeg kjenner godt. Det ligger sør for Bygdin i tilknytning til Jotunheimen. Randi skal få oppleve en fantastisk natur utenfor allfarvei, der det er sjeldent å møte andre mennesker. Vi skal bevege oss slik at vi delvis må finne vår egen vei, og på forhånd gir Randi uttrykk for at hun er spent på å gå stiløst og å vade elver, men konkluderer med at hun stoler på meg som turleder. Randi elsker å være i fjellet. I barndommen var hun mye på tur med sin far og i voksen alder har hun fått seg ei lita hytte på fjellet, der er hun så ofte hun kan. Vi er venner fra ungdommen, men har ikke tidligere vært sammen på en fjelltur over flere dager. Hun vet ikke at jeg vurderer å bruke turen som første case i oppgaven. Da Randi inviterer med en felles venninne på turen endrer det forutsetningene med tanke på masterarbeidet. Jeg ønsket å gjennomføre iakttagende medvirkning av Randi disse tre dagene til fjells, og det vil bli mer utfordrende å holde fokus når vi er tre. Jeg velger å ikke la anledningen gå fra meg, holder fast på avgjørelsen om å bruke turen som en mulighet til å få innsikt i Randis møter med naturen. For å få autentiske iakttagelser av Randis møter med natur er det først etter turen jeg spør henne om tillatelse til å bruke den som case. Det får jeg.

### ***Gjennomføring av turen***

De er ventet, bilen parkerer ved hytta mi` på 900 moh, inni sitter to damer og vinker. Vi er heldige. Det er en torsdag kveld i august, tre dagers vandring i fjellet innledes med skyfri himmel og værmeldingen er lovende. Mine to turkamerater stiger smilende ut av bilen, de bringer med seg et sus av byen til fjells. Bydamene trenger å lande, de liksom svever over bakken, forventning og glede ligger rundt de, latteren sitter løst, tursekkene er ikke ferdig pakket. Vi går tidlig til sengs.

Neste morgen er vi ved turens startpunkt. Været er strålende, og jeg gleder meg til det som ligger foran oss. Et snev av spenning er tilstede, enhver tur er unik med utgangspunkt i menneskene som deltar og dialogen som oppstår oss imellom og med landskapet. Starten oppleves som tung med myr og kratt og motbakke for å komme på ryggen der vi skal vandre videre. Etter hvert som vi stiger er det bare godord å høre. Om utsikten, naturen, å gå, å være i bevegelse, å være på tur sammen. Med ett får vi et flott skue, på et snøfelt står en reinsbuk i silhuett før den forsvinner med lette, elegante steg! Vi er helt stille, tar opplevelsen inn.

Utsikten på fjellryggen er overveldende, vi blir alle grepet av landskapet som åpenbarer seg. Jotunheimens majestetiske tinder så langt øyet rekker. Innsjøen Bygdin som et stort speil. Utsynet beveger, ord som fantastisk, utrolig, herlig og flott blir brukt, men også lyder og pust som for å understreke opplevelsen. Her er en trekkroute for reinsdyr, vi ser mye spor men ikke flere dyr enn den første bukken. Terrenget er slakt og vi vandrer stiløst i landskapet mot en eldre reingjeterbu lokalisert der fjellryggen stuper uti Bygdin. Praten stilner. Vi sprer oss i terrenget, går i egne tanker, stopper i blant, peker ut ruta i landskapet, utveksler noen ord, har alle det bra? I finværet er det ikke vanskelig å finne veien uten å følge sti. Framme ved bua er turfølget slitne og vi unner oss en god pause. Vi er halvveis, har god tid før mørket siger på, trenger ikke mase avgårde. Gleden er stor når vi oppdager en av fjellets minste blomster, liten, unnselig, ubeskrivelig vakker. Her er den i mengder, snøsøte eller ”Kristi blå auge” som den også kalles.

Siste etappe den første dagen går på merka sti, vi rusler i jevnt tempo til hytta der vi skal overnatte. I kveldinga er vi framme, glade for hvile. Overraskende er det folk i hovedhytta så vi innlosjerer oss i annekset. Sammen gleder vi oss over dagens tur, landskapet, utsikten, å gå stiløst, været, turfølget. I skumringen dukker det opp enda et turfølge. Seks slitne damer. Klare for sosialt lag. Vi andre er klare for senga! Uvant med mye folk på et sted der jeg vanligvis er alene! Det blir en urolig natt.

Dag to starter med rådslagning. De andre to kjenner gårsdagens tur i kroppen og spør på om ikke den opprinnelige planen for dagens etappe blir for krevende. Så velger vi en enklere rute enn den jeg har planlagt, det blir en fin dag med mye glede over godt vær, lett gange, vakkert landskap. Vi treffer på flere reinsdyrflokker, noen kommer vi tett på, det er store opplevelser. Det er lite vann i elvene, lett å vade. Randi går stor sett et stykke bak oss andre to som småprater gjennom hele turen. Er hun sliten eller ønsker hun å gå i fred? Jeg spør ikke, det aner meg at hun vil ha stillhet. I blant høres hennes lykkelige utrop, det er betryggende. Vi er tidlig framme ved neste hytte, ny overraskelse, også her er det mye folk. Det blir en sosial kveld med bading, fellesmiddag og prat mellom turfolk. Vi tre går kveldstur for å nyte stillheten, utsikten og kveldshimmelen før vi legger oss. Denne natta sover vi godt på eget rom.



*Reinsdyr*

Neste morgen våkner vi til tjukk tåke, det vil bli utfordrende å bevege seg i kupert terreng slik vi skal. Men jeg kjenner landskapet, vet om de største utfordringene, er trygg på å finne fram. Vi legger i vei med friskt mot, denne dagen stilner praten, det dreier seg i først og fremst om å finne veien, vi har fullt fokus og skjerpa tilstedeværelse. Det er spesielt å gå i tåke er vi enige om. Fargene forsvinner, dimensjonene blir forvrenget, retningen uklart og lydene dempes. Nede i dalen er turens endepunkt, der kommer vi under tåkelokket, glade for å være framme og for å ha mestret situasjonen.

Alle tre er takknemlige for turen. Grappa har fungert godt, distansene har ikke vært for lange og krevende, vi har vandret i et fantastisk landskap, hatt flott vær og sett mye reinsdyr! Kroppene er slitne, men det er bare godt. Og det er litt stillere i hodene enn når vi startet å gå, det oppleves også som et gode. Et par dager etter turen sender Randi en melding på mobil: *”Kjære L og M. Takk for fin, fin fjelltur. Håper ikke det blir siste gang ☺ Prøver å lande, men skal jo opp på hytta til helga igjen.”* Hun prøver å lande. Jeg skjønner at turen har beveget henne.

### ***Refleksjoner rundt gjennomføring av turen***

For meg var turen preget av rollen som turlleder. De andre to gav seg litt hen, stolte på meg og mine vurderinger, de trengte ikke ta så mye ansvar. Det gav dem muligheten til å hvile i sine egne opplevelser underveis.

I friluftslivet må vi være åpne for det som skjer underveis. Relasjonen menneskene imellom, relasjonen mellom mennesker og natur og premisser som naturen setter for oss har vi ikke full kontroll på. Å kunne lytte til det som oppstår, løse det som skjer og gjøre endringer underveis kjennetegner friluftslivets didaktikk. Ikke uventet ble turen noe annerledes enn planlagt.

Vi er medskapere av hverandres opplevelser (Bishoff, 2012), hver deltaker på turen påvirker hvordan turen blir. Vi endret på etappen dag to, det opplevdes som riktig å gjøre det. Tunge sekker, spenningen ved å gå stiløst, sterke naturinntrykk krever energi. Passe store utfordringer, der du må strekke deg litt, men ikke for langt, er viktig for å bevege mennesker, og viktige i opplevelsen av å mestre. Mestringsfølelsen er avgjørende for å få et godt utbytte av turen, og ha mot til å delta på nye turer.

Tåka opplevdes som en utfordring. Det krever stor tilstedeværelse å finne fram i slikt vær. Alle måtte ta sin del av ansvaret for å finne fram, vi var avhengig av et nært samarbeid og god kommunikasjon oss i mellom for å finne veien, det gav en tettere relasjon, flott å oppleve. Naturopplevelsen endret seg fra fokus på det storslåtte til det helt nære.

### ***Kroppslige uttrykk***

Gjennom turen gir Randi stadig uttrykk for at hun har det bra, hun bruker ord som flott, fantastisk, herlig om det hun opplever. De kroppslige uttrykkene er også mange, hun uttrykker seg gjennom utrop, pust, sukk og godlyder, stopper stadig og ser seg rundt. Hun går ofte et stykke bak oss andre, for seg selv, i stillhet. Jeg undrer meg på om Randi er sliten, eller

om hun bare vil gå i fred. For ikke å forstyrre opplevelsene, være for nærgående, spør jeg ikke der og da. Språket hun brukte for å dele opplevelsene underveis handler i stor grad om fire tema:

*Det estetiske:* Landskapet var storslått og vakkert.

*Det fysiske:* Deilig å gå. Deilig å bli fysisk sliten. Deilig å være ute.

*Det mentale:* Deilig å være vekk fra hverdagslivets strev. Hodet tømmes og det er godt.

*Opplevelser:* Spennende å se dyr (reinsdyr, ørn, rype), at det er liv i disse øde fjellområdene. Og blomstene, at de klarer seg i dette barske klimaet, de står der og lyser så vakkert. Uvant å gå stiløst, hun likte det. Følte seg trygg, fordi jeg viste vei.

### ***Utfordringer med metode***

Det var utfordrende for meg å iaktta Randi. Delvis ble turen preget av mye prat, vi andre to hadde mye å utveksle om livets gang, og til tider overstyrte vår relasjon fokus på å være tilstede i naturen. Utover i turen stilnet praten av, ble mer sporadisk, dreide seg mer om her og nå, og siste dagen med tåke var det fullt fokus på å finne fram, ikke noe annet prat. Det var en lettelse når praten om det hverdagslige livet stilnet av, jeg kom mer på plass da.

Med mye folk i fjellet, ble kveldene brukt i sosialt lag med andre fjellvandrere, noe som brakte en uro inn i vårt turfelleskap. Det ble ikke rom for refleksjoner oss imellom, og selv strevde jeg med å finne ro til å skrive ned fyldige iakttagelser og refleksjoner fra dagens vandring. Det medførte at iakttagelsene ikke ble så detaljrike som de kunne vært.

Jeg hadde ikke noen mal for iakttagelsene. Strategien var å notere ned det som fanget min oppmerksomhet underveis. Jeg undret meg på om det er rettleder god nok for å komme på sporet av hva som skjer på det åndelige nivået av naturopplevelsen hos et annet menneske. Det er snakk om en indre tilstand. Forteller ytre uttrykk noe om hva opplevelsen rommer?

### ***Oppfølgingssamtaler***

Randis kroppslige uttrykk, utrop og ord hun uttalte gjorde meg sikker på at turen gjorde noe med henne. I tillegg forsterket den begeistrede tekstmeldingen hun sendte etter turen inntrykket av at hun var blitt berørt. Men jeg opplevde ikke å komme dypt nok. Jeg fortalte henne om min intensjon om å bruke turen i oppgaven, og inviterte til en oppfølgingssamtale. Randi sa ja til begge deler! Gjennom samtalen håpet jeg på å få del i hennes tanker rundt turen og dermed dypere innsikt i hva som konkret hadde skjedd med henne. Jeg ønsket også mer

generell innsikt i hva som finnes i hennes møte med naturen, og hvor bevisst hun er dette møtet.

### ***Første oppfølgingssamtale***

Med utgangspunkt i iakttagelsene underveis og refleksjonene etter turen, utarbeidet jeg noen tema som veileder for samtalen. Jeg la opp til en åpen dialog der hun kunne dele av det hun opplevde på turen vår, men og at vi kunne forfølge viktige tema som måtte dukke opp. På dette tidspunkt har jeg ikke skrevet noe hun får lese, trenger denne samtalen først.

Vi møtes på fjellhytta hennes fem uker etter vår tur og Randi leder an til et vakkert lite vann der vi slår oss ned. Det er september og høstfargene spraker. Jeg legger vekt på å snakke konkret om hva hun opplevde på turen vår, men også mer generelt om hvordan møtet mellom mennesker og naturen kan komme til uttrykk, og hvordan vi kan utvikle en bevissthet og varhet for hva som lever i dette møtet. Det viser seg vanskelig kun å ha fokus på vår konkrete tur, samtalen utvikler seg til å handle mer generelt om Randis relasjon til naturen. Jeg noterer stikkord underveis mens vi prater, og skriver ned alt jeg husker fra samtalen med en gang vi er ferdige. Her har jeg bearbeidet det som kom fram.

### ***Om turen vår***

Randi har fine minner om turen vår. Det var et flott landskap å vandre i, godt og gå og fantastiske utsyn. Men hun følte seg i dårlig form og ble sliten. Det første overnattingsstedet var spartansk og ikke så komfortabelt, hun vil ikke tilbake dit. Hun trekker selv fram at hun gikk aleine store deler av turen. Hun ble ikke forstyrret av pratinga til oss andre, var det noe som forstyrret så var det hennes egne tanker. Hun synes det er godt å ikke prate på tur, hun blir introvert og meditativ og det oppleves som godt. Hun ønsket å gå bakerst, opplever det som avstressende å gå stille. Da blir hun en del av omgivelsene.

Det var en ny oppdagelse for Randi å gå utenom stier, det er flott sier hun og vil gjerne gjøre det mer. Hun var ikke redd, men om hun skal gå alene i fjellet vil hun gå på steder der hun har sjanse til å treffe noen. I tilfelle noe skjer. Hun opplever det som viktig å kunne lese landskapet – hvor tilgjengelig er det, liker ikke å kave på vanskelig steder, vil vite hvor hun er og følger med på kartet.

Dette var andre gangen hun gikk i fjellet i tjukke tåke. Første gangen var hun aleine, men stien var tydelig og ikke langt fra sivilisasjonen så hun var trygg på å finne fram. På vår tur var det

ikke noen tydelig sti, det var spesielt, hadde hun vært på tur med noen andre hadde hun ikke lagt avgårde, men hun stolte på meg som kjentmann. I tåka mister hun helt retning og stedsans og det blir vanskelig å bedømme avstand.

### *Om Randis relasjon til naturen*

Randi liker å gå på nye stier, bli kjent i nye områder. Samtidig er hun også glad i å gå de samme turene om igjen. Hun trives med å gå aleine, men sier at det er også fint å gå sammen med noen, dele opplevelser.

Opplevelser med dyr gjør inntrykk på henne. Slik beskriver hun en hareopplevelse : *”Vi var nærme hverandre (5 meter), stod der å så på hverandre, men vet ikke hvor godt en hare ser? Det var en flott opplevelse: Det var bare han og meg”*.

Å se reinsdyr på avstand er fint. Om de kommer veldig nærme og hun er alene kan hun oppleve det som voldsomt. En tåkeopplevelse med reinsdyr på Norefjell for noen år siden husker hun godt: *”Kom gående aleine og plutselig var de der. En stor flokk, helt nære. De forsvant ut og inn av tåka. Det var en voldsom opplevelse, men jeg ble ikke redd. Det var bare meg – kanskje det var derfor jeg kom så nær”*.

Randi opplever det som godt, og avstressende å gå stille, da blir hun en del av omgivelsene, er i naturen på en annen måte, kommer i en meditativ tilstand. Å gå i mange dager er også slik at hun kommer i en meditativ tilstand, blir mentalt rensa som hun sier. Det kan ta litt tid før tankene stilner: *”Jeg er i naturen på en annen måte når jeg er stille. Kommer i en meditativ tilstand.”*

Eller når hun må anstrenge seg, det krever fokus og hun må være tilstede. Da forsvinner tankene fortere og hun kommer også i noe som ligner en meditativ tilstand. Hun bruker eksempel med å gå alene i ulendt terreng, da er hun helt tilstede. Hun nevner fjellklatrere. De må være fullstendig tilstede, tenke på neste tak og hvor de setter foten. Hun tror det må være noe lignende som oppstår for dem. Når Randi plukker bær og sopp skjer også noe som ligner, hun går inn i en annen tilstand. Det oppleves som deilig!

Randi sier det hører med til en fjelltur å bli sliten. Godt å være sliten, deilig å være støl – hun liker det, sover godt da. Det er egentlig helt fantastisk, trenger ikke drikke vin når hun er sliten på den måten, skulle gjerne vært fysisk sliten oftere. Den beste mosjon for hode og



kropp er å gå! I naturen. Der hun bor går hun ofte til fjorden, men da går hun på asfalt, og det er stort sett mange mennesker der. Det blir ikke det samme. På fjellet hviler hodet. I skogen nær der hun bor, kan hun i blant komme inn i samme tilstand som på fjellet.

Om Randi hadde mer tid til rådighet, ville hun vært oftere på fjellet, slippe unna hverdagens kjas og mas. Hun føler seg mer hjemme i naturen enn i byen. Hun føler seg alltid litt trist når hun reiser fra hytta på fjellet. Gleder seg alltid til å komme opp igjen. Randi snakker begeistret om hvor fint det er å være i naturen! Hun får en god ro, føler seg hjemme. Er hun i et område hun kjenner føler hun seg enda mer hjemme.

*”Egentlig har jeg en slags hjemlengsel – ønsker å være enda nærmere naturen!”*

Kontrastene i fjellet og naturen opplever hun som flotte. Frodigheten, trær, planter, fargene – og så fjellene – stein! Syn og hørsel er viktige sanser for henne, hun hører og ser mer når hun er i naturen. Det er ikke så mye annen støy. Sansesystemet hennes tar inn mer, har det bedre da. Hun blir sliten av byen med mye bråk og støy og mange mennesker som strever, lur på om det har blitt tydeligere for henne med alderen, det med støyen? Eller om det er byen som har forandret seg – blitt mer støyende med mer elendighet?

Randi føler ofte at hun er *i* naturen, spesielt blir det tydelig når hun er ute og går. For henne er det slik, at jo bedre hun kjenner området, dess sterkere opplever hun å være *i* naturen. På en tur i Trollheimen, der opplevde hun fjellene som voldsomme og ukjente, da var det ikke lett å være *i* naturen. Hun tror det ville forandret seg om hun ble bedre kjent med landskapet der. Om hun kjører bil eller sitter på terrassen på hytta, da er hun en betrakter. Hun blir også en betrakter i tilrettelagt natur, trekker fram Alpene der vandringen er så tilrettelagt.

Gleden over å være i naturen har hun hatt siden hun var liten. Hun ble tatt med på tur i fjellet med far og søster fra hun var 10 år. Første turen på Hardangervidda var tøff fordi det var så lange etapper i kjedelig landskap. Året etter gikk turen lenger vest, det var et spennende landskap, det var da hun ble grepet av å være på tur og det har fulgt henne gjennom livet.

### ***Andre oppfølgingssamtale***

I etterkant av fjellturen og oppfølgingssamtalen skrev jeg en tekst som Randi fikk til gjennomlesing. Samtidig inviterte jeg til en ny samtale, ønsket tilbakemelding og en åpen dialog rundt det jeg hadde skrevet. Det er jo henne det handler om, hvordan var det å lese, kjenner hun seg igjen? Også denne gangen ønsket jeg å gå en tur for å drøfte teksten

underveis. Når vi møtes er Randi sliten. Det blir ikke tur. Vi sitter i hytteveggen hennes og samtaler om det hun har lest. Jeg har høye ambisjoner, vil bore enda dypere i temaet, men samtalen blir springende, og går ikke i den retningen jeg ønsker. Ja, hun kjenner seg igjen i det jeg har skrevet, hun synes det var fint å lese. Men hun oppdaget ikke noe nytt, sier hun, ikke noe annet enn det hun allerede vet. Så sier hun plutselig at det jeg har skrevet om hennes relasjon til naturen er så bra, kan hun la mannen sin få lese? Kanskje vil han forstå hvor viktig naturen er for henne.

Det går opp for meg, på vei hjem, at dette egentlig er stort! Vel, jeg kom ikke videre i den retningen og dybden jeg ønsket. Men så var det noe annet som viste seg, noe jeg ikke kunne forutse. At selv om hun ikke opplever å ha oppdaget noe nytt i det jeg skrev, så har hennes relasjon til naturen blitt synlig, den er satt ord på, blitt bevisst, og det på en slik måte at hun ønsker å dele med den som står henne nærmest! En bekreftelse på at vi har fått synliggjort noe svært betydningsfullt for henne!

### **6.3 En uke i moskusens rike. Ur-rytmen.**

Ut i fra erfaringene fra den første casen byttet jeg om på vektleggingen av forskningsmetodene i case to for å se om vi kom dypere på den måten. Dermed ble forskningssamtalen hovedmetoden og iakttagende medvirkning støtte i denne casen. Jeg ønsket også å undersøke hvor dypt jeg kunne komme ved å ha flere samtaler med en og samme person. Da jeg skulle på en ukes fjellvandring med en venn, fortonet det seg som en unik anledning for prosjektet mitt, og min medvandrer stilte velvillig opp som deltaker når hun ble spurt. For at arbeidet ikke skulle bli for omfattende la jeg opp til 4 forskningssamtaler i løpet turen. Hver samtale skulle vare om lag 30 minutter, og jeg hadde med opptaker fordi jeg ønsket å få erfaring med transkribering av samtaler. Fire samtaler med samme person, i stedet for en samtale med fire ulike personer. Her lå muligheter til å nærme seg dybden av fenomenet! Fokus var på: Hva skjer med min medvandrer på en ukes tur i fjellet, hva skjer i hennes møte med naturen, men også hva skjer oss imellom? Samtidig ville jeg rette oppmerksomheten mot hva som skjer med meg selv mens jeg søker innsikt om hennes møter med natur.

#### ***Innledning***

Elin har jeg kjent siden vi var unge studenter. Som voksne begynte vi å vandre sammen i norske fjell om sommeren, det har etter hvert blitt en tradisjon gjennom 15 år. Vi har utviklet en samstemt måte å vandre på. Ofte vandrer vi i stillhet, det oppleves befriende for oss begge.

Å være stille sammen i naturen. Nå skulle vi vandre en hel uke på Dovre, overnatte på DNT sine hytter, og følge foreningens merka stier for å finne fram. På turene våre har vi i blant brakt med oss et studiearbeid eller et spørsmål vi ønsket å reflektere rundt. Så vi var godt vant med å reflektere sammen rundt emner som betyr mye for oss begge. Denne gangen hadde jeg satt agendaen med temaet menneskets relasjon til natur. Begge så vi fram til en samtale som skulle strekke seg over flere dager i og om natur.

Spørsmålene til de planlagte samtalene var åpne, jeg ville ikke styre de for mye for ikke å gå glipp av sider ved fenomenet som var ukjente for meg. Elin skulle ha en frihet i det hun delte med utgangspunkt i hennes egne opplevelser og refleksjoner den aktuelle dagen. Jeg var en aktiv lytter og i blant utviklet det seg en dialog oss imellom. Noen viktige samtaler oppstod underveis, med avslått mikrofon. Spesielt to av disse samtalene var sentrale for oppgaven min, i etterkant noterte jeg ned hva som skjedde, og har fått Elins tillatelse til å bruke også de i undersøkelsen.

### ***Tema fra turen***

For å strukturere det omfattende materialet blir samtalene presentert tematisk.

### ***Moskus***

På Dovre finnes en stamme av moskus, og vi fikk høre flere historier om møter med dette urdyret, mer eller mindre dramatiske. Det førte til at vår angst for moskus var stor ved turens startpunkt, men angsten forsvant raskt når vi begynte å vandre. Moskus ble etter hvert en del av temaet natur. Redselen forsvant, den var ikke viktig. Så møtte vi heller ikke på dette store dyret under vandringen. Ikke før vi reiste ut av fjellet. Da var den der. I veikanten. Mens vi satt trygt inne i bussen.

### ***Fjellturen er en prosess***

Fjellturen er en prosess. Det har vi opplevd på tidligere turer også. Den første dagen er det alltid mye støy, hverdagen er fortsatt nær. Sakte går vi oss inn i naturstemningen, Elin kaller det ”å gå seg inn i naturen”. Det blir ingen forskningsamtale de to første dagene på tur. Dag en ”gikk vi oss inn i fjellet” og andre dagen var turen så lang og været så dårlig at det ikke innbød til pause utover å få i seg mat og drikke. Tredje dagen ved lunsjtider gjennomførte vi den første samtalen, og de påfølgende dagene gjennomførte vi de neste tre.

Underveis oppdage jeg en viktig prosess hos Elin. Den første dagen filosoferer hun over mennesket og naturen. Meningen med livet. Gir uttrykk for store filosofiske tanker. Andre

dagen gjør hun det samme, men noe er i ferd med å endre seg, fokuset hennes dreier seg mer mot dagens opplevelser. Den tredje dagen, når vi starter våre planlagte samtaler, blir hun helt konkret. Så og si alt hun deler handler om egne opplevelser og erfaringer i naturen denne dagen. Slik holder det seg i stor grad gjennom resten av turen.

### ***Store filosofisk tanker***

På fjellturen blir Elin i perioder innadventd, hun sier det er som kroppen bare går mens hennes oppmerksomhet er retta innover mot egne filosoferinger over livet. Da kommer store tanker. Om meningen med livet, hvorfor jorda er oppstått, det er et stor tema for henne. Store tema, store tidsrom, uendelig interessant for henne. I en slik tilstand registrerer hun lite av det som skjer i naturen utafor henne. Elin tror ikke det er tilfeldig at det er skapt en planet som er levbar for mennesker. Hun opplever at mennesket er det mest utvikla vesenet på kloden: Mennesket er på toppen av utviklingen, og vi har et ansvar. Naturen er gitt mennesket slik at vi skal kunne utvikle oss her, ta naturen i bruk som utviklingsredskap. Men vi har et ansvar for naturen, den gir, vi må gi noe tilbake. ”Naturen er også noe i seg sjøl”, sier hun. På tidligere fjellvandringene har Elin hatt en følelse av at det ikke bare bor gode krefter i naturen. Naturen har mange ansikt: ”Kanskje er det en menneskeoppgave å gå inn i naturen og gi næring til det som er uforløst og vanskelig”. Hun tror det er noe av det vi kan gi tilbake til naturen. At vi ser og medopplever. Og tar det med oss heim i erindringen.

### ***Naturen som forståelseshjelp for eget liv***

Elin forteller at i fjellet får hun ofte bilder i sitt følelsesliv, hun opplever naturen som en forståelseshjelp for eget liv. Naturen speiler stadig vekk ett eller annet indre. Hun opplever ofte landskapet som en sjelekulisse, med det mener hun som bilde på et liv. Naturen vil fortelle oss noe, den er en veileder i store livsspørsmål for mennesket. Hun gir flere eksempler. Blant anna trekker hun fram et dikt av Olav H. Hauge, han bruker bilder fra fjellet men vi skjønner at han skriver om livet, sier Elin. Vi siterer diktet i lag:

#### ***Din veg***

*Ingen har varda den  
vegen  
du skal gå  
ut i det ukjende,  
ut i det blå.*

*Dette er din veg.  
Berre du  
skal gå han. Og det er  
uråd å snu.*

*Og ikkje vardar du vegen,  
du hell.  
Og vinden stryk ut ditt far  
i aude fjell.*

(Hauge, 2004)

### ***Fjellroen. Stillheten.***

Den store fjellroen falt over henne den tredje dagen vi vandret. Vi gikk i et vakkert landskap langt vekk fra andre mennesker (bare en person i tillegg til oss), og da hun satt i hytteveggen etter endt tur ble det helt stille både utafor og inne i henne. *”Eg opplevde at nå faller den store fjellroen over meg. Sitte i hytteveggen, og det er helt vindstille og bare kikke utover dette fjellmassivet. Og det er helt stille både utafor og innafor i meg”*. En total stillhet som hun ikke opplever i hverdagen, bare på vandring. I fjellområdene der det er få eller ingen andre mennesker finner hun stillhet, ro, ingen stress, ingen unødvendige samtaler. Det er sjelebot for henne. På turens siste dag gir hun også uttrykk for å ha en ro og en indre balanse, etter mange dagers vandring i fjellet. Hun opplever seg indre sett helt annerledes enn når turen startet. En ro, en roligere rytme, en opplevelse av ytre og indre oversikt.

### ***”Å gå seg inn i naturen”***

Hva ligger egentlig i dette å gå seg inn i naturen, undrer jeg meg på. Elin svarer med undring tilbake: *”Å gå inn i naturen, er det å gå innover i seg sjøl? Nå begynner naturen og slutter eg?”* Kanskje er det naturen som gjør henne innadvendt ved at den gir fred til å møte seg sjøl, hun vet ikke.

### ***Uteligger***

Å bli uteligger (sove alene ute under åpen himmel i naturen) er et tilbakevendende tema i samtalen, det er noe Elin har et sterkt ønske om. Ønsket springer ut fra et akutt behov om å komme ut i naturen på lavterskel nivå, hun kaller det *”instant naturpåfyll”*. Hun ser for seg at veldig mye natur blir konsentrert på kort tid når hun er uten beskyttelse rundt seg i form av vegger, og når hun må legge seg uten å ha kontroll på det som er rundt henne. Hun har en lengsel etter naturpåfyll, å leve enkelt, finne fred, mulighet for ettertanke, sanseopplevelser (syn, lukt, hørsel, lukt), ro. Å tåle det hun ikke før trodde hun tålte, å mestre et nytt element. Å utsette seg for det som kommer henne i møte, å tåle den redselen som ligger i å ikke vite hva som er ute i mørket, å lukke øynene og sovne fra det hun ikke veit hva er. Etter hvert som samtalen rundt temaet utvikler seg, spør hun seg om det kanskje er greit å ta uteliggerprosjektet i flere steg? Kanskje er det ikke lavterskel å ligge der ute aleine? Hun kan begynne med å sove på terrassen. Og kanskje tar hun med mannen sin første gang hun sover ute, han er trygg.

### ***Fysisk form, fysisk slit. Kroppen.***

Innimellom blir Elin barnslig glad og takknemlig over at kroppen og utstyret fungerer! At hun fortsatt klarer å vandre i fjellet og får alle opplevelsene som følger med. Å være i god form gir henne en grunnleggende glede, og hun bruker naturen for å oppnå det. Sommerens fjellturer gir mål for trening gjennom vinteren. Kanskje er det hennes drivkraft for å gå i naturen, kanskje ligger det ikke så store andre tanker bak, undrer hun. Men hun forteller også at vår andre dag på tur sleit ut hverdagen. *”Det var så mye fysisk slit den dagen, at hverdagen ikke hadde sjanse til å bli med lenger. Hverdags-strevet ble gått ned i beina og lå igjen i fjellet”*. Etter det ble det stillere og stillere. Og det oppstod en heilt anna måte å tenke på.

### ***Landskap***

Elin føler seg hjemme i fjellet, og spesielt i landskap der det er spor etter mennesker, der det kunne gått seterfolk før i tiden. Hun føler seg heime i dette landet, i denne kulturen der naturen hører med. Det er som hun har det i kroppen, som en del av å være norsk. *”Kanskje det er vår skatt denne voldsomme naturen”*. Landskapstyper har betydning for Elins opplevelse av å komme tett på naturen. Vi har gått gjennom stølsområder brukt av mennesker gjennom århundrer, der føler ho seg heime. Litt høyere opp også, så langt seterdalen er grønn og frodig. Hun føler seg heime fordi menneskene har brukt det. Og der vi finner *”naturens vannparker”*, der *”naturens arkitekturmestre”* har arbeidet, laget vakre elver, parkanlegg med små badekulper, en minifoss. De områdene ligger ikke så høyt til fjells, fortsatt finnes litt humus, jord, gras. Der er hennes landskap, der kunne hun slått opp telt, hvis hun hadde hatt et. I tregrensa liker hun seg også. På grensen. Grenseoverganger er interessante for henne. På grensen mellom der naturen er kultivert av mennesker og der mennesket er gjest i naturen. Gjest er hun oppi ura, der oppleves det mer utrygt, der er ho ikke heime. Stein, granitt og grunnfjell – hva kan man bruke det til? Ikke spise det, ikke finne ly. Det er så hardt, ingen bevegelse, ingen beskyttelse. Der er hun overlatt til seg sjøl, det er villere, ikke kultivert. *”Her er det ikke menneskene som hersker, her er eg gjest”*.

På toppen av Snøhetta var det sterkt å være, å stå på fjelltoppen og kjenne på suget nedover. Hun følte seg utlevert. Det er potensielt dødelig. Tenk hvis.... Om vi hadde sklidd ut så er det langt ned. Det blir så tydelig at det ikke er menneskene som legger premissene her oppe, vi bare bruker de premissene som er lagt ut. Det er en annen opplevelse å komme seg opp en islagt fjellside på 2000 moh enn å rusle inn en seterdal med sekken på ryggen. Men selv om hun ikke opplever å være heime i dette steinlandskapet høyt til fjells så oppsøker hun det.

Fordi det er kjedelig å bare gå i idyllen, det er kontrastene som gir glede, steinlandskapet blir en kontrast til de idylliske seterdalene.

### ***Rytmen. Fjellrytmen, ur-rytmen, evighetspuls.***

Elin forteller om rytmen. Fjerde dagen på tur meldte den seg så vidt. Femte dag var den der fra morgenen av. En helt annen rytme enn noen annen dag på denne turen. Litt langsommere, som om hjertet og pulsen og skrittlengden og tempoet har blitt ett. Det ble en følelse av at hun ikke kunne klart å gå raskere. Som om hun har gått seg inn i en frekvens i fjellet, funnet en fjellets frekvens som hun følger. Hun har gått i en egen rytme, som er dagens fjellrytme for henne. Hun kaller det som en *"å være i ett med naturen følelse"*. Det er veldig behagelig, en opplevelse av å kunne gå herfra til evigheten i det tempoet. Hun sier at hvis hun klarer å holde dette tempoet nede i hverdagen er det ingenting som kan vippe henne av pinnen. Det er en stor oppdagelse for henne, *"det føles som å komme inn i en ur-rytme"* Den rytmen og roen bærer henne. Å være på tur over mange dager er viktig for å finne rytmen. Den kunne aldri ha kommet fram de to første dagene, det tar tid å komme ned i omdreininger fra hverdagsstøyen. Når rytmen inntreffer blir tankene stille. Da er det en slags harmoni mellom de ytre omgivelsene og hennes indre, mellom hennes indre og ytre tempo. Det liksom stemmer seg av og blir en enhet. Og så blir hun faktisk stille i tankene. Da er det et skritt om gangen, hjertet dunker og pusten går. Og så skjer det! Og det er det, og det er nok. Det føles veldig bra. En innadvendt tilstand der tida forsvinner. Og så er hun i denne rytmen.

Siste dagen i oppoverbakkene mot Snøhetta etablerte det hun kaller *"evighetspuls"* seg veldig kjapt. Det er det samme som ur-rytmen, fikk bare et nytt navn. Nå beskriver hun den mer inngående. Små, små skritt. Pulsen og skrittene ble helt like. Om hvert skritt ble like langt var pulsen helt konstant. Hun hadde følelsen av å kunne gå oppover i timevis om hun bare holdt samme tempo. Lett å finne rytmen i motbakke, da går hun alltid langsommere. *"Tenk. Tenk hvis det går an å beholde den roen og den rytmen og den indre balansen som eg opplever nå!"*

### ***Livsmestring***

Elin sier at etter en lang fjelltur så tåler hun litt mer av byens mas når hun kommer hjem. Hun vet ikke helt hvorfor det er slik, men har erfart at hun blir mer robust for livet. Alt hun gjør lagres i kroppen, for eksempel husker kroppen hvordan det er å bære sekken selv etter en lang tids pause. Kroppen må jo også huske alle milene gjennom fjellet, og alle synsintrykkene. Hun tror det gir livsmestring å tåle å være sulten, blaut, trøtt og drittlei.

### ***Gaven fra fjellet. Samtalenes betydning.***

Elin sier hun er mer bevisst på "gaven fra fjellet" som hun kaller det, etter denne turen. Hun tror samtalene våre, de felles refleksjonene med fokus på hva naturen gjør med oss, er en hjelp til denne bevisstheten. Hun vet fra tidligere turer at roen og balansen blir med en stund inn i hverdagen, men så forsvinner den. Kanskje bevisstheten hun har nå kan hjelpe til å beholde den indre balansen, minne henne på å åpne gaven innimellom.

### ***To viktige samtaler uten mikrofon.***

Det skjer at viktige samtaler kommer for avslått mikrofon. Elin og jeg hadde to som jeg opplevde som svært sentrale.

### ***Å kunne snakke fritt***

Det er på turens fjerde dag. Vi har tatt lunsj oppe i ei fjellside og ser utover landskapet vi skal vandre videre i. Da har Elin noe viktig på hjertet. Hun har en opplevelse av at å ikke kunne snakke fritt i samtalene med meg. Hun var frustrert over det hun opplever som motstand hos meg mot språk og ordvalg hun bruker for å formidle sine tanker, erfaringer og refleksjoner. Den opplevde motstanden gjør at hun føler seg ufri, at hun ikke kan fortelle ting som de er. Den hun sa ble en vekker for meg. Det var viktig det hun sa. Jeg måtte gå i meg selv og kjenne etter om hun hadde rett. Er jeg ikke så åpen som jeg tror? Det virket som jeg sendte ut ubevisste signaler om avstand overfor et livssyn og menneskesyn hun står for. Det var avgjørende for meg å bli dette bevisst fordi jeg ønsket å få del i hennes livsverden, erfaringer, opplevelser og refleksjoner. Men for at Elin skulle føle seg fri til å dele sine personlige tanker, refleksjoner, opplevelser og erfaringer med meg, måtte vi ha en åpen og troverdig velvilje oss imellom. Et uttalt ønske om å forstå den andres budskap.

Det ble en viktig, åpen, avklarende og nær samtale som utvikla en imøtekommenhet og forståelse oss imellom. Noe som var avgjørende for å fortsette samtalene. Å være åpen for den andres språk, slik at vi begge kan føle oss frie til å si det som det er. Med de ord og begreper som er naturlige for oss å bruke. Prøve å forstå hva den andre mener med valg av ord. Akseptere hverandres ståsted. Gjennom det som kom fram i samtalen kjente Elin på en veldig aksept for å kunne bruke sitt språk, sine ord. Selv fikk jeg en aha opplevelse av at selv om jeg tror jeg er åpen, så kan jeg signalisere noe annet. Enten med kroppsspråk eller ved hvordan jeg reflekterer og svarer på den andres uttalelser. Jeg ante også at samtalene våre hadde satt i gang noe eksistensielt i meg, mitt menneskesyn og livssyn var i bevegelse, det var



som om grunnen gynet litt, men jeg hadde ikke begreper for hva det dreide seg om. Ikke enda.

### *Et åndelige forhold til naturen*

Den siste kvelden delte Elin noen dype tanker om sitt åndelige forhold til naturen. Det var vanskelig å oppsummere for meg der og da. Men til alt hell skrev hun et innlegg i et tidsskrift litt seinere på høsten som hjalp meg å forstå hva hun ønsket å dele. Et gjenfunnet maleri av Leonardo da Vinci, ”Christus Salvatore Mundi” (Kristus verdens frelser) gjorde sterkt inntrykk på henne da hun så det første gang, og det har blitt en stor inspirasjon for henne. Hun opplever at maleriet viser et framtidssbilde der jorden er helt forvandlet gjennom menneskenes målrettede arbeid ledet av Kristus selv. Målet er en forvandling av jorda med alt dets liv, og Elin tror at noe viktig som virker med i denne forvandlingen, er menneskenes omsorg for naturen og våre varme følelser for alt som lever.

### ***Oppfølgingssamtale***

Det har gått et år, og vi i skal ut på fjelltur igjen. I forkant av den nye turen har Elin kommet til hytta mi i Vang i Valdres. Vi vader over elva og setter oss i tregrensa på morenehaugene for en oppfølgingssamtale. Avtalen var en uteliggernatt her, men Elin er ikke i form til å gjennomføre den. En uteliggernatt i tregrensa kunne vært en fin oppfølging av tema som kom opp i fjor. Hun har enda ikke sovet under åpen himmel i naturen, men etter turen på Dovre overnattet hun på terrassen i Oslo, hun sov der til langt utpå høsten.

Elin har lest en tekst jeg skrev med utgangspunkt i samtale våre i fjor, teksten er utgangspunktet for samtalen. Hun kommenterer at jeg skriver godt, og at hun opplever sin stemme klinge gjennom det jeg skriver. For meg er det en viktig tilbakemelding, at jeg har fått tak i hennes stemme, har forstått det hun formidlet på turen i fjor, og har klart å gjengi det. En muntlig form har fått et skriftlig uttrykk, og hun synes jeg gjengir henne godt.

Jeg er spent på om vi klarer å utdype noen av temaene fra turen i fjor. Igjen ønsker jeg en åpen samtale som gir rom for det som oppstår her og nå. Samtalen utviklet seg til en dialog, da det opplevdes som naturlig å dele av det jeg har kommet på sporet av i året som har gått. I det følgende trekker jeg fram ting som har skapt en bevegelse i henne og i meg.

I det Elin har lest legger hun vekt på at vi får godt inntrykk av den velkjente prosessen med hverdagsstøyen som langsam stilner når vi er lenge på tur. Hun trekker også fram at ved å

reflektere og samtale om naturen og hva den gjør med oss, er hun blitt mer bevisst på det og på hva hun erfarte. Litt usikker er hun på om det viktige var å bli det bevisst, eller om det viktige var å uttale noe. *”Det som er uttalt står liksom i verden på en ny måte”*, sier hun. Og hendelsene fra i fjor har jo gått fra opplevelse til tanke til prat til skrift, hva skjer på den veien? En prosess Elin synes det er spennende å følge, hun er spent på hvordan jeg kommer til å bruke prosessen og materialet.

### ***Åndelig tilgang til natur***

I teksten Elin har lest før oppfølgingssamtalen, ble hun presentert for de fire ulike tilgangene til natur som Anette Bischoff beskriver, se kap 2.3, og jeg minner henne på ambisjonen min om å fordype den åndelige tilgangen. På spørsmål om hun husker noe som skjedde med henne eller med oss i fjor som hun vil si er på et åndelige nivå, trekker hun fram det hun delte siste kvelden. Bildet til Leonardo da Vinci, det er hennes åndelig perspektiv på naturen. I tillegg til at det å gå inn i naturen er en meditatív øvelse for å finne et åndelig perspektiv, ikke bare på naturen men på livet i sin helhet. Med utgangspunkt i de fire tilgangene til natur, er det viktigste for Elin å holde seg i form (fysisk tilgang), derfra beveger hun nesten rett over på den åndelige/meditative tilgangen. Hun er ikke så opptatt av å forstå naturen. Og det estetiske er jo alltid der.

Gjennom arbeidet med fenomenet og undersøkelsen mener jeg å være på sporet av noe vesentlig som muligens gir det åndelige et annet perspektiv for meg enn for Elin. Derfor dreier jeg samtalen inn mot en prosess som ble tydelig på turen i fjor. Prosessen som tok henne fra de store filosofiske tanker, til de helt konkrete her og nå opplevelsene, og videre til rytmen. Det var når hun fortalte om ur-rytmen at jeg opplevde henne å være i direkte dialog med naturen. Slik hun formidlet det henger dialogen og rytmen sammen, de er en forutsetningen for hverandre. Det var kun henne og naturen (og ingen store tanker). Elin bekrefter min opplevelse av henne. Jeg kommer videre inn på min anelse om at den åndelige tilgangen til natur går gjennom den tilstanden hun erfarte. Tilstanden der hun er i direkte dialog med naturen. En direkte dialog som går via kropp og sanser, og som kan åpne seg når tankene og hodet er stille. Under oppfølgingssamtalen går det opp for meg at det er dette som er min store fangst fra Dovreturen. Det står med ett klart hva som er det åndelige nivået. For meg finnes det åndelige nivået der dialogen med naturen er helt direkte og kroppslig! Oppdagelsen ryster meg litt, jeg har ikke ord for det der og da, men innsikten blir med meg videre.

## *Rytme*

Vi snakker videre om rytme. For meg har rytme seila opp som noe som oppstår i det direkte og dype møtet mellom mennesket og natur, og rytmen har kraft i seg til å bære oss utover det som skjer her og nå. Elin følger opp med at hun hadde tenkt å gripe fatt i akkurat det med rytmen. Rytmen har hun erfart på alle turer. Rytmen kan man ikke bestemme seg for, den kommer og den har sin dags- eller årsrytme. ”Vi er ur-rytmiske vesener”, sier Elin. Hun har alltid ønske om å kunne beholde rytmen når hun kommer hjem etter lengre turer. I året som har gått siden Dovreturen opplevde hun å miste rytmen fra fjellet i hverdagens strev. Men så gikk det opp for henne at det kanskje var *på grunn av* rytmen at hun holdt ut, at rytmen fra fjellet bar henne gjennom vinteren og våren. En ny oppdagelse! En ny bevissthet!

## *Uteliggeren. Å sette i gang noe i andre*

Når jeg skriver dette har Elin hatt sin første uteliggernatt i Nordmarka. Den gjennomførte hun aleine. Ingen trygg mann ved sin side. Det var viktig sa hun, å gjøre det aleine. Jeg tror våre samtaler bidro til å bringe henne dit. Hun fortalte at aldri har hun opplevd noe så stille. Slik som stillheten i skogen den kvelden, natta og morgenen aleine i skogen. Og hun var overhode ikke redd.



*En uteligger*

## 6.4 Å ha et ærend i naturen. Sanser og intuisjon

Da Anders sier ja til å bidra i undersøkelsen min, får jeg en annen innfallsvinkel til naturmøtet enn i de to første casene. Anders lever og arbeider tett på naturen i det daglige, det har han gjort over lang tid. Med bakgrunn i erfaringene fra de to første casene er min plan denne gangen å ha fokus på å lytte, iakttå, og delta i samtalen, for så å skrive ned det jeg husker umiddelbart etter turen. I bakhånd har jeg med en notisbok, og opptakeren blir med som støtte i tilfelle det vil bli behov for den. Jeg planlegger ingen konkrete spørsmål til Anders, da jeg ønsker å fortsette med åpne samtaler for ikke å gå glipp av noe jeg ikke vet hva er. Han vet at jeg leter etter hva som lever i menneskers dype naturmøter, og at jeg stiller meg åpen for det som måtte oppstå på turen og gjennom hva han deler i samtalen.

### *Rammer og utgangspunkt*

En tirsdag formiddag i slutten av juni går Anders og jeg tur i lag. Turen begynner på gården til Anders, han er sauebonde. Mye annet er han og: felespiller, historieforteller, familiemann, godt voksen. Det er mye liv på gården, både dyr og mennesker trives her. Gården ligger i et vakkert og storslått landskap omkranset av bratte lier og høge fjell. Anders er ikke vokst opp her, men har levd og arbeidet i dette landskapet store deler av livet. Utgangspunktet for å spørre han om å være med i prosjektet er hans aktive bruk av fjellnaturen og fjelllandskapet tilhørende gården. Dessuten er Anders en tenkende og reflektert mann, og jeg ser for meg at vi kan få gode samtaler *om* natur, mens vi er *i* natur.

Anders kommer bort til huset der jeg bor, setter seg på trappa og knyter skolissene i et par joggesko. Det slår meg at jeg aldri har sett han med joggesko før. Det har vært arbeidsko, støvler, pensko, barbeint. Men ikke joggesko. Vi er inne i en periode med ustabil vær, men denne dagen er det solskinn. Jeg har spurt Anders om å ta meg med på et par timers tur i gårdens nærområde, og vi går oppover de bratte liene fram mot et stup der jeg ikke har vært tidligere. Tanken var å vandre i stillhet og at samtalen kunne forgå i en pause, og når vi kom heim igjen. Jeg er ikke tydelig nok på akkurat det, og slik ble det heller ikke. Anders er glad i å prate og har mye å dele. Jeg stopper han ikke, vil gjerne ha del i det han formidler, men skjønner raskt at det blir for mye å huske. Gjør han derfor oppmerksom på at opptakeren blir skrudd på fra starten, den er deretter med oss på hele turen. Jeg prøver å gjøre opptakeren så usynlig som mulig, og er spent på kvaliteten av opptaket fordi det blåser friskt og vi går for det meste etter hverandre. Det får stå til, men tanken på om det blir mulig å høre noe på opptakeren slår meg i ny og ne. Vel heime spiser vi lunsj i lag, deretter skriver jeg umiddelbart ned det jeg husker fra turen. Først et par dager seinere hører jeg på opptaket som

viser seg å bli viktig for å utfylle mine notater og det jeg sitter igjen med etter turen og samtalene. Siden går det nærmere tre måneder før notatene blir tatt fram og bearbeidet.

### ***Tema fra turen***

Der vi vandrer og i det Anders formidler, opplever jeg han som åpen, kreativ, intuitiv, lyttende, tilstede og nærværende. Han bruker sansene, han sanser nyanser og griper mulighetene som dukker opp. Det skriftlige materialet er ordnet i tema med utgangspunkt i hva jeg opplever Anders gir mening til.

### ***Levende landskap. Levende natur.***

Vi vandrer i fjellbjørkeskogen, i et levende landskap og natur som fortsatt er i bruk. Kulturlandskapet er preget av stell fra dyr og mennesker, men her finnes også områder som er truet av gjengroing, det er for få bønder og dyr igjen til å pleie hele det spesielle landskapet som finnes her. Vi finner hestemøkk og Anders gleder seg over at også hestene går så langt opp i lia. Ved Galdeberg finner vi ei einsleg ”Kristi blå auge” (Snøsøte) midt i kløvstien, ufattelig vakker står den der å lyser med sin knallblå farge. Planten treng lysåpne felt og forsvinner ved gjengroing. I stien får den fortsatt det den treng. Tyttebær som vokser på denne plassen er regna som ekstra søte, forteller Anders. De blandes ikke med andre bær og det står på syltetøyglasset om bærene kommer herfra! Gjengroinga fører til at selv om Anders er lommekjent, er det et par steder han må leite litt for å finne det han vil vise meg: Den graskledde terrassen der han alltid har sett for seg at gjetergutten tok sin velfortjente kvil samtidig som han hadde kontroll på dyreflokken sin, er vanskelig å finne. Men der er den! Og stien vi skal følge mot Syllin er lite brukt og godt gjemt. Men Anders finner starten på stien, og den blir tydeligere oppover lia.

Anders leser landskap i både kort og langt perspektiv, det trives han med, det kan han. Han kombinerer intuisjon og en slags logikk med det han faktisk ser, og så finner han hustuffer, steingjerder, jordvoller. Underveis viser han meg stadig tegn på dyr og menneskers tilstedeværelse i natur og landskap før og nå, vi vandrer i et brukslandskap, en bruksnatur. Tilstedeværelsen viser seg i spor etter arbeid, hendelser og fortellinger. Et stykke oppi lia er det terrasser, store flater og feit, svart jord, han mener her må det ha vært tidlig jordbruk. En gang fant Anders en stein her, telja som et redskap, en jordbrukshakke. Han tar ikke med seg slike ting, prøver å huske hvor han fant den, men denne hakka har han ikke funnet igjen. Det er ikke de synlige ruinene etter tidligere tider som betyr noe for Anders, men det menneskene skapte, og de skapte enga. ”*Det er enga som lever videre*”, legger han vekt på. Han går og ser

etter det vakre hjertegraset som er spor etter gammel slåtteeeng, det er drømmen det, å finne slikt i landskapet her han bor. Jeg får beskjed om å melde fra om det graset dukker opp på mine vandringer!

Når vi kommer til Rysseflat, der heimestølen lå, er tema vann. Vannet trengs og vannet truer. Smeltevann i disse liene har satt liv og bygninger i fare i tidligere tider. Det ble bygd voller som vern, med hjelp av dem kunne vanne styres unna gården. Men bekken måtte også hentes ned for å få vann til gården. Folk stelte bekken både vår og høst for at den skulle renne den rette leia, slik at brønnene ikke skulle gå tomme. Anders kan huske at alt på gården ble vaska i bekken, når han var liten. Uten bekken som renner tett på gården hadde det vært tungvint å drive jordbruk.

Alle navn Anders nevner har en betydning. Det er praktiske bruksnavn eller de er knytta til hendelser fra gammel eller nyere tid. Navnene klinger godt der vi går: Berdalen, Ryberg, Rysseflat, Syllin, Gardsendkleppen, Galdeberg, Bjødnaholo. Fortellingene i landskapet er mange. Bordet hass Knut er en spesiell plass med sin historie. Her kan man sitte for seg sjøl, eller kanskje man er to. Her er det stille, selv om vinden er stri. Anders satt her mye før, ikke nå lenger, men gleder seg over at plassen finnes, han hilser den når han passerer. Eller Ryberg som er en fantastisk utsiktsplass. Bestemora til Anders fortalte ei historie herfra. Folk på Hagastrønd på andre sida av Vangsmjøsa, observerte ei hoppe og et føll på kanten av berget. De blei engstelige for at føllet skulle gå utfor, og så skjedde akkurat det mens de så på. Bestemora fortalte historien som om ho hadde opplevd det sjøl, men Anders tror historien er mye eldre. *"Vi mennesker drar historiene nærmere oss sjøl"* sier han. Kanskje hadde plassen rituell betydning for lenge siden. Anders ser for seg hvordan hester blir drevet utfor stupet med lange stokker. Ryberg kommer kanskje av Ross, som er et gammelt navn for hest.

### ***Å ha et ærend i naturen***

Jeg merker meg at Anders trives med å ha ærend i natur og landskap, det er et framtrødende trekk ved han. Han rydder mens vi vandrer. Små einerbusker, kvister og sånn. Han forteller at når det er litt ledig tid går han gjerne ut for pleie landskapet, kanskje slår han ned tyrihjelmen tidlig på sommeren, da kommer den ikke igjen det året. Ofte går han og ser etter saueflokken som beiter i liene oppover mot høyfjellet. Men han må ikke nødvendigvis ha et så konkret ærend, han går også ut ei kald vinternatt for å oppleve fullmånen. Bare for å være ute. Bare for å oppleve.

### ***Pusterytmen***

Anders forteller at når han går aleine er det viktig å komme inn i det han kaller pusterytmen. Den rytmen ruller og gjør han vár. Samspeilet mellom Anders, landskapet og dagsformen, der er pusterytmen!

### ***Intuisjon***

Vi snakker om intuisjon, det er et litt vanskelig tema sier Anders. *”For å kunne dele med andre hva det går i, må de ha samme form for intuisjon som deg”*. Det begynner med at Anders forteller om den intuisjonen som hjelper han å finne ting i naturen, i landskapet. Han er bortskjemt med slike hendelser, og gir meg et par eksempler. En gang fant han en blikkboks med ei notatbok i, under bordplata til bordet hass Knut. Anders stakk handa under bordplata ved en intuisjon, og der var boksen! Knut var en kar som ikke fant ro, han hadde en drøm om noe, han reiste til Amerika og hjem igjen. Dro ut på nytt, kom hjem. Når han var hjemme satt han stadig ved bordet sitt og så over til kirka. Han skreiv i ei notatbok, det var den Anders fant. Boka hadde liggi under bordet ei stund, Knut døde innpå fjellet i 1913. En annen gang fant Anders en nøkkel. Nøkkelen til ”andre heimstølen”. Det var slik at han satt på tuftene der og funderte på hvor det ville være naturlig å gjemme en nøkkel når du dro fra stølen. Stakk handa inn i muren, og der var den! Det blir et kick for han når anelsen slår til! Hva som skjedde med folka veit han ikke, de reiste en gang og kom aldri tilbake, nøkkelen ble liggende igjen.

Det finnes andre former for intuisjon og. Vi mennesker har mange valgmuligheter, vi gjør våre valg og som regel går vi på den synlige stien. Men ved å være åpen for tilfeldigheter og muligheter, ved å kjenne på mulighetene som finnes akkurat her og nå, og ved å være ledig nok til å ta valget som oppstår i akkurat dette møtet med dette stedet med denne tingen, så kan det være en dør til noe. Det handler om å komme bak murene eller slørene, om en er litt naiv eller dum. Det er ikke så viktig for Anders om valget er riktig. Det som betyr noe er om en gjør andre vondt for det er ikke bra.

### ***Sanser og stillhet***

Anders tar i bruk alle sanser når han er i naturen. Og prøver å forstå det han sanser. Han beskriver hvordan han kan gå ned til vannet, sette seg, bruke sansene og være tilstede lenge. Så ser han plutselig fisken, oppdager hvor den står og hvor den går. Siden oppsøker han situasjonen på nytt for å se om det stemmer, er det sånn han tror? Om svaret er ja! Da har han avrista naturen en hemmelighet, eller kanskje mer riktig, begynt å forstå.

Når Anders er ute og går, beveger han seg mye på kryss og tvers i landskapet, følger ikke nødvendigvis en sti. Leter han etter sau, går han etter øra. Han kan høre antydning til svingninger i lufta, hører det nesten ikke, men det er der. *"Når jeg får tuna meg inn så hører jeg den gjennom alt"*. Anders sier han får mer og mer tillit. Tillit til det du egentlig ikke hører, men som er der. Og han finner jo alltid sauene.

Det er mange, mange små tegn på liv i naturen. Tegnene er signaler, det kan være vanskelig å si akkurat hva det er, men han opplever at det er sammenheng i det han sanser. Det kan være hvordan graset ligger, om fuglene er stille eller om de er nyvekka. Det kan være trosteflokken som letter, noe(n) får dem til å ta til vingene. Kanskje er det spor etter rev og jerv, han har lært seg sportegnene litt etter litt. Anders liker å liste seg fram i naturen. I yngre dager sydde han seg mokasiner for å kunne bevege seg stille. Han går mye barbeint, hadde lyst å gå barbeint på denne turen med meg, men gjorde det ikke. Det kan være som en kamp, det å gå barbeint. Han må passe på å ikke sparke borti stein og slikt, da får han vondt i tærne. Men det å gå barbeint, det er stas det. Han kjenner jorda på en helt annen måte da, kjenner varmen fra den.

### ***Opplevelser i natur***

Det er så mange opplevelser i naturen, så mange erfaringer en kan få. *"Mangfold er vakkert"* sier Anders, når vi går forbi ei velta lerk. De vil egentlig ikke ha lerk på gården, fordi den sprer seg og utkonkurrerer andre arter. Men når den står der gul og lyser som en søyle om høsten, og alle andre trær har mista bladene sine, da er den vakker.

Når vi kommer fram til juvet kjenner jeg suget utover, det er langt ned, og bratt med hyller og avsatsler. Rett borti her går Bjønnstigen. Her kan Anders få oversikt over sauene i skogen nedenfor, legger du deg på magen over kanten kan du se sauene, eller i hvert fall høre den. Her har Anders sett ørnen *under* seg! Stor, majestetisk ørn med vingespenn på 2 meter. Han synes det er i bratteste laget her, trives ikke med fjellklatring. Men om det stod sau på en hylle hadde han gått ned. Han har opplevd å skørsette seg, har opplevd bergangsten både i seg selv og hos andre. Da kommer du verken opp eller ned. Men det har alltid endt godt.

### ***Samspill og avtaler. Tilhørighet***

Anders tror det blir gjort avtaler mellom dyr og natur, at det er et samspill mellom de ulike dyrene, og at det gjøres avtaler dem imellom hvilke dyr som rovdirene tar ut. Slik han selv



gjør avtaler med sine dyr. Sauene til Anders veit at det er han som styrer hvem som får leve. Han kommer på et ungdomsminne fra en gang han og broren fikk være med på jakt etter enten orrfugl eller rev. De satt der ute og venta, helt stille, da en grevling kom tassende forbi, stanset og så på dem. Det var en opplevelse av å dele landskapet med annet liv. Det er fint det, å dele landskapet med flere, både to- og firbeinte. *"Dele med folk, natur, to og fire bein. Og de med vinger!"* Det gir en tilhørighet. Anders nevner også Skutshødn, et karakteristisk fjell som ruver i landskapet. Han liker det fjellet og tanken på at mennesker i tidligere tider har sett det på samme måte som han gjør nå, det gir også tilhørighet.

### ***Å se og bli sett.***

Vi spiser lunsj sammen etter turen, opptakeren er slått av. Da sier Anders: *"Vi mennesker blir sett av naturen"*. Han deler en opplevelse fra en gang han utfører et arbeid i naturen, et sted der landskapsformasjonen er formet som en gryte, eller kanskje det er et øre, undrer han. Han jobber stille, ingen motor durer. Etter en stund begynner et blad å risle i vinden, en fugl rasler, han hører revebjeffing. Da opplever Anders at de vet han er her, og at det er greit. *"Naturen ser deg. Og du får lov å være tilstede hos den."*

### ***Å finne ord***

Anders sier han hadde venta seg mer konkrete spørsmål fra meg, om en eller anna spektakulær naturopplevelse. Det hadde vært vanskeligere å komme på noe da, sier han, vanskeligere å finne ord, vanskeligere å dele noe. Han sier han måtte veid sine ord mer om jeg hadde spurt konkret, men tror det kan være bra å sette ord på de tinga jeg søker etter, det som lever mellom mennesker og natur. Selv om det i grunnen er vanskelig for det handler egentlig om en følelse av noe.

### ***Oppfølgingssamtale***

Anders har lest et temabasert sammendrag fra turen og samtalen i sommer. Jeg er interessert i hva han tenker om det han har lest. Er det noen av temaene vi kan fordype? Vi er på tur igjen, denne gangen opp til hytta mi i tregrensa. Jeg har henta han på gården som ligger i nærområdet. Etter et par km og 200 m stigning er vi framme. Det er januar og vindstille etter en vindfull periode, det er bemerkelsesverdig lite snø og det er vårstemning. Vårstemning i januar! Så vi går til fots. Og vi er blitt enige om å gå i stillhet. Vel framme spiser vi lunsj og samtaler. Opptakeren blir slått på som en støtte for det jeg skriver ned rett etter samtalen.

### ***Å bli sett***

Anders innleder med at samtalen fra i sommer er bra gjengitt og at han alt i alt føler seg sett i det jeg skriver. 95% er riktig sier han. Kona hans har fått lese og kommentert: *”Ja, det hender man må jule litt for å få fram det man vil si”*. Jeg undrer meg på hva som ikke stemmer, da smiler han og sier at det viktigste er nok at det ikke var vanlig at han gikk på jakt i ungdommen, det var nok heller orreleik.

### ***Pusterytmen***

Jeg spør om han husker pusterytmen, et uttrykk han brukte i sommer, jeg festa meg ved det. Rytmen. Anders svarer at han er veldig opptatt av rytmen, nå beskriver han hvordan beinas rytme og hjertets rytme kan falle sammen i en god groove når han er i naturen. Når han stilner blir han oppmerksom på rytmen, det skjer når han *”er opptatt av noe som ikke krever noe anna enn tilstedeværelse av hjertet og pusten og beina og alt, det blir en slags balanse i det”*.

### ***Fjellets stemninger og ånd***

Anders vil gjerne få fram noe han opplever som viktig, noe som ikke kom fram i den første samtalen. Fjellet har sine steder og sine stemninger, *”det er noen steder en kommer til, en merker de har sin stemning, eller jeg vil gå så langt som til å si at de har sin ånd”*. Han kan merke en tilstedeværelse av noe, kanskje en historie eller at stedet har en kraft i seg sjøl som har dratt folk dit. Det har ikke med kulturlandskap å gjøre. Som eksempel nevner han en spesiell plass inni fjellet, han forklarer meg sånn omtrent hvor det er, kanskje finner jeg plassen om jeg leter. Her finnes en slette med en diger og spesiell stein, han forteller at han kan fornemme at stedet har en energi, at det er en spesiell kraft der. Kanskje har stedet hatt betydning for mennesker. Kanskje det handler om menneskets berøring av naturen. At akkurat her berører natur og mennesket hverandre på en måte. Men det er litt vanskelig å fange, vanskelig å sette ord på. Han fortsetter med at det er ikke bare er god energi i naturen, det finnes steder som ikke er av den helt gode typen. Om man er veldig vár så vil man unngå slike steder for de tapper en for energi.

### ***Naturen kommer oss i møte***

Anders opplever at naturen kommer oss i møte, om vi er åpne for den. Kommunikasjon med dyr for eksempel, han har erfaringer med egne dyr (sau og hest). Det er ganske langt en kan gå i kommunikasjon med dyr, og det skjer fordi dyra merker at det er noe vits i det. Om dyra opplever at du er åpen for hva de kommuniserer så kan de utvikle kommunikasjonen med deg. Det handler om å stole på en følelse du har, om en åpnere form for tilstedeværelse. Det er

det samme som skjer når du går i fjellet og vet gjennom intuisjon at nei der, der kommer jeg ikke ned. Men *der* går det bra! Eller når du er ute og går, og får se et vilt dyr som ikke er klar over at du er der. En rev kanskje, som lunter på stien foran deg, snuser og oppfører seg på revemåten. ”*Det er som å smugkikke inn i noe. Det er begynnelsen av å være uten sånn skille. Det er som å avliste naturen en hemmelighet*”. Vi kommer også inn på trær, på trærnes betydning, og Anders forteller om et tre som ble viktig for han en gang. Det var et av flere trær i en lund. Han trengte støtte til noe, og treet gav ham det han trengte.

### ***Naturen er viktig***

Anders har en stor og personlig åpenhet for verden og livet generelt, ikke bare for naturen. Åpenheten rommer også hans intuisjon og hans relasjon til mennesker. Men han legger vekt på at naturen er svært viktig for han, ”*den er som essensielle fettsyrer er for kostholdet. Uten den (naturen) hadde jeg nok forvitra*”. Han sier han tar skade på sin sjel ved å være borte fra naturen. Ved å bli hengende igjen i en by fortaper han seg, da tar pratmakeren og det overfladiske i han overhånd.

### ***Kick i møte med natur***

For Anders er det et veldig kick å gå i naturen, alt han kan oppleve der. Han viser til lydene vi nettopp hørte fra elva. Den klukka, og så var det den orgelaktige lyden lenger nede, isformasjoner som får vannet slengt mot seg. Og den dype lyden, den som er der hele tiden, kan nesten ikke høre den men den ligger der under alt sammen. Han forteller om et fenomen med isen på Vangsmjøsa. Når den begynner å tine om våren løsner den fra land, men så kommer det ei kald natt som får alt til å fryse igjen. Når sola da kommer på formiddagen utvider isen seg og begynner å brumme. Han trur ikke det er noen andre som legger merke til det, men selv kan han vite at i dag skjer det! Da får han lyst til å ta med seg noen for å høre, eller ta vare på lyden gjennom en mikrofon. Uansett er lyden egentlig seg selv nok, den trenger ikke bli hørt av noen, men det er litt stilig å få oppleve den. Slike kick i møte med naturen er det mange av!

### ***Å ha et ærend i naturen***

Vår første tur gjorde det tydelig for meg at Anders har et ærend i naturen i kraft av å være bonde og forvalter av et stor landskap. Jeg spør han om det går an å ha et ærend i naturen uten å være bonde, og svaret et helt tydelig ja! Han forteller at de fineste naturopplevelsene har han hatt på turer som ikke har noe annet ærend enn å være på tur. I områdene utafor hans eget, der han ikke har noen spesielle oppgaver eller ansvar, der har han hatt enormt sterke

opplevelser. ”Det er et fantastisk ærend å bare se naturen” sier han. Det er en mer enn legitim grunn til å bevege seg rundt, han kaller det et ansvar at noen må se naturen.

### ***Samtalens betydning***

Anders kommer inn på at han har utbytte av samtalene våre om naturen, de er bra sier han, både fordi han blir utfordra litt, og fordi han får banka støv og rusk av enkelte krinkelkroker. Det er ikke så ofte anledningen byr seg til å snakke om disse tinga så inngående, det er en relativ sjelden opplevelse egentlig. Ved å rydde plass og ta seg tid, er det noe som skjer. Og ved å sette fornuften litt på hylla, slik vi har snakka om i møtet med naturen og livet generelt, så utvider vi rammen for kjent land. Kanskje våger vi oss til og med inn i ukjent land.

## **Kapittel 7. På spor av fenomenets essenser. Analyse av casene.**

Kapittelet starter med hvordan iakttagelser og samtaler kan omdannes til tekst, og hvordan jeg har skrevet fram det vesentlige i samtalene. Videre trekker jeg fram essenser ved fenomenet som har kommet fram gjennom analyse av casene, og jeg gjør en oppsummering av de viktigste funn knytta til fenomenet og hva som legger til rette for at dype naturmøter kan finne sted. Til sist reflekterer jeg rundt hva som kan bidra til å utvikle en bevissthet og varhet for fenomenet.

### **7.1 Å skrive fram fenomenet. Fra muntlig til skriftlig formidling.**

Underveis i undersøkelsen ble samtalen den sentrale metoden i de tre casene. I løpet av den første casen opplevde jeg behov for å utdype det jeg fant gjennom iakttagende medvirkning. Samtale viste seg i løpet av denne casen å være en egna metode for å få innsikt i fenomenet, med iakttagende medvirkning som utfyllende støtte.

For å kunne analysere samtale og iakttagelsene ble de skrevet ned. Det opplevdes som utfordrende å skulle utforme teksten slik at den det gjelder kjenner seg igjen i det som er skrevet. Og en utfordring å skrive fram det sentrale i hver samtale. Mange spørsmål dukket opp i skriveprosessen: Er det noe som vokser fram i teksten mens jeg skriver? Hvordan vet jeg hva som er vesentlig? Kan jeg bruke min intuisjon?

Som tidligere nevnt brukte jeg ulike måter å fange samtale på. I den første casen hadde jeg ingen opptaker, men skrev ned det jeg husket rett etter samtalen, mens i case to fikk opptakeren og transkribering av samtale en sentral rolle. I den tredje casen brukte jeg en kombinasjon av disse ved at jeg skrev ned alt jeg husket rett etter samtalen, men brukte

opptak som støtte for å sikre at jeg ikke gikk glipp av detaljer og gullkorn. Slik ble det en utviklingen i metodebruken der hver case bygde på erfaringer fra den forrige.

En stor oppdagelse fikk jeg med transkribering. På forhånd hadde jeg ikke tatt inn over meg hvor omfattende det skriftlige materialet fra case to ville bli. Jeg var heller ikke forberedt på hvor flat samtalen fremstod når den ble skrevet ut ord for ord. Det var som om språket døde og ble uten liv og fylde når jeg skrev ned ord for ord fra den levende samtalen. Erfaringen samsvarer med det Jette Fog (2004) formidler, at når talen blir transkribert til skriftspråk kan det uttalte se hjelpeløst, upresist og famlende ut. Noe avgjørende skjedde i transkriberingsprosessen, og jeg undret meg over om noe gikk tapt på veien. Fog (2004) viser til Løgstrup som sier at samtalen har engangskarakter, det talte ord er ikke beregnet på å bli fastholdt. Det var slik jeg erfarte det. Når samtalen konverteres til en utskrift skjer det noe ved at den flyktige karakteren blir opphevet. Ordene løsrives fra den som sa de, og lever nå sitt eget liv. Sagt er sagt og kan ikke endres på. Innholdet i samtalen er ikke lenger personbundet og det levende ordet blir et studieobjekt (ibid). Men ved å bearbeide og omskrive de transkriberte samtalene flere ganger opplevde jeg sakte men sikkert å vekke dem til live igjen.

En annen viktig oppdagelse var at når jeg ikke tok opp samtalen, men lyttet aktivt for så å skrive samtalen ned i etterkant, da opplevdes teksten fortsatt som levende. Det var som om samtalen og språket tolket via meg beholdt livet i seg. Det gikk også raskere å få tak i det jeg opplevde som vesentlig i de samtalene jeg skrev direkte ned uten hjelp av opptaker.

I case to og tre tok jeg et nytt grep når det kom til oppfølgingssamtalene. Jeg lette etter en metode der samtalsens levende karakter blir ivaretatt, samtidig som jeg ikke mister vesentlige utsagn. Nå kombinerte jeg metodene med å notere ned etter hukommelsen og det å transkribere et opptak. Samtalen ble skrevet ned raskt etter at den var gjennomført, samtidig hadde jeg et opptak av samtalen som jeg lyttet til og brukte for å utfylle min egen hukommelse. Nå opplevde jeg å nærme meg en metode som fungerer. Ved å kombinere denne framgangsmåten med iakttagende medvirkning, mente jeg å få gode og egne verktøy for undersøkelsen.

Det skriftlige materialet basert på feltnotatene og forskningssamtalene virket stort og uoversiktlig. For å få tak i essenser og det vesentlige jobbet jeg meg stegvis igjennom materialet i tråd med stegene i meningsfortetting (Kvale og Brinkmann, 2009), og med inspirasjon fra Jette Fog (2004) som legger vekt på å være lydhør for hva samtaleparten gir

mening til. Jeg begynte med å omskrive tekstene, de ble forkortet, og jeg fant det fruktbart å strukturere teksten i tema. Deretter lot jeg mine samtaleparter og turkamerater lese teksten fordi jeg ønsket tilbakemelding på om de kjente igjen seg selv og sin stemme. Alle tre gav uttrykk for at de fant sin stemme i det de hadde lest. For meg var det bekræftelse på at det er mulig å bearbeide muntlige samtaler til skriftlig tekst på en slik måte at meningen beholdes og det vesentlige kommer fram.

Neste steg var å drøfte temaene i lys av undersøkelsens delproblemstillinger for å finne essenser i materialet. Jeg undret meg på hva som skjer i letingen etter det vesentlige i samtalen og hvordan jeg kan finne mening i den enkelte samtale og en eventuell sammenheng i de ulike samtalene? Det var god hjelp i Jette Fog (2004) sine erfaringer, de gav meg en trygghet når jeg tillot skriveprosessen å være et erfaringsfelt der tilstedeværelse, oppmerksomhet og intuisjon er mine viktigste verktøy.

Materialet som kommer ut av samtalene handler om flere ting, men mitt opprinnelige ærend setter grenser for hva jeg kan bruke det til. Jeg leter etter innsikt i det dype naturmøtet, og jeg har definert at fenomenet hører innunder en åndelig/meditativ tilgang til natur. Det preger hva jeg leter etter som vesentlig i det mine samtaleparter formidler, og det påvirker hvilke elementer jeg utnevner til de bærende og hvilke som oppfattes som mer tilfeldige. I lys av dette vil neste underkapittel løfte fram noen essenser ved naturmøtet som har blitt tydelige gjennom casene.

## **7.2 På sporet av essenser i det dype naturmøtet.**

Fenomenologien søker innsikt i fenomenets vesen eller sagt med andre ord, dets essenser. For å komme på sporet av essenser i det dype naturmøtet, brukte jeg temaene fra casene som utgangspunkt (se kap 6). Disse temaene belyser ulike dimensjoner ved menneskets relasjon til natur, og de måtte bearbeides ytterligere for å finne hva som angår fenomenet direkte.

Bearbeidingen ble gjort i lys av to delproblemstillinger og med vekt på en åndelig/meditativ tilgang til natur. Her beskrives først hvordan letingen etter essensene har foregått, og hva jeg legger i en åndelig/meditativ tilgang til natur, før jeg presenterer essensene. Jeg legger vekt på hva som er det unike i den enkelte case, men søker også etter om det finnes en sammenheng i casene.

### ***Å lete etter essenser.***

Ved å lete etter et fenomens essenser er målet en fordomsfri beskrivelse av fenomenet og dets allmenne vesen (Kvale og Brinkmann, 2009). I letingen fortettet jeg temaene fra hver case i lys av delproblemstillingene: *Hva rommer dialogen og det dype/nære møtet mellom mennesket og natur, og hvordan kommer dette til uttrykk?* Derigjennom ble noen essenser ved det dype naturmøtet tydelige, og ved å se disse essensene i lys av en åndelig/meditative tilgang begynte fenomenet å tre fram for meg. Essensene jeg har funnet er betydningsfulle, og de vil være retningsgivende for min praksis som utforskende naturveileder.

### ***En åndelig/meditativ tilgang til natur***

Tidligere har jeg gjort rede for intensjonen om å lete etter innsikt i naturmøtet gjennom en åndelig/meditativ tilgang til natur, noe som ble undersøkelsens grunnleggende ansats. Hva jeg legger i en åndelig tilgang til natur har utviklet og konkretisert seg gjennom arbeidet med fenomenet, det beskrives nærmere i kap. 9. Her nøyer jeg meg med å utdype utgangspunktet for hvorfor jeg ville undersøke naturmøtet med denne ansatsen, og hva jeg la i det åndelige ved starten av undersøkelsen. Bakgrunnen var en intuisjon og anelse om at det er mulig å komme i forbindelse med et dypere nivå av menneskets relasjon til natur, og at det befinner seg noe viktig der. Det finnes store mengder inspirerende lesestoff om at naturen virker positivt inn i menneskers liv, men jeg fant ikke så mye om hvorfor det er slik. Jeg savnet innsikt i hvorfor det oppleves som helt ulikt å søke den dype tilknytningen som jeg aner finnes mellom menneske og natur, enn det er å forholde seg til naturen med et faglig formål eller et formål om rekreasjon. Jeg hadde ikke klare begreper om hva jeg la i begrepet åndelig i denne sammenheng, annet enn at det handler om en dimensjon som ligger utenfor vår fysiske verden og at den dype forbindelsen finnes i det deltakende og relasjonelle, i prosessene som bølger og lever *imellom* mennesket og natur. Det var dette som motiverte meg til å søke etter innsikt i naturmøtet gjennom en åndelig og ikke-materiell tilgang, og som skaper grunnlaget for å lete etter fenomenets essenser i et lys av en slik ansats.

### ***På spor av essenser i case 1***

Mye av det som er av betydning for Randis relasjon til naturen samsvarer med undersøkelser som er gjort om hva nordmenn opplever som viktig i sin relasjon til natur: stillhet, å bli sliten, vakkert landskap, tankene roer seg, komme i en meditativ tilstand, oppleve dyr, føle seg hjemme. (Bischoff et. al, 2007). Mye hører inn under den fysiske og estetiske tilgangen til natur, men når Randi forteller om den stille meditative tilstand hun kan oppleve i naturen,

aner jeg at hun gir meg et blick inn i den åndelige/meditative dimensjonen. Det samme opplever jeg at hun gjør når hun formidler møtet med haren.

#### *Hva bidrar til Randis dype naturmøter*

Slik Randi beskriver den meditative tilstanden fører den *ikke* til at hun stenger seg inne. Selv om hun blir introvert, er det nettopp dette som fører til at hun opplever å bli en del av naturen. Tankene stilner, hun blir mentalt rensa, sier hun. Hva bidrar til at den meditative og introverte tilstanden oppstår i henne? Randi legger vekt på stillheten, å vandre uten å prate eller å vandre alene. Å bli sliten kan bidra til at tilstanden oppstår, det samme kan lengden tid ute i naturen. Å være mange dager sammenhengende på tur. Å plukke bær eller sopp. Eller å måtte anstrenge seg, være i en fysisk situasjon som krever fokus, å måtte være helt tilstede, da forsvinner tankene fortere. Å være godt kjent i et område hjelper henne også å komme inn i naturen. Sansene er viktig, hun trekker fram syn og hørsel. Sansesystemet tar inn mer, hun har det bedre i naturen enn andre steder, det er ikke så mye støy som forstyrrer.

Videre ser det ut til at den kroppslig/fysiske tilgangen er viktig for Randi, ved at det kroppslige åpner for det sanselige som igjen åpner den stille meditative tilstanden der dialogen med naturen finner sted. Der hun ikke er en betrakter men en deltaker, der hun er *i* naturen. For Randi virker det som fravær av støy og forstyrrelser også er svært viktig for å oppnå den indre stillheten som er nødvendig for at dialogen skal åpne seg. Videre viste turen vår at å gå utenom stier fører til et fokus på natur og landskap som bringer Randi mot en indre og ytre tilstedeværelse, en her og nå tilstand som bidrar til å utvikle den tilstanden som åpner for dialogen med naturen. Det samme gjorde vandringen i tåka. Da var hun helt tilstede. Tilstede i dialogen oss i mellom, med fjellet, med været og med landskapet.

#### *Hva rommer det dype naturmøtet for Randi?*

Så hva rommer denne tilstanden, denne dobbeltheten, der Randi vender seg innover samtidig som hun blir svært lydhør og tilstede i naturen? To ting blir veldig tydelig: For det første at Randi føler seg hjemme i naturen. Når hun deler sitt ønske og sin lengsel etter å være enda nærmere naturen enn hun er, opplever jeg at den uttrykte hjemlengselen til naturen rommer en visshet: det er i naturen hun hører til. I det dype naturmøtet er tilhørigheten levende og konkret for henne. For det andre, hennes glede over dyrene vi møter. En ørn. En rype. Flokker med reinsdyr! Hun trekker stadig fram gleden over å treffe på dyr i naturen, lar seg berøre. I hennes opplevelse med haren blir det tydelig hvordan dialogen dem imellom åpnet et rom der



de begge har tilhørighet, og det er ingen tvil om at opplevelsen har betydning for Randi, hun bærer den med seg.

#### *Hvordan kommer det dype naturmøtet til uttrykk gjennom Randi?*

På turen gikk Randi mye stille. Der og da undret jeg meg over betydningen av denne stillheten. Seinere skjønnte jeg at stillheten var uttrykk for at hun var på vei inn i noe jeg bare ante hva var. Stillheten var et sterkt uttrykk for prosessen som pågikk. Prosessen med å åpne den meditative tilstanden, tilstanden der hun opplever å bli en del av naturen som hun uttrykte det seinere. Det dype naturmøtet kom også til uttrykk når hun ble berørt, noe hun ble stadig vekk. Hennes kroppslige sukk og utrop var fylt med glede og formidlet opplevelser som gjorde henne lykkelig.

#### ***På sport av essenser i case 2***

Å være på tur i fjellet så lenge som sju dager i strekk gav oss innsikt som ikke ville kommet på en kortere tur. Prosessen som i løpet av disse dagene bringer Elin til et dypt naturmøte, rommer betydningsfull innsikt om hvordan slike møter kan oppstå.

#### *Hva bidrar til Elins dype naturmøter?*

Å ha nok tid er viktig. Elin opplever at det tar tid å gå seg inn i fjellet, inn i naturstemningen. Hverdagsstøyen er med de første dagene, så stilner den sakte men sikkert etter hvert som dagene går. Den store roen, den som hun kun får på vandring i fjellet, kom først fjerde dagen på vår tur. Også andre ting legger grunnlag for denne indre stillheten og roen, blant annet fysisk slit får tankene til å roe seg. Dessuten er det avgjørende å være i fjellområder der hun ikke trenger å forholde seg til andre mennesker, områder uten stress og unødvendige samtaler. Landskapstyper hjelper henne å komme på plass, hun føler seg mest heime der det er spor etter mennesker fra tidligere tider, men søker seg også til det villere og mer utrygge steinlandskapet høyere opp, der hun føler seg som gjest. Det er noe med kontrastene som oppleves som nødvendig. I tregrensa, på grensen mellom det trygge og utrygge, der liker hun seg, kanskje fordi kontrastene blir så tydelige. Et enkelt liv bidrar også til at hun komme på plass i seg sjøl. I naturen er livet enkelt på den måten at det blir tydelig hvor lite vi trenger. Varme klær, mat og tak over hodet. Det enkle livet inneholder ikke så mange forpliktelser og det blir lettere å være tilstede her og nå. Langsomheten har betydning, å gå i et landskap som krever at hun beveger seg langsomt skaper en stille tilstand i henne. I oppoverbakker for eksempel, da må hun gå langsomt.

*Hva Elin's dype naturmøte rommer.*

Det tydeligste dype naturmøtet handler om rytmen. Elin kaller den ur-rytmen men også evighetspuls. Det er ikke hun som kaller det et dypt naturmøte, det er jeg. Jeg aner at denne rytmen og balansen kun oppstår i en dyp og inderlig dialog med naturen. Rytmen rommer et møte med naturen der Elin's hjerteslag og puls og skrittlengde og tempo har avpasset seg og kommuniserer med naturen og det landskapet hun bevege seg i. Hun sier det er som om hun har funnet en fjellets frekvens som hun følger. *Når rytmen inntreffer blir hun helt stille i tankene.* Hun stemmer seg av og går inn i en enhet med fjellet. *Tida forsvinner. Hun er innadvendt, men samtidig i ett med naturen.* Det er en rytme som bærer, hun kan gå herfra til evigheten i denne rytmen. For å komme hit har hun vært flere dager på tur, sakte har det blitt stille i henne og rundt henne. Jeg opplever at stillheten gjør henne godt, det er som om noe mykner i henne. Tempoet er skrudd ned. Og så oppstår det! Det dype naturmøtet.

*Det dype naturmøtets uttrykk hos Elin.*

Jeg oppfatter ikke noen endring i det fysiske uttrykket hos Elin der og da når hun kommer inn i rytmen. Men sakte og nesten umerkelig har det skjedd noe med Elin på turen. Samtalene dreier fra de store, filosofisk spørsmål og over til hennes helt konkrete opplevelser i og med naturen. Her og nå. Så en dag snakker hun nesten utelukkende om hva hun har erfart den dagen. Jeg opplever henne som fullstendig tilstede, og måten hun formidler på er annerledes enn de andre dagene på fjellturen. Det er snakk om nyanser, jeg får først ikke helt tak i hva det er, men så oppdager jeg at hun ikke forklarer og tolker det som har skjedd. Hun bare beskriver. Det er som det er. Det er nok. Det beskrivende gir meg tilgang til opplevelsen, det hun forteller gir direkte mening og berører meg. Det beskrivende åpner for min deltakelse i hennes erfaring.

***På spor av essenser i case 3***

Det virker som Anders har en selvfølgelig og nær relasjon til naturen. Både den kultiverte og den ville naturen. Han har en tilstedeværelse og åpenhet som raskt bringer han inn i naturmøtene. Han gir nok ikke åpenheten like mye plass og oppmerksomhet hver gang han er ute i et eller annet ærend, men den ligger der like under overflaten, han har lett tilgang og må ikke jobbe hardt for å komme i kontakt med den åpenheten som trengs. Anders løfter ikke fram stillhetens betydning i noen særlig grad, han nevner den, men dveler ikke ved dens betydning. Det er som om den er en selvfølgelighet, noe han ikke tenker så mye over, kanskje fordi han er øvd? Gjennom å leve sitt liv og å ha sitt daglige virke så tett på dyr og natur, er det som roen og rytmen og naturrelasjonen er nødvendig og selvfølgelig.

### *Hva rommer det dype naturmøtet for Anders?*

Det som er framtrødende hos Anders er en oppmerksomhet og lydhørhet og sansevarhet overfor natur. Han opplever og sanser og ser, men blir også selv sett av naturen. Varhet for spor og tegn knytta til hendelser i naturen gir han mange opplevelser og møter. Hans samspill med dyr er særegent. Han gir meg glimt av dialogen som utvikler seg mellom han og husdyra ved at han er åpen overfor dem og dyrene oppfatter det og er villig til å utvikle relasjonen med han. Møter med ville dyr kan og skje, for eksempel har opplevelsen med grevlingen i ung alder, satt spor. Han husker den enda. Videre er det å sanse et steds stemning og energi noe Anders gir mening til, det ser ut til å være en viktig del av det dype naturmøtet for han. Og når han beskriver pusterytmen eller hjerterytmene da er det som han beskriver en opplevelse av å være heime og helt tilstede. I rytmen blir samspillet mellom han selv, landskapet, dagsformen, pust, hjerteslag og beinas tempo veldig tydelig.

### *Hvordan kommer det dype naturmøtet til uttrykk gjennom Anders?*

Anders sin selvfølgelig tilstedeværelse i natur, og hans heimefølelse sammen med hans ærender i naturen, opplever jeg som uttrykk for en dyp relasjon til natur. Det samme gjelder hvordan han deler sine mange erfaringer og opplevelser i og med natur, på en sansevar og detaljrik måte. Hvordan intuisjonen bringer han i kontakt med dypere dimensjoner i hans relasjon til natur, opplever jeg også som uttrykk for de dype naturmøtene som oppstår.

### ***Vesentlige essenser i de tre casene***

Når jeg ser naturmøter i lys av en åndelig/meditativ tilgang med vekt på det deltakende og relasjonelle, er det noen vesentlige essenser som trer fram:

	<b>Case 1</b>	<b>Case 2</b>	<b>Case 3</b>
Vesentlige essenser	<ul style="list-style-type: none"><li>• Indre og ytre stillhet</li><li>• Indre og ytre berøring</li><li>• Dialog med dyr</li><li>• Hjemlengsel og tilhørighet</li><li>• Glede</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Indre og ytre stillhet og ro</li><li>• Rytme og balanse</li><li>• Tidløshet og langsomhet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intuisjon og åpenhet</li><li>• Samspill og dialog med dyr</li><li>• Sanse naturens stemning og energi.</li><li>• Heimefølelse, tilhørighet</li><li>• Rytme</li></ul>

Som vi ser deles noen essenser av flere, mens andre essenser kommer til uttrykk i kun en case. Slik kommer noe vesentlig og felles til syne, samtidig som det unike ved den enkeltes naturmøter også trer fram. I min undersøkelse trer stillheten, tilhørigheten, rytmen og dialog med dyr trer fram hos mer enn en person og oppleves som felles. Mens gleden, tidløsheten, langsomheten, intuisjonen og sansing av stemninger og energi er tydeligst hos bare en og framtrer som unikt i denne personens naturmøte.

### **7.3 Oppsummering av analysen**

Her oppsummerer jeg hva som bidrar til at naturmøtet finner sted og hva som er essenser av naturmøtets innhold og uttrykk hos mine medvandrere.

#### ***Det dype naturmøtets forutsetninger***

For Randi og Elin virker det som den aller viktigste forutsetningen for at et dypt naturmøte kan finne sted er at tankene stilner. Da oppstår en indre, meditativ tilstand, samtidig som sansene tas aktivt i bruk. Det er som de beveger seg fra å være en betrakter til å bli en deltaker i samspill med naturen. Deltakelsen ser ut til å være avgjørende for at dialogen og møtet med naturen kan utfolde seg. I Anders sin stille framferd med vidåpne sanser, finnes deltakelsen i samspill med naturen der som en selvfølgelighet. Han kan gå rett inn i den når han vil, som om det er en følge av at han har levd tett på natur gjennom lang tid.

#### ***Hva bidrar til å stilne tankesurret?***

Hva hjelper tankene til å stilne hos dem som ikke er øvd? Både i case 1 og 2 ser det ut som flere ting hjelper til, enten hver for seg eller de virker sammen. Av spesiell betydning virker fysisk slit og anstrengelser. Når kroppen blir brukt på en måte som gjør den sliten er det nesten som en renselse for tankesurret. I tillegg vil jeg trekke fram:

- fravær av støy og forstyrrelser,
- lang nok tid ute,
- aktiviteter som krever tilstedeværelse (å finne retning i stiløst landskap eller i dårlig vær eller i utfordrende terreng, plukke bær og sopp),
- åpne sanser og aktiv sansebruk,
- det enkle livet,
- langsomhet,
- å være godt kjent,
- landskapstype (både det trygge og det utrygge er nevnt),
- kontraster i naturen,

### ***Det dype naturmøtets innhold***

Å beskrive et fenomen som for en stor del oppleves som ordløst kan virke paradoksalt, men noe vesentlig om naturmøtet er likevel formidlet gjennom de tre casene. Både de felles og de unike essensene gir innsikt i hva det dype naturmøtet rommer. Alle formidler opplevelsen av en tilhørighet og av å føle heime i naturen, eller en lengsel etter nettopp det. De beskriver også opplevelsen av ytre og indre stillhet på hver sin måte. Videre viser det seg at opplevelse av både indre og ytre berøring med natur en del av det dype naturmøtet. Det dype naturmøtet rommer en intuisjon som bidrar til å kunne sanse naturens stemninger og energi, det rommer også en tidløshet og kontakt med en grunnleggende rytme. Beskrevet som en ur-rytme som ser ut til å bære den som opplever den langt utover øyeblikkene der rytmen utfolder seg. Sist, men ikke minst er gleden en av de vesentlige essensene i det dype naturmøtet!

### ***Naturmøtets uttrykk***

Det kan se ut som en reint beskrivende formidling er et uttrykk for at et dypt naturmøtet har funnet sted. Beskrivende fordi møtet er nok i seg selv, behovet for tolkning er forsvunnet og det vi formidler er i samklang med naturen, naturen tolker ikke, den bare er. Andre uttrykk jeg har opplevd hos mine medvandrere er en stille ro, tilstedeværelse, åpenhet og årvåkenhet, langsom vandring, og glede. Ja glede!

### **7.4 Hvordan utvikle bevissthet og varhet for det som lever i naturmøtet?**

Mine tre medvandrere og samtalepartnere gir uttrykk for at det settes noe i gang i dem ved at vi reflekterer sammen om menneskets relasjon til naturen. Ved å sette fokus på fenomenet og betydningen det har for oss, blir vi alle mer oppmerksomme og vare for det som skjer i den relasjonen. Det ser ut til at ved å dele opplevelser og erfaringer med en som lytter aktivt oppstår en innsikt både hos den som formidler og den som lytter. Gjennom dette skapes et rom der en bevissthet og varhet for fenomenet får mulighet til å utvikle seg, og kan slik bli en drivkraft for videre utforskning og oppdagelser. Ved å gjenta prosessen med opplevelser og erfaringer i natur, påfølgende refleksjoner og deling med andre som er interessert i å lytte, og så nye opplevelser ute vil man oppdage å bli øvd og at varheten øker. Slik kan dybden i naturmøtet åpne seg for den enkelte.

## **Kapittel 8. Drøfting og refleksjon rundt fenomen, strategier og metoder**

Med utgangspunkt i analysen av casene begynner kapittelet med refleksjon og drøfting av noen hovedfunn og erfaringer med fenomenet. Videre drøftes strategi og metode med utgangspunkt i undersøkelsen. Utdypende refleksjoner og drøftinger kommer i kapittel 9 der jeg ser nærmere på hvordan mitt ståsted har utviklet seg gjennom utforskingen av dype/nære naturmøter.

### **8.1 Fenomenet**

Å søke innsikt i fenomenet er en opplevelse av å være på sporet, å vikle noe ut, eller som å bevege seg fra rom til rom der nye dører stadig åpner seg.

#### ***Dype naturmøter.***

Mennesket må ut i naturen, det er der det skjer! De dype naturmøtene. Vesentlig er at den indre støyen stilner i den enkelte slik at indre stillheten oppstår. Jeg har tidligere trukket fram hva som bidrar til at dette kan skje. Den indre stillheten legger til rette for at sansene tas mer aktivt og oppmerksomt i bruk. Den indre stillheten gjør oss åpne og ydmyke og gjør det mulig å bli deltakere i en kollektiv dimensjon vi deler med alt som lever og finnes i naturen. Den indre stillheten bringer oss til den *levende* stillheten der det dype møtet med natur kan finne sted. Jeg tror det er dette Randi og Elin erfarer når de går seg inn i naturen i takt med at den ytre og indre støyen sakte men sikkert forsvinner. Og det er dette Anders har tilgang til med en selvfølgelighet fordi han er øvd.

#### ***En kollektiv dimensjon.***

Når et dypt naturmøte oppstår er det som om menneskene møter naturen på like fot. David Abram (2005) sin utdypelse av begrepet livsverden bringer meg mot en forståelse av hva det innebærer å være på like fot i denne sammenheng. Ulike levende vesener har ulike livsverdener, som er påvirket av levesett og måter å delta på. Samtidig kan det virke som det finnes grunnleggende felles strukturer i livsverdene, elementer som deles av ulike kulturer og muligens av ulike arter. Abram viser til Husserl som antyder at livsverdenen har ulike lag. At det finnes en dypere, mer forenet livsverden. En stor og ofte oversett dimensjon av erfaring som støtter og opprettholder alle våre ulike og usammenhengende livssyn (ibid). Er det i denne dimensjonen Randi er når hun møter haren? Og hit hun lengter når hun uttrykker sin hjemlengsel til naturen? Ailo Gaup (2007) er inne på noe av det samme når han skriver at vi (mennesker) er på ingen måte løsrevne vesener, uberørt av naturens lover. De samme elementer som eksisterer i naturen omkring oss finnes i vårt indre. Enhver er forlengelse av

natur. Naturens kraft flyter gjennom alle (ibid). Jeg aner nå at denne kollektive dimensjonen er reell. Den vi deler med all natur og alt liv. Det er denne dimensjonen vi er på like fot og her vi befinner oss når dype naturmøter finner sted. Her befinner Randi seg når hun opplever sin dype tilhørighet til naturen, Elin når hun kommer inn i ur-rytmen og Anders når han kommuniserer med dyra sine.

### ***Stillhet***

Som nevnt i innledningen har stillheten alltid vært viktig i min relasjon til naturen. Gjennom undersøkelsen ser det ut til at nettopp stillheten har sentral betydning for at den kollektive dimensjonen åpner seg for oss og dermed de dype naturmøtene. Ved å utforske stillheten nærmere oppdaget jeg at stillhet ikke er entydig, men har ulike kvaliteter. Stillheten ser ut til å være en vesentlig drivkraft i prosessen som bringer oss til den kollektive dimensjonen, samtidig er stillheten en vesentlig essens i naturmøtet.

### ***Stillhet og støy***

Det er slående at både Randi og Elin legger vekt på stillhetens betydning for naturmøter, både den ytre og den indre. Hos begge virker det som den ytre stillheten i naturen spiller en viktig rolle for å finne en indre stillhet som gjør det mulig for dem å være tilstede i naturen med alle sanser åpne. Så hvordan framtrer den ytre stillheten i naturen? Det er ikke en stillhet uten lyd, for lyd er det mye av i naturen. Lyd er ikke en motsetning til stillhet. Naturlydene er mangfoldige, akustiske, dempet, levende. Som jeg var inne på i innledningen er det stillhet og støy som står i motsetning til hverandre. Så hva er støy? Når går lyd over til å bli støy? Støyens lyder er en annen type lyd enn naturens lyder, den er lyden av maskiner, apparater, biler m.m. Det er en type lyd som er høyere, mer monoton og gjennomtrengende. Men støy er mer enn bråk og lyder, det er også alt som ødelegger konsentrasjonen, forstyrrer, plager, invaderer. Det er vår økte konsum og tilgjengelighet, og det er støy når vi overmannes av krav, informasjon og inntrykk (Løvlie, 2006). Alle tanker som surrer rundt i hodene våre er også støy. Støyens trussel er at vi mister kontakten med noe i oss som er levende (ibid). Stillheten i naturen er altså ikke fravær av lyd, den er fravær av støy.

### ***Stillhetens rom***

Elisabeth Løvlie (2006) kommer med flere klargjøringer om stillhet, hun skriver: *”Total stillhet finnes ikke. Det levende livet består av lyder. Naturens lyder kan skape stillhet, en levende stillhet. Er det mulig å forestille seg en levende stillhet? Stillhet som nærvær? En levende stillhet er et nærvær av noe. Nærvær av hva? Knappt hørbare lyder som fordrer*

*stillhet for å tre fram. Levende stillhet avdekker lyder som hører livet til. Stillhet blir et rom der noe kommer til syne, noe støyen vanligvis overdøver. Hva hører vi når det blir stille? Hvor finnes den levende stillheten? Hvilken betydning kan den levende stillheten ha for oss?”* Stillhetens rom er ikke tomt fortsetter hun, det skjer noe der. I det stille rommet er det mulig å oppfatte lyden av noe vi ikke hører i støyen, det blir tilgang til noen av livets grunnstemninger som støyen truer med å overdøve. Livets konturer trer frem, dets svakere stemmer blir tydeligere og vi blir mer var for livets mangfoldige klangfarger. I stillhetens rom er vi mer levende, mer sårbare og mer tilstede i eget liv (ibid).

### ***Levende stillhet***

Det Løvlie (2006) betegner som stillhetens rom, ser for meg ut til å være den kollektive dimensjonen som Abram (2005) og Gaup (2007) skriver om. Om stillhetens rom med sin levende stillhet er et annet begrep for den kollektive dimensjonen, så er det i den levende stillheten den dype forbindelsen mellom mennesker og natur finnes. Og i den levende stillheten de dype naturmøtene kan oppstå. Første gang jeg festet meg ved begrepet levende stillhet var i møtet med Hans Børli sin tekst ”Den levende stillhet”. Nå har teksten fått en dypere mening for meg, det virker som Børli har opplevd å være i den kollektive dimensjonen:

*”Det er rart med stillheten i skogen, den er aldri et fravær av lyd, aldri tom og skremmende, slik den kan bli det i lukkede rom. Du hører trærnes mjuke riksing i vinden, en korsnebb fløyter sin vemodige tone, og hakkespetten trommer lydt på en tørrhara, – men summen av det hele er likevel stillhet, en stor ro som kjærtegn trommehinnene og lar deg høre livet brenne i deg som suset av flammen på et lys. Denne levende stillheten er en stor og dyp verdi. Vi kan være glad vi lever i et land hvor det enn så lenge finnes rom nok, tonende lydrom av avstand rundt stillhetens klare tone.”* (Børli, 1995)

### ***Lengsel etter stillhet – en tidsånd?***

Erling Kagge er en moderne eventyrer og forlagsmann. I bok ”Stillhet i støyens tid” målbærer han et dypt behov for stillhet, og reflekterer over tre spørsmål: Hva er stillhet? Hvor er den? Hvorfor er den viktigere enn noen gang? (Kagge, 2016). Boken er blitt en stor suksess, og forfatteren tror han må ha truffet en tidsånd i vår tid hvor vi vestlige mennesker er pålogget og tilgjengelig så å si i hele vår våkne tid. Undertittelen ”Gleden ved å stenge verden ute”, antyder en annen innfallsvinkel til stillhet enn den jeg har funnet som betydningsfull i og med at jeg opplever stillheten som avgjørende for å koble seg *på* verden, naturen og livet.



Uansett er det interessant at mange deler Kagge sin lengsel etter stillhet. Når han i begynnelsen av boken framsetter en tanke om at verdens hemmeligheter gjemmer seg i stillheten og mot slutten av boken trekker fram at han tror på å reise inn i naturen for å finne veier til stillhet (ibid, s. 126), aner jeg en gjenklang med mitt eget ståsted.

### ***Kropp, sanser og tenkning.***

Å være i naturen omgitt av dens levende lyder ser ut til å hjelpe oss med å stilne indre støy. For å høre de knapt hørbare lydene i den levende stillheten må ikke minst vår kontinuerlige tankestrøm stoppes, den som stenger for det som kommer oss i møte. Den moderne personligheten er selve forstyrrelsen hevder Gaup (2007). Fra vårt ego kommer det tankepinnet som hele tiden skaper en tenkt virkelighet, en ideell drøm, alt det som lett står i veien for den direkte erfaringen av den indre naturen, som er lik naturen (ibid). Om målet er å oppnå indre stillhet kan ulike meditasjonstradisjoner være til hjelp enten du er inne eller ute. Men for å oppleve de dype møter med natur vil kropp og sanser spille sammen med natur. Randi og Elin forteller begge om hvordan det å anstrenge seg og bli fysisk sliten bidrar til at tankene stilner. Deretter må sansene tas aktivt i bruk. Når det skjer i samspill med en innvendig stillhet kan vi oppleve å være helt tilstede, åpne for den *levende* stillheten. Om turen i naturen er en treningsøkt med fokus på å ta seg ut (kanskje med musikk på øret), eller om fjellturen har fokus på samtalen menneskene imellom, vil ikke de dype naturmøtene oppstå. Det er kroppen og sansenes samlede aktivitet i *samspill* med en stille, åpen lydhørhet for naturen som tar oss dit, kobler oss på dialogen med naturen.

Hva er det med tankestrømmen som blir til støy? Vår menneskelige hjerne og bevissthet gir oss muligheter som skiller oss fra andre levende vesener. Dyrenes mest utviklede sanser overgår langt våre muligheter, mens vår evne til kreativ tenkning overgår dyrenes. Det er som om vi har ofret sansekraft for å få hjernekraften (Gaup, 2007). Vår menneskelige tenkning er kraftfull og målrettet, den er noe annet enn sansestrømmen og den spontane årvåkenheten, som er flytende i sitt vesen, et pust som utveksles hele tiden (ibid). Som jeg har vært inne på ser det ut til at for å komme i møte med naturen er det nødvendig at tanker og bevissthet trer tilbake og gir rom for sansene til å utfolde seg og vekke en årvåkenhet til live. Vi gir slipp på vår målrettethet og åpner opp for det som kommer oss i møte. Jeg opplever at i den åpenheten får også naturen tilgang til oss, og det blir tydelig at kroppen er menneskets tilgang til verden, men også verdens tilgang til mennesket, slik Krogh (1995) skriver. Det samme finner jeg støtte for hos Engelsrud (2006) som skriver at det er årvåkenheten sammen med aktiv bruk av kropp og sanser som gjør oss til levende, aktive deltakere i verden og i forhold til naturen.

Kroppen gir tilgang til å utforske oss selv og verden, og kroppens bevegelser gir eksistensielle og emosjonelle erfaringer. Videre legger Engelsrud vekt på at tankene oppstår i kroppen, vi kan ikke tenke uten den. Det er et paradoks med tanke på naturmøtet. Kroppen er viktig for å tenke, men den er også et verktøy for å få tankene til å stilne når tankesurret blir til støy og stenger for våre sanseopplevelser.

Jeg ønsker ikke å nedvurdere den menneskelige bevissthet og tenkning, den står i en særstilling her på jorden. Men vi kan reflektere over hva vi skal bruke den til. Hvordan kan vår tenkning bidra til et dypt møte med naturen? Kanskje ved et øyeblikk å tre tilbake? Jeg finner det interessant når David Abram (2005) peker på den dype splittelsen det er mellom vår intellektuelle overbevisning og sansenes mer grunnleggende overbevisning (eks med sola: mentalt vet vi at jorda går i bane rundt sola, men kroppslig opplever vi at jorda er sentrum og at det er sola som beveger seg rundt). Han stiller to spørsmål som jeg fester meg ved: *Hva slags betydning har denne splittelsen når det kommer til vår dialog og møte med natur? Hva skjer om vi erkjenner naturen og sansene som grunnlag for dyp erkjennelse av livsverdenenes hemmeligheter?* Jeg aner et nytt paradoks. Om vår tenkning og bevissthet trer tilbake gir det oss tilgang til dype møter og erfaringer som vi kun har tilgang til gjennom kropp og sanser. Ved å bygge vår tenkning og refleksjon på disse erfaringene kan erkjennelser komme til syne som menneskets tenkning ikke har tilgang til alene. Slik som med Anders når han går etter øra, eller finner ting i naturen, eller sanser et steds stemning og energi. Det er som en pust, en rytme, en veksling mellom å gi slipp på kontrollen og stille seg åpen for det som kommer deg i møte, for så å hente erfaringene inn i tanke og refleksjon, og deretter gi slipp på nytt. Det er en levende prosess som bølger fram og tilbake og gir plass til intuisjonen, og ur-pusten eller ur-rytmen om du vil.

### ***Deltakelse og dialog***

Jeg har erfart det selv, hvor ulik naturen oppleves om jeg er en betrakter eller en deltaker. På tur i fjellet kan jeg plutselig bli klar over at nå betrakter jeg naturen med en slags avstand. Det er en helt annen opplevelse enn når jeg sitter stille med årvåkne sanser gjennom en hel natt i tregrensa, og får opplevelsen av å være en deltaker i den store naturen. Hva rommer forskjellen? Skjervheim (1996) skriver at vi mennesker ikke kan *velge* å være engasjert, i og med at vi er i verden *er* vi allerede engasjert. Engasjement er en grunnstruktur i den menneskelige tilværelse, fortsetter han. Det vi kan velge er *hva* vi lar oss engasjere i (ibid). Han skriver videre at når vi objektiviserer, dvs gjør andre til et faktum, gjør vi de også til en ting i vår verden. Det er en måte å skaffe seg herredømme over den andre og slik blir all

virkelig kontakt umulig. For å oppleve et dypt og virkelig møte med andre levende vesener må vi stille oss inn som et subjekt blant subjekter og finne fram til det vi har til felles. Hvis ikke vi finner fram til dette, lever vi i hver vår verden uten anna enn overfladisk kontakt (Skjervheim, 1996). Så for at et dypt møte mellom mennesket og natur skal kunne oppstå må mennesket utvikle seg til en deltaker, en likeverdig deltaker med natur, ikke som herre men som et subjekt blant subjekter.

En slik endring fra å være betrakter i natur til å bli en deltaker iakttok jeg hos Elin. En av de første dagene spør hun om det er å gå *inn i naturen* når hun blir meditativ og innadvendt, går innover i seg selv. Hun beskriver en tilstand der hun ikke registrerer noe særlig rundt seg, men hun opplever at naturen hjelper henne inn i denne tilstanden. ”*Når slutter jeg og begynner naturen?*” spør hun. Jeg oppfatter denne første innadvendtheten først og fremst som steg i prosessen med å bli kvitt hverdagsstøyen. Når hun senere på turen beskriver å være innvendig stille, samtidig som hennes sanser er i dialog med naturen og landskapet, da er hun blitt en deltaker. Da utfolder et dypt naturmøte seg og ur-rytmen oppstår.

### ***Langsomhet og tidløshet***

I vårt samfunn skal alt skje så fort, vi har så mye vi skal rekke, tida strekker ikke til sier vi. Naturen har det vel også travelt til tider. Tenk bare på de polare blomstene som må rekke å blomstre og sette frø i løpet av den korte sommeren. Eller dyr og fugler her i nord som skal rekke å få fram avkom fram før vinteren igjen er her. Samtidig kan ikke naturen forhaste seg. Ting tar den tiden det tar. Og forhåpentligvis rekker den (naturen) det den skal.

Jeg opplever at vi mennesker ikke er skapt for å ha dårlig tid, vi har en langsomhet i oss. Det forsvinner lett i et samfunnet som premierer hurtighet. Ting skal gå raskt, men det er som om vi går glipp av noe i denne hastigheten. Både Randi og Elin trekker fram betydningen av å ha nok tid. Å være ute over tid åpner muligheten til å få oppleve en indre stillhet. Elin er tydelig når hun sier at det som skjedde på slutten av turen ikke kunne ha kommet fram de første dagene, det tar tid å komme så dypt! Det er en viktig erkjennelse. Å vite at ting tar tid. Å tåle den langsomheten, å godta at vi ikke kan presse noe vesentlig fram. En annen mulighet som ligger i langsomheten, er å utføre bevegelser og handlinger i et tempo som kjennes rett for deg selv og situasjonen. Å finne et tempo som er i samklang med deg selv, hva du gjør, hvor du er og hvor du skal, bidrar til en innvendig ro. Når Elin beskriver ur-rytmen beskriver hun også roen. I tillegg beskriver hun det som om tiden forsvinner. Denne tidløsheten er uttrykk for en fullstendig tilstedeværelse. En slik opplevelse av tid er vesentlig, jeg har opplevd den selv. I

et dagboknotat fra fjellåret, det er oktober og jeg er ved elva for å hente vann, skriver jeg:  
*”Med ett slår det ned i meg. Tiden! Det er ikke tiden som går eller løper eller kommer. Det er vi mennesker som gjør det. Tiden den bare er. Flyter blank og stille som en bred og rolig elv vi dukker ned i. Den omslutter oss. En liten stund. Inni meg brer det seg en visshet og en stor glede. Og en stor og stille ro.”*

### ***Å være i meningen. Fravær av tolkning.***

På Dovreturen (case 2) oppdaget jeg noe som i utgangspunktet virket som en detalj, men som ved nærmere ettertanke viste seg å ha betydning. Måten Elin formidlet opplevelsen av å komme inn i rytmen er annerledes enn de andre temaene vi samtaler om på fjellturen. Hun tolker ikke det som skjedde. Hun beskriver rytmen. Det er som det er. Og det er nok. Det er som hun opplever mening uten å måtte tenke på den eller lete etter den. Er overgangen fra behovet for å tolke og forklare til kun å beskrive, et kjennetegn på naturmøtet undrer jeg meg på? Et uttrykk for at hun bare *er* i meningen som det dype naturmøtet er. Bjørn Tordsson (2016) bidrar også til å utdype undringen min der han skriver: *”Naturen er spesiell nettopp fordi den ikke mener noe om oss. Den rommer ingen instruksjoner. Den har ingen hensikter utover å være seg selv. Naturen er som den er – den er livshigen, mangfold, stadig forandring, men mener ingenting om oss, forteller ikke hvordan den skal forstås, foreskriver ikke hvordan vi skal handle i den. Allikevel byr den på et mangfold av uttrykk, stemninger, symboler og handlingsmuligheter. Den er en åpen tiltale fra livet selv.”*

### ***Gleden***

Det er Randi som tydeligst uttrykker glede over opplevelsene og erfaringene i naturen. Gleden er en stor følelse og et sterkt uttrykk for å bli berørt på en meningsfull måte. Randi kan ikke holde igjen når vi er på tur, gleden bobler over. Det satte meg på sporet av at gleden er en veiviser, et tegn på en åpenhet hos et menneske. Gleden kan være stor og brusende eller stille og inderlig. Like fullt er den et uttrykk for at et mennesket er i bevegelse og berøring med noe meningsfullt, slik som når Randi var i berøring med naturen.

## **8.2 Erfaringer med strategier og metoder**

Gjennom undersøkelsen var det et mål å få innsikt i hvordan det dype naturmøtet kan utforskes. Hvordan er det mulig å få innsikt i dette fenomenet som til dels framstår som ordløst og vanskelig tilgjengelig? Å finne fram til egne strategier og metoder ble en viktig del av undersøkelsen. Her reflekterer jeg over og drøfter hvordan de valgte strategiene og

metodene egnet seg og bidro i prosessen med å bringe fram vesentlige essenser ved fenomenets vesen.

### ***Strategier***

#### *Fenomenologien*

Å ta en fenomenologisk innfallsvinkel viste seg å være fruktbart. Ved å la kroppsfenomenologien gi meg et forståelsesgrunnlag og en retning for hvor jeg skulle lete, oppdaget jeg den sentrale betydningen kropp og sanser har for vår tilgang til verden og verdens tilgang til oss. Fenomenologien viste meg også betydningen av mennesket som et subjekt blant subjekter, og hvor avgjørende det er å gå inn i en *deltakende* relasjon til naturen og alt liv. Videre var det betydningsfullt å oppdage hvordan fenomenet viser seg i det relasjonelle, i det som lever imellom mennesket og naturen og i det som kommer oss i møte. Jeg fant det og viktig at fenomenologien gir rom for mangfold og åpner for den rikdommen ethvert fenomen er.

#### *Aksjonsforskningen*

Aksjonsforskningen med dens mangfoldige muligheter gjorde det mulig å jobbe systematisk med fenomenet ved at jeg kunne utvikle en forskningsdesign som passet til denne konkrete undersøkelsen. Videre var det av betydning at aksjonsforskningen vektlegger deltakelse og samarbeid, det gav rom for personlig engasjement og motivasjon som drivkraft for å fordype fenomenet samtidig som jeg kunne invitere flere med for å utforske sammen med meg. Det var som om aksjonsforskningen kom det levende, dynamiske og delvis ordløse i fenomenet i møte, ved at det dynamiske understøttes og tas aktivt i bruk. Aksjonsforskningens gjentakende prosesser med planlegging, handling, refleksjon og ny handling gav meg rom for å jobbe med en skapende prosess der jeg stadig kunne bygge videre på oppnådd innsikt fra casene og egen prosess.

Den største utfordringen har vært å strukturere notaer og dagbøker hele veien. Å være så disiplinert at alt skrives ned, enten det helt klart har betydning eller ei, det er en krevende øvelse. Da jeg underveis i undersøkelsen kunne savne mer detaljerte notater gikk det opp for meg med full tyngde hvor sentralt det er å sørge for fylldige iakttagelser og refleksjoner gjennom alle deler av undersøkelsens faser.

## *Case.*

Å jobbe med case gav mulighet til å håndtere kompleksiteten ved å rette fokus mot fenomenet i konkrete og håndterbare situasjoner. Casene ble gjennomført der hvor fenomenet utspiller seg, slik fikk vi felles opplevelser og erfaringer og kunne dele refleksjoner om fenomenet mens vi var *i* det. Denne tilnærmingen gav tilgang til konkret, praktisk, personlig og unik erfaring med dype/nære naturmøter, noe som bidrar til med innsikt i fenomenet.

## ***Metoder***

### *Iakttagende medvirkning*

I utgangspunktet var ambisjonen å bruke iakttagende medvirkning aktivt i undersøkelsen, men metoden ble mindre sentral for meg underveis da jeg opplevde det som utfordrende å få innsikt i fenomenet gjennom metoden. I ettertid tror jeg det handlet om at metoden er krevende og jeg var ikke øvd nok til å vite hva jeg skulle se etter og ikke utholdende nok til å føre grundige og systematiske notater. Til tross for dette er det helt tydelig at der jeg har notert ned iakttagelser har de kommet til nytte ved at jeg har fått innsikt i noe ved fenomenet som ikke er konkret uttalt. Randis utrop og kroppslige uttrykk og glede er et eksempel. Elins prosess der hun etter noen dager var helt tilstede ble tydelig gjennom mine iakttagelser. Og betydningen for Anders å ha et ærend i naturen var noe jeg la merke til uten at det ble uttalt. Dermed viser det seg at gode beskrivelser med utgangspunkt i iakttagelser av meg selv og andre i samhandling med hverandre og med natur, gir verdifull innsikt i fenomenet. Metoden bør være med og utvikles i et videre arbeid.

### *Forskningssamtale*

De åpne samtalene har vært avgjørende for å få innsikt i fenomenet. Åpenheten førte med seg prat om ting som ikke angikk fenomenet direkte, og i etterkant ble det en stor jobb å finne fram til det vesentlige i materialet. Jeg mener allikevel det var viktig å holde samtalene så åpne. Om jeg hadde styrt samtalen i en eller annen retning ville jeg gått glipp av innspill og innsikt i fenomenet som jeg ikke hadde forutsetning for å vite at fantes. Med de erfaringene jeg nå har, ville jeg raskere hentet inn igjen samtalen når den tok en for stor omvei.

Da det ble utfordringer i kommunikasjonen med en av mine samtalepartnere, var hun til alt hell modig nok til å ta utfordringen opp med meg. Om hun ikke hadde gjort det er det en stor sjanse for at samtalene hadde mistet sin betydning da hun ikke ville følt seg fri til å dele det som var av betydning for henne. Jette Fog (1995) skriver at forskerens subjektivitet i en intervjusituasjon er det beste redskap for å erkjenne den andre personen. Men denne

subjektiviteten er et sårbart instrument, det skal ”stemmes” før du går ut å bruker det. Om det er god kontakt i samtalen er det mest påfallende at den er *upåfallende*, den griper og fengsler oss, tidsfornemmelsen svinner litt eller mye (ibid). Om det dukker opp uerkjente følelser i samtaleprosessen, kan det skape støy, det var det vi opplevde. Uerkjente sider av meg selv blandet seg inn og preget kommunikasjonen på en måte jeg ikke var bevisst, og bidro til at jeg ikke var så åpen som jeg trodde. Oppklaringen gjorde meg bevisst på hvor krevende og hvor avgjørende det er å være avklart i seg selv som forsker.

### **8.3 Oppsummering fenomen, strategier og metoder**

Som jeg har vist har de valgte strategier og metoder egnet seg godt som verktøy for å utvikle innsikt i fenomenet. Da det alltid er rom for utvikling og forbedringer, trekker jeg fram et par ting jeg vil endre ved en videreføring av arbeidet. Med innsikten jeg nå har, vil jeg oppfordre samtaleparten til å ha fokus på og dele av det som skjer her og nå. Jeg vil også utfordre han eller henne til å være beskrivende og ikke tolkende i det som deles, for å undersøke hvordan det har betydning for hva som kommer fram. Videre vil jeg velge å videreutvikle ferdighetene med iakttagende medvirkning ved å være bevisst på å bruke metoden aktivt. Og ikke minst vil jeg være nøye med å strukturert min reflekterende dagbok, for eksempel med utgangspunkt i Whitehead & McKniff (2006): Hva gjorde du, hva lærte du og hva kan være mulige betydninger av det som skjedde?

Gjennomføringen av undersøkelsen sammen med drøftinger, refleksjoner og egne erfaringer har gitt meg fordypet innsikt i fenomenet, og har bidratt til å utvikle mitt ståsted og min relasjon til natur. I del IV gjør jeg rede for denne utviklingsprosessen og hvordan den munner ut i en skisse til naturveiledning for naturmøter.

## **Del IV Min levende teori og naturveiledning**

*Jorda er jorda er eg.*

(Skrede, 1961)

For å kunne utvikle en naturveiledning som legger til rette for dype/nære naturmøter ble det avgjørende å utvikle min egen innsikt i hva dype naturmøter rommer og hvordan de kan komme til uttrykk. Flere har bidratt i prosessen som har vært både spennende og utfordrende. Sentralt i oppgavens fjerde del står denne utviklingsprosessen og innsikten jeg har fått om fenomenet. I denne delen ser jeg også nærmere på begrepet naturveiledning og leter etter eksempler som kan inspirere den veiledningen jeg ønsker å utvikle. Med utgangspunkt i dette og i fordypningen som har skjedd i min levende teori og med mitt ståsted, skisserer jeg tilslutt en naturveiledning for dype naturmøter

### **Kapittel 9. Utvikling av levende teori**

I dette kapitlet beskriver jeg prosessen med å utvikle min levende teori, samt hvilken innsikt jeg nå har om fenomenet og hvordan mitt ståsted har blitt fordypet. Tidligere i oppgaven har jeg beskrevet hva begrepet levende teori rommer (kap. 5.1). Vesentlig ved levende teori er at den ikke er endelig, den er i bevegelse og utvikling ettersom vi får ny innsikt. Denne oppgaven bærer preg av nettopp dette, av å ikke være endelig. For å tilegne meg innsikt i fenomenet har jeg gått en vei med flere runder der de samme temaene stadig kommer fram igjen. Men for hver runde er det noe som har endra seg fordi jeg har oppdaget noe nytt. Når jeg skal beskrive min levende teori slik den har utviklet seg gjennom arbeidet med undersøkelsen, vil tidligere tema igjen dukke opp som en nødvendig følge av utviklingsveien. Det vesentlige i *dette* kapitlet er at temaene fordypes i en sammenheng som beskriver hvor jeg nå er med min levende teori.

#### **9.1 En mangfoldig utviklingsprosess**

Det begynte med et fjellår. Gjennom året da jeg levde tett på fjellnaturen opplevde jeg noen møter med natur som berørte meg dypt. Samtidig gikk det opp for meg at jeg i større grad enn jeg tidligere hadde innsett, var en betrakter når jeg ferdes i naturen. Det var en overaskende og litt smertelig erkjennelse, men den motiverte til å undersøke hva som gjorde at jeg i blant opplevde dype møter med natur. Møtene skapte en lengsel og en undring i meg. Kunne jeg utvikle en holdning som brakte meg i møte med naturen mer som en regel enn unntak? Slik



har utviklingsarbeidet startpunkt i egen relasjon til natur der egne erfaringer, opplevelser, refleksjoner og notater fra fjellåret har betydning.

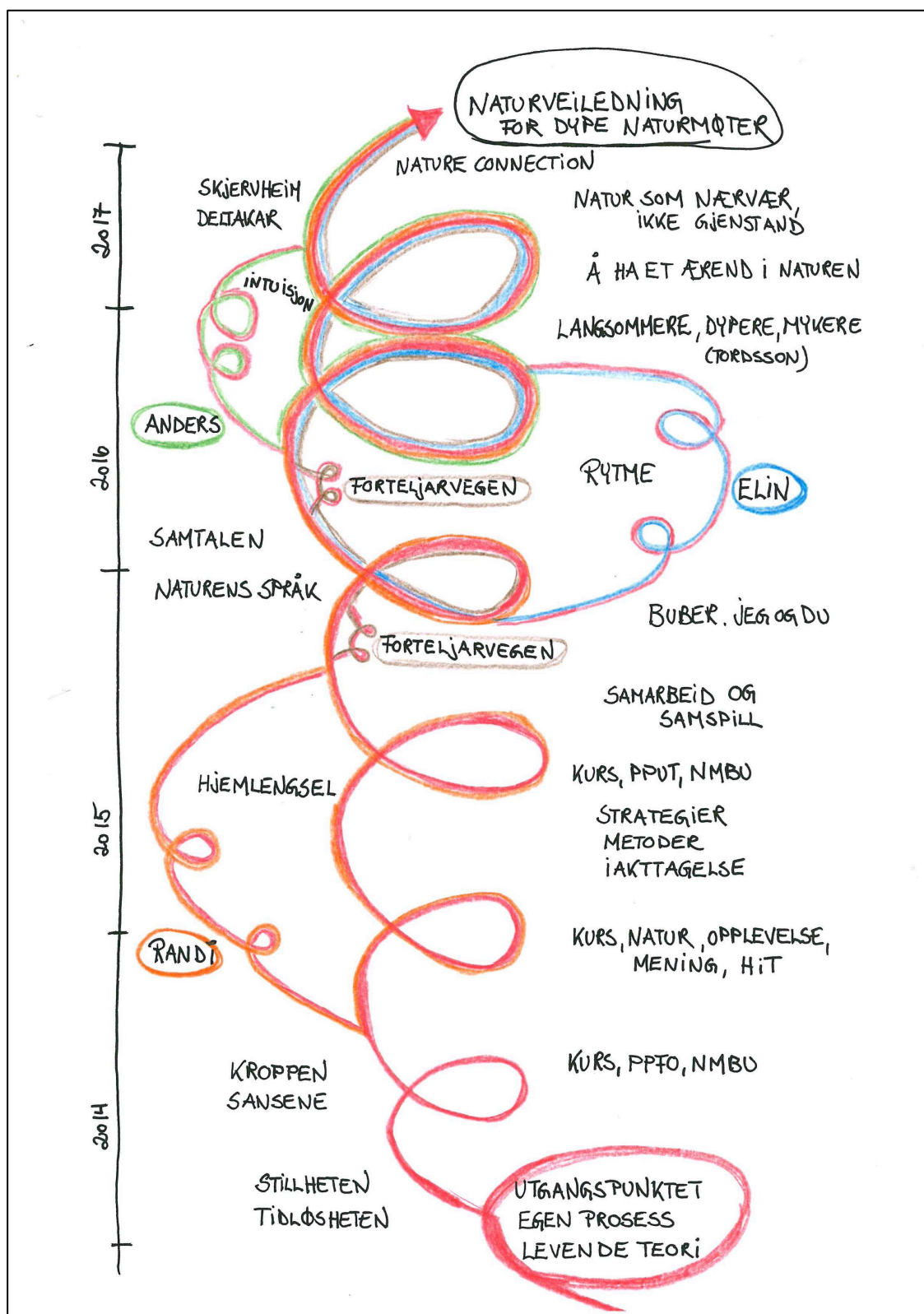
Jeg begynte å iaktta meg selv når jeg var i naturen, for å finne ut av om det var noe som gikk igjen når de dype møtene oppstod. Og jeg begynte å lese om fenomenet. Det mangler ikke på fortellinger om nordmenns opplevelser i natur. Det finnes utallige beskrivelser om hvordan man får energi og glede av å være i naturen, om naturen som hjelper i vanskelige livssituasjoner, eller ved sykdom m.m. Et eksempel er nettmagasinet *Harvest Magazine* som ønsker å utforske rollen naturen har i livene våre samtidig som de vil lokke flere ut. Det gjør de ved å dele inspirerende historier om moderne mennesker og naturopplevelser på nettsiden [www.harvest.as](http://www.harvest.as). Et annet eksempel er ”Å lytte til hakkespetter”, en bok gitt ut på oppdrag av Modum Bad som rommer berørende fortellinger om pasienters erfaring med naturens helende krefter (Lillegraven, 2016). Men jeg har savnet noen som skriver om *hvorfor* det er slik! Hva er det relasjonen mellom menneske og natur rommer, som er så livgivende?

### ***Mange har bidratt.***

Etter hvert som min utforsking av fenomenet ble mer målretta og fikk en retning, har flere bidratt direkte eller indirekte, til innsikt i fenomenet. Deltakerne i undersøkelsens caser er helt sentrale, ved siden av egne iakttagelser av meg selv i naturen. Viktig inspirasjon og innsikt fikk jeg også gjennom vandringer med ”Forteljarvegen” sommeren 2015 og 2016. Den første sommeren vandret vi i 5 dager fra Tvergastein ved Hallingskarvet til Sognefjorden via Aurlandsdalen, og noen av de samme menneskene vandret motsatt vei sommeren etter. For ikke å glemme alle de uformelle samtalene. Familie og venner, kjente og ukjente, mange har noe på hjertet når det oppstår samtaler om menneskets møter med natur.

### ***Delprosesser.***

Det ble mange delprosesser å holde styr på etter hvert. Prosessene gikk delvis parallelt og delvis bygde de på hverandre. For å klargjøre for meg selv og holde oversikt over undersøkelsen utviklet jeg en figur som billedliggjør prosessene, se fig. 4. I figuren er den røde tråden egen prosess med å utvikle levende teori, andres bidrag er synliggjort ved delprosesser som springer ut fra den sentrale prosessen, de folder seg ut og hentes inn igjen med innspill til den røde tråden.



Figur 4. En mangfoldig utviklingsprosess

### ***Å velge ut det vesentlige.***

Det har vært mange utfordringer underveis, og noen har hatt større betydninger enn andre. En helt sentral utfordring var at jeg ikke alltid visste hva jeg skulle se etter og dermed var det vanskelig å vite hvordan jeg skulle gjøre begrensninger og hva jeg skulle legge vekt på. Jeg valgte å ta utgangspunkt i min undring over fenomenet for å konkretisere undersøkelsens problemstilling(er). Videre i undersøkelsen tillot jeg mitt ståsted, utgangspunkt og intuisjon farge valg som ble gjort og hva som fanget min interesse. Det gjelder både de bevisste valgene av strategier og metode, men også hva som vekket interesse og gav gjenklang etter hvert som fenomenet ble tydeligere.

### ***Grunnleggende spørsmål.***

I en kvalitativ undersøkelse som dette med ambisjoner om dyp innsikt i et fenomen, oppdaget jeg hvor utfordrende det er å være åpen nok. Å være så åpen at jeg ikke bare fester meg ved det som er harmonisk og gjenkjennende. Som det vil komme fram senere i kapittelet har jeg blitt utfordret både på hvem jeg er og hvordan jeg virker på andre, og til min forundring måtte jeg også reflektere over helt grunnleggende spørsmål i mitt liv og i den menneskelige eksistens.

### ***Å føre dagbok.***

Det siste jeg vil trekke fram her, er utfordringen med å hele tiden føre notater over hva som skjer. Det er en krevende disiplin å hele tiden skrive dagbok, særlig når du ikke vet helt spesifikt hva du ser etter (Zeichner, 2001), og innimellom har jeg ikke vært bevisst nok på å ta notater. Selv om jeg alltid har papir og blyant i lomma er det utfordrende til stadighet å gjennomføre den aktive handlingen med å skrive ned iakttagelser, intuisjoner og refleksjoner der og da! Det har gitt smertelig erfaring med at gullkorn og noe vesentlig kan gå tapt!

## **9.2 Oppdagelser knytta til strategi, metode, prosesser og fenomen**

Oppdagelsene har vært mange, noen var helt nye mens andre dreide seg om dypere innsikt i tema som allerede var en del av mitt ståsted. Her beskriver jeg oppdagelser og innsikt av betydning for min levende teori, noe som favner både hvordan læring kan skje i sprang, betydningen av strategi, metode, skriveprosess og å sette i gang prosesser i andre, samt innsikten jeg har fått om fenomenet.

### ***Oppdagelser, intuisjon og læring i sprang.***

Å lære er å oppdage. Å oppdage er en helt ut subjektiv prosess, det er bare jeg som kan oppdage for meg. Andre kan peke på ting, vise meg noe eller gjøre meg oppmerksom på de forhold de mener er viktige for meg. Men de kan ikke oppdage det for meg. Det er det bare jeg som kan gjøre (Grenstad, 1986). Oppdagelsen kan være av praktisk art, den kan være intellektuell og den kan komme som en intuisjon. Gjennom arbeidet med undersøkelsen, fikk jeg ny innsikt i hvordan læring kan foregå i sprang. Hva som fører til spranget er mangfoldig, men det ser ut til at du må legge inn en innsats enten det er undring, fordypning av relevant litteratur, samtaler og refleksjoner med andre eller praktiske erfaringer. Alt har betydning. Jeg jobber intenst med et tema eller spørsmål i en periode, lar det så ligge en stund, og når jeg tar det fram igjen kan det med ett være som innsikten slår inn. Den kan skje når jeg leser om igjen litteratur jeg tidligere ikke forstod, eller når jeg oppdager et mønster i det mine samtaleparter formidler, eller når jeg med ett oppdager noe vesentlig i en prosess som pågår. Innsikten kan komme som lyn fra klar himmel, den oppleves som et sprang, og er ofte en sterk opplevelse. Det er som jeg er ett med innsikten og forståelsen, den går dypt, den er min og blir en del av meg. Dette er helt i samsvar med hvordan Rollo May oppsummerer hva som kjennetegner en opplevelse av opplysning eller innsikt (May, 1994) Det han trekker fram som spesielt interessant er nødvendigheten av å veksle mellom arbeid og hvile, og han har en teori om at denne vekslingen forutsetter evnen til å *utnytte ensomheten konstruktivt* (s. 73). Med det mener han at ved å være i stand til å trekke oss tilbake fra verden og være stille så lar vi ensomheten arbeide for oss og i oss. Gjennom det kan innsikt bryte igjennom fra de ubevisste dypene (ibid). Notater fra min dagbok setter ord på et sprang som skjer etter at jeg en tid har undrer meg over naturens språk. For å kommunisere med naturen må jeg lære dens språk reflekterte jeg, men hvordan er det språket? På en formiddagstur i fjellbjørkeskogen en tidlig vårdag ser jeg spor i snøen etter ei rype, jeg har notert: *”Den [rypa]har etterlatt seg en usedvanlig lang rekke med vakre mønstre, som et partitur. Avtrykk av kropp, fot, vinger. Det slår inn i meg, her er det! Naturens språk. Videre på turen opplever jeg språket overalt. Maurtua som yrer av liv. Spor etter orrfugl, skyggen av et bjørketre på snøen, steinens ro.”* Jeg opplevde denne innsikten som svært vakkert. Siden finner jeg noe interessant i Rollo May (1994) sin beskrivelse av hvordan den berømte matematikeren Poincaré gjorde sine avanserte oppdagelser. Løsningene på det problemet Poincaré fordypet seg i, kom ofte til han som en slags åpenbaring, og løsningen hadde som regel en vakker dimensjon ved seg (ibid).

Jeg aner at spranget også har en forbindelse til intuisjonen, det bringer meg til Henri Bergson og hans tanker om intuisjon og intellekt. Bergson skriver at intuisjon dypest sett dreier seg om

en umiddelbar kontakt med virkeligheten og formulerer seg slik: ”*Intuisjonen plasserer seg [derimot] med et sprang i selve virkeligheten og forsøker deretter å utlede de begreper som belyser intuisjonen. Intuisjonen beveger seg kort sagt fra realitetene til begrepene og ikke fra begrepene til realitetene*” (Kolstad, 2001). Dette kjenner jeg igjen fra egne erfaringer, men også fra det Anders formidler om intuisjon i samtalene våre. Videre skriver Bergson at intuisjonene ikke oppstår uten at vi har jobbet for det. Virkeligheten skjenker oss ingen intuisjon av det innerste i den selv, med mindre vi allerede har pleiet omgang med dens ytre manifestasjoner. Det er først etter et grundig studium av alle relevante kjensgjerninger, at en distinkt intuisjon av virkeligheten blir mulig. Intuisjonens sprang er en unik akt ved bevisstheten hvor den hever seg utover analysen. Man må legge et grunnlag, før det blir mulig å trenge inn i hjertet av emnet og få del i den skapende impuls som man siden kan la seg drive av (ibid). Ja, reflekterer jeg! Det er jo nettopp slik jeg har jobbet for å søke innsikt i det dype naturmøtet. Jeg har nærmet meg fenomenet på mange vis, og slik oppdaget noe av dets innhold og uttrykk. Men det er gjennom intuisjonens sprang jeg har fått den dypeste innsikten.

### ***Fleksible og mangfoldige forskningsstrategier og forskningsmetoder.***

Som det kommer fram i kapittel 4, valgte jeg å benytte flere strategier og metoder for å fylle ulike behov i undersøkelsen. Da jeg utviklet den overordna planen for undersøkelsen oppdaget jeg hvordan de aktuelle strategiene og metodene understøtta hverandre og ble stående i en helhetlig sammenheng. Det førte meg til oppdagelsen av hvordan strategier og metoder er fleksible verktøy så lenge jeg forstår og ivaretar grunnprinsippene. Aksjonsforskningen er et godt eksempel. Når jeg valgte aksjonsforskning som en av strategiene var jeg i utgangspunktet opptatt av prosessene denne forskningen åpner for med planlegging, handling, refleksjon, ny plan og handling osv. (se fig 2.). Jeg så for meg at aksjonsforskningens vektlegging på den utvikling ville være svært nyttig i min undersøkelse, noe som viste seg å stemme. Ved å begynne et sted, gjøre erfaringer og få innsikt som jeg bygde videre på i neste fase, opplevde jeg å komme dypere inn i fenomenet skritt for skritt. Det jeg raskt oppdaget, var at den samarbeidende dimensjonen også er et grunnprinsipp som skal ivaretas i aksjonsforskningen. Også her viser aksjonsforskningen sin åpenhet og fleksibilitet ved å anerkjenne at samarbeid foregår på ulikt vis. I min undersøkelse er samarbeidet ivarettatt ved at andre inviteres inn i prosessen med å utvikle innsikt i hva et dypt naturmøtet er. Gjennom å delta i casene bidrar de inviterte til mitt primære formål med å utvikle en naturveiledningspraksis som legger til rette for dype naturmøter, samtidig som de oppdager noe for seg selv. Det blir en utvikling hos alle som deltar, en samskapende prosess

alle får utbytte av, noe som gjør forskningen svært meningsfull. Igjen opplevde jeg at ved å forstå og ivareta grunnleggende prinsipper i en forskningsstrategi, kan den tilpasses det aktuelle behov.

### ***Å sette i gang prosesser hos andre.***

Som nevnt over har arbeidet med undersøkelsen vært et samarbeidsprosjekt der felles erfaringer, refleksjoner og samtaler har vært avgjørende. Jeg ville aldri ha kommet så langt med å belyse fenomenet uten de jeg inviterte med, de har vært generøse i å dele av sin relasjon til natur og slik bidratt til min innsikt i det dype naturmøtet. Alle har de satt i gang prosesser i meg, samtidig som de alle tre gir uttrykk for at det har blitt satt i gang betydningsfulle prosesser også i dem. Casene viser at de betydningsfulle prosessene hadde ulikt innhold fra person til person. Noen eksempler er: å få en bevissthet om gaven fra fjellet, å løfte fram igjen naturens betydning for en selv, å ville dele sin naturrelasjon med noen som står deg nær, å ta skrittet og overnatte aleine i skogen. Det var viktig å ta inn over meg betydningen av prosessene som settes i gang i andre når jeg kommer i berøring med hans eller hennes liv. Prosessene kan være gledesylte eller utfordrende, og som forsker og naturveileder er det avgjørende å være åpen og på plass for den andre.

### ***Skriveprosessens betydning.***

Arbeidet med undersøkelsen viste betydningen av skriveprosessen. Det er avgjørende for meg å våge og starte skriveprosessen tidlig selv om undersøkelsen er uferdig. Jeg starter å skrive så tidlig som mulig selv om jeg ikke vet helt hvor jeg vil, selv om jeg enda ikke har nok forståelse, jeg skriver likevel. Så kommer en runde med gjennomlesing, veiledning og bearbeiding av teksten. Slik begynner det skriftlige materialet sakte men sikkert å få en form, jeg nærmer meg en oversikt over hva jeg ønsker skal komme fram i teksten, og jeg får mer innsikt i fenomenet. Deretter er det ny skriverunde, nye refleksjoner. Flere runder. Helt til disposisjonen og teksten sitter, er klar nok og kan formidles. Slik hjelper skrivingen meg med å finne en struktur i materialet, og er avgjørende i prosessen med å få klarhet, forståelse og innsikt.

### ***Kropp og sanser.***

Store oppdagelser gjorde jeg om kroppen! Jeg fordypet min måte å være i naturen på ved å ta inn over meg hvordan kropp og sanser er avgjørende verktøy når det gjelder å være en aktiv deltaker og ikke bare en betrakter i verden og livet og naturen. Naturen er en sanseverden, den er oss rett og slett overlegen i sansebruk. Men det er den verdenen vi har til felles med naturen

og sansene gir oss tilgang dit. Elin sier i en av samtalene at skog lukter annerledes enn fjell. Randi sier at sansene har det bedre i naturen enn andre steder. Anders tar i bruk alle sanser når han er i naturen. Ved å gi sansene mulighet til å utfolde seg, nærmer vi oss naturen. Lyden av elva. Hvordan føtter og kropp opplever landskapet. Hvor ulikt det er å trå på mose eller stein. Hvordan vinden høres og kjennes. Hvordan det føles å berøre et tre eller en stein. Smaken av blåbær. Lukten av en kongle eller en hjort. En aktiv bruk av sansene, hver for seg eller i samspill, bringer oss i direkte berøring med naturen og bidrar til det dype naturmøte.

Kroppens sanser setter oss i kontakt med den før-refleksive verden, den som er gitt menneskene før refleksjonen kommer på banen. Det er denne verden vi deler med naturen og alt anna liv, og den er en *opplevd* verden (Thøgersen, 2010). Den før-refleksive verden er der foran kunnskapen, det er den verden som kunnskapen alltid snakker om (Abram, 2005). Et eksempel på hvordan en før-refleksiv dialog med naturen kan utfolde seg får vi gjennom Johan Ottosson sin historie. Han beskriver hvordan naturen hjalp til i prosessen med helbredelse etter en ulykke der han fikk en alvorlig hjerneskade (Ottosson, 2007). Ottosson har ingen minner fra selve ulykken, men han ble etter hvert i stand til å formidle hvordan det opplevdes som en livsnødvendighet å komme seg ut i naturen hver dag. Ved hjelp av ulike hjelpemidler og personlige sekretærer klarte han sakte men sikkert å uttrykke hva som skjedde i møtet med naturen. I begynnelsen var det stein og mose som dominerte i hans dialog med naturen. Steinen snakket til han i følelser, den skapte en dyp og sterk relasjon og gav trygghet gjennom sin tidløshet. Etter hvert skjedde det samme med store trær og tilslutt med havet. De rå kreftene i naturen appellerte til han, det var som de hadde en felles opprinnelig kraft. Ottosson opplevde en likeverdighet i møte med naturen, den behandler alle likt, og i blant følte han at skaden hadde gitt han en sterkere sans for kommunikasjonen med naturen og gjennom det en dypere innsikt i livet (ibid). Sansenes betydning i møtet med naturen er veldig tydelig i det Ottosson deler, og historien hans berører meg med sine glimt av en direkte og sanselig dialog med naturen. Betydningen av sansenes aktive bruk blir enda tydeligere for meg. Samtalene med Anders viste meg at når du er øvd, tar du sansene i bruk med en selvfølgelighet ute i naturen. Mens samtalene med Randi og Elin viste at den selvfølgelige sansebruken ikke er umiddelbart tilstede hos alle. Da må den hjelpes fram.

### ***Deltakelse og dialog.***

Som jeg har beskrevet viser det seg at sansebruk er sentralt for å nærme seg dialogen og møtet med naturen. Men fortsatt har jeg en uro i meg, det er som om noe mangler. På en av mine fjellturer dukket det opp en tanke: Hva om jeg aktivt forholder meg til naturen som *du* og ikke

*det?* Hva skjer når jeg forholder meg til naturen som subjekt og ikke objekt? Vil det medføre en fordykning i min relasjon til natur? Store filosofiske spørsmål som er utenfor undersøkelsens rammer å gå dypt inn i, men jeg trekker fram noen refleksjoner som gav innsikt og ble til hjelp i utforskingen av det dype naturmøtet.

David Abram skriver at når vi tar vår umiddelbare sanseerfaring på alvor så sprenges den hierarkiske orden som plasserer mennesket over og adskilt fra andre vesener. Når den ordenen er sprengt blir det tydelig at mennesket befinner seg midt i naturens rebelske orden og hele tiden foregår det en gjensidig utveksling mellom vår kropp og det som omgir den. Det er nettopp denne gjensidigheten som hos Merleau-Ponty er persepsjonen (Abram, 2005). Av dette følger at i den umiddelbare og dype sanseerfaringen vil naturen være *du* i relasjon til meg (og jeg for den).

Tre andre tenkere, Martin Buber, Sigmund Baumann og Hans Skjervheim hjalp meg videre i prosessen. Når det gjelder Buber har jeg i hovedsak støttet meg på sekundærlitteratur.

Jeg tok utgangspunkt i Martin Buber som sier at alt virkelig liv er et møte og at dialogen er fundamental for vår eksistens som hele mennesker (Gjølterud, 2011). Sigmund Baumann er også opptatt av vårt grunnleggende behov for dialog, for å være med andre, for å være i en gruppe. Baumann trekker fram hvordan dialog krever vår deltakelse og det at vi takler ulikheter og annerledeshet, og han legger vekt på at å gå i dialog er å ta en sjanse for du vet ikke hvordan den ender (Baumann, 2015). Det viktige er å stille seg åpen for det som kommer deg i møte. Baumanns tanker er utfordrende for de står i kontrast til et samfunn som premierer det individuelle, men jeg merker meg at han er bestemt på at selvstendigheten ikke gjør oss lykkelige. Lykkelige har vi først sjanse til å bli når vi bytter ut vår selvstendighet med gjensidig avhengighet (ibid). Baumann er sosiolog og snakker om mennesker, men jeg opplever at hans tanker også er relevant for relasjonen mellom mennesket og naturen. For å utforske deltakelsens betydning for dialogen nærmere, går jeg til Hans Skjervheim. Han er opptatt av at når vi objektiviserer *den andre* er det ikke lett å ta den andre alvorlig (Skjervheim, 1996). En objektiviserende holdning er en angrepsholdning på den andre. En gjør den andre til et faktum, en ting i sin verden. På den måten kan en skaffe seg herredømme over den andre, og da blir all virkelig kontakt umulig (ibid). Hva om *den andre* er naturen? Da blir naturen lett et objekt for oss, naturen blir til fakta. Er ikke nettopp det en utbredt holdning i moderne menneskers relasjon til natur, spør jeg meg selv. Slik jeg forstår Skjerveheim krever det å være deltaker i verden en unnlattelse fra å objektivisere. Jeg vil alltid



være et subjekt for meg selv, og først når jeg forholder meg til den andre som subjekt er et møte mulig. Først da kan dialogen utfolde seg mellom oss som likeverdige deltakere.

Er jeg kommet nærmere i hva det medfører å forholde meg til naturen som du? Spørsmålet bringer meg tilbake til Martin Buber som også er opptatt av dialogen som et samspill mellom likeverdige parter. For å beskrive de essensielle kvaliteter i møte mellom mennesker, har han gitt oss grunnordene jeg-du-det som opptrer i par: *jeg-du* og *jeg-det* (Buber, 1923).

Grunnordet *jeg-det* dreier seg om å ha et forhold til ting vi kan erfare, eller som er objekter for vår interesse eller våre behov, mens grunnordet *jeg-du* er gjensidig og viser at det er en relasjon (Gjølterud, 2011). Viktig er det å merke seg at det`verdenen og du`verdenen ikke er enten/eller, men gjensidig avhengig av hverandre. Det er i det`verdenen vi kan gjøre erkjennelser mens du`verdenen etterlater seg spørsmål og rokker ved sikkerheten (Haukeland, 2012). Vi trenger begge.

Det er relasjonen mellom mennesket og naturen jeg utforsker, og det vekker min interesse at Buber viser til at en dialog kan være ordløs. To personer kan føre dialog og la seg gjensidig påvirke uten at ord blir ytret (Haukeland, 2012). Buber legger også vekt på at *jeg-du* ikke bare gjelder mellom-menneskelige forhold, da våre liv på en grunnleggende måte er vevet sammen med alt rundt oss. Jeg merker meg at Buber løfter fram ordløse dialoger med dyr og at han ofte viser til konkrete eksempler med ordløs dialog og fortrolighet i menneskets møte med både dyr og natur (ibid). Treet er et eksempel. Et tre kan være et bilde, en bevegelse, en gjenstand, da er det et *det*. I forholdet, i relasjonen er det ikke lenger et *det*! Forskjellen i å si "Jeg ser treet" eller å si om treet "Jeg ser deg", er stor. I overgangen mellom *det* og *du* lar man seg berøre av noe som er annerledes, en nærhet, tetthet og varme i relasjonen (ibid). Viktig er det å ta inn over seg at vi kan ikke forstå hverandre bare ut ifra kjennskap til oss selv. Vi kan ikke redusere den andre til vår erfaring av ham eller henne for den andre er et univers av muligheter, forskjellig fra oss selv (ibid). Buber (1923) sier tydelig: "*Man skal ikke forsøke å avkrefte forholdets betydning. Forholdet er gjensidighet*"( s.7). Ved å oppleve verden som nærvær i stedet for som gjenstand, kan et dypt møte bli en forvandlende kraft i hvordan verden oppleves.

Nå er jeg kommet videre, jeg tar inn over meg at virkelig kontakt ikke er mulig om jeg objektiviserer den andre, at dialog er et samspill mellom likeverdige parter og at menneskelige lykke beror på å våge å åpne opp for en gjensidig avhengighet. Jeg bruker dette som innsikt, ikke bare overfor mennesker men også overfor naturen. Det er blitt tydelig at for

å oppnå kontakt må jeg forholde meg til naturen med respekt og åpenhet samtidig som jeg lar *jeg-du* relasjonen være det fremtredende. Det er krevende enten det gjelder mennesker eller natur, for øyeblikk av autensitet er sjeldne, det meste av tiden forholder vi oss overflatiske til oss selv og hverandre (Gjötterud, 2011). Men jeg tror Buber har rett når han mener vi bevisst kan utvikle en åpen tilstand overfor den andre som en hverdagstilstand (ibid). Slik jeg opplevde at Anders var øvd i sin relasjon til natur. Selv øver jeg meg nå i å møte naturen som *du*, og de gangene et *jeg-du* møte med natur oppstår vekker det en lengsel i meg. En lengsel etter å oppleve flere slike dype møter. Lengselen er en drivkraft til å fortsette å øve. Og slik endrer jeg meg sakte.

Noen av mine dype møter med natur har vært med fugler, en gang møtte jeg en ugle, etterpå noterte jeg i dagboka: *”Vi går ut i forsommerkvelden, vader over elva, rusler opp på bergnabbene opp mot Hensfjellet. Sitter ned i den vakre kvelden, er stille. Helt tyst, ingen vind. Lydløst kommer den, ugla, på myke vinger. SVUSSJJ. Haukugla. Plutselig er den der. Flyr en runde rundt oss. Så en til. Hele tiden møter jeg blikket dens. Som om vi spør hverandre, hvem er du? Det går raskt, samtidig står tiden helt stille. SVUSSJJ. Så flyr den avgårde igjen. Utover dalen. Jeg følger ugla med blikket til avstanden blir for stor og den forsvinner i skumringslyset”*.

### ***Levende stillhet, livskraft og det åndelige.***

Betydningen av stillhet har vært med meg over lang tid. Det er nesten 20 år siden jeg for første gang inviterte til å bli med på en stille vandring i natur. Noen opplever det som utfordrende eller provoserende å måtte være stille. På denne første stille turen var det en deltaker som trakk seg når det gikk opp for henne at jeg virkelig hadde tenkt å gjennomføre forbud mot å prate eller stjele andres oppmerksomhet. Andre ganger kan det være at gruppen som går sammen i naturen har så mye å dele at man glemmer betydningen av å være stille. Glemmer hvordan ytre stillhet kan hjelp en indre stillhet til å oppstå. Allikevel er min erfaring at mange opplever det som godt at å være stille i naturen slik Randi og Elin formidler.

I arbeidet med denne undersøkelsen oppdaget jeg nye dimensjoner ved stillheten. Jeg oppdaget at stillheten har en betydning jeg tidligere ikke har hatt innsikt i, og det som åpnet seg var dypt og eksistensielt. Det begynte med en innsikt i at stillhet ikke er fravær av lyd, men fravær av støy (se kap. 8). Da jeg oppdaget at stillheten ikke er tom, at det finnes lyder av liv der, livets og naturens stille lyder, da oppdaget jeg også den levende stillheten. Den levende stillheten åpnet stillhetens rom og det var som noe falt på plass for meg. Det var som

om den åndelig-meditative tilgangen til natur ble tydelig. Kanskje er ikke det åndelige så mystisk og vanskelig tilgjengelig som jeg har trodd?

Jeg tar utgangspunkt i at stillhetens rom er den kollektive dimensjonen vi deler med naturen og alt liv. Videre tar jeg inn over meg at det er i den levende stillheten at livet finnes. Levende stillhet er livskraft, reflekterer jeg, og det er livskraften som er den åndelige dimensjon. Jeg begynner å ane at stillhetens rom med sin levende stillhet, er det samme som den kollektive dimensjonen der livskraften og det åndelige finnes. Stillhetens betydning er dermed mye større enn jeg har ant. Stillheten kan bringe meg til det stille rommet, til vår kollektive dimensjon. Der finnes også det før-refleksive, og vi er alle subjekt blant subjekter. Her kan naturen og alt levende møtes på like fot. Ved å være åpen for den levende stillheten, livskraften og det åndelige, kan dialogen med naturen oppstå og dype naturmøter finne sted. Det stille rommet eller den kollektive dimensjonen er midt i blant oss, midt i livet, midt i verden, felles for alt som er skapt. Det åndelige er i det som lever, i det som er, i nærværet, i den levende stillhet.

I løpet av fjellåret ble en tre ukers skitur med pulk og telt helt spesiell. Vi var to som gikk Norge på tvers i mars måned, for det meste i stillhet, og jeg opplevde flere dype møter med natur. Turen oppsummerte jeg i et haikudikt og her jeg sitter og skriver er det som den siste linjen faller på plass:

*Vandre over tid  
Hvite vidder, trærnes ly  
Inni meg et rom*



### ***Langsomhet og tidløshet***

Jeg har oppdaget hvordan en langsomhet kan hjelpe oss å være tilstede og vekke en årvåkenhet i oss. Det er som om sansene får større mulighet å utfolde seg når vi skrur ned tempoet. Under vandringen i Aurlandsdalen med Forteljarvegen sommeren 2015 fikk jeg med ett en opplevelse av at dalen rommer en hemmelighet, og for å få del i den måtte jeg gå svært langsomt og svært stille. Resten av turen nærmest listet jeg meg sakte fram, fullstendig oppslukt og tilstede i en dimensjon av nærvær og tidløshet. Trangen til å vandre så lett og så langsomt som mulig, har stadig vendt tilbake. Sommeren etter, på den neste vandringen med Forteljarvegen, fikk en medvandrer det for seg at hun ville vandre langsomt. Det var en ny erfaring for henne, også hun ble helt oppslukt og beskrev hvordan en ro og en stillhet foldet seg ut og gjorde henne svært lydhør og tilstede i naturen. Elin beskriver hvilken betydning langsomheten har for at hun kommer i kontakt med ur-rytmen, og hvordan tiden oppleves å stå stille når rytmen inntreffer.

### ***Språk og mening.***

Jeg har lenge vært på leting etter et språk. Et språk som tar meg inn i dialogen og møtet med naturen. Skjervheim (1996) skriver at språket er viktig for menneskene, det gjør at vi har en felles verden. Forstår vi ikke språket til hverandre, da lever vi i hver vår verden, uten anna enn overfladisk kontakt (ibid). Jeg undrer meg på hvordan det språket er som skaper forbindelse mellom menneske og natur. Tidligere har jeg skrevet om hvordan jeg med ett opplevde å komme i kontakt med naturens sanselige språk (kap. 9.3), det språket som rommer alt fra rypekakling, spor i snøen etter en rev eller fuglevinger, trærnes risling, lukt av myr, bekkens klukking, vindens sus, solen som varmer, kulda som biter, maurtua full av liv i vårsola, steinen som romler nedover fjellsida. Det språket uttrykker og formidler livet som utspiller seg.

Uttrykt så vakkert i Tomas Tranströmer dikt:

#### **Från mars – 79**

*Trött på alla som kommer med ord,  
ord men inget språk  
For jag till den snötäckta ön.  
Det vilda har inga ord.  
De oskrivna sidorna breder ut si åt alla håll!  
Jag stöter på spåren av rådjursklövar i snön.  
Språk men inga ord.*

(Tranströmer, 2001)



*Harespor en tidlig vintermorgen*

For å forstå mer av hva naturens sanselige språk rommer, går jeg til David Abram. Han skriver om språkets grenseløshet og mystikk, og om sansningen som selve bærebjelken og jordsmonnet for den mer bevisste utvekslingen vi kaller språk. Abram trekker fram Merleau-Ponty sin forestilling om menneskelig språk som et dypt kjødelig fenomen, med røtter i vår sanseerfaring av hverandre og verden. Vi lærer morsmålet kroppslig, skriver Abram og fortsetter: *"Språk som kroppslig fenomen tilfaller alle kropper, ikke bare den menneskelige. Vår tale stiller oss ikke utenfor det besjelede landskapet, men skriver oss grundigere inn i dets skravlende, hviskende dyp. Enten vi er klar over det eller ikke."* (Abram, 2005) Han skriver videre at språk er liv, det er vårt liv og tingenes liv. At språk kan sees som et system av forskjeller der meningen ligger i mellomrommene, kontrastene og samspillet mellom uttrykkene (ibid). Det jeg selv har opplevd som naturens sanselige språk er jo nettopp uttrykk for livet som utfolder seg. Ved å være åpen for å oppdage den meningen som er nærværende og kommer meg i møte, kan dialogen med naturen utvikle seg. Meningen er ingen absolutt sannhet, den finnes her og nå, kommer tilsyne, må oppdages. Slik kan jeg oppdage verden som den er.

Fordi vi er så tett sammenvevet med naturen, så blir også vårt menneskelige språk påvirket av det som skjer i naturen. Når naturen blir fattigere blir også vårt språk fattigere. Merleau-Ponty sier at *"språk er selve stemmen til trærne, bølgene, skogen. Når det blir færre sangfugler i lufta fordi trær og våtmarker ødelegges, mister den menneskelige talen mer og mer av sin levende kraft"* (Abram, 2005). Her ligger en mulighet for menneskene. Vi må bidra til å

opprettholde naturens mangfold, og vi må jobbe med å utvikle vår dialog med naturen. Slik kan vi gjøre det mulig ” å skrive språket tilbake til naturen ” som Abram (2005) uttrykker det.

I tillegg til det sanselige aner jeg noe annet som også er vesentlig ved naturens språk. Noe som ble tydelig for meg da Elin formidlet ur-rytmen og som kom til syne gjennom hennes beskrivende språk. Hennes direkte dialog med naturen avspeilet seg i en formidling som ikke tillar hendelsen noen mening utover det som skjedde der og da. Kanskje gav det mening nok å oppdage dialogen som bølget mellom henne og naturen som et ordløst ”Hvem er du”? Vi mennesker fristes ofte til å menneskeliggjøre naturen, og vi tillegger naturen en mening som kan skjule det den *egentlig* er. Viktor Frankl skriver at meningen er noe som finnes, men den må *oppdages* i møte med vår eksistens (Frankl, 1966). Det er dette som ser ut til å skje i den direkte dialogen og det dype møtet med natur.

Refleksjonene jeg her gir uttrykk for, har jeg funnet igjen hos andre. Dikteren Terje Tørrisplass er skogsarbeider og skriver dikt om mye av det han sanser og erfarer i skogen. Han klarer ikke menneskeliggjøre naturen, men snur det heller på hodet og ”tregjør” mennesket. ”*For å sjå verden med treets blikk, må du gjøre deg sjølv til tre*” (Tørrisplass, 2016). Kunstnerne Lönn og Eid spør seg om hva slags billedlig språk naturen har. De mener det er noe viktig å finne i alle formene, fargene og skulpturene som naturen presenterer, og de utfordrer mennesker til og prøve å oppleve naturen slik den virkelig er uten å projisere våre følelser over på den (Boeckel, 2013). De samme kunstnerne opplever at det gir en annen tilgang til naturen når vi ikke reflektere men bare er tilstede. Mange er ikke er i stand til dette lenger, og ved å oppmuntre mennesker til å endre sin vanemessige måte å oppleve på kan vi gi mennesker nye måter å erfare virkeligheten på (ibid).

Den polske lyrikeren Wislawa Szymborska (1923 – 2012) som fikk Nobelprisen i 1996 er en litt annerledes naturlyriker. I stedet for å lete etter noe menneskelig i naturen, forsøker hun å gripe naturen på naturens egne premisser. Det er ikke enkelt, for hvordan skal man skrive om en natur som neppe vet hva et landskap er? Hvordan skal man gi stemme til noe som ikke har stemme (Kjelstrup, 2013)? Et eksempel er diktet ”Skyer”, det er skrevet utallige dikt om drivende skyer som bilde på menneskelivets flyktighet. Men Szymborska er mer opptatt av skyen i og for seg (ibid):

*De er ikke forpliktet til å dø sammen med oss.*

*De trenger ikke bli sett for å sveve.*

(Szymborska, 1996)

Når jeg tar utgangspunkt i at naturen ikke er noe mer enn den er, at den ikke er bilde på noe annet eller noe menneskelig, at den ikke forventer noe spesielt av oss mennesker, og at den er slik at den behandler alle likt. Da er det som om jeg oppdager en helt ny måte å være i verden og naturen på. Gjennom dette nærmer jeg meg et billedlig og sanselig språk som finnes i vår kollektive dimensjon. Dette språket kommer også til uttrykk som et beskrivende språk, et språk som avstår fra å tolke eller å tillegge mening utover det som oppstår i den konkrete relasjonen. Språket som kan hjelpe meg inn i dialogen og dype møter med natur, er i ferd med å bli tydelig.

### **9.3 Fordypet ståsted og levende teori.**

Jeg innledet oppgaven med å gjøre greie for min motivasjon, mitt utgangspunkt og ståsted som utgangspunkt for undersøkelsen. Det var viktig for valgene som ble tatt, og som Krogh (2017) skriver, ved å gjøre rede for ståstedet blir forskningsprosessen gjennomskuelig noe som styrker aksjonsforskningens legitimitet som forskning.

Gjennom arbeidet med undersøkelsen har fenomenet foldet seg ut litt etter litt. Jeg har stadig fått ny innsikt i det dype naturmøtet, både med hva som legger grunnen for at møtet kan skje, hvordan det kommer til uttrykk og hva det rommer. Parallelt med dette har nye spørsmål stadig dukket opp, noe som fører til at mitt ståsted og levende teori utvikler og fordypes hele tiden. Her oppsummerer jeg hvor jeg er *nå* med tanke på fenomenet.

Oppsummeringen danner grunnlaget for kapittel 10 der jeg skisserer en naturveiledning for dype naturmøter.

### ***Gleden, levende stillhet og det åndelige.***

Fordypet innsikt i hva stillheten rommer brakte meg nærmere en klarhet i hvorfor jeg alltid opplever å få så mye energi når jeg vandrer stille i fjellet. Stillheten åpner stillhetens rom, den kollektive dimensjonen vi deler med naturen og alt liv. I dette rommet finner vi den levende stillheten som jeg også kaller livskraften. Her trer det åndelig fram for meg. Ved å bevege oss hit kan vi komme i dialog med naturen. Her er den åndelige tilgangen til natur. Jeg pleier å si at jeg er i naturen for å koble meg *på*, ikke for å koble av. Jeg kobler meg på gleden sier jeg. Nå vet jeg at stillheten kan sette meg i direkte forbindelse med livskraften. Slik får jeg del i en

energi og dyp glede når jeg er i naturen. Derfor vil jeg fortsette å verne om stillheten ved å legge vekt på det som hjelper oss til å bli nettopp stille.

### ***Å være en deltaker i naturen med kropp og sanser.***

Underveis i arbeidet med undersøkelsen oppstod erkjennelsen av at jeg ofte er en betrakter i naturen, til tross for at jeg er mye ute og i blant erfarer dype naturmøter. Jeg oppdaget noe vesentlig som hjelper meg mot å bli en deltaker. Ved å forholde meg til naturen som *du* og ikke det, ved å unnlate å objektivisere naturen, ved møte naturen som et likeverdig subjekt så åpner relasjonen seg. Sammen med en bevisstgjøring av kroppen og sansenes essensielle betydning i menneskets tilgang til verden generelt, og i relasjon til naturen spesielt, har det gitt meg en erkjennelse av mennesket som et subjekt på linje med andre subjekter. Mennesket er ikke på toppen som i et hierarki, vi befinner oss midt i det levende, i livet, i naturen. Alle skapninger har sine egenskaper og fortrinn, mennesket har sin bevissthet, men vi er like fullt subjekt blant subjekter. Vi står i et relasjonelt og likeverdig forhold til alle verdens organismer vi har utviklet oss sammen med, slik Abram (2005) skriver i ”Sansens magi”.

### ***Naturen er nok i seg sjøl. Å oppdage mening.***

Menneskene har et stort behov for å skape mening i tilværelsen, det er en primær kraft i dets liv. Men meningen med vårt liv kan ikke oppfinnes av oss selv, den må oppdages (Frankl, 1966). Vanligvis filtrerer vi omverdenen gjennom begrepsapparatet, vi ser det vi er tillært å se, vi konstruerer mening inn i naturopplevelsene (Hestenæs, 2011). Men det ser ut som det dype naturmøtet oppstår først når vi befri oss fra behovet for å tolke og tillegge naturen en mening, når vi åpner oss for å motta det umiddelbare som kommer oss i møte. Da opplever vi mening uten å måtte tenke på den eller lete etter den. Da *er* vi mening her og nå. Det ser også ut som vårt behov for å menneskeliggjøre naturen, eller bruke den som speil for noe menneskelig, kan lukke muligheten for et dypere naturmøte fordi det stenger for en innsikt med en annen logikk enn vår reint menneskelige. Arne Næss mente at menneskets evne til identifikasjon er helt unik, og gjennom den evnen vokser en dyp intuisjon av samhørighet fram (Haukeland, 2008). Det har blitt et øvingsfelt å stoppe tankestrømmen og min vante logikk når jeg er ute i naturen. Der kan jeg for eksempel stille meg inntil en fjellbjørk, åpne meg for hvordan det er å være den. Å stå der, ta imot, tålmodig. Vær og vind. Varme og kulde. Jeg opplever en dybde når jeg forholder meg slik, naturen åpner opp for hva den er. Naturen er nok i seg sjøl. Naturen er mening.



### ***Intuisjon og rytme***

Åpenhet kombinert med tilstedeværelse og en årvåken bruk av alle sanser mens du inntar en deltakende holdning i et samspill med naturen, er vesentlige bidrag til at dype naturmøter oppstår. En slik holdning bidrar også til å utvikle en intuisjon for det vesentlige i det som kommer deg i møte, og for hva som lever i mellomrommene, i relasjonen og i dialogen mellom mennesket og natur slik Anders formidler. På denne måten kom rytmen som både Elin og Anders beskriver til syne. Ur-rytmen, evighetspulsene, pusterytmen, hjerterytmene kaller de den. Jeg har ofte opplevd rytme når jeg er i naturen, men aldri før fått beskrevet den så tydelig som Elin gjorde. Det aner meg at rytmen har en sentral og unik betydning i naturen, i menneskene og i dialogen mellom mennesket og natur. Vi er rytmiske vesener sier Ailo Gaup (2007), helt fra vi i mors liv hører hennes hjerteslag er vi omslutta av rytme. Selv om jeg ikke vet hvordan, så er det som om rytmen har kraft til å bære.

### ***Tidløsheten og det langsomme***

Når det dype naturmøtet oppstår ser det ut til at tiden endrer seg. Klokketiden forsvinner og en tidløshet oppstår. Jeg har opplevd den selv (kap. 8.1), slik Elin beskriver opplevelsen av at tiden står stille når rytmen inntreffer. Tidløsheten er en dyp opplevelse som blir værende med deg som en visshet om at det finnes dimensjoner i verden med en annen logikk enn den vi er i kontakt med i det daglige. I blant kan tidløsheten slå ned som lyn fra klar himmel, og i blant folder den seg nesten umerkelig ut i langsomheten som er vesentlig når dype naturmøter oppstår.

### ***Den ville naturen. Det trygge og utrygge. Kontraster.***

Jeg opplever fortsatt at den ville naturen har et særskilt potensiale for dype naturmøter. Som jeg skrev i oppgavens innledningskapittel handler det først og fremst om at vi mennesker åpner oss for naturen og elementene på en mer ydmyk måte i det ville enn der det oppleves som trygt. Ydmykheten skaper en indre holdning som bidrar til å åpne for å lytte og motta og delta i relasjonen mellom oss og naturen. Et plutselig værerslag for eksempel, vi som fikk tåke høyt til fjells opplevde betydningen av å være årvåkne og helt tilstede for å finne veien hjem (case 1). Eller i tregrensa mot høyfjellet, der finnes en magi som gjør oss lydhøre. Trærne gir ly og trygghet, vi er på grensen og kan velge om vi våger å begi oss ut i det åpne landskapet uten beskyttende vegetasjon. Elin var inne på det, at hun trives i tregrensa, men føler seg mer utrygg i det hun opplever som øde steinlandskap høyere opp. Arne Næss kaller det tregrensas metafysikk, og skriver at prosessen med å passere den grensa alltid har gjort dypt inntrykk på han (Haukeland, 2008). Kanskje er det kontrastene som blir så tydelig i

denne grenseovergangen? Kontrastene utgjør dynamiske motpoler i tilværelsen, og det er mange kontraster i vill natur. Uten kontraster er livet på det jevne, vi trenger kontrastopplevelser (Breivik, 2016). Kanskje selve livskraften finnes i dynamikken mellom kontrastene i naturen?

### ***Naturens språk***

Å utforske naturens billedlige og sanselige språk, kan bli en inngang til å utvikle dialogen og de dype møtene med natur videre, ved å forholder meg til naturen slik den *er* uten å menneskeliggjøre den. Jeg finner det svært meningsfullt å forsøke å gripe naturen på naturens egne premisser, samtidig som jeg er åpen for det som oppstår imellom meg og naturen.

### ***Felles refleksjoner, felles bevissthet.***

Gjennom undersøkelsen har jeg oppdaget at det dype naturmøtet finner sted i en kollektiv dimensjon vi deler med naturen og alt liv (det stille rommet). For at denne dimensjonen, skal bli tilgjengelig for oss er det vesentlig å søke det før-refleksive. Det gjør oss i stand til å ta imot og å være i det umiddelbare, det som oppstår mellom meg og naturen her og nå. Men det ser også ut til å være vesentlig å kunne reflektere over erfaringene som gjøres i og med natur. Enten med en person som er der sammen med deg, eller en som evner å lytte aktivt til det du har å fortelle i ettertid. Det skjer en bearbeiding og tydeliggjøring gjennom en slik formidling, som ser ut til å skape en bevissthet og personlig modning både hos den fortellende og den lyttende.

### ***Levende, langsom, myk og dyp.***

Jorda (Gaia) er en levende og selvregulerende skapning skriver Stephan Harding. Han mener det er nødvendig at vi alle utvikler en bevissthet om at jorden faktisk er levende, ikke som en metafor, men helt reelt (Harding, 2006). Prosessen for å utvikle tilhørighet til Gaia går gjennom våre sanser og ikke minst vår intuisjon (ibid). I naturen kan vår kropp med alle sine sanser strekke seg utover skriver Bjørn Tordsson. Utover mot alt det naturen er av farger, dufter, regn, vind og solvarme. Idealene som Tordsson mener er friluftslivet sine: langsommere, dypere, mykere, vil fortsette å være retningsgivende i min utforsking av det dype naturmøtet. Kanskje kan vi i møte med naturen oppleve sannheten, at det dypest sett er fordi vi inngår i et nettverk av relasjoner at vi er til (Tordsson, 2016). Og er jeg heldig vil jeg kanskje en uteliggernatt få høre jordas hjerte slå.

## Kapittel 10. Naturveiledning for dype naturmøter

Kapittelet starter med å undersøke hva naturveiledningen i Norge rommer og en refleksjon rundt hva det innebærer å være veileder. Jeg leter etter eksempler på naturveiledning der stillhet samt den sanselige og relasjonelle dimensjonen mellom mennesket og natur er det vesentlige, og vender meg mot USA der det er mye erfaring og inspirasjon å hente. Også denne delen av undersøkelsen har vært en utviklingsprosess, noe som brakte meg i kontakt med amerikanske tradisjoner. Kapittelet avsluttes med å skissere en naturveiledning for dype naturmøter som blir et utgangspunkt for min utforskende praksis som naturveileder.

### 10.1 Naturveiledning i Norge

Naturveiledning blir regna som holdningsskapende arbeid og er en viktig del av naturforvaltningspolitikken i Norge (Naturitas, 2008). I Stortingsmeldingen "Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet", legges det vekt på at naturveilederne gjør et viktig arbeid og Statens Naturoppsyn (SNO) trekkes fram som sentral aktør i å utvikle naturveiledning som fagfelt (St.meld. nr. 18 (2015-2016)). SNO har egne naturveiledere og samarbeider med høyskoler og universitet som tilbyr utdanning innafor naturveiledning. I tillegg foregår det samarbeid mellom de nordiske land om kompetanseutvikling på fagfeltet. På SNO sin hjemmeside står dette om naturveiledning: *"Naturveiledning er å formidle kunnskap om naturen. Å forstå de små og nære tingene som omgir oss, er begynnelsen på å forstå de store sammenhengene. Naturveiledning skal gi økt forståelse og engasjement for hvordan vi både kan bruke naturen og hvordan vi kan ta vare på den. En naturveileder byr på spennende aktiviteter og gode opplevelser."* (<http://www.naturoppsyn.no/naturveiledning>) Pr. i dag er det ikke etablert noen sertifiseringsordning for naturveiledere i Norge, og jeg finner ulike fagtilbud i naturveiledning (se linker i litteraturlista). For eksempel tilbyr NMBU et eget fag med 5 studiepoeng i naturveiledning, der naturveiledning presenteres slik: *"Naturveiledning innebærer formidling av kunnskap og omsorg for naturen. Målet er å styrke forståelsen av økologiske og kulturelle sammenhenger, og øke bevisstheten om menneskets rolle i naturen. [...] Det legges særlig vekt på koblingen mellom økt kunnskap og forståelse, større opplevelsesverdi, og potensialet for endret bevissthet og atferd [...]"*. Ved høyskolen i Sørøst-Norge tilbys faget Friluftsliv, kultur- og naturveiledning som både årsstudium og bachelor, her framheves ikke naturveiledning spesielt i presentasjonen av faget, men det loves studentene blant annet erfaring med friluftslivsformidling og – veiledning. Høgskolen i Innlandet har et årsstudium i jakt, fiske og naturveiledning der de legger vekt på at studentene skal lære å legge til rette for naturopplevelser og veilede gjester om natur.

I Norge brukes også begrepene naturformidling, naturlos og naturguiding på aktiviteter som har naturveiledningskarakter. Selv ønsker jeg å bruke naturveiledningsbegrepet fordi jeg opplever meg som veileder og ikke en formidler eller guide. Her følger en liten refleksjon rundt hva jeg legger i å være en veileder.

## **10.2 Veilederen som nomade**

Som veileder er drivkraften min å hjelpe andre på deres vei, og jeg har hatt stor glede av metaforen ”mentoren som nomade” som Paul Otto Brunstad bruker for å utdype en veileders funksjon (Brunstad, 2011). Hva innebærer det at veilederen forstås slik? Veilederen ser seg selv som en nykommer og gjest i den veilededes liv. Det nomadiske aspektet fokuserer på det relativt korte møtet mellom veileder og den som veiledes, og peker også på at en blir i stand til å se på en ny og årvåken måte. Å se med friske øyne både på den som skal veiledes men også på kjente ting som sitt eget fagområde og sin egen rolle. Det bevegelige kjennetegner nomaden som er villig til risiko og har evne til å gå det ukjente i møte med et åpent sinn og en optimistisk tro på at løsninger lar seg finne. Nomadens holdninger rommer håp, tro og overbevisning om at fremtiden rommer muligheter som enda ikke er oppdaget. Nomaden opptrer med respekt for det stedet man er gjest på, og ”reiser lett”. Med det menes at man kun har med seg erfaringer og kunnskap som har vist seg å være slitesterke og nødvendige. Nomadens blikk er å se det som ikke er, men som kan bli. Blikket er avventende og søkende på samme tid, og årvåkenhet er vesentlig. Nomadens første blikk kan se det de vante har sluttet å se, eller ikke har oppdaget. Slik kan det som langt på vei har vært tilstede hele tiden, avdekkes og synliggjøres. Den andre kan få hjelp til å bli seende og bevisst på muligheter som finnes. Veilederrollen i lys av det nomadiske vil være å vekke den veilededes iboende mulighet. Veilederen hjelper i gang, har en aktiv ventende holdning, respekterer den veilededes tempo, gir rom til den andre. Veilederen må også kunne gi slipp, den veiledede må settes fri. Den gode veileders arbeid er nærmest sporløst. En slik holdning til veiledning har vært min inspirasjon som lærer/veileder for barn, ungdom og voksne gjennom mange år, noe jeg tar med meg inn i naturveiledningen.

## **10.3 Nature interpretation. Naturveiledning på amerikansk.**

Felles målsetting for norsk naturveiledning slik jeg forstår den, er å legge vekt på at man gjennom gode naturopplevelser og aktiviteter skal formidle kunnskap om natur og sammenhengene i naturen for slik å gi folk motivasjon til å verne naturen og ta miljøriktige valg. Det er et viktig mål, som jeg stiller meg bak, og det knytter an til

naturveiledningstradisjonen i USA som internasjonalt har de lengste tradisjoner med dette arbeidet (Naturitas, 2008).

Freeman Tilden oppfattes som grunnleggeren av feltet som benevnes som interpretation (tolkning) i USA. Ved å sitere en anonym naturparkforvalter gjorde han følgende utsagn til et filosofisk grunnlag for interpretasjon verden over: *"Through interpretation, understanding; through understanding, appreciation; through appreciation, protection."* Det har blitt det mest siterte uttrykket i litteraturen om interpretasjon, og slik har Tilden fått oppfylt sitt håp om at folk som jobber med interpretasjon verden over skulle huske og bruke denne filosofien (Ham, 2009).

Interpretasjon er et amerikansk/engelsk begrep som jeg ønsker å finne en god norsk oversettelse på. Det er nærliggende er å oversette nature interpretation med naturveiledning, og for å skille den amerikanske veiledningen fra den norske bruker jeg i den videre teksten amerikansk naturveiledning som oversettelse for nature interpretation.

Målet for amerikansk naturveiledning har vært å bygge opp under en holdning og adferd som fikk mennesker til å ta miljøvennlige valg og gjennom det verne naturen. Tilden advarte mot at formidlingen skulle bli en akademisk undervisning med fokus på kunnskap og fakta, han hadde mer tro på den relasjonelle dimensjonen for å skape forståelse og mening for den enkelte. Det grunnleggende spørsmålet, *"Hva betyr dette for meg?"*, er en sterk kraft som kan bidra til å endre holdninger og adferd om nødvendig mente han. Slik var Tilden en radikal tenker når han påstod at mennesker skaper personlig mening ut i fra egne erfaringer, i en tid da det var mer utbredt med en belærende tone (Ham, 2009). Ham (2007) viderefører denne tankegangen når han sier at amerikansk naturveiledning bør ha som mål å utfordre folk til å tenke selv. Å gi utfordringer i stedet for instruksjon er avgjørende for at endring i holdninger og adferd skal skje.

Som sagt deler jeg motivasjonen om å bidra til at mennesker får en nær relasjon til natur, en relasjon som vekker omsorg, miljøbevissthet og engasjement for naturen. I den amerikanske naturveiledningen blir den relasjonelle dimensjonen trukket fram som vesentlig. Da er jeg på vei, men fortsatt går det ikke dypt nok, jeg finner ikke en uttalt vektlegging på stillhet og den relasjonelle dimensjonen som er vesentlig i den veiledningen jeg ønsker å utvikle. For å bringe naturveiledningen i retning av dype naturmøter, vender jeg meg igjen mot Arne Næss

og dypøkologien, før jeg gjør meg kjent med en amerikansk tradisjon som jobber med det som kalles deep nature connecting.

#### **10.4 Dypøkologi, naturnærvær og møte med en naturveileder.**

I dypøkologien finner jeg inspirasjon og støtte for den retningen jeg beveger meg i. Arne Næss og dypøkologene slutter seg til ideen om alt livs egenverdi. Alle organismer har en prinsipielt lik rett til utfoldelse og lik egenverdi (Næss, 1976), og det er sentralt at menneskets egenart verken må undervurderes eller settes over og utenfor naturen. Dypøkologiens sentrale budskap er å oppheve antroposentrismen (å sette mennesket i sentrum). Dette har vært en av vår (vestlige) kulturs grunnpillarer i århundrer, og derfor fører dette i prinsippet enkle budskapet, med seg en svært radikal og dyptgripende omveltning (Stoknes, 1994).

Dypøkologien har et relasjonelt grunnsyn i forståelsen av menneske og natur. Arne Næss viser hvordan fjellets majestet, bekkens smil og gammelskogens dysterhet ikke er subjektive tilstander i en isolert bevissthet, men egenskaper ved relasjonen mellom mennesket og omgivelsene. En slik relasjon kan bare deles opp av abstrakt tenkning (ibid). I et av hovedverkene til Arne Næss "Natur, samfunn og livsstil", trekker han fram at for mennesket dreier det seg om å kunne leve *i* og *med* naturen, ikke bare se den utenfra som estetisk, eller bruke den til hvile og rekonvalesens, det "avsjeler" naturen (Næss, 1976).

Den som presenterer meg for deep nature connecting tradisjonen i USA, er Randy Lange som driver Ravn Naturveiledning i Oslo (<http://www.naturveiledern.no>). Vi møtes for en samtale på våtmarkssenteret ved Østensjøvannet der han ofte har naturveiledningsopplegg for barn og unge. Jeg har forberedt meg gjennom å lese en høgskoleoppgave Randy skrev for noen år tilbake, der blir hans bakgrunn og relasjon til natur tydelig. Det aner meg at våre ståsted har mange likhetstrekk og berøringspunkter.

I oppgaven beskriver Randy hvordan han opplever at vår vestlige sivilisasjon er blitt fremmedgjort fra naturen, og at han ønsker å bidra til at enkeltindivider kan gjenforenes med det han kaller naturnærværet. Han forteller om hvordan det å være i naturen med en fred og stille være i øyeblikket, åpner for sansemessige erfaringer og følelser, og han tror mye av nøkkelen til å koble mennesket tilbake til naturen går gjennom en eller annen form for spiritualitet der naturen blir sett og følt som den gaven og det mysteriet det er. Han opplever at i vår kultur overskygger den logiske delen av sinnet den åndelige/spirituelle (Lange, 2010). Randy er opptatt av å få folk til å bruke sansene i naturen, og i løpet av samtalen gir han meg flere konkrete eksempler på hvordan han legger til rette for de han har med seg ut. Det

handler om ting som å bevege seg langsomt ved å sette ned tempoet til en fjerdedel av det du vanligvis har, øve på å bevege seg som en rev, sitte helt stille og være nærværende, eller å lytte til fugler. Ikke minst det siste er han opptatt av, å iaktta og lytte til fugler, Randy sier det er en bra innfallsvinkel for å få mennesker til å bli nærværende i naturen.

Randy forteller at han ikke har funnet andre i Norge som jobber med naturnærværet slik han gjør. Erfaring og inspirasjon har han hentet fra tradisjoner i USA, og han anbefaler at jeg gjør meg kjent med Tom Brown's Trackerschool og med arbeidet til Jon Young som jobber med deep nature connection og deep bird language. Videre oppfordrer han meg til å sette meg inn i coyote teaching som er mye brukt i arbeidet med deep nature connecting. Det grunnleggende grepet i coyote teaching er å oppmuntre den du veileder til å undre seg og gå dypere inn i situasjonen, i stedet for å servere et raskt svar.

### **10.5 Deep nature connection. Deep bird language. Coyote teaching.**

Anbefalingene fra Randy har fått stor betydning for meg, for i de amerikanske tradisjonene han anbefalte fant jeg en innfallsvinkel og tankegang som berører og samsvarer med mitt ståsted. Eldgammel innsikt, ferdigheter og erfaringer fra urfolk i USA (og andre land i verden) blir holdt i hevd gjennom aktiv bruk og videreutvikling. Noe åpnet seg for meg ved kjennskap til disse tradisjonene. De gir inspirasjon og helt konkrete eksempler på hvordan jeg kan fordype min egen naturrelasjon og hvordan jeg kan legge til rette for andres fordypning og dype naturmøter. Kjennskapen fikk jeg mot slutten av arbeidet med å undersøke det dype naturmøtet. Jeg kunne ønsket meg mer tid til å søke innsikt i denne tilnærmingen til naturen før jeg skisserer en naturveiledning for dype naturmøter. Uansett er det et startpunkt og jeg har fått inspirasjon til veiledningen jeg ønsker å utvikle i praksis.

Igjen søker jeg etter gode norske oversettelser av amerikanske begreper. Deep nature connection lar seg ikke lett oversette til norsk, men jeg prøver meg med dyp naturrelasjon og ser om det kan fungere. Det samme gjelder deep bird language som jeg oversetter til dypt fuglespråk selv om det ikke klinger helt godt. For coyote teaching bruker jeg coyote undervisning.

På grunn av begrenset tid før innlevering av oppgaven, har jeg konsentrert meg om Jon Young og hans arbeid med dyp naturrelasjon (deep nature connection) og det dype fuglespråket (deep bird language). For å antyde tradisjonen og sammenhengen Young står i begynner jeg allikevel så vidt med Tom Brown Jr. som har vært Young sin mentor siden Jon

var 10 år. Brown presenteres slik på Tom Brown jr. Tracker school sin hjemmeside: *"Tom Brown, Jr is America's most acclaimed outdoorsman, and a renowned tracker, teacher, and author. When Tom was only seven, Stalking Wolf (Grandfather), an Apache elder, shaman and scout, began coyote teaching Tom in the skills of tracking, wilderness survival, and awareness. After Stalking Wolf's final walk, Tom spent the next ten years wandering the wilderness throughout the America's with no manufactured tools - in most cases not even a knife - perfecting these Grandfathers skills and teachings. Tom came back to "civilization" and began looking for people interested in all that he had learned, but found none. He felt lost and confused until a local sheriff who knew Tom called him in to track a lost person. Tom found the missing person and, in the process, found his Vision."*

(<https://www.trackerschool.com/about/about>)

Da Young ble kjent med Tom Brown Jr. som liten gutt var det starten på et forhold som skulle vare i mange år. Young ble veiledet og fikk innsikt i eldgamle tradisjoner med dyp relasjon til naturen som fordyper empatien for alle levende vesener. Siden gjorde han det til sin livsoppgave å gi denne innsikten videre til mennesker i alle aldre. Sentralt i arbeidet hans står den nesten utdødde kunsten å kunne forstå fuglenes og dyrenes språk, og han trekker spesielt fram fugler som nøkkelen til å forstå naturen.

Mitt første kjennskap til hva Jon Young står for har jeg fått gjennom en forelesning han holdt om dyp naturrelasjon på Manzanita Institute i California, og det jeg deler av hans formidling baserer seg på denne forelesningen (Young, 2014). Noe av innsikten han formidler samsvarer med og fordyper min egen innsikt i det dype naturmøtet, mens aktiv bruk av fuglenes språk som en nøkkel til å forstå naturen åpner en ny innfallsvinkel for meg. Young sin motivasjon og drivkraft er å forstå hvordan moderne mennesker kan gjenopprette (reconnect) en forbindelse og relasjon til naturen. Gjennom mange års erfaringer har han opparbeidet seg innsikt i hvordan dette kan skje, og han sier at verktøyene for å forbinde seg til naturen er veldig spesifikke. Det dype fuglespråket er eksempel på et slikt verktøy.

### ***Tre unike måter å forholde seg til naturen på.***

Young vil ha oss til å forstå at overordna sett har moderne mennesker tre ulike måter å forholde seg til naturen på. Enten gjennom utdanning/opplæring, eller gjennom rekreasjon eller gjennom å utvikle en dyp naturrelasjon. De tre tilnærmingene er unike prosesser som skiller seg fra hverandre. Å utvikle en dyp naturrelasjon er således en unik prosess med sine unike innfallsvinkler og metoder, og noe mer og helt annet enn å gå en tur i parken for



rekreasjon. Young understreker at du kan aldri utvikle den dype relasjonen til naturen gjennom utdanning, den oppstår gjennom praksis, ved at du å er der det skjer, ute i naturen. Det å (gjen)opprette en dyp forbindelse til naturen tar tid, i hvertfall et par år om du jobber målretta og jevnt og trutt (ibid). I disse tre måtene å forholde seg til naturen på, kjenner jeg igjen Anette Bischoff sin inndeling av fire tilganger til natur ( kap. 2), men opplever at Young er mer konkret og tydelig på at det å utvikle en dyp relasjon til natur er en unik måte å være i naturen på.

### ***Tid. Frihet. Forvandling.***

Tiden har betydning for å utvikle den dype naturrelasjonen, klokketiden frakobler oss sier Young, for den dype naturrelasjonen befinner seg i tidløsheten (Young, 2014). En annen viktig forutsetning han legger vekt på er at utviklingen av den dype relasjonen foregår gjennom en utforskning som ikke er styrt, utforskningen må være fri og åpen. En dyp relasjon med natur kan ikke presses fram, relasjonen utvikler seg i frihet og i den enkeltes tempo. Den siste av Young sine erfaringen jeg vil trekke fram her, er potensialet den dype naturrelasjonen har til å være en forvandlende prosess. Vesentlig for at forvandlingen skal finne sted er å kunne dele erfaringer og opplevelser med en (eller flere) som lytter på en meningsfull måte. Formidlingen og refleksjonene du deler bidrar til å fordype din egen erfaring, men har også en mulighet i seg til å få en forvandlende betydning for alle parter (ibid). Forvandling til en ny måte å være i verden på.

### ***Det dype fuglespråket. Kommunikasjon med dyr.***

For 30 år siden etablerte Jon Young ”8 shields institute”. Kort fortalt knytter instituttet sammen utvikling av dyp naturrelasjon, veiledning og fredsprosesser ved å tilby utdanning- og kursvirksomhet for å hjelpe mennesker med å gjenvinne sin dype relasjon til naturen. Og til hverandre. Parallelt utfører instituttet forskning der erfaringsbaserte verktøy utvikles som støtte til prosessene. Det er på deres nettside (<http://8shields.com/>) jeg får mer informasjon om hvilken vekt Jon Young legger på det dype fuglespråket, og om boken han har skrevet om temaet med tittel ”What the Robin Knows”. På nettsiden skriver han at det dype fuglespråket er en eldgammel disiplin perfektionert av urbefolkning over hele verden. Fuglespråket er en døråpner til naturens hemmelige språk. Young fortsetter med å skrive at uvitende mennesker sprer uro rundt seg og forstyrrer det ville livet, mens mennesker som opptre med respekt tilegner seg en årvåkenhet som endrer dynamikken radikalt. Vi er da velkommen inn i fuglenes og dyrenes habitat, de stikker ikke av når vi kommer. Når vi ikke lenger oppleves som inntrengere vil vi få mulighet til å utvikle relasjon til både dyr og fugler på ulike nivå.

Det dype fuglespråket rommer altså mer enn fuglenes liv, det rommer en dialog med andre ville dyr og hele naturen. Noen forelesninger som Young har holdt om temaet finnes på YouTube, de gir glimt av hva det dype fuglespråket inneholder, hvordan vi kan lære det og hvilken innsikt det kan gi. Her finner vi også hvordan Young kommuniserer med dyr, en ferdighet som er noe av det grunnleggende han lærte av sin mentor Tom Brown Jr. Jeg trekker dette fram fordi det aner meg at i dette finnes noe vesentlig, noe som kan få betydning for utvikling av min naturveiledning.

### ***Coyote undervisning***

I USA er coyote undervisning en vanlig brukt metode for å legge til rette for å utvikle en dyp relasjon til naturen. Coyote undervisning er et begrep skapt av Tom Brown Jr. og Jon Young. Undervisningsmetoden er brukt av urfolk og andre vise mennesker i hele verden. Metoden minner meg om å være på oppdagingsferd, og har mye til felles med mitt læringssyn som jeg har beskrevet tidligere (kap.1 ). En coyote lærers rolle er å inspirere til å se nærmere på sine omgivelser ved å svare på spørsmål med nye spørsmål og slik drive den oppdagende til å finne svaret på egenhånd (Ball, 2001). Slik oppmuntres mennesker til å dukke dypere inn i det han eller hun utforsker, heller enn at læringsprosessen ender med et raskt svar. Slik utvikles også en åpen holdning av nærværenhet og tilstedeværelse i naturen, noe som er helt nødvendig i prosessen med å utvikle dyp relasjon til natur.

### **10.6 Skisse til naturveiledning for dype naturmøter**

Når jeg her skissere rammer og innhold i en naturveiledning for dype naturmøter tar jeg utgangspunkt i mitt ståsted slik det er nå, samtidig som jeg lar meg inspirere av møtet med Randy Lange, og ikke minst tradisjonen i USA som Jon Young er sentral i. Målet er å bidra til at moderne mennesker i alle aldre kan få mulighet til å utvikle sin relasjon til natur gjennom dype naturmøter.

### ***Grunnleggende forutsetninger.***

Som Jon Young sier kan du ikke studere eller lese deg til dype naturmøter eller en dyp naturrelasjon (Young, 2014). Det oppstår gjennom praksis, gjennom å være der det skjer, gjennom å være en deltaker i naturen.

Som en utforskende naturveileder for dype naturmøter trengs erfaring med og innsikt i, at dype naturmøter er noe annet enn å være i naturen for å søke rekreasjon eller for undervisning. Det krever en unik tilnærming å legge til rette for at dype naturmøter kan skje,

og du må vite noe om hva denne tilnærmingen rommer. Videre fordrer vissheten om at dype naturmøter og dialog med natur kan utvikle seg til en relasjon som endrer et menneske og hans eller hennes ståsted, en respektfull tilnærming av deg. Både overfor menneskene du veileder, overfor naturen og overfor det som oppstår.

En naturveiledning for dype naturmøter bør være så åpen og lite styrt som mulig, men noen grunnleggende forutsetninger angir en retning for bevegelsen og prosessen jeg ønsker å bidra til. En helt grunnleggende forutsetning er å gi avkall på å prate om vi er flere sammen, vi er i naturen i stillhet. Videre er det avgjørende for den enkelte å akseptere at du er på oppdagingsferd, det er din egen utforskning som bringer deg mot et dypt naturmøte.

### ***En unik tilnærming til naturen.***

Stillhet, åpenhet og oppdagingsferd som grunnleggende forutsetninger i denne måten å nærme seg naturen på. Hvilke andre forutsetninger eller kjennetegn finner jeg på denne unik tilnærmingen til natur? Her sammenfatter jeg min egen innsikt med det jeg har funnet hos Randy Lange og Jon Young.

Aller først er det viktig å være klar over at vi skaper uro i naturen når vi beveger oss inn i et område, og at det tar tid før det roer seg ned. Ved å ta konsekvensene av dette må vi være bevisst på hvordan vi beveger oss for ikke å skape unødige forstyrrelser. Vi kan også ta inn over oss at masse utstyr skaper en barriere mot naturen (Lange, 2010), ikke bring med deg mer enn det absolutte nødvendige. Sats på et enkelt liv i naturen. Andre vesentlige ting ved denne tilnærmingen til naturen er å få stoppet innvendig tankesurr, bli stille innvendig. Det bidrar til å vekke tilstedeværelse og årvåkenhet, samtidig som det bringer oss nærmere den tidløse dimensjonen. Det samme skjer når vi legger vekt på langsomheten. Videre er aktiv bruk av alle sanser er essensielt. Vesentlig er det også å utvikle en åpen holdning der du nærmer deg naturen som *du* og ikke *det*, og at du tar imot og går i dialog med det som kommer deg i møte, uten å tolke eller tillegge mening. Ved å være i det som *er*, så *er* du i meningen, det åpner også for intuisjonen som en nyttig veiviser i naturmøtet. Å søke kontakt med en takknemlig og ydmyk holdning overfor naturen, vil hjelpe til å nærmer deg naturen som den gaven og det mysteriet den er. Å ta inn over deg at naturmøtet oppstår i en åndelige og spirituell dimensjon vil være en klargjøring av prosessen mot et dypt naturmøte. Sist, men ikke minst må vi være villig til å bruke tid. Å utvikle en dyp relasjonen til naturen gjennom naturmøter er ikke gjort i en håndvending, det er noen steg å gå før du ankommer.

De fleste stegene i prosessen mot å oppleve dype naturmøter og å utvikle dyp relasjon til natur går på egenhånd, men det finnes en viktig tilnærming som vi gjør felles. Betydningen av å dele det man erfarer er stor. Det bidrar til transformasjonen som Young (2014) er opptatt av. Gjennom å lytte aktivt med et åpent hjerte til andre sine opplevelser i naturen (enten du har vært der eller ei), kan skapes felles fortellinger som forvandler både den som deler og den som lytter, sier han.

### ***Eksempler på hva naturveiledning for dype naturmøter kan romme.***

Jeg ønsker å være en naturveileder i fjellnaturen, både over og under og i tregrensa. Jeg ønsker å ha med meg folk i den ville, uberørte naturen fordi jeg opplever dens særskilte potensiale beskrevet tidligere.

Her gir jeg noen eksempler på tema som vil være med å forme min naturveiledning for dype naturmøter. Et spesifikt opplegg ønsker jeg ikke å beskrive, da jeg vil jobbe med ulike målgrupper og tilpasse naturveiledningen til den enkelte situasjon. Det betyr at naturveiledningsoppleggene vil måtte skreddersys fra gang til gang, med utgangspunkt i målgruppen og deres forutsetninger og forventninger. Størrelse på gruppen vil variere, det samme vil alder, årstid, tidsomfang m.m. Programmet skal ikke være for stramt, romslig med tid er viktig, og kanskje er ikke alt planlagt heller. Men den utforskende naturveilederen har en verktøykasse med metoder og aktiviteter som tas i bruk etter behov. Målet er at deltakerne skal utvikle sine holdninger, ferdigheter og tilnærminger til natur som siden utøves på deres egne turer i naturen.

Før jeg gir eksempler på hva verktøykassa til naturveilederen inneholder, vil jeg trekke fram en artikkel der Per Ingvar Haukeland kommer med konkrete forslag til hva som kan bidra til å bryte vanemønster i tanke og handling når vi ferdes i naturen (Haukeland (2012)). Følg naturens stier, en bekk, et dyretråkk, en dal, en åsrygg, eller en maur, skriver han. Vi blir mer oppmerksomme ved å gjøre dette og kan oppleve å tre inn i en tidløshet. Eller prøv å klatre i trær, buldre på store steiner, eller traversere horisontalt på en fjellvegg. Du kan komme til å oppleve at ved å spille på lag med treet, steinen eller fjellet åpner det seg en samhørighet med naturen. Å øve kroppens sanser er det tredje Haukeland nevner, fordi de fleste er ikke så klar over hvordan vi gjennom sansene samspiller med omgivelsene. Til sist legger Haukeland vekt på betydningen av å gjenfortelle både stedshistorier og egne erfaringer. Det bidrar til en bevisstgjøring av et nærvær og av egne erfaringer.

Noen eksempler fra naturveilederens verktøykasse for dype naturmøter.

Tema	Beskrivelse
Generelt	Legg vekk klokka, skru av mobilen, åpne for det som finnes her du er, prøv å være tilstede her og nå.
Ytre stillhet	Den ytre stillheten oppnår vi ved å være i naturen uten å prate.
Indre stillhet	Den indre stillheten oppstår når tankesurren stilner, det kan skje på ulikt: Være i fjellet over flere dager, gjerne utenfor allfarvei der vi lever så enkelt som mulig, ta utfordringer som krever innsats og tilstedeværelse, for eksempel å finne veien i stiløst landskap, gå <i>litt</i> brattere enn du tør. Eller ved aktiviteter som krever årvåkenhet, å plukke bær eller sopp fungerer veldig bra.
Bryt vanen	Vær utforskende, følg dyretråkk, bekker, dalsøkk. Beveg deg som et dyr.
Aktiv bruk av alle sansene	Steng for synet i blant. Når det er åpent prøv å ha et 180 graders blikk Lytt, føl, lukt, smak. Kroppen. Ulike sanseøvelser.
Nærkontakt med natur	Buldre store steiner, klatre i trær, ligge i mosen osv.
Langsamt og lett	Bevege seg langsomt, skru ned tempoet, finne rytmen, gå lett og varsomt. Gå barbeint, da senkes farten automatisk. Skap minst mulig uro rundt deg.
Enkelt og nøkternt	Ikke ha med mer utstyr og mat enn du strengt tatt behøver.
Grunnleggende ferdigheter	Å utvikle grunnleggende ferdigheter for å ferdes i naturen kan åpne muligheter for mange. Å mestre det mest grunnleggende som å finne veien, sporløs ferdsel, fyre bål, lage mat ute, kle deg riktig og overnatte i telt, gapahuk, kantgrop eller under åpen himmel, gir en trygghet som gjør at du kan ferdes i naturen over tid, kanskje også alene. Utgangspunktet er et enkelt friluftsliv.
Uteligger	Sove under åpen himmel, sommer og vinter. Alene om du våger.
Være ute i mørket	Uten lys. I bevegelse eller sitte stille. Årvåkenheten skjerpes.
Finn din plass, sitte ned, årvåkenhet	Finne en plass i naturen der du sitter ned en tid. Bruk sansene, ta årvåkent del i det som skjer.
Det dype fuglespråket	Lytt til og iaktta fuglene. Forteller de deg noe?
Naturen som <i>du</i> , naturen som nærvær	Øve på å innta en holdning til naturen som <i>du</i> og ikke <i>det</i> . Klarer du å oppleve deg som en deltaker på like fot med naturen, oppleve naturen som nærvær?
Reflektere og dele i lag	Øv på å dele dine erfaringer uten å tolke. Lytt åpent og aktivt til andres fortellinger.
Skrive haikudikt	En øvelse i å få ta i essensen i det du erfarer.
Tegne det du hører	Øvelse i å aktivere hørselssansen.



*Klyving!*

Etter å ha kommet i kontakt med den erfaring og innsikt som finnes i de amerikanske tradisjonene som jobber med dyp naturrelasjon, skjønner jeg til min store glede at det er mye igjen for meg å oppdage som utforskende naturveileder for dype naturmøter! I del V oppsummerer jeg arbeidet med undersøkelsen og oppgaven, og reflekterer over hva som kan være veien videre.

## **Del V. Oppsummering og veien videre.**

*Ugla kan stryke forbi  
utan at vi merkar noko  
for vengene hennar  
er snømjuke.*

(Bramness, 2014)

For en reise dette har vært! Min undring over hvordan utvikle en naturveiledning som legger til rette for dype naturmøter, har bragt meg inn i en gledesfylt, interessant og utfordrende prosess som fortsatt oppleves som uferdig da nye dimensjoner ved det dype naturmøtet stadig viser seg. I lys av undersøkelsens problemstilling oppsummerer jeg prosessen så langt den nå er kommet, før jeg reflekterer over hvordan fenomenet kan fordypes videre.

### **Kapittel 11. Å være en utforskende naturveileder.**

Når jeg valgte å fordype meg i fenomenet naturmøtet, valgte jeg også å bevege meg inn i et felt som er komplekst og lite målbart. Forskning viser at naturen virker positivt på menneskelig helse og livskvalitet (Bischoff et al, 2007), men det mangler forskning på hva den relasjonelle dimensjonen mellom mennesket og natur rommer. Hva er det i det dype naturmøtet som er så livgivende? Fordi feltet er upresist og vanskelig å måle er det forskningsmessig gått utenom (Bischoff, 2012), og jeg fant ikke noen mal for hvordan jeg skulle gjennomføre undersøkelsen. Dermed måtte framgangsmåten utvikles underveis, og det har til tider vært som å vandre i et fjellandskap uten opptråkka stier der jeg måtte være oppmerksom og finne retningen sjøl. Å gå inn i det ukjente med et nærvær og engasjement som bringer deg i samspill med verden er uttrykk for en skapende tilstand som krever mot og en tillit til at du vil finne fram selv om du ikke kan være helt sikker (May, 1994). Dette er et kjennetegn på motets paradoks: *Vi må være totalt engasjert, men samtidig være oppmerksomme på at vi muligens tar feil* (ibid, s. 19). Utgangspunktet for undersøkelsen var tydelig: et ønske om å utforske det dype naturmøtet sammen med andre mennesker der det oppstår, ute i naturen. Hvor utforskingen skulle føre hen var åpent der jeg la i vei med stor ydmykhet og glede.

For å kunne legge til rette for dype naturmøter ble det avgjørende å undersøke hva fenomenet er. Undersøkelsen fant fram til vesentlige essenser ved det dype naturmøtet, noe som gir betydningsfull innsikt samtidig som det peker mot noen grunnleggende tilnærminger til fenomenet. Underveis ble det tydelig at prosessen med å etablere og utvikle dyp relasjon til

natur er en unik tilnærming som skiller seg fra andre måter å forholde seg til naturen på. Å søke til naturen for rekreasjon eller for opplæring/utdanning krever andre tilnærminger enn det som bidrar til at et dypt naturmøte kan oppstå.

Av grunnleggende betydning for å utvikle dyp relasjon til natur er stillheten. Ytre og indre stillhet. Stillheten legger grunnlaget for de prosessene som bringer deg mot et dypt naturmøte. Når tankesurret forsvinner og indre stillhet oppstår, åpnes det for å aktivere sansene og årvåken tilstedeværelse. Det gir mulighet for å ta imot det som kommer deg i møte, mulighet til å åpne for det som lever og oppstår imellom deg og naturen. Om du møter naturen som *du* i denne prosessen kan det dype naturmøtet oppstå. I møtet forsvinner behovet for å tolke eller lete etter mening. Tiden står ofte stille, intuisjonen får plass og meningen bare er. Naturveiledning for dype naturmøter har som mål å legge de grunnleggende tilnærmingene til rette på en måte som gjør den enkeltes utforskning og oppdagelsesferd fri og åpen. Og gjennom respekt og åpenhet for at den enkeltes dype naturmøte er unikt, vil naturveilederen bidra til å fremme en utforskende holdning til prosessen.

En naturveiledning som legger til rette for dype naturmøter fordrer også en utforskende naturveileder som selv er i prosess med å utvikle en dypere relasjon til naturen. Det er ikke mulig å lese seg til en dyp relasjon til natur, relasjonen utvikles gjennom praksis. Ved å ta inn over seg at å utvikle en dyp naturrelasjon skiller seg fra andre tilnærminger til natur og har sine unike innfallsvinkler og metoder, vil målretta øving i praksis bidra til innsikt og egne erfaringer med dype naturmøter. Slike erfaringer og innsikt er avgjørende for å hjelpe i gang prosessen hos andre mennesker som søker det dype naturmøtet.

Ved siden av den personlige prosessen med fordypning av relasjon til natur, er den samarbeidende dimensjonen svært verdifull. I samarbeidet finnes en viktig mulighet som den utforskende naturveilederen kan legge til rette for. Ved at veilederen oppfordrer mennesker til å dele av sine erfaringer i natur kan den som formidler oppleve at egne erfaringer fordypes. Samtidig kan den som lytter på en aktiv og meningsfull måte oppleve å få ny innsikt gjennom det som deles. Dermed vil alle kunne ta del i forløsningen av det forvandlende potensiale de dype naturmøtene har.

Som naturveileder er jeg åpen for å gi alle målgrupper erfaring med en tilnærming til natur som kan fordype deres relasjon og føre fram til dype naturmøter. Målsettingen med



veiledningen er å inspirere den enkelte til å fortsette en utforskende prosess på egenhånd. Stille, åpent, langsomt, dypt og mykt.

## **Kapittel 12. Veien videre**

Undersøkelsen er avslutta, oppgaven er skrevet ferdig. Så langt kom jeg, men det stopper ikke her. Det er som om jeg nettopp har begynt, som om fenomenet venter på den videre utforskingen.

For det første ønsker jeg å utvikle naturveiledningsopplegg basert på innsikten jeg har fått om det dype naturmøtet. Hva skjer når mennesker blir veiledet i naturen med grunnlag i den tilnærmingen som legger til rette for utvikling av en dyp relasjon til natur? Å utforske denne naturveiledning i praksis kan generere ny innsikt, og ved å skape konkrete eksempler kan flere bli inspirert til å nærme seg naturen på en ny måte.

For det andre ønsker jeg å tydeliggjøre at prosessen med å utvikle en dyp relasjon til natur er en unik tilnærming som skiller seg fra andre måter å være i naturen på. Denne tilnærmingen er ikke utbredt i Norge, men i USA har deep nature connecting tradisjonen mye innsikt og erfaring med hvordan moderne mennesker kan gjenopprette en dyp relasjon til natur. Det vil være interessant og fruktbart å få fordypet innsikt i de spesifikke metodene denne tradisjonen bruker for å skape forbindelse og dype møter med natur, for deretter å utforske hvordan tilnærmingen kan tilpasses moderne norske mennesker.

Sist men ikke minst vil det være interessant å undersøke hvordan menneskets *relasjon* til natur og erfaring med dype naturmøter bidrar til helse og livskvalitet. I blant publiseres forskning som viser at naturen er bra for oss mennesker. En avisartikkel med overskrift ”Naturen fikser alt” presenterte nylig en ny bok med gjennomgang av vitenskap som viser at naturen gjør oss lykkeligere, friskere og mer kreative (Nilsen, 2017). Fokus er ofte på hva som skjer fysisk med menneskets kropp og hjerne ved at hjerterytmen går ned, det samme gjør blodtrykket osv. når vi er i naturen. Jeg savner den gjensidige relasjonelle dimensjonen mellom mennesket og naturen når det kommer til naturens betydning for helse og livskvalitet. Det aner meg at det finnes helbredende potensiale i denne gjensidigheten som kommer til uttrykk i dype naturmøter. Ved å ta den dype forbindelsen mellom mennesket og natur på alvor utvides helsebegrepet ved at helse og livskvalitet for mennesket henger sammen med helse og livskvalitet for naturen og alt liv. I Norge er naturen som kilde til helse og livskvalitet et viktig tema. Stortingsmelding nr. 18 (2015-2016) peker på behovet for mer

forskning i kap. 11.2: *Effekten av friluftsliv og naturopplevelse på menneskenes fysiske og psykiske helse og livskvalitet er et komplekst tema hvor det er behov for mer forskning, herunder identifisering av hovedpremissene for at friluftsliv skal ha en gunstig fysisk og mental effekt.* Jeg tror den relasjonelle dimensjonen mellom mennesket og naturen vil være et viktig bidrag i denne sammenheng.



*Rypespor i snø*

## Litteraturliste

- Abram, D. (2005). *Sansenes magi. Å se mer enn du ser*. Flux Forlag, Oslo
- Ball, M.(2001). *Wilderness Survival and Outdoor Education*. I: Daring To Be Different! Proceedings of the Annual International Conference on Outdoor Recreation and Education (ICORE)(15th, Pocatello, ID, November 6-11, 2001); see RC024 067.
- Bauman, S. (2015). *The Swedish theory of love*. Svensk dokumentar. Lastet ned fra <https://tv.nrk.no/program/koid28000713/swedish-theory-of-love> 19.11.2016
- Bischoff et al (2007). *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark, Bø
- Bischoff, A (2012). *Mellom meg og det andre finds det stier. En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse*. Doktoravhandling, institutt for matematiske realfag og teknologi, UMB
- Bischoff, A. (2015 a). Forelesningsnotat til masterkurs ”Natur, opplevelse og mening”. Høgskolen i Telemark, Bø 16.4.2015
- Bischoff, A. (2015 b). *Stier, mennesker og naturopplevelser*. Novus Forlag, Oslo
- Breivik, G. (2016). *Svevet fra låvebrua*. I: Lillegraven, R. (2016). *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeut*. Utgitt på oppdrag fra Modum Bad. Dinamo forlag, Oslo
- Boeckel, J. (2013). *At the Heart of Art and Earth. An Exploration of Practices in Arts-Based Environmental Education*. For the degree of Doctor of Arts Aalto University, School of Arts, Design and Architecture, Helsinki, Finland
- Bramness, H. (2014). *Vintersong. Ei bok om desember*. Dikt for unge. Nordsjøforlaget
- Buber, M. (1923). *Jeg og du*. Oversatt av Hedvig Wergeland. Utgitt av De norske Bokklubbene, 2003
- Brunstad, P. O. (2011). *Mentoren som nomade*. I: Smith & Ulvik (red) (2011). *Veiledning av nye lærere*. Nasjonale og internasjonale perspektiver. Universitetsforlaget
- Børli, H (1995). *Samlede dikt*. Aschehoug forlag, Oslo
- Christoffersen, L. og Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Abstrakt forlag, Oslo.
- Dahle, Ø. (2000). *Dialog med naturen*. I: H.Kolstad(Red.), *Har fjellet ansikt? Naturfilosofiske essays*. (s. 171-176). [S.I.]: Naturfilosofisk seminar
- Ekelund, T. (2014). *Året i skogen*. En mikroekspedisjon. Cappelen Damm AS, Oslo
- Eneroth, Bo (1984). *Hur mäter man "vackert"*. *Grundbok i kvalitativ metod*. Natur og kultur forlag, Göteborg

- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp?* Universitetsforlaget, Oslo
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt. Det kvalitative forskningsinterview.* Akademisk Forlag, København
- Frankl, V.E. (1966). *Kjempende livstro.* Gyldendal norsk forlag, Oslo
- Gaup, A. (2007). *Inn i naturen. Utsyn fra sjamansonen.* Tre bjørner forlag, Oslo.
- Gjølterud, S. M.(2011). *Utvikling av veiledningsmøter i praktisk-pedagogisk utdanning. Aksjonsforskning i lærerutdanningens praksis.* Doktoravhandling, institutt for matematiske realfag og teknologi, UMB
- Grenstad, N. M. (1986). *Å lære er å oppdage.* Didakta forlag, Oslo
- Ham, S.H (2007). *Can Interpretation Really Make a Difference? Answers to Four Questions from Cognitive and Behavioral Psychology.* Presentation to the Interpreting World Heritage Conference, Vancouver, Canada, March 25, 2007. Proceedings pp. 42-52
- Ham, S. (2009). *From Interpretation to Protection: Is There a Theoretical Basis?* In Journal of Interpretation Research. Volum 14, number 2. Page 49 – 57. USA
- Harding, S. (2006). *Animate earth. Science, intuition and Gaia.* Green Books Ltd, UK
- Hauge, O. H. (2004). *Dikt i samling.* Samlaget, Oslo
- Haukeland, A.F. (2012). *Betydningen av Bubers dialogiske filosofi i møte med eksistensielle og etiske spørsmål.* Mastergradsessay, Filosofi, Universitetet i Oslo, Det humanistiske fakultet, Institutt: IFIKK
- Haukeland, P. I. (red) (2008). *Dyp glede. Med Arne Næss inn i dypøkologien.* Flux Forlag, Oslo
- Haukeland, P.I (2012). *Hvor er alle indianerne? Natur-kulturnærvær hos barn og unge.* I: magasinet Kulturarven 59/2012, Vågå, s. 24 - 28
- Hessen, D.O. (2008). *Natur. Hva skal vi med den?* Gyldendal Norsk Forlag, Oslo
- Hestnæs, P.E. (2011). *Naturnærværet. En undersøkelse av naturopplevelsens egenart.* Mastergrad i idretts- og friluftslivsfag, Høgskolen i Telemark, Bø.
- Kagge, Erling (2016). *Stillhet i støyens tid. Gleden ved å stenge verden ute.* Kagge Forlag, Oslo.
- Kjelstrup, C. (2013). *Samtale med tause planter.* Harvest magazine. Lastet ned fra <http://harvest.as/artikkel/samtale-med-tause-planter-wislawa-szyborska> 11.01.2017

- Kolstad, H. (2001). *Intuisjon og intellekt. I: Henri Bergsons filosofi – betydning og aktualitet*, s. 111. Humanist forlag, Oslo
- Krogh, Erling (1995): *Landskapets fenomenologi*. Doktorgradsarbeid, Norges Landbrukshøgskole, Ås
- Krogh, E. (2017). *Hvordan og hva aksjonsforskning kan bli til? I: Gjøtterud, S., Hiim, H., Husebø, D. Jensen, L. H., Steen-Olsen, T. H. og Stjernstrøm, E. (redaktører). Aksjonsforskning i Norge. Teoretisk og empirisk mangfold*. In press, Cappelen Damm
- Kvale, S. og S. Brinkmann (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (oversatt av T. M. Andresen og J. Rygge). Gyldendal Akademisk, Oslo.
- Lange, R.G. (2010). *Hvordan ble vestlig sivilisasjon så fremmedgjort fra ikke menneskelig natur? Og hvordan kan enkeltindividet gjenforenes?* Semesteroppgave Ecophilosophy, Høgskolen i Telemark.
- Lillegraven, R. (2013). *To dikt fra Bragevinneren*. Hentet 13.11.2015 fra: <http://harvest.as/artikkel/to-dikt-fra-brage-vinneren>
- Lillegraven, R. (2016). *Å lytte til hakkespetter. Naturen som terapeut*. Utgitt på oppdrag fra Modum Bad. Dinamo forlag, Oslo
- Lønning, D.J. (2015). *Kva er framsteg når ein står på kanten av stupet*. Hentet 04.11.2015 fra: <http://www.landbruk.no/Nyheter/Blogg/Dag-Joerund-Loenning/Kva-er-framsteg-naar-ein-staar-paa-kanten-av-stupet>
- Løvlie, E. (2006). *Stillhet og støy. Tanker om tid, angst og kjærlighet*. Cappelen Forlag, Oslo
- May, R. (1994). *Mot til å skape*. Aventura Forlag, Oslo
- McNiff, J. (2002). *Action research for professional development*. Concise advise for new action researchers. Lastet ned fra: <http://www.jeanmcniff.com/ar-booklet.asp> 17.01.2017
- McNiff, J. (2017). *Action research, transformational influences: pasts, presents and futures*. Lastet ned fra : <http://www.jeanmcniff.com/items.asp?id=11> 18.04.2017
- Mehren, S. (1970). *Maskinen og menneskekroppen: En pastorale. Idyll og teknikk*. Aschehoug, Oslo. S. 14
- Nilsen, T.T. (2017). *Naturen fikser alt*. Artikkel i Klassekampen 31.03.2017
- NOU (1999). *Lov om miljøvern på Svalbard*. Oslo: Miljøverndepartementet. Hentet 25.11.2014 fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kld/dok/nou-er/1999/nou-1999-21/8/1/1.html?id=354177>

- Næss, A. (1976). *Økologi, samfunn og livsstil: Utkast til en økosofi*. Universitetsforlaget
- Næss, A. (2007). *En felles naturfølelse*. I: Løken, B. og Svagård, M. (2007). *Naturlig rik*. Om norsk naturfølelse med Arne Næss og utdrag av H.D.Thoreaus livsfilosofi. Tun Forlag, Oslo.
- Ottosson, J. (2007): *The importance of nature in coping: creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health*. Swedish University of Agricultural Sciences. Dr.grad
- Reiakvam, O. (1993). "Knud Knudsen – 'Ljoskrivar' i Jotunheimen" : I NORVEG, nr 1, s. 35-52. Oslo
- Skjervheim, H. (1996): *Deltakar og tilskodar*: I: Deltakar og tilskodar og andre essays, s. 71 – 87. Aschehoug, Oslo
- Skrede, R. (1961) *Bak dei siste blånar*. Dikt Aschehoug forlag, Oslo
- Stoknes, P.E. (1994). *Fra et intrapsykisk selv til et økologisk selv*. Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt , Universitetet i Oslo
- Stoknes, P.E. (2015). *What we think about, when we try not to think about, global warming*. Chelsea Green Publishing. White River Junction, Vt
- St.meld. nr. 39 (2000-2001). *Friluftsliv: Ein veg til høgare livskvalitet*. Oslo: Miljøverndepartementet. Hentet 3.4.2013 fra: <http://www.regjeringen.no/nr/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963>
- St. meld. nr. 18 (2015-2016). *Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Oslo: Klima- og miljødepartementet. Hentet 20.03.2017 fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-18-20152016/id2479100/>
- Szyborska, W. (1996). *Utsikt med et sandkorn*. Solum Forlag, Oslo
- Thøgersen, U. (2010). *Krop og fænomenologi*. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi. Academica
- Tordsson, B. (2016). *Langsommere, dypere, mykere*. Hentet 24.2.2016 fra: <http://harvest.as/artikkel/langsommere-dypere-mykere>
- Tordsson, B. (2005 a). *Fritid, friluftsliv og identitet*. I: R. Säfvenbom (Red.), *Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst: Grunnbok i aktivitetsfag*. (s. 162-186). Oslo: Universitetsforlaget.
- Tordsson, B. (2005 b). *Hva er friluftsliv godt for?* I: S. Andkjær, *Friluftsliv under forandring: En antologi om fremtidens friluftsliv*. (s. 11-31). Slagelse: Bavnebanke.

- Tranströmer, T. (2001). *Samlade dikter 1954 – 1996*. Albert Bonniers Förlag, Vibog
- Tveitereid, S. (2012). *Northug, Nansen og jeg*. Kurèr forlag
- Tveitereid, S. (2015). *Hva ville Arne Næss ha gjort?* Hentet 17.11.2015 fra:  
<http://harvest.as/artikkel/hva-ville-arne-naess-ha-gjort>
- Tørrisplass, T (2016). *Eg blir som eit tre*. Intervju i NRK radio, Diktafon. 11.06.2016
- Valkepää, N.A. (1990). *Vindens veier*. Tiden Norsk Forlag, Oslo
- Whitehead, J. & McNiff, J. (2006). *Action research: living theory*. London: SAGE
- Woon, L.L. (1993). *Hvordan jeg lærte å gå på tur*. *Norsk friluftsliv sett utenfra*. I: I. G. Klepp & R. Svarverud (Red.), *Idrett og fritid i kulturbildet. Humanioradagene 1993*. (s.85-96 ). Oslo: Det historisk-filosofiske fakultet, Universitetet i Oslo.
- Yin, R. (2009). *Case Study Research. Design and Methods*. Applied Social Research Methods Series, Vol. 5. Sage Publications, Newbury Park. (kapittel 1, 2 og 3, 70 sider)
- Young, J. (2014). *The Role of Deep Nature Connection in Culture Repair*. Forelesning hentet 01.03.2017 fra: <https://www.youtube.com/watch?v=GbfwoaI9zJs>
- Zahavi, D. (2010): *Fænomenologi*. Roskilde universitetsforlag. Fredriksberg C. Danmark
- Zeichner, K. (2001). *Educational Action Research*. In: Reason, P & Bradbury, H. (2001). *Handbook of Action Research*. Participative Inquiry and Practice, s. 273. SAGE Publications, London.
- Østergaard, e. (2001). *Å forstå fenomener*. Erfaringer med fenomenologi som vitenskap. Notat UMB, Ås

### Nettsider

- [www.harvest.as](http://www.harvest.as)  
[www.naturopsyn.no](http://www.naturopsyn.no)  
<https://www.naturveiledern.no>  
[www.trackerschool.com](http://www.trackerschool.com)  
<http://8shields.com/>

### Studietilbud naturveiledning

- Ved NMBU:  
<https://www.nmbu.no/emne/REIS210>
- Ved høghskolen i Sørøst-Norge:  
<https://www.usn.no/studier/finn-studier/idrett-kroppsoving-og-friluftsliv/bachelor-i-friluftsliv-kultur-og-naturveiledning/>
- Ved Høghskolen i Innlandet:  
<https://www.inn.no/studier/studietilbud/oekologi-og-landbruk/aarsstudium-i-jakt-fiske-og-naturveiledning?gclid=CMvbmd3889ICFe4y0wodCYgHiQ>

## Til ettertanke

### *Samtale med en stein*

*Jeg banker på steinens dør.  
- Det er meg, slipp meg inn.  
Jeg vil inn i ditt indre,  
se meg rundt,  
trekke deg inn som åndedrettet.*

*- Gå din vei, sier steinen.  
- Jeg er hermetisk lukket.  
Selv når vi smuldres til grus,  
slipper vi ingen inn.*

*Jeg banker på steinens dør.  
- Det er meg, slipp meg inn.  
Jeg kommer av ren nysgjerrighet.  
Livet er den eneste anledning jeg har.  
Jeg vil vandre rundt i ditt slott,  
og etterpå besøke bladet og vanndråpen.  
Jeg har ikke mye tid å gjøre det på.  
Min dødelighet burde røre deg.*

*- Jeg er av stein, sier steinen,  
- og nødt til å holde meg alvorlig.  
Gå vekk herfra.  
Jeg har ingen lattermuskler.*

*Jeg banker på steinens dør.  
- Det er meg, slipp meg inn.  
Jeg har hørt at i deg er det store tomme saler,  
usette, vakre til ingen nytte,  
stille, uten gjenlyd av noens skritt.  
Innrøm at du selv vet lite om dette.*

*- Store tomme saler, sier steinen,  
- men det er ikke plass i dem.  
Vakre kan hende, men hinsides  
dine fattige sansers smak.  
Du kan kjenne meg, men aldri erkjenne meg.  
Hele min overflate vender jeg mot deg,  
Hele mitt indre vender jeg bort fra deg.*

*Jeg banker på steinens dør.  
- Det er meg, slipp meg inn.  
Jeg søker ikke evig ly hos deg.  
Jeg er ikke ulykkelig,  
Jeg er ikke forsvarsløs.  
Min verden er verdt å vende tilbake til.*

*Jeg skal gå inn og ut med tomme hender.  
Og som bevis på at jeg virkelig var der,  
skal jeg ikke legge frem annet enn ord,  
som ingen vil tro på.*

*- Du kommer ikke inn, sier steinen.  
- Du mangler sansen for deltakelse.  
Ingen sans kan erstatte sansen for  
deltakelse.  
Selv et syn så skarpt at det er altseende  
hjelper deg ikke inn med bare å ville den,  
med bare et tilløp, med din fantasi.*

*Jeg banker på steinens dør.  
- Det er meg, slipp meg inn.  
Jeg kan ikke vente i to tusen århundrer  
på å tre inn under ditt tak.*

*- Hvis du ikke tror meg, sier steinen  
- så gå til bladet, det sier det samme som  
jeg.  
Til vanndråpen, den sier det samme som  
bladet.  
Spør til slutt hårstrået på ditt eget hode.  
En latter sprenger seg frem i meg,  
en veldig latter  
som jeg ikke kan le.*

*Jeg banker på steinens dør.  
- Det er meg, slipp meg inn.*

*- Jeg har ingen dør, sier steinen.*

(Szyborska, 1996).





*Den store steinen.*







Norges miljø- og biovitenskapelig universitet  
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet  
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway

