Natur og helse – slik folk ser det

Av

Benedicte Ingstad og Per Fugelli

I dette innlegget skal vi presentere noen data fra et prosjekt vi har kalt "Helse på Norsk". Sammen har vi foretatt intervjuer av totalt 80 etniske nordmenn i ulike aldere, fra tenåringer til folk på aldershjem, i fem forskjellige lokalsamfunn:

- Storby (en bydel i Oslo)
- Småby (en by lands Sørlandskysten)
- Fjellbygd (en innlandsbygd på Østlandet)
- Vestlandsbygd (blandet jordbruks/industribygd)
- Nordvær (et fiskevær nordpå)

I tillegg har vi intervjuet en gruppe tidligere og nåværende toppidrettsutøvere fordi disse på mange måter må antaes å representere befolkningens idealer hva kropp og helse angår.

Intervjuene var kvalitative, av en til tre timers varighet. Vi hadde på forhånd satt opp en stikkordsliste med relevante tema, men bestrebet oss på at samtalen skulle flyte så fritt som mulig. Imidlertid begynte vi alle intervjusamtalene med det samme spørsmålet: Hva er god helse?

Vår hypotese, som ligger til grunn for dette innlegget, er at vi alle har det vi kan kalle et "indre landskap" – et bilde av et stykke natur som vi av en eller annen grunn er knyttet til. Dette "indre landskap" dreier seg om gjenkjennelse av noe som gir mening og identitet, enten det nå er ens egen historie eller historien til det folk man tilhører (Basso 1996)[1] og det er med på å forme vårt forhold til naturen videre i livet.

Hva som formgir "det indre landskap" for den enkelte er ingen tilfeldighet. Det dreier seg om livsomstendigheter og erfaringer – hvilket landskap man fødes inn i så å si - herunder også det urbane landskap - og de erfaringer man høster i omgang med det. Det dreier seg også om kulturelle overleveringer – ikke bare i betydningen litteratur og landskaps malerier eller "Våren"

[1] Basso, K. H. Wisdom Sits in Places. University of New Mexico Press 1996

av Grieg - men først og fremst om den mening som tillegges naturen og naturopplevelsene. Hvordan vi former den i vårt bilde og hvordan den virker på oss .

På denne måten kan natur forståes utfra det Witoszek (1998)[2] kaller memer; samlende karismatiske bilder, fortellinger og ritualer som forplanter seg gjennom flere generasjoner i forskjellige kulturelle tekster, former og genrer . Hennes prosjekt dreier seg om å vise hvilken stor betydning memet om naturen har hatt – og fortsatt har – for norsk identitet og selvforståelse. Hun hevder at "en tradisjon preget av naturopplevelser og naturbilder fortsetter å kodifisere etiske og politiske tendenser i norsk kultur. Det er en arv folk identifiserer seg med, en forestillingsverden de personifiserer og som personifiserer dem. Den virker inn på deres komunikasjonsmodell, på det nationale etos, på literære genrer, bilder av kulturhelter, nasjonale ritualer, fritids og arbeidsmønstre og måten de opptrer på i internasjonale sammenhenger" (op. cit. s. 17).

At natur og friluftsliv, særlig i form av idrett, er nært knyttet sammen sier seg selv i et land hvor en stor del av de idrettslige bragder og nasjonalhelter gjennom årene er knyttet til vintersport. Vi skal imidlertid la den direkte sammenhengen mellom idrett og trening i friluft hvile for denne gang og heller se på hvordan andre sider ved naturen, enn selve den mosjonen man får ved å bevege seg i den, kan tenkes å påvirke helsen. Våre informanters syn på dette kan samles under to beslektede hovedtema tema hvor vi klart ser hvordan natur, helse, kultur og identitet er nær knyttet sammen:

- Natur gir helbredelse
- Kampen med naturkreftene

Natur gir helse og helbredelse

En Nordværing i 50 årene har vært på Radiumhospitalet og Rikshospitalet og er operert og strålebehandlet for kreft. Han teller svaler og lengter hjem, særlig til havet:

[2] Witoszek, N. Norske naturmytologier: Fra Edda til økofilosofi. Pax forlag 1998

Ja de der svalene som var under taket på Rikshospitalet … Det var 17 som var der på Barneavdelingen. De bodde rett over Øre-nese-hals avdelingen. Så æ brukte å sitte på altanen og telle på de der karan og se på dem fly. Og helst skulle æ då ha komme mæ heim. Du skjønne da først får man rede på ka som e natur og ka som ikkje e natur …..

Mann i 50 årene, Nordvær

Han har vært "truet" med tre ukers rekonvalesentophold i Saltdalen, men avviser det:

Æ ha farken ikkje fått sett havet. For ikkje helsikke kunne æ ha overlevd det.

På Rikshospitalet ordner han seg i hvert fall et glimt av Oslofjorden:

Æ gikk hver dag på St. Hans Haugen og satt. Der var fint. Så det er den einaste plassen æ kunne tænkt mæ å ha hus, på St. Hanshaugen. Heilt på toppen! Men du veit, det har nå ikkje æ pæng til så.

Kommet hjem til Nordvær, søker han seg snarest mulig ut i naturen:

Når æ var kommet mæ såpass at æ kunne begynne å gå her borte i holmene, stille for meg sjøl, og høre på alt det der som virkelig e fint, da blomstra æ opp da …. Æ meine sånne ting som menneskekroppen træng: stillhet og fred for seg sjøl. Både for tanker og for sansene. Om så det var bare vind og skyer, så var det fin musikk.

For Nordværingen virker det som om naturen er en kilde til helse og helbredelse, men vi aner også en slags eksistensiell, dypøkologisk naturfølelse som er en del av selve opplevelsen av å eie god helse. For noen er det ikke bare naturen i organisk forstand, men en naturlig livsstil som er helsebringende. Rousseau ville nikket gjenkjennende til to toppidrettsutøvere som lengter tilbake til naturen. På spørsmål om hva de forbinder med "god helse" svarer de:

Da vil æ gå til en bonde i ei fjellbygd på Vestlandet (latter) …. Folk som lever regelmessig med søvn, ikke noe stress, det står for meg som toppen av sunnhet, altså. Ikke i for store bya. Rein frisk luft.

Idrettsmann i 30 årene

Nei det som umiddelbart slår meg er sånn sunnhet, sånn vitalitet, ja du ser for deg en sånn bonde på en fjellgård som lever og ånder for gården og dyra og naturen, det er liksom norsk helse.

Idrettskvinne i 20 årene

For idrettsutøverne er denne oppfatningen av at natur gir helse i en videre forstand særlig tydelig. Det dreier seg som vi ser også om identitet og mening:

Det at`n lever veldig i pakt med naturen, er veldig friluftsmenneske. Gå en skitur, i fint vær, helt for seg sjøl. Ligge i gapahuk ute i 10 kuldegrader.

Idrettskvinne i 20 årene

En middelaldrene olympiamester forteller om hvordan han begynte med sin idrett:

Det hadde sammenheng med vakker naturopplevelse, og jeg ble tidlig fasinert av vinterlandskapet…….. Så det er en søyle i mitt helsebegrep det at jeg kjenner kald, frisk luft i lungene, og at jeg får en svetteutveksling, så det må være i naturen, og gjerne i natur som er vakker.

For denne mannen er nærheten til naturen så sterk at han nærmest personifiserer den:

Jeg er litt sånn at jeg må gå på samme stien … Hvis jeg er for lenge borte, så må jeg godsnakke med stien, og si liksom: Ja nå er det lenge siden, nå har jeg skuffet deg litt her.

Dette å erfare enhet med naturen, psykisk og fysisk, er for disse idrettsutøverne bygget inn i selve helsebegrepet. Hos en idrettskvinne i 30 årene får broen mellom natur og helse et mer åndelig preg. På spørsmål om hun opplever noen forbindelse mellom religion og helse, likestiller hun fort Gud ut med naturen:

Den jeg tror er en Skaper kan jeg helst møte ute. Så at der er en eller annen kraft der, om ikke det er en Gud som en gammel mann med skjegg, at det er en kraft ute i naturen tror jeg. Sånn sett møter du den der. Og da får jeg kraft fra naturen. Det gjør jeg. Enormt. Fjell. Det er helt rått!!

Det er medisin i naturen, både for kropp og sjel, hevder en middelaldrene kvinne fra Vestlandsbygd, og ikke minst bidrar den til en forståelse av helheten i tilværelsen:

Du ser jo så møye fint og du betrakta alt så vekse og gror …. Du får et annet syn på det… Når det nærmer seg mot hausten, å få gå oppe i heiå med kaffi og gå og henta bær. Det e medisin ja.

For noen består naturopplevelsen i en følelse av helhet eller en mening som går utover det enkelte individs eksistens. Barndomsopplevelser har for enkelte også vært av stor betydning for ens senere forhold til naturen – og her finner vi igjen ”det indre landsskap” :

Vi var alltid på familiesetra … Min barndoms grønne dal. Jeg har fått veldig mange sånne gode holdepunkter, være med ut på fisketurer med faren min i sånne små skogstjern og en veldig

åpenhet hjemme … jeg har noe som jeg kaller mitt indre landskap da – som betyr veldig mye for meg, og som jeg kan tenke på med masse hyggelige minner sammen med foreldra mine.
Kvinne i 50 årene, Storby

Også fra idrettsfolkene kommer det utsagn om betydningen av harmoni med naturen:

Hvis du kan tenke deg at det er sånn harmoni inn i deg, og inni deg i relasjon til løypa altså. Sånt sett. Og naturen da, og terrenget. Så er det en sånn harmoni og sammenheng. Du går liksom i ett med bakken….. hvis flere skulle følt det samme så måtte det vært som om det var fred i hele verden……. total harmoni altså, ikke noe som skjærer.
Idrettskvinne i 30 årene

Da Arne Næss[3] (1974) skrev sitt klassiske verk Økologi, samfunn og livsstil ønsket han egentlig å kalle boken Samvær med universet. Denne kvinnen gir uttrykk for en slik samsjel-følelse med naturen og verdensaltet. Hun representerer det Arne Næss kaller "det selv som ikke kan isoleres fra naturen".

Så kan man spørre seg om det er – og i såfall på hvilken måte – en fundamental forskjell i hvordan idrettsfolkene ser på forholdet mellom natur og helse sammenliknet med vår andre informanter. Riktignok finner vi blant toppidrettsfolkene en ekstrem fokusering på den biologiske kroppen som et redskap – eller objekt. Men samtidig er de – kanskje mer enn "folk flest" – opptatt av å oppnå den harmoni som de ser som en forutsetning for å nå frem til seier. Psyken er hos idrettsutøvere et middel til å få kroppen til å fungere optimalt, men samtidig en del av en større sammenheng som omfatter mer enn summen av kropp og sjel. "Folk flest" har ikke det samme mål om å nå den ytterste grense for hva kroppen kan oppleve og yte. For dem er det mer snakk om en generell balanse eller harmoni for å oppnå trivsel. Men tankene omkring det å være i – og å leve med - sin kropp og i naturen er på mange måter de samme.

Nå er det er heller ikke alle våre informanter som er ute etter å finne helhet og mening i naturen, noen er mer opptatt av den rent estetiske opplevelsen av skjønnhet. En mann i 50 årene fra Småby hevder dette med styrke, men selv han ender opp med å filosofere over de store sammenhenger i tilværelsen:

[3] Næss, A. Økologi, samfunn og livsstil. Utkast til en økosofi. Oslo: Universitetsforlaget, 1974.

Jeg har liksom ikke følelse av at det er nødvendig å ha noe mening og sammenheng jeg … hva, hvor og hvorfor livet er sånt, det føler jeg er veldig vanskelig å svare på. Men oppfatningen av mennesket som et sosialt vesen som kommuniserer med hverandre og naturen som en løpende prosess … det er sånne grunnleggende opplevelser du har helt fra barn av … Det her fantastiske møtet mellom hav og land – det må være det.

Men for noen kan natur opplevelsen bli for sterk, i et hvert fall slik en typisk urban Storby mann i 50 årene tenker seg det:

Du har jo enkelte som ikke tåler åpne vidder … dem blir vel mer stressa og oppjaga enn andre. Du har jo dem som ikke tåler tåke - virker jo inn på psyken når tåka kommer.
Mann i 50 årene, Storby

Mange er opptatt av å *bruke naturen* til fritidsaktiviteter, og dette synes å være en viktig side av nordmenns identitet skal vi dømme etter flere utsagn . Ja så sentralt står dette i folks bevissthet at selv en som ikke er "naturelsker" føler at kontakt med naturen bør inngå i barneoppdragelsen. Se bare på hva en småbarnsmor i 20 årene fra Storby har å si:

Jeg er ikke en som er fryktelig glad i å være ute, men mannen min er veldig mye ute. Han elsker å være ute. Så jeg prøver jo å ta på meg alle disse klærene og kose meg ute. Ja jeg prøver det, gapahuker og…., nei da sover vi under åpen himmel, og det er mye forferdelig jeg må være med på …. Sommeren er grei, men ikke høst og vinter, og ut og grille pølser. Sånn driver vi. Det må jeg være med på, og det er ikke min største drøm, nei….. Men for ungens del. Jeg vil jo gjerne at hun skal oppleve det. Det er veldig masse ting jeg vil at hun skal oppleve ute. Det betyr masse for meg så da gjør jeg det.

Det er nesten så vi synes synd på denne unge moren som strever så hardt for å overkomme sin egen motvilje mot å ferdes ute. Selv ville hun helst henlegge sine fysiske aktiviteter til helsestudio, etterfulgt av samvær med venninner på kaffebar. Samtidig er det interessant å merke seg hvor sterkt hun vektlegger det å oppleve naturen – først og fremst for barnets skyld. Her ser vi klart hvordan verdsettingen av natur og friluftsliv som *typisk norsk* skinner igjennom og overskygger hennes personlige preferanser. Moren verdsetter friluftsliv som kultur men ikke de fysiske utfordringer naturen gir henne. Det er derfor interessant at når vi spør henne hva god helse er så svarer den samme urbane kvinnen at helse er natur:

Jeg tenker litt sånn….. jeg tenker egentlig nordmenn jeg …..… friske nordmenn som er på tur i skog og mark …..… Jeg føler at egentlig er det litt sånn vi nordmenn er – eller tror at vi skal være. Men det er kanskje ikke sånn vi er allikevel. Men det er liksom det første jeg tenker på. Det er ut i all slags vær, og ut i skog og mark og ut å fiske, og litt sånn….. Det er god helse.

Å bruke naturen dreier seg også om å utnytte de muligheter som foreligger i lokalsamfunnet:

Det er faktisk ganske morsomt å se på hverdager og sånn, så ser du disse gamle pensjonistene på treski. De sitter ikke hjemme. De har det jo rett utenfor stuedøra så det er klart at dette er positivt. Så eg trur at stressnivået er relativt lavt oppi her i forhold til mange plasser. Og jakt og veidehytte tradisjonen er jo djup i Fjellbygd. Og bygda stopper opp, fungerer ikkje i elgjakta. For alle sentrale personer de er borte vekk.

Mann i 50 årene, Fjellbygd

Å bruke naturen på denne måten har for de fleste i dag en noe annen dimensjon en kampen mot naturen slik vi var inne på det tidligere – det å trosse naturelementene.
Jakt og fiske har nok fortsatt et visst element av matauk enkelte steder, som for eksempel i Fjellbygd. Men for de fleste nordmenn som driver jakt ogsportsfiske i dag dreier det seg først og fremst om selve naturopplevelsen, vidda og dyrene – både de man feller og de man har et personlig forhold til som for eksempel jakthunden. Nærheten til dyrene står sentralt for flere. Vi har sett hvordan nordværingen som kom på Rikshospitalet først begynte å kvikne til etter at han fikk nærkontakt med en flokk svaler – de var en del av hans "indre landsskap".

På spørsmål om hvordan man kan oppnå god helse svarer en dame i 70 årene fra Småby:

Ja, man kan omgi seg med dyr og ha dyr … det tror jeg er uhyre viktig… jeg tror det er viktig for helsen og i og med at jeg tror at et bra ekteskap har mye å si for helsa. Men jeg tror det er mange …. når de er utprekt og sånn, så får de en masse å snakke om når de har dyr å interessere seg for …. Jeg tror det er avledning for så mye….. Så dyr setter jeg høyt for å prioritere god helse.

Men dyr er ikke bare for de "utpreikte". De som har dyr som næringsvei ser enda flere helsebringende sider ved dette:

Og bare det å jobbe med sau. Det holder folk i form. Det er jo de som slutter fordi de synes det var for mye strev. Så ble de sittende å sture i kjøkkenvinduet og kikket ut og ikkje visste hva i arme sine råd de skulle gjøre. Og så ble det til at de for og hjalp naboen så mykje, for at de hadde jo tid til det og det var artig. Så gjorde de samme jobben likevel. Så æ trur berre det å ha noen husdyr å jobbe litt med, det er bare positivt… og godt føde. Og fremdeles holde tradisjonen

i hevd, da. Ta vare på kjøttet på den måten som det har vært gjort på …. Så det trur æ og er en positiv ting.

Mann i 30 årene, Nordvær

Vi ser hvordan dyrene verdsettes, ikke bare for det de er eller den mat eller mosjon de kan gi, men like meget for det forholdet de skaper mellom menneskene og de tradisjoner de formidler. Igjen et eksempel på hvordan natur og kultur er nært knyttet sammen – hvordan kultur former naturopplevelsen.

Særlig – men ikke bare – for byfolk er helseaspektet ved naturopplevelsen knyttet til taker om *frisk luft.*

Hvordan man får god helse? Nei, ut i skog og mark, og det liker jeg. Og det vet jeg i et hvertfall er noe som virker på meg. .. Man må gjøre noe for det selv, og jeg tror frisk luft er noe av det viktigste.

Kvinne i 20 årene, Storby

For nordværinger er luften "frisk" på en helt spesiell måte:

Det må være at vi har så steikandes med frisk luft. Det er en av tingene. En blanding av saltvann (og) mykje luft.

Mann i 40 årene Nordvær

En annen helsedimensjon som flere er opptatt av er forholdet mellom ute og inne:

Selv om du sitte inne, så kan du spise sunt, men hvis du sitte veldig mye inne, så får du ikke den mosjonen du trenge for kroppen… da blir kroppen van med at eg skal sitta inne i dag, og eg vil`kje ut liksom …

Mann i ten-årene Vestlandsbygd

Her ser vi hvordan kroppen tenkes å ha sine egne vaner og vilje som man kan bidra til å forme med et sunt levesett. Kroppen som natur kan formes av kulturen. Samtidig kan naturen nedfelle

seg i kropp og sinn nesten som en form for avhengighet slik at man blir syk hvis man må være den foruten:

Jeg kjenner en, han hadde en vidunderlig have… Og så overleverte de hus og have til den eldste sønnen og flyttet i en nydelig leilighet … virkelig vakkert. Han ble sjuk han. Psykisk , han som hadde vært det kjernesunne mennesket. Det endte med at de måtte kjøpe seg et nytt hus med stor have. Han savnet det å gå ut så forskrekkelig at..

Kvinne i 70 årene, Småby

Mannen med svalene på Rikshopitalet måtte til St.Hanshaugen og se havet for riktig å kvikne til, og han er nok ikke den eneste nordværingen som har følt det slik:

Og æ kom inn på den hybelen, og æ så jo at det var noe som mangla, noe som var … Æ kunne ikke beskrive det liksom, for æ visste ikkje hva det var for noe. Men det så æ når æ kikka ut gjennom vinduet. Det var ikke en dråpe hav i nærheten. Æ holdt på å bli steintullete. Måtte sjå havet, måtte hver dag nedpå havna og kikke og gå rundt kaia. Æ hadde jo noen kjærester i den tida, og de ble jo lei utav å gå på den kaia.

Mann i 30 årene, Nordvær

Kampen med - og mot - naturkreftene

For de informanter vi hittil har fått høre fra er kraften i naturen noe som virker positivt både på fysisk og psykisk helse. Naturkreftene kan imidlertid også være noe som kan være truende og som må overvinnes.

Denne kampen med (og til tider mot) naturkreftene beskrives levende av en av en mann i 40 årene fra Nordvær. På spørsmål om hva det er ved hjemstedet som virker fremmende på helsen beskriver han både godværet og uværet som helsefremmende - hver på sitt vis - og setter det i forhold til den næringen folk der lever av, og de verdier de har å forvalte:

Det er å takle naturelementene og ….sjå når grensen er nådd og det ikke er du som bestemmer lenger, nå er det naturen. Det kan være med på å …. Ja, stille grensene. Eller stille inn posisjoner, så må du bare komme på land igjen, for nå er det ikkje noe mer å gjøre. Og det kan være likeens. Når det er uvær og du sitter heime i stua, så slapper du heilt Av, for da veit du at nå …berre båten er fortøyd, at han ligger ordentlig, så kan du kose deg. Da kan du si at da kommer roen inn i mennesket. Og ser du det at når han blir riktig jævlig igjen, så begynner jeg å mobilisere igjen at nå må du være på vakt for nå blir det en fare for dine verdier ….. at du heile

tida må være på vakt og at det kanskje er noe med på å bygge opp kroppen din mot sånn her uvær eller lavtrykk.

Vi ser at det nettopp er kontrasten mellom den roen som kommer i sinnet og den mobilisering som skjer når nye uvær ventes som oppleves av Nordværingen som helsebringende. De uvær eller lavtrykk som kroppen bygges opp mot kan sees bokstavelig som naturens krefter, men også billedlig som uttrykk for livets mange prøvelser.

Nordværingens forestillinger om helse stemmer godt med den såkalte adapsjonsmmodellen som hevder at helse er evnen til å mestre og tilpasse seg omgivelser i stadig forandring. Den fremste talsmann for denne teorien Rene Dubos[4] (1996), sier: "Helse og velvære gjenspeiler menneskets tilpasninger til hverdagslivets utfordringer." Det innebærer, etter Dubos "ikke noe idyllisk nirvana: " Harmonisk likevekt med naturen er en abstraksjon av Platonisk skjønnhet, men fremmed for livets kjøtt og blod …… Til menneskets liv hører utfordring og eventyr, og det er intet eventyr uten kamp og fare." Helse, mener Dubos, som Nordværingen vår, har med evnen til å mestre livets uunngålige, ja verdifulle utfordringer å gjøre.

Den samme Nordværingen beskriver også levende hvordan selve naturopplevelsen er helsebot, men samtidig et uttrykk for forholdet mellom menneskene på hjemstedet:

Når du ser de fjellene, det er jo akkurat som grønn fløyel, det fineste som du kan komme til. Også vet du at når du begynner å nærme deg det her, så er det mildt sagt et helvete av skjær og vanskelige innkjøringsforhold…. Men du veit at du skal inn her uansett. Inn skal du! Så er det berre godt å komme hit. Og når du er kommet innenfor skjærgården, så er det jo fredelig. Det er stille. Så kan du legge båten i fra deg, det forsvinner ikke en ting om bord …..… Du ser ikkje han Watson eller han Hitler i hver mann du treffer, så du slapper av … Når man har kommet innenfor den her skjærgården vår, så veit du at her har vi fred. Det er ikkje noe som gjør oss noe her, ikkje noen som tar noe eller noe sånt.

Dette utsagnet viser oss hvorledes helse kan oppleves som det godes seier over det onde, og at begge deler kan være representert ved så vel natur som kultur. På den gode siden finner vi de vakre grønne fjellene og det (idylliserte) harmoniske forholdet mellom menneskene. På den andre siden finner vi den barske skjærgården som stadig må overvinnes for å komme vekk fra det som

[4] Dubos, R. Mirage of health. New Brunswick: Rutgers University Press, 1996.

oppleves som onde krefter blant menneskene; Sea Shepherd forkjemperen og hvalfangstmotstanderen Watson, tyver og helt klart Hitler.

Det var imidlertid ikke alltid man vant denne kampen mellom det gode og det onde, og fortellingene fra Nordvær er også fylt av respekt for naturen som ikke bare gir av sin overflod men også kan slite på helsen og i verste fall ta ens kjære i fra en:

Nei, det kan jeg ikkje sei akkurat, at det var godt for helsa. Det va det ikkje! For du skjønne da at det var ikkje all tid da ein hadde nytt oljehyre å ta på seg. Det var lappa til og attersydd. Så var en forkjøla og det var dårlig vær så var jeg søkkvåt på skinnet, og det var ikkje artig, det var det slettes ikkje.

Mann i 80 årene, Nordvær

Været kan i seg selv representere en helse-utfordring, selv når man sitter varmt i stuen:

Det er denne forbannade nordblesten og skådda når vinden kjem … og vi får den mørkskodda når det skal være sommeren. Det tror æ at kan syke ut absolutt alle Nordværinger…. Bærre sjå hvis ho letter og så plutselig svinger vinteren så det blir liljer, så sjå på det breie gliset på folk som med en gang kommer fram!. .

Mann i 50 årene, Nordvær

Et annet kjent bilde på forholdet til naturen er det å herde seg, slik som stålet som skal taes fra det varme (ilden) til det kalde (vannet) for å bli sterkt og motstandsdyktig. Igjen ser vi en form for opposisjon mellom to motsatte krefter som til sammen tenkes å gi kraft og styrke i kampen mot sykdom. En slik tankegang om balanse mellom varme og kulde elementer som grunnlag for god helse finner vi igjen i flere andre etnomedisinske systemer, for eksempel Ayurveda og Unani . En dame i 70 årene fra Småby tenker på samme måten. Hun har hele sitt voksne liv vært helårs bader i sjøen, kombinert med varme bad etterpå. Fortsatt bader hun i hull i isen ved hytta på fjellet mens mannen står hutrende og ser på:

For forkjølelse og sånn så har jeg den oppfatning … jeg liksom innbiller meg at blodsirkulasjonen blir bedre – med kaldt og varmt.

Det synes å være en klar tanke hos mange at man ikke bare lever i en kamp mot naturkreftene som noe som skal overvinnes, men også i et samspill hvor naturen gir motstandskraft kraft og styrke, ja "helsebot for kropp og sjel".

Sluttord

Ut fra det materiale vår undersøkelse har frembrakt kan vi slutte at naturen synes å spille en viktig rolle i den norske helseoppfatningen – for de som aktivt bruker den i arbeid eller fritid – men også for de som ikke selv er "naturmennesker" men for hvem den er en viktig brikke i norsk identitet.

Opplevd "god helse" i forhold til natur synes å bero på en slags samstemmighet mellom det indre og det ytre landsskap. Dette kan i seg selv være et argument for tidlig å gi barn positive naturopplevelser. På den annen side kan vi ikke forvente at alle har et indre landsskap som stemmer overens med våre stereotyperte norske normer for positive naturopplevelser. Forsøk på å integrere asylsøkerungdom gjennom å lære dem norske turtradisjoner (Hersløv Hjelde 2004)[5] eller å behandle uteliggende narkoman ungdom med soveposeturer i Marka og enda mer frisk luft (Sørhaug 1996)[6] virker slik sett noe naive.

[5] Hersløv Hjelde, K. Diiversity, liminality and silence: Intergrating young unaccompanied refugees in Oslo. Ph.d. thesis, University of Oslo, Faculty of Medicine 2004
[6] Sørhaug, T. Fornuftens fantasier: Antropologiske essays om moderne livsformer. Oslo: Universitetsforlaget 1996.

Det finnes uten tvil mange mennesker og muligens hele folkeslag som ikke opplever at naturen er en viktig del av deres identitet og helse. Vi finner enkelte informanter i vårt utvalg som hevder at naturen ikke har noen positiv innflytelse på helse. Vi finner det i andre kulturer, for eksempel Tswana folket i sørlige Afrika som ser på landsbyen som det trygge, forutsigbare og helsebringende landsskapet mens naturen utenfor - "the bush" - er et farlig sted, befolket av ånder, hekser og vilde dyr. Samtidig har deres nære naboer, urfolket San, et stikk motsatt syn. For dem er Kalahari-landsskapet det kjente, og om ikke nødvendigvis alltid det trygge så i et hvert fall noe de kan forholde seg til gjennom generasjoners kunnskap og erfaring.

Både de som erkjenner naturens betydning for helse og de som ikke gjør det må imidlertid på en eller annen måte forholde seg til det faktum at mennesket er en del av et større hele. Bateson (1972)[7] søkte i sin tid å bryte ned skillet mellom bevissthet og natur ved å se på det han kalte bevissthetens økologi - the ecology of mind. Bateson betraktet ikke bevisstheten som noe som er innesluttet i kroppen og står i kontrast til naturomgivelsene, men som iboende i hele systemet omfattet av kropp og omgivelser/natur som et hele. Ingold (2000)[8] fører denne tanken videre i det han hevder at mennesket ikke bare er en del av naturen men en aktiv, skapende part i et større økologisk samspill. Slik sett blir naturen av betydning for oss alle.

[7] Bateson, G. Steps to an Ecology of Mind. Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution and Epistemology. Suffolk: Chandler Publishing Company, 1972.
[8] Ingold, T. The Perception of the Environment. Essays on livelihood, dwelling and skill. London & New York: Routledge.