

Helga Synnevåg Løvoll
forsker på hvordan naturen
påvirker oss mennesker og
vår livskvalitet.

Foto: Rikke Agerup



A photograph of a forest floor. In the upper left, a green and orange tarp is partially visible. A dead, bleached tree trunk lies across the middle ground. In the foreground, there is a backpack and some papers. The ground is covered with green moss and small plants.

Menneskenes natur

Skogen er en uvurderlig ressurs for oss mennesker. Den produserer oksygenet vi puster, vannet vi drikker og maten vi spiser. Klærne vi har på oss, og møblene vi sitter i. Medisinene vi er avhenge av. I tillegg gir den oss noe vi kan kjenne, men som vi hittil ikke har visst så mye om. For er det ikke noe med den følelsen av å komme seg ut i naturen, og bare være der?

Tekst: RIKKE AGERUP
ra@naturvernforbundet.no

Fjellene strekker seg høyt og langt inn i den grå høsthimmelen, som ligger som et tungt lokk over oss. Fargene fra trærne kjemper mot det grå taket. Bladene klamrer seg fast, i dét regnet og vinden tar tak i dem. Vannet sildrer nedover de massive trestammene. De som har stått her i tiår etter tiår. De stod her da Gro ble Norges første kvinnelige statsminister. Da tyskerne angrep og okkuperte Norge. De sto her før den nye veien høyere opp i fjellet ble sprengt ut. Før den gamle veien ble bygget. Og de står her nå.

– Vi vet at trærne kommuniserer med hverandre gjennom soppsystemet, men nå har man også funnet ut at trærne skiller ut ulike duftstoffer, som de også bruker til å kommunisere med. Hvis et tre har fått en skade, kan andre trær rundt fange det opp, og støtte treet gjennom at de skiller ut disse duftstoffene. Og hypotesen er da at når vi mennesker er i et sånt miljø, hvor trær jobber med hverandre, så kan det påvirke vårt immunforsvar positivt.

Ved et lite bål, på en hylle langs de verdensberømte vestlandsfjellene, sitter Helga Synnevåg Løvoll sammen med sin kollega Dag Erik Wold. Begge underviser på

friluftslivsstudiet ved Høgskolen i Volda. Wold er særlig inspirert av Arne Næss og dypøkologien. Løvoll forsker på hvordan naturen påvirker oss mennesker og vår livskvalitet. Hun er en av etterhvert mange forskere internasjonalt, som er med på å forme et ganske nytt, men omfattende forskningsfelt. Et felt som tidligere nesten ikke har eksistert, men som nå er i rask vekst.

I et samfunn der stadig flere av oss sliter med stress og livsstilssykdommer knyttet til dét, er det kanskje ikke så rart at noen kjenner et behov for å utforske hvordan vi kan koble oss på noe annet enn telefonen. Finne tilbake til noe som har vært intuitivt for oss, ville de kanskje sagt. Forskningen som har kommet fram hittil spinner ut fra ulike akademiske tradisjoner: medisin, psykologi, filosofi. For å nevne noe. Mange temaer er ennå preget av mindre studier og spredte forskningsmiljøer, men studiene som har kommet de siste årene tegner et spennende bilde av betydningen av natur for vår helse.

Flere studier peker på at vi mennesker er mer avhengig av naturen psykisk, følelsesmessig og spirituelt, enn det man hittil har tatt innover seg. En nylig publisert amerikansk studie så på effekten av å være ute 15 minutter i uka over 8 uker, med fokus på å oppsøke nye steder, ta innover seg omgivelsene, og undre seg. Resultatet



Flere studier peker på at vi mennesker er mer avhengig av naturen psykisk, følelsesmessig og spirituelt, enn det man kanskje hittil har tatt innover seg.

Foto: Roza

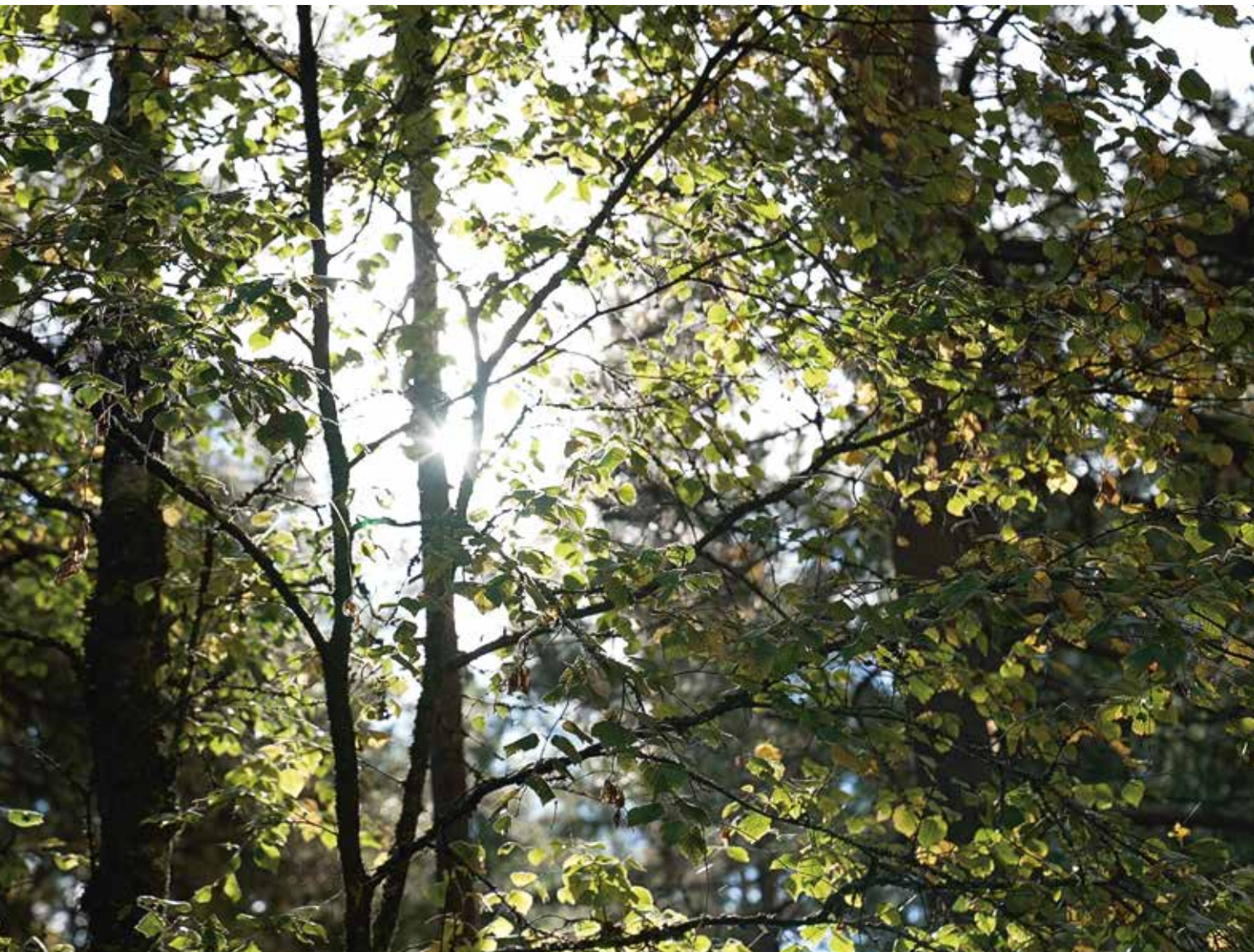


Forskerne Natur og Miljø har snakket med mener det er mange helsefordeler i å stoppe opp og legge merke til naturen rundt seg.

Foto: Rikke Agerup

viste gladere mennesker, som rapporterte om mindre negativt stress, og lavere score på negative følelser som tristhet og frykt. Effekten var også sterkere når denne gruppen var sammenliknet med en kontrollgruppe som gikk på tur uten instruksjoner om å legge merke til noe spesielt. Særlig i Japan forskes det mye rent medisinsk på betydningen av natur. Flere studier derfra viser hvordan duftstoffene som trærne skiller ut, kalt fytoncider, har direkte påvirkning på vårt immunforsvar. Studien hevder å ha funnet indikasjoner på at det å være i skogen kan ha forebyggende effekt på kreft. Kort fortalt, målte forskerne at duftstoffene som trærne skiller ut fører til økt antall NK-celler (Natural Killer-celler) i menneskekroppen. Dette er en type hvite blodceller som spiller en viktig rolle i immunsystemet, spesielt i kroppens forsvar mot infeksjoner og kreftceller.

I tillegg fant forskerne at bare det å være i skogen kan endre hormonbalansen vår. De så at hormoner som adrenalin, noradrenalin og kortisol ble redusert, mens hormoner som serotonin økte. Dette, i tillegg til enkelte andre faktorer, førte til lavere blodtrykk, redusert hjertefrekvens og bedret søvnkvali-



tet, i tillegg til at det reduserte følelsen av mental tretthet eller utmattelse.

Resultatene kommer fra Qing Li og hans medisinmiljø i Japan, som lenge har forsket på en terapeutisk måte å være i skogen på, på norsk kalt skogsbadning. Skogsbadning ble introdusert i det nasjonale helsetilbudet i Japan allerede i 1982, men det var først i 2004 at man begynte å undersøke helsefordelene ved dette vitenskapelig.

Siden da har Li og hans kollegaer funnet indikasjoner på at skogsbadning i tillegg til det som er nevnt over, kan gi styrket hukommelse og konsentrasjonsevne, økt energi, bedre humør, mindre angst og depresjon, gjøre det lettere å gå ned i vekt, samt bidra til generelt bedre livskvalitet.

Løvoll er inspirert av kunnskapen som har kommet fra Japan de siste årene.

– Li er en pionér innen feltet, og han og teamet hans har gjort utrolig mye spennende. Så må vi også ha med oss når vi leser dette, at det er et nytt forskningsfelt. Vi trenger veldig mye mer forskning for å vite helt sikkert at alt dette stemmer. Men det er utrolig interessant å følge arbeidet de gjør, sier hun.

Helsefordelene naturen gir oss

I tillegg til de nyeste studiene, er det en del ting vi vet at naturen gjør med oss, som allerede er godt belyst i forskningslitteraturen.

– Vi vet for eksempel at naturen virker stressreducerende på oss. Når vi gjør sammenligningsstudier av å komme seg etter stressende hendelser ser vi at man restituerer raskere i natur, enn i et urbant miljø, forklarer Løvoll.

Roger Ulrich publiserte i 1989 en kjent studie om restitusjon etter operasjoner. Ved å gi pasienter utsikt til natur fra sykehussenga, fant Ulrich ut at de ble raskere restituert enn de som så inn i en betongvegg. Studien danner grunnlaget for stressreduksjonsteorien, en av to store teorier som forskningen knyttes til natur og helse kretser rundt.

– Dette er jo en underbygging av teorien om at vi mennesker trenger natur. Altså at

Flere studier peker på at vi mennesker er mer avhengig av naturen psykisk, følelsesmessig og spirituelt, enn det man hittil har tatt innover seg.


det er det som er vår tilstand. Vi er tilpasset et liv i natur, så er dette urbane egentlig et ganske nytt fenomen i menneskets historie, sier Løvoll og går engasjert videre. Bålet spiller seg i øynene hennes mens hun snakker.

– Vi vet også at naturen kan virke emosjonsregulerende på oss mennesker, altså at du kan ta bort toppene. I tillegg kan naturen hjelpe oss å finne litt tilbake til grunntonen vår, sier hun.

Dét har sin bakgrunn i oppmerksomhetsrestitusjonsteorien. Langt ord.

Førsteamanuensis ved psykologisk institutt på Universitetet i Oslo, Margrethe Seeger Halvorsen, skal få forklare den litt nærmere. Over fem hundre kilometer fra bålet og den ville vestlandsnaturen, sitter hun i et solfylt Oslo-kontor.

– Denne teorien handler om at vi bruker mye kognitiv kapasitet på vår styrte oppmerksomhet i hverdagen. På å gjøre arbeidsoppgaver, ta valg, prioritere. Vi er veldig kognitivt opptatt i vårt samfunn. Samtidig er vår styrte oppmerksomhet en begrenset ressurs. Når vi er ute i naturen, kan vi bruke den *frie* oppmerksomheten, og bare la oppmerksomheten vandre og være. Og ved å ikke



– Her ute er det veldig lett å konsentrere seg om raven og lyngen. Men i det samfunnet vi lever i i dag, er det veldig lett å glemme at dette finnes, sier Dag Erik Wold.

Foto: Roza

være bevisst oppmerksom på noe, lader vi vår kognitive kapasitet. Det renser hjernen vår. Dermed står vi igjen med et kognitivt overskudd til mer oppmerksomhet, bedre hukommelse, og kanskje også bedre evne til å ta valg, sier hun.

Omtrent akkurat like langt fra det varierende bålet sitter Gunnar Tellnes og stråler i kontorstolen sin. Han er professor emeritus i samfunnsmedisin og trygdemedisin ved Universitetet i Oslo. I tillegg er han bergenser og har, ikke så ukarakteristisk, mye på hjertet når vi møtes for å snakke om natur og helse. Og det er kanskje ikke så rart, etter som han har jobbet med det i flere tiår.

– Vi mennesker er bygget for ren, frisk luft, sier Tellnes, før også han trekker fram den nye forskningen om duftstoffene fra trærne. Deretter fortsetter han å ramse opp en rekke helsebringende effekter av å bevege seg ute i naturen.

– Når vi bruker kroppen på en aktiv, naturlig måte i kontakt med naturen, blir blodsirkulasjonen stimulert. Det renser ut avfallsstoffer og slaggstoffer. Vi trekker inn frisk luft uten forurensende støv og gifter. Kapillærene videreutvikles og gir oss tilførsel av næringsstoffer og rensing av avfallsstoffer.

Vi puster dypere, slik at lungene blir brukt på en annen måte enn ved stillesitting. Muskulene blir bygget, balansenervene og nervesystemet blir stimulert. Alt dette gjør at kroppen blir brukt på den måten den er bygget for å bli brukt, hvilket bidrar til en mer robust kropp inn i fremtiden.

Tellnes trekker pusten. Så fortsetter han.

– For én ting er jo å leve lenge, men om du begynner med kroniske sykdommer og hjerte- og karproblematikk fra du er i 40-årene, så har du jo et langt liv foran deg hvor du ikke får tatt ut ditt virkelige potensial.

Det som ikke kan veies og måles

Tilbake til bålet og naturen. Løvoll sitter med beina trukket opp mot magen. På den andre siden av bålet sitter Wold med ryggen lent inntil et tre, mens regnet sildrer ned på ullgenser og regnbuksa. Høstluften er klar og skarp. Verken kald eller varm, bare skarp. Lukta fra den våte skogbunnen blander seg med bålukta. Rundt oss ruver fjellene. Det føles trygt.

– Når vi snakker om menneskets behov for å være i naturen, tror jeg det er noe som er enda viktigere enn det vi har snakket om

til nå. Som vi har lett for å overse, sier Løvoll.

Når hun sier «vi», sikter hun til den norske kulturen. Hun frykter den står i veien for mange av oss som kanskje trenger restitusjonen skogen kan gi oss.

– Jeg tror vi nordmenn rent kulturelt og historisk sett bærer en arv i måten å være i naturen på. Som nå i det siste kanskje ikke så mye handler om å være på tur, men om å gjøre mye ting på tur.

Hun tar en pause, tenker litt.

– Det sies at nordmenn har et sterkt forhold til natur, men min påstand, hvis jeg skal være litt tøff..? Hun ser spørrende på Wold gjennom båløyken. Han nikker.

– Nordmenns forhold til natur i dag er helt overfladisk. Vi ser naturen som noe vakert og fint, men uten at det egentlig reson-

**– Dermed blir natur-
opplevelsene ofte til noe
kommersielt. Vi løper rundt
i fjellet med masse utstyr,
og poster bilder på sosiale
medier av oss selv og de
flotte toppturene våre.**



nerer med hjertet, og har en dypere forankring. Dermed blir naturopplevelsene ofte til noe kommersielt. Vi løper rundt i fjellet med masse utstyr, og poster bilder på sosiale medier av oss selv og de flotte toppturene våre. Det er noe superkommersielt i denne måten å drive med friluftsliv på. Vi gjør oss selv til en del av en konsumkultur, som fyrer opp en konsumtankegang, der vi skaper enda mer forbruk og stress og posting på sosiale medier, som igjen fører opp denne industrien ytterligere.

Hun holder rundt koppen som er halvfull av kullsvart kaffe med grut. Den ble tidligere annonsert som litt gammel. Datoen ble ikke avslørt.

– Jeg tror at vi må stoppe opp. Også må vi ta en fot i bakken, sånn helt bokstavelig talt, og kjenne etter hva vi trenger. Sånn egentlig. For jeg tror mange av oss ikke helt vet det selv, hva vi trenger.

Kaffen river i halsen og varmer i kroppen.

– Jeg tror mange av oss trenger å komme i kontakt med oss selv igjen. Finne fram til våre egne verdier, heller enn å jage neste topp.

For å stresse ned og finne ro?

– Ja, forsåvidt, men jeg tror vi må se mye

større på det. Vi kan ikke bare si at «ok, nå har vi et problem med stress i samfunnet», og så løse det isolert. Vi må ha et mye større økologisk perspektiv på *hvem* vi er og *hva* vi trenger for å ha det bra. Og da handler det ikke bare om å løse det ene problemet med stress, men heller å komme i bedre kontakt med det dypere i oss, følelsene og verdiene våre. Det som kan hjelpe oss å navigere i livet.

– *Hvordan kommer vi i kontakt med dette da?*

– Jeg tror vi må gå litt tilbake til røttene våre, og tørre å kjenne på å bare være. Vi tenker hele tiden at vi må gjøre ting men med støtte fra det pedagogiske friluftslivet og kunnskap fra mange østlige land, tenker jeg at vi må tone ned aktivitetsperspektivet vi har i dag. Og da handler det om å finne gode steder å være.

En ravn seiler forbi rett over oss. Regnet trommer på tarpen. Veden i bålet knitrer. Ellers er det stille.

Wold stryker hånda over den våte lyngen, som om det var skjøre hårstrå.

– Her ute er det veldig lett å konsentrere seg om raven og lyngen. Men i det samfunnet vi lever i i dag, er det veldig lett å glemme at dette finnes.

Wold henter frem de sentrale idéene fra dypøkologien og Arne Næss.

– De var jo veldig opptatt av gleden med å leve enkelt, og dette med at om vi ikke jevnlig er i naturen, så mister vi kontakten med den. Og vi ser jo på studentene våre hvor fort

de finner mening i dette. Det enkle livet i naturen. Også vet vi jo at naturen for mange kan være en måte å finne mening i livet på. Kanskje særlig i vår tid, sier han.

Menneskets natur

Løvoll viser til amerikansk forskning på livskvalitet, og peker på at vi mennesker trenger mer undring og spiritualitet, enn det vi har i våre moderne liv i dag. Hun mener vi ofte ser på livskvalitet for enkelt, med fokus på positive følelser og mestring, mens det ifølge henne i realiteten i stor grad avhenger av mer komplekse følelser. Nøkkelen for å få tak i dette veldig komplekse, tror hun ligger i å åpne oss for andre perspektiver.

– Vi må slutte å tenke at alt handler om oss mennesker og hva som foregår inne i hodene våre. I dag farer vi inn i skogen i mørket, med sterke hodelykter, og vekker opp alt som finnes av liv der. I fjellet går vi forbi utrydningstruede ryper som ligger og passer på ungene sine, mens vi snakker om hvor fint det er der. Vi stresser opp naturen, uten tanke for dem som bor der. Totalt blottet for en varhet for de som lever livene sine der.

Hun mener vi som kultur har en jobb å gjøre.

– Vi må ta innover oss en ydmykhet om hvor vi er og hvem vi er. Det er så mye som står mellom oss og naturen nå. Hvis vi skal klare å finne tilbake, tror jeg vi trenger å investere i å være ute. Bare være der. ■



Dag Erik Wold underviser på friluftslivsstudiet ved Høgskolen i Volda, og er særlig inspirert av Arne Næss og dypøkologien.

Foto: Rikke Agerup