

# Ansikte mot ansikte med naturen

I denna artikel, som bygger på en doktorsavhandling i religionsvetenskap vid Södertörns högskola, presenterar och diskuterar Henrik Ohlsson hur människors upplevelse av kommunikation med naturen kan få existentiell betydelse för dem, främja existentiell hälsa och personligt välbefinnande samt förenas med miljöengagemang och socialt engagemang.

V i nordbor brukar se oss själva som ett naturälskande folk, och i många fall tycks naturkärleken gränsa till det religiösa. Forskning bekräftar också att djupa existentiella erfarenheter i naturen är vanliga. En omfattande enkätstudie om andlighet som genomfördes i Enköping 2006 visade att andliga upplevelser var betydligt vanligare i naturen än i t.ex. kyrkor, moskéer och synagogor. Sociologen Ferestheh Ahmadi visade i en avhandling vid Uppsala universitet från samma år att naturen ofta hade en central betydelse för människor i djupa existentiella kriser – i detta fall cancerpatienter – oberoende av religiös bakgrund och huruvida man betecknar sig som troende eller inte.

## Naturens existentiella betydelse

Grundfrågorna jag ställde mig när jag inledde mitt avhandlingsarbete under hösten 2017 handlade om vilken roll naturen spelade mer specifikt i samband med dessa erfarenheter. För vissa är naturen kanske mest en avskild miljö där man kan vara ensam med sina tankar – och kanske också med en Gud som man uppfattar som stående utanför naturen. För andra verkar det vara naturen själv som står i centrum och som man också aktivt vänder sig till i sina existentiella grubblerier.

Jag skrev avhandlingen inom ramen för ett projekt som innefattade forskare i Sverige, Danmark och Estland. Projektets övergripande syfte var undersöka naturumgänge i tre länder som utmärks av långtgående

sekularisering och samtidigt av en utbredd naturkärlek. Kunde det vara så att naturen i någon mening hade ersatt kyrka och traditionell religion för en stor del av befolkningen i dessa länder? Det var projektets grundfråga. Projektledare, och handledare för mitt avhandlingsarbete, var David Thurfjell, som i samband med detta skrev boken *Granskogsfolk* som kom ut på Norstedts 2020, byggd på intervjuer med vanliga svenska skogsvandrare. Själv valde jag att rikta in mig på organiserade gruppaktiviteter i naturen, och när jag började undersöka aktuella trender i vårt naturumgänge blev det snart tydligt att naturupplevelser med en andlig eller existentiell dimension aktivt odlas inom ett brett spektrum av alltmer populära aktiviteter som lanseras bland annat under beteckningar som skogsbad, skogsterapi och naturvakenhet.

Det finns en hel del psykologisk och biomedicinsk forskning som studerar de omedelbara effekterna av dessa aktiviteter på blodtryck, stressnivåer, immunförsvar, psykiskt välbefinnande och kognitiv funktion. Jag ville närma mig fenomenet med etnografiska metoder för att studera mer långsiktiga och djupgående effekter i människors liv och livsvärld. Jag valde därför att främst inkludera personer med ett långsiktigt engagemang.

När jag började utforska området i slutet av 2017 kände jag till endast en arrangör av skogsbad i Sverige, Petra Ellora Cau Wetterholm, en pionjär inom naturkontakt i Skandinavien som kort dessförinnan (2016)

hade startat sitt företag Shinrin-Yoku Sverige. Jag kände också till Lodyn, en organisation som grundades 2015 och som med en grund i ekopsykologi lär ut metoder för sinnlig närvaro och kontakt med naturen. Parallellt med dessa metoder för att fördjupa den personliga relationen med naturen bedriver Lodyn även mer politiska kampanjer, framförallt i frågan om naturens rättigheter.

Dessa verksamheter har ökat närmast explosionsartat under de år jag har genomfört denna studie. Idag finns ca 100 skogsbadsguider spridda över hela Sverige som har utbildats och certifierats av Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI). Ett 50-tal personer har gått Lodyns ettåriga utbildningsprogram. Jordan är själens hem. Det finns även många som bedriver liknande verksamheter utan att vara knutna till någon av dessa organisationer.

Det uttryckliga syftet med de metoder som utövas och lärs ut formuleras antingen i termer av personlig hälsa och välbefinnande eller som en väg ut ur den ekologiska krisen – och ofta både och. Dessa till synes olika syften smälter ofta samman. Förbättrad hälsa kan i detta sammanhang syfta på minskad stress, lägre blodtryck och ett stärkt immunförsvar, men också på en mer balanserad relation till jorden och till andra varelser, såväl mänskliga som icke-mänskliga.

När jag gav mig ut i fält och deltog i övningar och genomförde djupintervjuer med deltagare och arrangörer märkte jag snart att många berättade om upplevelser av direkt kommuni-



kation med träd, stenar, platser eller naturen som helhet.

Två grundteman hade därmed utkristalliserat sig på ett tidigt stadium. Dels ville jag undersöka upplevelsen

benägenhet. I avhandlingen benämner jag detta som *cultivation of experience*, syftande på en både kollektiv och individuell process där vi ”odlar” vissa sätt att erfara och vara i vär-

som i sin tur leder till en emotionell anknytning och till något som ofta beskrivs som en kommunikation. Så här uttrycker en av mina informanter det:

## ”hur hälsa och personligt välbefinnande hängde ihop med ett socialt och ekologiskt samvete.”

av kommunikation med naturen (såväl med naturen som helhet som med enskilda varelser och entiteter som träd, stenar och platser). Och dels ville jag försöka förstå hur hälsa och personligt välbefinnande hängde ihop med ett socialt och ekologiskt samvete.

### Nutida västerländsk animism

Informanternas erfarenheter av kommunikation med naturen förde mig in på begreppet animism, vilket i ett västerländskt sammanhang ofta behandlas som ett främmande element, lånat eller approprierat antingen från ursprungsfolk eller från ett tänkt förkristet Europa. Mina observationer bland svenska utövare av olika former av naturkontakt fick mig att börja ifrågasätta den skarpa åtskillnaden mellan animistiska och icke-animistiska kulturer. Istället för att klassificera en kultur som antingen det ena eller det andra kan vi tala om animistiska tendenser som i olika grad är utmärkande för ett visst kulturellt sammanhang och som även, naturligtvis, varierar från person till person och till och med inom samma person mellan olika situationer och perioder i livet.

I intervjuerna blev det tydligt att personer som söker sig till dessa aktiviteter ofta är människor som sedan tidigare är benägna att ha djupa naturupplevelser och känslor av kontakt. Utövandet av någon form av organiserad naturkontaktspraktik – och även bara att ingå i den tillhörande sociala miljön – hjälper till att upprätthålla och förstärka denna

den. Jordbruksmetaforen antyder ett frambringande av något delvis nytt från redan existerande element och förhållanden. Människor som redan är benägna att ha djupgående naturupplevelser finner en praktik genom vilken denna redan existerande tendens förstärks och samtidigt artikuleras på delvis nya sätt. Många berättar om hur den nära personliga kontakt med naturen som de upplevde i barndomen alltmer har trängts undan av det moderna vuxenlivets förväntningar. Vi skolas in i en objektifierande ontologi, lär oss vilka känsloregister som är lämpliga i olika situationer, och vi har inte heller tid att stanna upp och verkligen ta in omgivningen med våra sinnen. I naturkontaktsmiljön och den tillhörande praktiken hittar många tillbaka till det sätt att uppleva naturen som de hade i barndomen. Här odlar man aktivt detta sätt att vara i och med naturen. Samtidigt tillförs också nya nivåer och nyanser, inte minst genom att man klär upplevelserna i en ny språkdräkt och hittar andra att dela dem med.

Det jag här benämner som animistiska tendenser är inte bara en fråga om ontologi. Det behöver inte handla om en klart formulerad övertygelse att t.ex. träd har medvetande och går att kommunicera med. Sådana tankar finns också hos många utövare, ofta inspirerade av aktuell forskning om trädens kommunikation sinsemellan via underjordiska mykorrhizanätverk. Men det centrala i naturkontaktspraktiken är sinnlig närvaro och uppmärksamhet,

När jag berör nånting så är ju det en kommunikation. [Att] uppleva sig berörd av ett blåbärsblad eller en smak eller ett träd, det är en relationell kommunikation som kan ha väldigt stor betydelse och skapa sammanhang och existentiell mening – tillhörighet. Dvs. ”jag är sedd” – när man inser att allt levande har sinnen, att allt kan relatera till mig på sitt sätt; flugan kan det, trädet kan det. Jorden själv är levande.

### Ansiktet i Emmanuel Levinas filosofi

Mitt sökande efter en förståelse av denna sorts möten med naturen som inkluderar inte bara intellektet, utan också sinnliga, emotionella och etiska dimensioner förde mig till 1900-talsfilosofen Emmanuel Levinas, som ägnat mycket av sitt tänkande åt mötet med den *Andra*.<sup>1</sup> Levinas lägger stor vikt vid erfarenheten av *ansiktet*. I motsats till objekt, som kan greppas intellektuellt och konceptuellt och därmed kontrolleras och inkorporeras av subjektet, avslöjar ansiktet en verklighet bortom konceptualisering, ett annat subjekt som man måste förhålla sig etiskt till.

Det engelska ordet *face* kan också användas som verb med betydelsen att möta eller stå inför någon eller något. Så använder jag det också i avhandlingen med de extra betydelse-dimensioner som tillkommit genom Levinas tänkande. Därav huvudtiteln, *Facing Nature*. Verbet betecknar det som sker när vi uppfattar att vi står inför en Annan, att det finns någon där som ger sig till känna genom en yta som därigenom blir till ett ansikte. För Levinas markerar denna erfarenhet skiljelinjen mellan *ontologins ordning och etikens ordning*. Som jag ser det är dock gränsen mellan dessa båda ordningar inte en gång för alla fastlagd. Den är förhandlingsbar och flyttas ständigt fram och tillbaka



under historiens gång och även inom en enskild människas liv. Jag använder därför verbet *face* också för att beteckna en längre process varigenom gränserna för etikens ordning flyttas utåt. I mellanmännsliga sammanhang talar vi om avhumanisering när gränsen mellan dem som erkänns och dem som inte erkänns fullt ut som medmänniskor blir snävare. Tyvärr tycks vi inte ha något bra ord för när gränsen flyttas utåt. "Humanisering" skulle vi kanske kunna säga. Hur som helst kan vi tydligt se hur denna gräns ständigt rör sig i den ena eller andra riktningen både genom historien och inom en enskild människas liv.

Liknande processer sträcker sig även utanför den mänskliga sfären. Det är till exempel lätt att observera stora variationer i djurs inkludering eller exkludering från etikens ordning. Även växter, stenar eller hela ekosystem kan i olika grad inkluderas eller exkluderas. Den idag aktuella frågan om personrättigheter för naturen är ett juridiskt uttryck för en vilja att inkludera fler sorters varelser och entiteter i etikens ordning. Juridik baseras på en uppfattning om etik. Men etik består inte endast av det som kan formuleras i tydliga principer. Som levd praktik hänger etiken nära samman inte minst med känslolivet. Vad som är föremål för etisk hänsyn sammanfaller oftast med vad vi (åtminstone potentiellt) också kan knyta emotionella band till. Detta varierar mellan olika personer, och även mellan olika situationer och perioder i livet hos samma person. Här kan vi också börja förstå hur personligt välbefinnande och miljöetik hänger samman i naturanknytningspraktiken.

### Öppenhet inåt och utåt

Det finns åtminstone två framträdande drag i mina informanternas berättelser som har bäring på både personligt välbefinnande och miljöetik: en strävan efter moralisk och känslomässig koherens och efter en likaledes både känslomässig och moralisk öppenhet gentemot världen.

Man kan säga att det handlar om öppenhet såväl inåt (mellan olika delar av sig själv) som utåt (att släppa in världen i sig själv). Många av mina informanter har svårt att förena sina egna värderingar med många av de attityder och beteenden som kultur och samhälle idag tycks sanktionera. Det kan upplevas nästan som att man befinner sig i en främmande kultur med helt andra värderingar än de egna. Ändå visar tillgängliga enkätstudier och etnografisk forskning att värderingar som innefattar respekt för alla livsformer och erkännande av icke-mänskliga organismers egenvärde i själva verket

mellan olika delar av sig själva. De ser hur skogar huggs ner och djurs livsmiljöer ödeläggs i den ekonomiska rationalitetens namn och finner det obegripligt att människor kan bete sig så.

Den moderna tendensen till kompartmentalisering är inte begränsad till etik. Den strikta åtskillnaden mellan privat och offentligt innebär också en differentiering mellan de typer av känslor och beteenden som är lämpliga i olika sammanhang. Den amerikanska sociologen Arlie Russell Hochschild har observerat att kontroll och manipulation av känslolivet ofta ingår i moderna yrkesroller,

”Att vara emotionellt öppen gentemot naturen kan göra att artutrotning och ödeläggelse av ekosystem känns väldigt starkt.”

är mycket utbredda i Sverige idag. Skillnaden mellan mina informanter, som aktivt söker en djupare kontakt med naturen, och befolkningen i stort är kanske främst just en fråga om moralisk koherens.

Moderna samhällen kännetecknas av en hög grad av moralisk *kompartmentalisering*. Professionell specialisering och byråkratisk rationalisering kräver att vi antar olika roller – och olika värdegrunder – i olika sammanhang. En viss uppsättning värderingar kan starkt efterföljas i ett sammanhang och helt överges i ett annat. I totalitära regimer kan en närmast total avhumanisering ske av människor som är föremål för myndigheters beslut. Men även i mer demokratiska system kräver byråkrati och professionalisering en viss moralisk och emotionell distansering. Det är dock inte alla som vill eller kan göra en så stark åtskillnad

inte minst i serviceyrken. Och även om vi någonstans förstår att vi spelar roller både som kunder och som servicepersonal eller försäljare så är det inte endast ytan som kontrolleras. Även själva känslorna som vi upplever inifrån påverkas, vilket ofta leder till inre konflikter. Detta, menar Russell Hochschild, kan förklara det stora intresset för genuina, otämjda känslor och känsloutryck som i moderniteten vuxit fram parallellt med, och som en reaktion mot, den ökade känslokontrollen och kompartmentaliseringen,

Många av mina informanter förknippar naturkontakt med att "komma hem". Detta kan syfta på en återgång till (vissa aspekter av) barndomen, eller så kan det spegla en uppfattning att mänskligheten som helhet bör återvända till naturen – kollektivt hitta hem. Men med frågan om kompartmentalisering i



åtanke kan vi också notera att hemmet är en plats där det moderna samhällets yrkesroller och offentliga roller kastas av, och där vi därför både kan vara invändigt mer koherenta och samtidigt mer öppna gentemot den närmaste omgivningen, utan de masker och barriärer som ofta krävs i yrkeslivet.

### Att känna världens smärta – och sin egen

Naturligtvis har denna emotionella öppenhet ett pris i form av ökad känslighet för vad som sker i omvärlden. Att vara emotionellt öppen gentemot naturen kan göra att artutrotning och ödeläggelse av ekosystem känns väldigt starkt. Om emotionell öppenhet utåt är en del av vad det innebär att ha hälsa, så innebär hälsa inte att man alltid mår bra. Motsatsen till hälsa i denna mening är då inte smärta, utan avtrubning, alienation och likgiltighet. Att känna smärta är i detta perspektiv närmast ett hälsotecken. Därmed är hälsa och välbefinnande inte riktigt samma sak. Men vi kanske också kan tala om välbefinnande på olika nivåer. WHO:s hälsodefinition innefattar fysiska, psykiska och sociala nivåer. Men det finns även en utbredd diskussion idag om det som kallas existentiell hälsa (eller internationellt ofta *spiritual health*). Den existentiella (eller andliga) nivån är en sorts metanivå utifrån vilken de övriga nivåerna förstås och sätts in i en meningsfull helhet.

Det alienerade tillstånd som står i motsats det den kontakt som mina

informeranter eftersträvar kan till exempel orsakas av stress. En utövare minns hur hennes kontakt naturen blev bedövad och tyst under en existentiell kris för några år sedan. Före denna kris hade hon alltid kunnat finna tröst i naturen. Men helt plötsligt fanns det ingen resonans. Så småningom kom kontakten tillbaka – och med den kom också en känsla av brådska i förhållande till den ekologiska krisen. Hennes egen existentiella kris hade haft personliga orsaker, men det fanns också sociala och ekologiska dimensioner som i slutändan fick henne att engagera sig i miljöaktivism.

I naturkontaktssammanhanget kan hälsa alltså förstås på flera nivåer. En enstaka session på ett par timmar kan utföras för att minska stress och öka välbefinnandet i stunden. Men de som har ett mer långsiktigt och djupgående engagemang i dessa verksamheter tränar sig i att ta in mer av världen, att känna mer, att ha närmare till att bli berörd. Att träna sig i att uppfatta världen som levande innebär att man öppnar sig mer för världens smärta och därmed också sin egen. Detta tycks vara ett pris som många känner är värt att betala för att få känna sig som en levande del av en levande värld.

---

HENRIK OHLSSON

Teol.Dr., Södertörns Högskola

### Denna artikel bygger på en doktorsavhandling som lades fram vid Södertörns högskola 2022

Ohlsson, Henrik. 2022. *Facing Nature: Cultivating Experience in the Nature Connection Movement*. Doctoral Dissertation. Huddinge: Södertörn University.

### Artikeln bygger även på följande verk

Ahmadi, F. (2006) *Culture, Religion and Spirituality in Coping: The Example of Cancer Patients in Sweden*, ACTA UNIVERSITATIS UPSALIENSIS, Studie Sociologica Upsaliensia Nr 53.

Bromander, J. (2008) "Enköpingsstudien: en religionssociologisk analys", I Ahlstrand, K. & Gunner, G. (Eds.). *Guds närmaste stad? En studie om religionernas betydelse i ett svenskt samhälle i början av 2000-talet*, Verbum, Stockholm.

Levinas, E. (1996 [1951]) "Is Ontology Fundamental". I Peperzak, A. T.; Critchley, S.; Bernasconi, R. (Eds.) *Emmanuel Levinas: Basic Philosophical Writings*, Indiana University Press, Bloomington & Indianapolis.

Levinas, E. (2004 [1969]) *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*, Translated by Alphonso Lingis, Duquesne University Press, Pittsburgh.

Russell Hochschild, Arlie. 2012. *The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press.

Thurfjell, D. (2020) *Granskogfolk: Hur naturen blev svenskarnas religion*, Norstedts, Stockholm.

Uddenberg, N. (1995) *Det stora sammanhanget – Moderna svenskers syn på människors plats i naturen*, Nya Doxa, Nora.

### Not

Pronomenet *autrui* hos Levinas översätts ofta till den Andre med stor begynnelsebokstav för att markera skillnad mot *autre*.

