

Natur, fortelling og sykdomserfaringer – betydning for opplevelse av livsmot

Bjørge Balteskard

*Bjørge Balteskard, førstelektor, UiT Norges arktiske universitet, Harstad,
bjorge.balteskard@uit.no*

Abstract

The significance of nature, narratives and illness experiences for our courage to live

This essay is based on a description of the live-giving space of nature. The sense of local belonging, the power of narrative and the listener's susceptibility to impressions are live-giving phenomena in a situation where disease threatens. Disease often disrupts the life one wants to live. Narrating is related to one's identity and can help maintain continuity in a life threatened by disease. A new narrative may arise, creating nuanced understanding and recognition of who one is in a changing world. One may thus narrate one's way back into life, rebuild one's identity and rediscover the courage to live. Providing space to tell about the presence of nature can help the ill person towards a renewed experience of being in good places. Time is not bound by illness and may provide relief. Here, the relationship to the narrator is of crucial importance and an impressionable listener is an important sounding board for the one who narrates.

Keyword/Nøkkelord

narrative; susceptibility to impressions; courage to live; nature

fortelling; inntrykksømheter; livsmot; natur

Referee*

<http://dx.doi.org/10.7557/14.4865>



© 2016 The author(s). This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly credited.

Introduksjon

“This is the most beautiful place on earth. There are many such places” (Edward Abbey).

Å være tilstede i verden, å leve, er noe en tar for gitt så lenge en ikke har grunn til å stille spørsmål om hvorfor en er her eller hvor lenge. En er i livet, opptatt med gjøremål, planer og virksomheter. Fenomenet livsmot synes irrelevant og noe en ikke trenger å undre seg over. Sykdom og aldersforandringer medfører at vår væren på steder i naturen kan endres. Kroppens plager skaper savn etter livet uten sykdom. En påminnes om hva livet kan være frarøvet av sykdommens inntreden; å bevege seg hvor en vil, være på steder en har kjær, være smertefri eller være sammen med sine nærmeste. Livet kan oppleves meningsløst og uten håp.

I dette essayet tar jeg utgangspunkt i en betraktning om gleden ved å være i naturen og nær elementene. Denne gleden er i utgangspunktet personlig, men i sitt vesen fellesmenneskelig, noe de fleste kan kjenne seg igjen i. Å bruke personlige erfaringer for å belyse et fenomen er inspirert av sjangeren auto etnografisk skriving. I en slik tilnærming reflekterer ikke bare forskeren over sitt eget ståsted og sin egen rolle, men er også selv en del av forskningsfokuset. «Forskerens egne erfaringer, fortellinger, opplevelser og observasjoner er sentrale og anerkjente deler av det empiriske materialet. I dette inngår naturligvis forskerens emosjoner» (Leming, 2009). Fordi emosjoner og fenomenet livsmot er uløselig knyttet til hverandre, ble det naturlig for meg å ha dette personlige utgangspunktet.

I teksten ønsker jeg å få fram hvordan naturen kan erfares som det livgivende rommet, også når nærheten til den er begrenset. Minner om gode steder kan på forskjellig vis hjelpes fram av oppmerksomme og lydhøre omsorgspersoner. Slike fortellinger kan gi den syke en sammenheng i eget liv som kan gjenvinne livsmotet.

Å være i naturens store rom

En tilværelse i vårt arktiske område av verden betyr at årstidene er tydelig til stede som noe vi forholder oss oppmerksomt, tilstedeværende til. Dette fikk jeg et nytt perspektiv på da jeg besøkte Ghana i Afrika. Jeg spurte en innbygger i hovedstaden Accra om hvilke forandringer han opplevde knyttet til årstidene? Han svarte at det var lite forandring. Temperaturen var nesten alltid over 30 grader og han hadde aldri opplevd å fryse. I den grad det var forandring, skyldtes det regntida.

På våre kanter er sommeren tida for det lette livet. Ingen snø som skal måkes, mørket er borte, alt vokser med en forunderlig fart og frodighet. Fuglelivet

eksploderer fram mot Sankt-Hans, så roer det seg. Vi holder pusten – alt må ikke gå så fort. Augustkveldene antyder hva vi har i vente.

Jordas gavmildhet gir travle dager. I min barndom var potetsetting og slåttonn aktiviteter vi barn hadde en nødvendig plass i. Nå er det høsten som gir travle dager. Tid å sanke inn bær, sopp, urter og andre vekster. Kveldene blir mørkere og med dem kommer vemodet. Nå er lysfesten til ende for denne gangen. Men vi vil ikke gi oss over: Høsten er jo i bunn og grunn det sikreste vårtegnet! Men en tanke kiler seg inn, kanskje sterkere for hvert år som går – vil vi oppleve en ny vår? Sykdomserfaringer og kroppslige endringer kan bety en ny måte å ta imot våren på.

Vinterens første snø jublet vi over som barn. Endelig! Så mye å holde på med ute når snøen er kommet. Min barndoms vintre tilbrakte jeg i ei bratt bygd uten en eneste gatelykt, men jeg kan ikke huske at dagene var så mørke. Det er noe som en er blitt bevisst på som voksen, kanskje som resultat av at andre snakker om at det er så mørkt.

Som voksne er vi litt mer behersket i mottakelsen av snøen, men innser at den lyser opp i mørketida. Fram til jul blir det blå lyset stadig mer framtrædende. Jo, det er mørkt, men lyset er kanskje på sitt vakreste på denne tida. Og det går an å ta en liten skitur i blåtimen. Vinter betyr storm og stille, skiføre og holke. Måneskinn. Nordlys. Vinterens lysfest, jula, innleder en ny æra: Sola har snudd, sier vi. Atter er alt i rute, og vi venter på tiende om skreiens vandring mot sør.

Vi venter på å se sola. Vi klatrer til høyeste fjell for å ta imot de første strålene som lyser noen få minutter, og går hjem, beriket og full av håp, mot og undring. Sola skaper en orden i vår tilværelse som kan være kaotisk og uoversiktlig – sola er i rute, verden er gjenkjennelig, hjemlig og forutsigbar. Våren hos oss er først og fremst lysets ankomst som skaper forventninger, håp og livsmot.

Å være nær elementene er viktig for oss i alle livets faser. Også når sykdom eller alderdom hindrer en i dette. Steder og natur som utgjør våre omgivelser har satt og setter dype spor langt inn i våre liv. Vi tar vanligvis våre omgivelser for gitt, og opplever først savnet når vi er forhindret fra å oppleve nærkontakt med natur og landskap.

Livet kan snus opp ned, noen ganger med voldsom kraft og uten mulighet for forberedelse. Naturen er der, men vi er der ikke. Vi sanser den ikke, og for noen forsterkes dermed opplevelsen av savn, motløshet, mismot, vantrivsel og sorg. Når naturen er en så viktig del av våre liv kan den ikke ses bort fra i tilrettelegging av omsorg for andres velbefinnende. Vi er innfelt i naturens store rom. Her er vi hjemme i det kjente, det vi er fortrolige med, men også det ukjente, universet, evigheten, det uutgrunnelige, det vi tar for gitt.

En vinteropplevelse kan være viktig å få uttrykt til noen som tar imot:

Vinteren, en nødvendighet i livet:

Januar med bitende kulde som går over i mildvær. I dagevis har jeg ventet på litt mildere vær, minus 16 grader er for kaldt for skigåing. Mildere blir det, men været lar seg ikke styre: rett fra minus 16 til pluss 3! Lørdag er det snø i lufta, men etter hvert letner det, tror jeg. Fort kler jeg meg, henter de smørefrie skiene og drar ut i marka til de løypene jeg liker best. Det er vått i snøen og nå begynner det å sludde. Skiene glir godt og det går bra å gå med hetta godt over lua. Godt feste, dette liker jeg. Inn i mellom granene kommer noen kraftige vindkast og jeg skjønner at snøbriller, som jeg ser noen har, kunne vært bra. Snøpartiklene svir mot øyet og jeg kan ikke se opp. Heldigvis er det ikke mange i løypa i dag.

Å komme inn i flyten på skiene – det er den jeg har savnet når været ikke lar en komme i løypa. Hofta fram, sparke fra, stake og gli. Opp bakke, bortover, ned bakke. Snøen pisker og jeg har nok litt for mye klær, men jeg er tørr, glir godt og tenker ikke på annet enn hvor løypa går, om det er brøytet langt. Kroppen kjennes lett og jeg har godt feste i bakkene. Alt er hvitt og vakkert.

Å være i det. Å være der. Å komme seg fram. Stoppe og lytte til vinden, kråka, lyden fra skiene, lyden av min egen pust. Her skal en ingen ting, bare være her. Kjenner løypa, hver sving, hver busk, hver utsikt, men likevel er den alltid ny. Er det ett eller to spor? Er elveløpet åpent? Snør sporet igjen?

Ei mus springer over løypa i stor fart og redder seg inn i et hull under treet. Det var nok den kråka var på utkikk etter!

Jeg er i godt humør – lett til sinns. Fornøyd med meg selv og mitt eget tempo, helt til jeg hører noen som puster bak meg og noen farer forbi. Jeg henger på en liten stund, men så bryr jeg meg ikke. Kroppen min fungerer for meg, jeg konkurrerer ikke og er fornøyd med flyten i farta.

Jeg er i det hvite som samspiller med meg. Med varme kinn er jeg tilbake ved utgangspunktet.

Livsmot, livslyst, glede.

Plutselig og uventet treffes en av kjærligheten til natur og skigåing

Refleksjon over hva som gir livsmot i eget liv kan gjøre en åpen og mottakelig for hva som kan være viktig i andres liv. Ved å lytte kan en i relasjonen med en annen åpne for den andres livsmot. I møte med alderssvekkede pasienter kan en få tilgang til en fargerik verden som skapes akkurat av dette møtet.

I sykehjemmets dagligstue sitter det noen få beboere. De har nettopp spist middag og flere har flyttet seg til rommet for middagshvil. Utenfor vinduene snør det tett.

En eldre kvinne i rullestol sitter ved siden av meg. Jeg kjenner henne ikke, men finner det naturlig å nevne snøværet utenfor. Kvinnen ser opp og blir oppmerksom på snøen som faller. «Å, nå skulle jeg vært på ski!» sier hun. «Jeg pleier å gå på ski, kanskje jeg skal ta meg en tur i dag!».

Jeg ser på henne. Hun blir ivrig, smiler og nikker og jeg kan ikke tvile på at dette vil hun.

«Hvor pleier du å gå på skitur?» spør jeg. Som skiglad person er skiturer alltid interessant å snakke om med likesinnede.

Nå begynner hun å fortelle om å spenne på seg skiene å gå mot Appelsinhaugen og videre til Musvatnet. Litt bratt i starten, men så blir det lett å gå. Og for en fart skiene får ned bakkene! Det er så lett å gå for den som er i form og kan gå på ski. Gå, gli, fiskebein og stor fart. Falle i snøen og fort opp igjen.

Kaffe, kakao, brødsiver og appelsin. Samvær og fellesskap.

Hun forteller så levende og peker ut vinduet. At alle retningene er feil i forhold til stedene hun nevner, har ingen betydning. Hun er der, i løypa, i snøværet, i solskinnnet. Hun skinner av glede der hun sitter. Denne damen sitter nok i rullestol, men ingen tviler på at hun kan gå på ski.

Så gjesper hun og sier at hun ble nå så trøtt – en middagshvil hadde vært godt. Hun vinker på en i hvitt som hjelper henne inn på rommet og en velfortjent pust i bakken etter alle anstrengelsene. Jeg kjenner meg takknemlig som har fått være med på skitur denne formiddagen og vet at hun som legger seg på rommet sitt også har vært på tur i dag. Ekte skiglede er ikke til å misforstå! Kanskje hun drømmer om neste tur.

Inntrykksømhhet

Løgstrup understreker vår innlemmethet i verden, innbefattet naturen, når han sier: «Med åndedrett og stofskifte er vi indlagte i naturens kredsløb, med våre sanser er vi indlagte i universet» (1995:11).

I kjente omgivelser kan hver meter vi beveger oss inn i være betydningsfull og virke inn på hvordan vi forholder oss. Årstider, vær, tida for det som skal skje: vårsola og skitur, de første trekkfuglene, naturens oppvåkning fra vinterdvalen – vi er livet «på sanset hold», slik Løgstrup uttrykker det, og inntrykkene er sterke. Vårlandskapet forteller mye til den som tar imot fortellingene. Blomstring, temperaturforhold, lyset, luktene. Alt gjentas, men alltid på nye måter, mens vi er blitt ett år eldre og tar imot omgivelsene som det nye i det gamle. Idet landskapet skifter erfarer vi livet i alle sine nyanser, gleder og sorger, sykdom, helbredelse eller død. For hvert år møter vi verden og steder i naturen på nye måter fordi tiden har arbeidet med oss. Noen ganger er vi preget av uro,

noen ganger av sorg. Andre ganger er lettelse en følelse som er fremtredende og gjør at vi må komme oss ut: Det gikk bra denne gangen, jeg kan møte våren enda en gang! Naturen er en del av oss, og vi er natur. I våre omgivelser er vi sansende til stede, ofte i nær relasjon til disse. Vi er «inntrykksømme», et uttrykk fra Knut Hamsuns (1995) diktning og som på en presis måte beskriver vår mottakelighet og varhet for det som kommer til oss.

Kroppen danner utgangspunkt for opplevelse og forståelse, og det er på flere måter tale om en kroppsliggjøring av kvaliteter i naturmøtet (Bischoff et al., 2007). Beskrivelser og fortellinger inneholder ulike opplevelser av stillhet og nærhet som viktige erfaringer den enkelte har i naturen og som kan minne om religiøse eller meditative erfaringer. Jeg tror, basert på egne opplevelser og andres fortellinger, at det finnes kvaliteter i det sansende nærvær som kan påvirke oss fysiologisk og være helsebringende på flere måter. Naturen kan erfares som det livgivende rommet; «Slik naturen med alt sansbart nærer vårt sinn bare ved at den er til» (Martinsen 2018:17).

Å ligge under et åpent vindu i mainatten med skog omkring er å ha orkesterplass i en livgivende konsert. Fuglesangen er aldri støy – bortsett kanskje når tjelden kranbler med kråka eller en måse! Fuglene har kjempa seg nordover over mange kontinent for å legge egg her. Deres livsmot smitter over, vi treffes av det - vi er hjemme i alt dette grønne sammen med selja, bjørka og furutrærne. Regn og nordavind er også innlagt i det hjemlige grønne og gir næring til håpet om atter en dag med stille hav og ei glødende sol. Og håpet er som en fugl som flyr fritt!

Kanskje kommer vi oss ikke lenger til alle de steder vi gjerne ville, og naturen tar imot oss på nye måter når vi ikke kan bevege oss like ubesværet som før. Vi setter oss på en annen stein enn vi før ville gjort, og ved dette legger vi merke til nettopp denne steinens egenskaper. Kanskje har vi aldri sett utsikten herfra. Vi oppdager noe nytt, steinen blir et sted, et sted med verdi. Kanskje gjør det ikke så mye lenger at en ikke kommer seg opp den siste fjellsida.

«Stier er lure, de tar deg raskeste vei mellom A og B, slik elven finner minste motstands vei. En vill lengsel (oppstår) etter å forlate dem for å se hvor de havner. Å gå der ingen andre går. Og øynene skjerpes.

Dette lå nok i bakhodet da jeg brått befant meg på en liten topp noen hundre meter øst for der jeg i 30 år har gått, hvorfra jeg skled ned en skrent og landet i lyng to-tre meter under. Jeg rundet et vann og kom til en gytebekk. Jeg listet meg nærme og så tre skygger bevege seg over sanden i strømmen. Ørret.» (Østli, 2017).

Erfaringer og fortellinger – om livet, natur og sykdom

Jeg har på de første sidene uttrykt erfaringer knyttet til opplevelse av natur. Noen av oss har også mange sykdomserfaringer. De fleste er hendelser som er

forbigående. Forkjølelse, hoste, magesyke og oppkast, øreverk, kusma, meslinger og røde hunder. Vaksiner har fjernet de sistnevnte barnesykdommene på våre kanter. Har barn i dag færre sykdomserfaringer enn oss som vokste opp på 60-tallet? Eller er erfaringene annerledes fordi andre sykdommer og plager er sentrale nå?

Fortellingene om sykdom er mange og forskjellige. De er uttrykk for personlige erfaringer som hører subjektet til og er noe annet enn diagnosebeskrivelser. I hvor stor grad har disse sykdomsfortellingene betydning for å forstå egen livssituasjon? Fortellingene kan skrives ned alene, men som muntlig overlevering er fortellerrelasjonen viktig. I fortellingen tenker en over hva som skal med mens vi forteller. Noe tas vekk og annet legges til på bakgrunn av spørsmål fra den en forteller til. Nettopp spørsmålene fra den som lytter kan endre innsikten i egen fortelling.

Bestemor pleide å si at hun skulle til nabokona og «prate sykdom». Hun sa dette med et glimt i øyet, men kunne dette ha noe for seg? Hva mente hun med det? Hos nabokona snakket de om hva de hadde hørt om kjente og familie-medlemmers velbefinnende og også egne plager. Å sette ord på det som en ofte ikke har kontroll med kan gjøre en uro handterbar. Andre har hatt det like ens og blitt bra, den salven eller det omslaget virket. Noen dør og en forsøker å forstå at dette skjer gjennom fortellinger og minner. Slik kan livet oppleves meningsfullt.

Karakteristisk for sykdomsfortellinger er at sykdomsopplevelser medfører et brudd i livet, en diskontinuitet. I sin doktoravhandling henviser Synnes (2012:16) til Frank (1997), Giddens (1990, 1991) og Ricoeur (1992) og peker på at felles for de tre er en forståelse av at fortelling er knyttet til opplevelse av identitet gjennom den kontinuiteten fortellingen forsøker å opprettholde. Sykdommen skjer i et liv som allerede har en fortelling, men en ny fortelling trenger seg på for å lage et nytt kart som kan gi ny retning i livet der sykdommen er inkorporert. En ny fortelling vil inngå i den gamle fortellingen og påvirke hvordan den nye fortellingen om seg selv blir. Å fortelle kan være veien ut av krisa fordi den skaper en ny selvforståelse (Frank, 1997).

I tilknytning til mitt hovedfagsarbeid (Balteskard, 2004) snakket jeg med pasienter på sykehjem om opplevelsen ved å leve der. Jeg forventet å høre en spesiell historie om flytteprosessen som en dramatisk hendelse, men de gamle framhevet nettopp sykdomsopplevelse og erfaring med en syk og funksjonshemmet kropp i eget hjem, som det mest dramatiske bruddet i livet.

Sykdommen skaper diskontinuitet i fortellingen om eget liv og en trenger å fortelle seg inn i livet igjen for at livsmotet og identiteten skal gjenetableres. Men har en noen å fortelle til? En kan jo aldri bli forfatter av eget liv med hensyn til eksistensen av dette livet. Derimot kan en gjennom fortelling bli medforfatter i

eget liv med hensyn til «mening» (Ricoeur, 1992, Synnes, 2012:50). Slik kan vi forstå fortellingene i spennet mellom kontinuitet og diskontinuitet som forsøk på å innskrive mening og helhet i livet. Livsmot som fenomen blir nærliggende å snakke om i denne forståelsen av fortellingens betydning.

Frank (1997) og Ricoeur (1992) hevder begge at et sentralt aspekt ved fortelling og identitet er at det alltid er knyttet til verdier og etisk refleksjon (Synnes, 2012:18). Frank understreker at sykdomsfortellinger er kjennetegnet av etisk refleksjon over eget liv. Narrativ blir slik sett som et organisatorisk prinsipp for menneskelig handling og dermed et redskap for å forstå menneskelige handlinger og identitet (Synnes, 2012:24-25).

Hyden (2008) skisserer tre interessefelt knyttet til sykdomsfortellinger. Den første fokuserer på hvordan pasienter gjennom fortellinger fortolker egen sykdom. Den andre er muntlige og skriftlige fortellinger (narratives about illness) av leger og helsepersonell om ulike case eller anekdoter om pasienter som blir presentert narrativt. Den siste har fokus på fortelling som klinisk redskap (narrative as a clinical tool) som viser hvordan fortellinger for eksempel kan brukes i kliniske møter mellom lege og pasient og i terapeutiske møter. Synnes sin avhandling plasserer seg innen det førstnevnte feltet. Hans avhandling baserer seg på skriftlige fortellinger fra alvorlig syke og døende pasienter som ofte handler om annet enn kroppslige plager. I hans materiale utgjør fortellinger fra det tidligere livet en større del enn fortellingene om sykdom, fortellinger som viser fram viktige moment tidligere i livet (Synnes, 2012:31). I eldre år, især når en vet at framtida er svært avgrenset, blir det viktig å inkorporere livet før i livet nå. Innsikten i vår egen dødelighet er den viktigste årsaken til å skrive essays, skriver Arne Melberg (2013). Essayisten gransker sin kropp og sporer dens forfall. Melberg viser til Montaigne, den første som kalte noe han skrev for essay. Jo nærmere han kom døden, jo mer skrev han om kroppens gode liv. Kroppens plager skaper nettopp savn etter livet uten sykdom. En påminnes om hva livet kan være frarøvet av sykdommens inntreden; å bevege seg hvor en vil, være på steder en har kjær, være smertefri eller være sammen med sine nærmeste. Fortellinger om kroppens gode liv i omgivelser som ivaretar er særlig viktig når alvorlig sykdom preger dagene. Kanskje vil en sammenheng etableres og gi mot til å møte livets siste dager.

Fra eget forskningsarbeid om eldre og fallulykker opplevde jeg at intervju-personene var mer opptatt av å fortelle om seg selv og sine virksomheter enn å fokusere på risiko og fall (Balteskard et al., 2018). Særlig viktig var det for flere å fortelle om betydningen av å komme seg ut i marka, blant annet på bærtur, til tross for mulig fallrisiko. Selvfremstilling, selvfortelling og identitet er kanskje spesielt viktig når alderen setter begrensninger.

Synnes (2012:200) framholder at flere forteller om en lengsel etter hytter og steder som en bruker å reise til i ferier og helger. Her dreier det seg ikke så mye om en separasjon i tid eller sted, men en separasjon som er kommet som et resultat av sykdommen. Sykdommen gjør at det ikke er selvsagt at en kan dra dit lenger, og det er ikke sikkert at en ser stedet igjen. Slik kan en tolke sykdommen som en form for eksil, skriver Synnes. Han finner at det er lite fokus i forskningsbidragene på det tidligere livet før sykdommen uten at en forsøker å se dette i lys av sykdommen. Sykdommen er omdreiningspunktet og sted å se fra.

Livsmotet kiler seg inn mellom uro og lettelse. Som oftest vinner livsmotet, ikke bare for at det som regel går bra til tross for erfaring om det motsatte. En lammes ikke av uroen. Vi lever i ei tid med mange omskiftninger og uforutsette hendelser. Likevel lever vi livene våre som om vi tar for gitt at det finnes svar på spørsmål som det egentlig ikke finnes svar på. Sosiologen Giddens karakteriserer dette gjennom begrepet ontologisk trygghet (Giddens, 1990, 1991; Synnes, 2012:74-75). Etablering av grunnleggende tillit og ontologisk trygghet er en forutsetning for å kunne etablere og opprettholde en selvidentitet. En stabil selvidentitet må innebære en biografisk kontinuitet som individet er i stand til å gripe refleksivt og kommunisere med andre. Giddens innfører «narrativ» som kontinuitetsbærer for personlig identitet. Identiteten er å finne i evnen til å opprettholde ei enestående fortelling om seg selv. Dette avhenger av at en kan fortelle sin biografiske historie og kan inkorporere hendelser i livet inn i fortellingen om eget liv. Livshistorien blir forståelig for en selv. Å forstå sitt liv gjennom tidens bearbeidelse er refleksjon som bare kan gjøres på bakgrunn av erfaringer i tiden som har gått.

I sykepleieforskning og omsorgstenkning har fortellingen som tilnærming vært aktuell. Disse pasientfortellingene, av noen kalt case, har som oftest hatt fokus på sykepleierens møte med pasienten, såkalte læringsfortellinger til bruk i veiledning av studenter eller som refleksjon over egen praksis. De seinere årene har et nytt interessefelt knyttet til fortellinger utviklet seg. I dette perspektivet fokuserer sykdomsfortellinger på hvordan pasienter gjennom fortellinger fortolker egen sykdom (Hyden, 2008; Frank, 1997; Nesby, 2016; Synnes et al., 2012; Synnes, 2012). Dette betoner en bevissthet om fortellingens plass som betydningsfull hjelp til å finne avklaring og trygghet i eget liv, til tross for sykdom, alder og nærstående død. Å gi rom for pasientens fortelling om det han/hun ønsker å fortelle om livet sitt til en oppmerksom lytter, vil kunne vise seg å være en avgjørende omsorgshandling, men også nødvendig for pasienten selv for å ha et godt liv.

Dette kan henge sammen med å utdype hvordan en i naturens store rom kan oppnå ontologisk sikkerhet, som også kan beskrives som å være hjemme i det som gir trygghet og livsmot.

Til tross for avstand i tid og sted, kan fortellinger om naturopplevelser være en viktig kontinuitetsbærer. Synnes (2012) framhever at mange alvorlig syke og døende skildrer våren og nytt liv i sine fortellinger om naturen. Sentralt i disse fortellingene er opplevelser av ro og av å høre til som en ikke får andre steder, uttrykt som «sjelefred og medisin», og utgjør sentrale aspekt ved et godt liv (Synnes, 2012).

I livets siste fase

Når livets dager er talte er det mange erfaringer av at den som skal dø ønsker å fortelle. Wera Sæther (1992) skriver at det fins døende som ønsker å fortelle mest mulig og vet det, de som ønsker det og ikke vet det, de som ikke ønsker det, de som ønsker og snart ikke ønsker, de som ønsker å fortelle til én og ikke til en annen, de som ikke vet hva det er å ønske og de som ingen vet hva ønsker.

«Ikke noe er så personlig som fortellingen du gir til en annen, især når du vet at du snart skal dø. Det dreier seg om å eksponere seg, i hvert fall da. Noen må finne og se deg, da om ikke før. Eller: da enda mer enn før. Og det fins noe du må legge fra deg da, om ikke før. Nå før den siste reisen» (Sæther, 1992:14).

Den døendes fortellinger kan være omstendelige og full av omveier, og det viktigste er neppe å tolke bildene som fortelles. Det viktigste ved fortellingen er at den blir fortalt, at noen er klangbunn og at den døende får fortelle inn mot denne klangbunnen (Sæther, 1992). Den døende får være med i verden og gi noe til den så lenge hun er her, i verden.

Ikke alle har nære pårørende som kan eller tørr være lyttere til livets siste fortellinger. Da er det viktig at den syke og døende har omsorgspersoner ved sin side som kan være en klangbunn å fortelle inn mot. «Vi som ikke skal dø akkurat da, kunne skape et rom der det var mulig å puste fritt og, kanskje, fortelle litt. Det som trengs er ro og et annet menneske».

Sæther fremhever at fortellingen skaper samviten: nå vet du det samme som jeg. Ja, kanskje, nå «vet» du meg. «Og når jeg ikke «vet» meg lenger, «vet» du meg fremdeles. (...) Helt til språkløsheten overtar, har pasienten en fortelling» (Sæther, 1992:14).

Kanskje kan det virke underlig å snakke om livsmot for en døende, men hjelp til å puste fritt og lette sitt hjerte til en oppmerksom lytter, kan gi mot til å leve de siste timene uten stor motstand.

Dessverre er det ikke alle som har noen som kan være klangbunn for den sykes fortellinger. Rakel, en sykehjemsbeboer på 96 år, forteller om hvordan det er å legge seg om kvelden (Balteskard, 2004):

”Det er jo bra å hvile seg litt, selv om du ikke sovne med en gang, det gjør du jo ikke. Man kan jo ligge våken til klokken elleve og tolv enkelte ganger. Det kan jo være noe som plager deg, sånn at du ikke sovne helt med det samme. Ja, det er ofte ting som kommer for meg ... Og spør om det va ting du kunne ha gjort annerledes og enkelte sånne ting som du kan stusse på, at du kanskje skulle ha gjort det annerledes i livet. Og det er jo ikke til å komme forbi at du får jo mange slike tanker ...”

Når jeg spør henne om det noen ganger er noen som setter seg ned for å prate med henne på sengekanten, svarer hun slik:

”Neida, om kveldene når jeg legger meg, så er det ingen der ... Da må du bare legge deg å sove. Så sier de bare god natt og så er de ferdige med deg”.

Rakel likte å fortelle fra oppveksten om livet på ei lita øy hvor elementene i naturen var svært nærværende. Skal Rakel gis rom for å fortelle sin historie for å skape kontinuitet i diskontinuiteten, må pleieren stille seg åpen for de inntrykk hun får fra pasienten og gjennom sitt skjønn forstå når hun som pleier må stoppe opp og lytte nærmere. Her handler det om å ivaretas av en inntrykksøm pleier som møter Rakel der hun er, med sitt fokus. Ved å få henne til å fortelle om sine naturopplevelser, især barndommens naturopplevelser, vil hun igjen kunne innlemmes i naturens store, frie rom. Og sånn sett bringe naturens helende kraft inn i sykerommet, inn i Rakels bevissthet, i Rakels verden her og nå.

Det livgivende rommet

Dette essayet åpnet med en personlig erfaring av å være sanselig tilstede i våre naturens store rom. Sykdom skaper diskontinuitet og kan hindre oss i å være sansende tilstede i naturrommet. Å gi rom for den sykes fortelling om å være i bærmarka, på skitur eller fisketur, på en fjelltopp eller lytte til stillhet og fuglesang, kan gi en opplevelse av igjen å være der. Fortellingen minner samtidig den syke på om at «dette har jeg gjort, dette likte jeg, jeg er fremdeles meg», og disse opplevelsene blir brakt videre til noen som lytter. En betoelse om en hemmelig moltemyr som neste generasjon kan få glede av kan på forunderlig vis lokkes fram fra en som mener at alt er glemt. I det livgivende rommet er naturen sansende tilstede, skapt av fortellerrelasjonen og at noen er en inntrykksøm klangbunn for det som fortelles. Livsmotet erfares som en levende kraft i relasjonene.

Litteratur

- Balteskard, B. (2004). *I ei krå førr mæ sjøl - om å leve på sykehjem*. Hovedfagsoppgave i helsefag. Universitetet i Tromsø.
- Balteskard, B., Clancy, A. (2018). Å falle, det kan jo hende alle. Eldre hjemmeboende og risiko for fall. *Nordisk sygeplejeforskning; Volum*

Årgang 8 (2-2018). Side: 122-135. <http://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2018-02-04>

- Bischoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007) *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark. Institutt for idrett og friluftslivsfag.
- Frank, A.W. (1997). *The wounded storyteller: body, illness, and ethics*. Chicago: University of Chicago Press.
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modernage*. Cambridge: Polity Press.
- Hamsun, K. (1996). På gjengrodde stier. (10.utg.) Oslo: Gyldendal.
- Hyden L-C. (2008). Medicine and narrative. I: Herman D., Jahn, M. & Ryan, M-L. (red) *Routledge Encyclopedia of Narrative Theory*. (s.293-297). London: Routledge.
- Leming, T. (2009). Hvor ble JEG av? Emosjoner som drivkraft i skriving og forskning. I R. Jakhelln, T. Leming, T. Tiller (Red.) *Emosjoner i forskning og læring* (s.35-50). Eureka forlag. Eureka forskningsserie 1/2009.
- Løgstrup, K.E. (1995). Ophav og omgivelse. København: Gyldendal.
- Melberg, A. (2013). Essayet. Universitetsforlaget.
- Martinsen, K. (2018). *Bevegelig berørt*. Fagbokforlaget.
- Nesby, L. (2016). På gjengrodde stier. Pasienten som forteller. *Nordlit* 38.
- Ricoeur P. (1992). *Oneself as another*. Chicago: University of Chicago Press.
- Synnes, O., Ådlandsvik, R. & Sætre, O. (2012). *Tonen og glaset. Pedagogisk arbeid med eldre og verbal kreativitet*. Høyskoleforlaget.
- Synnes, O. (2012). *Forteljing som identitetskonstruksjon ved alvorleg sjukdom. Ein hermeneutisk analyse av alvorleg sjuke og døyande sine forteljingar*. Ph.d.-avhandling. Det teologiske menighetsfakultetet.
- Sæther, Wera. (1992). *I lys av døden. En fortelling om å dø*. J.W. Cappelens forlag.
- Østli, Kjetil, www.harvest.as, 29.09.17.