

# Naturens trøst og trøstens natur

Rolf Thorsen

Rolf Thorsen, førsteamanuensis, [rolf.i.thorsen@uis.no](mailto:rolf.i.thorsen@uis.no)

## Sammendrag

*Dette essayet er en undring om å finne trøst i naturen. Fortellinger brukes for å få frem ulike aspekter ved fenomenet trøst både i og utenfor naturen, slik vi kan møte det i sorg og annen lidelse. Hensikten er ikke å slå fast hvordan noe er, men å avdekke nye aspekter ved fenomenet. Tilnærmingen er fenomenologisk og følger en dansk livsfilosofisk tradisjon. Teksten er en ytre og indre vandring gjennom livserfaring, kunst, litteratur og poesi.*

## Nøkkelord

*trøst, natur, fortellinger, fenomenologi*

## Fagfellevurdert essay

<https://doi.org/10.7557/14.6507>

© Forfattere(n). Denne artikkelen er lisensiert under en [Creative Commons Navngivelse 4.0 Internasjonal](#) lisens.

## **Fortellinger om trøst.**

*I dag så jeg en røyskatt på parkeringsplassen. Jeg smattet på den, da krøp den opp på et bilhjul for å se meg bedre. Det kan være mye trøst i en røyskatt*

Leseren inviteres med på en undring omkring fenomenet trøst. Hensikten er ikke å slå fast hvordan noe er, men å langsomt se på hva trøst kan være. Filosofen Mogens Pahuus skriver om trøst: «*Trøst er en form for medleven eller omsorg i forhold til andre. Den hører hjemme -når vi taler om voksne- i den type situasjoner, hvor en anden har det svært, lider, gjennomlever en vanskelig og tung tid, er ramt av skuffelse, ulykke eller truende død*» (2011, s.198). Den medlevende prøver å leve med i, føler med den som lider. Men vi kan ikke bære andres lidelse. Sorg og lidelse er mangesidig og forskjellig fra menneske til menneske. Både lidelse, sorg, men også glede hører livet til. Vi kan få trøst av andre eller forsøke å finne trøst selv.

Dette essayet er hovedsakelig et forsøk på å kretse inn opplevelsen av å finne trøst i naturen. Med naturen menes her det som ikke er menneskeskapt. Vel vitende om at mennesket selv er innfelt i naturen som både vårt opphav og omgivelse (Løgstrup, 1984). De fleste fortellingene i essayet handler om naturopplevelse, noen ganger utdypet med eksempler fra andre sider av vår tilværelse. Håpet er at undringen også kan si noe om trøst generelt.

Tilnærmingen er essayistisk, skrivningen følger en fenomenologisk (Martinsen, 2021) og en dansk livsfilosofisk tradisjon. Skrivningen er langsom og utprøvende med mange omveier, uten å lete etter konklusjoner. Veien fram kan ofte være mer interessant enn slutningene. En rekke fortellinger, kunst, poesi og litteratur, men også forskning brukes aktivt i undringen. Fortellingene utgjør en tråd som driver undringen fremover, essayet ligger derved nært det litterære/poetiske. Et essay kan være erfaringsnært og kroppsnært. «*Essayet vil bære frem noe betydningsfullt i det erfaringsnære, der mennesker lever deres liv i gleder og sorger, i lidelser og sykdommer, i håp og håpløshet, i medgang og motgang*» (Kjær & Martinsen, 2015, s. 14). Livet kan by på både glede og lidelse i rikt monn. I et essay skriver en ofte kroppsnært uten å fortapes i egen kropp. Egne og andres kroppslige erfaringer er viktige tilganger. De fleste av oss har både gitt og trengt trøst. Lidelse rører ved noe dypt i kroppene våre, det kan ikke alltid uttrykkes med ord. Når erfaringen er kroppslig, er den nært både skriveren og leserens sårbarhet. Vi kan bli og er allerede truffet av noe (Thorsen, 2018). Lidelse og sorg hører til våre dypere livserfaringer og møtes forskjellig av oss alle. Å skrive om trøst kan i så måte være et vågestykke.

### **... og søkte skogens ro**

Tankene omkring trøst er blitt til gjennom mine daglige turer i naturen. Også Søren Kierkegaard var en ivrig vandrer. Møllehave siterer ham:

*"Tap for all del ikke lysten til å gå: Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag og går fra enhver sykdom; jeg har gått meg til mine beste tanker og jeg kjenner ingen tanke så tung at man ikke kan gå fra den [...] Bare i bevegelse er sunnheten og helsen å finne [...] Når man slik fortsetter å gå, så går det nok" (1993, s. 46 - 47).<sup>1</sup>*

I bevegelsen, beveges kroppen på flere plan. Tanken kan litt etter litt settes fri og følge nye stier. La oss starte vår vandring på en liten sti i nærområdet.

En sti fører ofte fra et sted til et annet, men de små opplevelsene som skjer underveis er vel så viktige. Det er de som gjør turen til en tur, ikke bare en forflytning...

Et edderkoppspinn streifer kinnet mitt da vi svinger inn på stien. Vi er de første som går her i dag. Stien følger den brede elven. I dag er vannet rolig, andre dager renner elven stri. Trær lener seg over vannet og lager gode forhold for insekter, fugl og fisk.

Om sommeren er trærne fulle av løv. Da skjer det noe med lyset som brytes i treetoppene før det treffer vannet. Om høsten er stien nesten igjengrodd av bjørnebær og bringebærkratt. Senere kommer alle høstfargene, snart er bakken dekket av løv i ulike farger og fasonger. Så knaser løvet når en går og er på vei til å bli mykere i sin vei mot å bli jord og nytt liv.

Et stykke innover på stien kommer vi til det største treet. Det må være langt over 100 år gammelt. Nå når bladene er falt av blir fugleredene synlig. Av en eller annen grunn må jeg berøre stammen før jeg går videre. Det er som jeg må hilse på det. Min vandrings venn hunden, stopper alltid for å drikke av elven under treet, så går vi videre. Den lille pausen gir rom til ettertanke. Tidligere opplevelser vever seg inn i det nåtidige. Det var her røyskatten sprang over stien.

Det er en egen ro i å gå stien langs elven. Det samme og ikke det samme, i ulike årstider, i lys og nattemørke. Det er som turen nullstiller meg. Kvernende sorg og bekymring slipper taket, stien hensetter meg i en annen stemning. Det gamle treet blir som en kjenning. Det er som det holder meg fast, jorder meg. Dikteren Helge Torvund (2002, s.46-47) skriver om å møte kjente i naturen: *Eg var blant kjentfolk/englkvein og raudsvingel. / Dei stramme stripene i vatnet/Eit blått sug i*

---

<sup>1</sup> Søren Kierkegaard skrev dette i et av sine brev til sin svigerinne Henriette, før han visste at hun var i ferd med å bli lam i beina. I den norske oversettelsen står det: Bare i bevegelse er sunnheten og helsen å finne. I den danske teksten står det: Kun i Bevegelse er Sundheden og Frelsen at finde.

*det raude. / Ein gul glød i det grønne. / Når skuggene frå morgontrea/ vert musikk/over graset, / er eg parat.*

Det er en adspreidelse å gå langs elven med åpne sanser for alt omkring. Naturens kjenningar tar imot meg. Vinden stryker ansiktet mitt, beveger løv og kruser vannet på elven. Det er alltid noe nytt å se. En fossefall i de urolige partiene av elven, en knoppsvane i de rolige partiene. Fisk som vaker, månen som speiler seg i vannet.

Min medvandrer på turene er en stor hund. Hun har sine egne opplevingar av turen, noe må luktes på, en pinne langs veien, gode drikkeplasser, bjørnebær og bringebær. Hunden tvinger med sitt vesen fram en langsomhet. Hunder og barn har en egen evne til å stoppe opp. Det gir rom for sansene. En adspreidelse i seg selv.

Ordet adspreidelse har ifølgje ordboka to betydingar: underholdning, forlystelse og det å glemme sorger og bekymringar. Ordet kommer fra fransk divertissement, fra latin di og vertere vende bort. I denne betydninga blir turen langs stien trøst, den gir ro og vender bort tankene fra sorger og bekymringar. På Vestlandet brukes tidtrøyte som et synonym til adspreidelse, som en måte å få tiden til å gå. Slik er det ikke på stien, men noe skjer med tidsopplevingsen. Tiden fylles opp med noe annett. Stien kommer meg i møte og åpner opp for sansninga. Det er som øyeblikkene av konsentrert tid lager en rommelighet. De små øyeblikkene av glede gir plass også for det sære.

Det er mange som har beskrevet hvordan de har funnet trøst i naturen. Gunilla Halldén skriver i boken *Barndomens skogar: Skogen har fått ta emot många tårar*. Hun beskriver skogen som en varm favn som tar i mot sorg og fortvilelse. Kanskje er tårer i seg selv kroppens trøst. Halldén viser til Tranströmers dikt Skogsparti, om skogen som den store roen og store trøsten (s.266): *Där får man vända sig om. / Där är det tillåtet att sörja. [...] / Så mild är skogen*

Naturen kommer oss i møte og gir oss rom. Det blir tydelig i en svensk undersøkelse (Ahmadi & Ahmadi, 2013), besvart av over 2000 menneske som hadde opplevd kreft. De ble bedt om å svare på å gradere ulike faktorer som de trodde hjalp dem å føle seg bedre når de følte seg stresset, trist eller nedtrykt under og etter sykdommen. De høyeste skåringene var alle knyttet opp imot naturopplevingsen. Flest krysset av på «naturen har vært en viktig ressurs for deg slik at du kunne møte (deal with) sykdommen.» Det nest høyeste gjennomsnittet var å høre på naturens musikk (fuglesang og vinden som blåser). En stor prosentandel svarte at denne måten å møte lidelsen på, hjalp dem å føle seg vesentlig bedre under sykdommen. Mange var også enig i utsagnet: naturen gir en åndelig opplevingsen (spiritual sense). Det ser ut som om naturen kan ha betydning for mange menneske som lider.

Men det kan være mange veier til å finne trøst. La oss gjøre en liten omvei fra stien et øyeblikk.

### ***Andre veier***

Etter en stund passerer stien en fotballbane. Mange unger bruker stien som en snarvei på veien dit. Det får meg til å tenke på hva en av guttene mine sa for mange år siden. «*Om du dør pappa, så skal jeg hive fotballdrakten og fotballen ned på kisten din, det er det fineste jeg har. Jeg svarte det må du ikke gjøre. Du må love meg at om det skjer [...] så må du spille mye fotball.*» Det er mye adspredelse i fotball, lek, kroppsbeherskelse, konkurranse og fellesskap.

Det er klart at trøst også kan finnes mange andre steder enn i naturen, både i fotball eller for den slags skyld i strikkesøyet. Samtidig ser det ut som at kroppslig utfoldelse kan være viktig. Når vi er beveget, kan bevegelse hjelpe. Det er noe felles i barns utfoldelse og naturopplevelsen.

Den som trøster og den som blir trøstet må selv varsomt finne vei. Noen ganger trenger vi hjelp på veien. Vi kan være ute av oss selv. Stien kan synes utydelig eller helt borte. Å hjelpe noen på veien krever innlevelse, evne til å se hva som kreves og å finne det rette øyeblikket. Adspredelse som ikke treffer den det gjelder blir distraksjon, forstyrrelse. Et forsøk på å trøste som ikke finner veien frem til den som behøver det, står i fare for å bli til støy. Det blir sårt, og en kan bli enda mer alene i sorgen.

Omveien til ordenes betydning kan hjelpe oss med å se flere og ulike sider ved fenomenet trøst. Før vi vandrer videre kan det være interessant å gå virkelig langt bakover i tid, lenge før internett og lete etter ords tidlige opprinnelse. Ikke som definisjoner, men som spor av fenomen fra tidligere tider. Den betydning en før har lagt i ord og uttrykk, kan lære oss mye (Thorsen, 2018).

### ***Ordenes historie (etymologi)***

Mattsson & Lindström (2001) har i en i en begrepsanalyse vist at trøst gir ro og fremkaller en følelse av ro, glede og lettelse. De beskriver trøstens etymologi ut fra svensk etymologisk ordbok Hellqvist (1980), trøst kommer fra fornsvensk: «*förtröstan, trygghet och hugnad*» (s. 48).

De finner videre at trøst har sitt opphav i hugsvalelse, lindring og lisa og at disse har sterkest statistisk sammenheng med trøst. Ordet hugsvalelse er sammensatt av hug som betyr tanke eller sjel (norrønt hugr) og svaelse, å gjøre sval. Kanskje er det det jeg opplever ute i naturen, at tanken eller sjelen blir sval. Ordet er lite i bruk i dag og høres nesten poetisk ut. Hugsvalelse forekommer i gamle bibeloversettelser i betydningen av at Gud gir trøst. Samtidig bringer det tanken hen på uttrykket «balsam for sjelen» Bokmålsordboken på nett (2021) forklarer

uttrykket som: noe som gir mental lindring og trøst. Et eksempel: *«frisk luft er balsam for sjelen»*.

Lisa (svensk) eller lise (norsk, dansk) kommer ifølge det norske akademis ordbok på nett fra nedertysk adjektiv stille, sakte. Det betyr lettelse, befrielse. De bruker blant annet eksemplet: Det var en lise å komme bort fra storbylarmen. Den danske ordbok på nett viser nærliggende ord som lindring, fortrøstning, beroligende virkning, lettelse, befrielse og vederkvegelse. Og gir eksemplet: det var en lise for sjelen.

Vederkvegelse er et gammelt uttrykk som fremdeles er i bruk enkelte steder på Vestlandet og i Nord Norge med betydningen: sjelelig styrke, fornye eller berike, oppmuntre, glede, trøste. Sånn sett er min sakte, stille vandring på stien langs elven en lise og vederkvegelse.

En dansk etymologisk ordbok (Katlev, 2000) beskriver opphavet til trøst som fra fellesgermansk *trausta* «*trøst, tillit og trofasthet*.» Germansk: oldvestnordisk *traust*, tysk *Trost*, gotisk *trausti*. Dansk: tryg, trøste, trøstig. Det er interessant å se at både tillit og trygghet ser ut til å ha felles opphav med trøst.

Bjorvand og Lindeman (2007, s.1183-1184) og Caprona (2013, s.165) skriver om *traust*: pålitelig, stø. Betydningen «gi (sjelelig) støtte i motgang, lindring i sorg» for trøst er kommet fra middel lavtysk *trösten*. *Traust* og *trøst* er beslektet med trygg og tro. Engelsk *trust* (tillit) er trolig av nordisk opprinnelse.

Et fenomen som trøst er mangesidig (Roxberg, 2005). Fenomener er aldri til stede i ren form, det er kun i teorien og knapt nok der. For eksempel kan tillit og trygghet, være til stede i trøsten, noen ganger som forutsetning andre ganger som resultat.

### ***Levd trøst og behov***

Den svenske forfatteren Stig Dagerman skrev i 1952 «*[...] om en sak är jag fast övertygad: att människans behov av tröst är omätligt.*» (s.285)

Behov er kanskje ikke alltid dekkende for det Dagerman uttrykker, trøst kan nok også uttrykkes som et savn eller en lengsel. Når vi er små, kan trøst være et behov. Det nyfødte barnet er helt avhengig av omgivelsene. Dagene kan være tilsynelatende sirkulære og gjentakende barnet må spise, rape, bli skiftet på og sove. Omsorg, nærhet og trøst er limet i samspillet som blir til mellom barnet og foreldrene. God nærhet blir trøst. Om barnet ikke blir trøstet når noe ikke er som det skal, kan livet bli vanskelig. Selv om den lille er avhengig av omsorgspersonene, er forholdet gjensidig. Når barnet omsider faller til ro, kan også slitne voksne føle trøst. Trøst er på dette stadiet et grunnleggende behov, den må til for at livet skal bli godt. Senere kommer leken som kan både gi trøst, og

kreve trøst når den går galt. Klette (2007, s.59) omtaler hvordan trøst er med på å knytte den lille familien sammen.

Trøst blir mer komplisert etter hvert som vi vokser til. Det blir medleven og omsorg. Et annet ord for medleven kan være innfølelse eller innlevelse. Vi må forstå hva som er på spill. Treåringen som mister en pinne i skogen kan være utrøstelig. Psykolog Hedvig Montgomery sier i et intervju på TV2 (Eriksen og Foss Knutsen 2020) at treåringer ikke klarer å roe seg ned selv. De trenger å bli roet ned av noen. Når de er lei seg for en pinne de har mistet, så er den ikke bare en pinne. Det er fordi de har lekt med pinnen, det er følelser i pinnen og den er mye mer enn en pinne (2020). Kanskje starter allerede forholdet til naturen med pinnen og leken. Barnet er i naturen med hele seg, forholdet er kroppslig. Noen forklarer det som om tilknytningsforhold starter i barndommen, også relasjon til naturen og jorden. Barndommens lek i naturen kan være et av de sterkeste uttrykkene vi har for et gjensidig forhold mellom menneske og natur (Trangsrud, 2022). Naturopplevelsen starter i barndommen, og kan bli noe vi søker til senere i livet i møte med vanskeligheter. For vi trenger fremdeles trøst som voksne. Trøsten er muligens ikke lenger et grunnleggende behov, men kan ta form som en lengsel eller et savn. Det dype ønsket om at noen skal se oss som vi er, uten forbehold. Vi lengter etter andre.

Noen finner kjærlighet på livets vei og like sikkert som at kjærligheten er der, går den over i en annen form. Vi skal alle miste hverandre på et tidspunkt. Tilbake er sorgen og minnene. Noen ganger trenger vi å bli båret av noen eller noe. Da kan igjen trøst ta form som et grunnleggende behov. Når vi får drikke så kan et mangelbehov som tørst gå over. Vi kan tørste etter trøst, men det er annerledes, det tar tid. Det lille barnet kan trøstes og falle til ro. Den voksnes lidelse og sjelesmerte kan vare hele livet. Sorgen forgår ikke ved et trylleslag, men kan endre form, bli en grunntone eller savn som blir gradvis svakere. Sorg kan også på nytt vekkes til live igjen i møte med andres og egen lidelse. Når vi er i en begravelse, gråter vi også over all sorg vi har opplevd. Slik sett kan seremonien gi trøst i seg selv, også i forhold til annen sorg. Å være felles om sorgen kan hjelpe. Men ikke alltid, enkelte ganger trenger vi å søke tilflukt i naturen. Noen ganger er det naturen som kommer til oss og griper inn på forunderlig vis.

### ***Den lille trøsten***

For mange år siden var jeg i en begravelse. To små barn hadde mistet sin mor. De små ungene står der og stirrer ned på morens kiste som nettopp er senket i jorden. De ser ut som små fortapte fugleunger. Det er uforståelig det som har skjedd. Det synges, men ungene er på et vis et annet sted, utenfor det hele. Sorgen har grepet tak i dem.

De ser på noe, en liten frosk står på kanten av graven. Ungene følger den med øynene, tilsynelatende litt redd for at den skulle falle nedi. Jeg fikk en følelse av at

det bare var jeg og dem, som ser frosken. Forsiktig går jeg frem og løfter den i sikkerhet, et sted den ikke kan tråkkes på. De gir meg et lite smil, et glimt av takknemlighet. Det er som om den lille frosken gir et lite øyeblikks trøst.

Naturens underlige inngripen ga et lite pusterom i sorgen. Samtidig erkjenner jeg i ettertid at den lille frosken også trøstet meg i min sorg og hjelpeløshet.

Den lille trøsten gir kortvarig lise. Stig Dagerman skriver: «(...) *jag vet at tröstens beständighet är lika kort som vindens i en trädkrona (...)*» (1952, s. 285). Sorg og lidelse lager merker og rifter i livsveven som kan ta lang tid å bøte. Sorgen tar den tiden den tar. Noen ganger må bare merkene og riftene få lov til å være der.

Vanligvis forestiller vi oss at trøst er rettet mot den Andre. Det er en som trøstes og en som gir trøst. Men slik er det ikke alltid. Det kan være en relasjon, et fellesskap i trøsten. Den ungarske keramikeren Margit Kovac laget en figur<sup>2</sup> som viser to kvinner i omfavnelse. Det er som ansiktene utstråler en bunnløs fortvilelse og sorg. Kanskje trøster de hverandre eller kan det være at den ene speiler den andres sorg. Det er ikke mulig å se hvem som trøster og hvem som trøstes. Men de har hverandre. Fotografen Torbjørn Rødland har et liknende motiv. «In The Garden»<sup>3</sup> viser en kvinne som blir holdt rundt av en yngre. Bildet gir en følelse av uro og lidelse, der de to står omhyllt av naturen. Men samtidig ute av seg selv. Opplevelse av kunst vil alltid henge sammen med våre egne opplevelser, vår klangbunn i livet. Slik jeg ser det viser bildet en form for felleskap og trøst. Men det er igjen uråd å se hvem som trøster og hvem som trøstes. Kanskje er det slik at begge finner en form for trøst i situasjonen, der de holder om hverandre.

Lyrikeren Åse-Marie Nesse skriver i diktet Stigning om hennes demensrammede mor: *[...] du har eit stillehav/av tolmod og tid /du oppdrar meg på ny/eg leier deg i handa/du trur at eg støttar deg/nei, det er du som fører meg/på nye og vanskelege vegar.*

Det er som moren fører henne inn i det som er vanskelig, datterens famlende nærvær bæres av morens trøst.

Også i en profesjonell omsorgsrelasjon er det et felleskap, men trøsten er rettet mot den som trenger det. Selv om vi alle kan trenge trøst, vil omsorgen forfalle til sentimental omsorg om hjelperen kun kretser rundt seg selv (Martinsen, 2000).

I forhold til naturen er det naturen som er den Andre. I kraft av sin væren, kommer den oss i møte. Noen ganger er vi i et felleskap når vi er ute, andre ganger alene. Det tyske uttrykket Waldeinsamkeit stammer fra tysk romantisk

---

<sup>2</sup> <https://dynamic-media-cdn.tripadvisor.com/media/photo-o/14/c8/39/b2/anya-es-gyermeke.jpg?w=1100&h=-1&s=1>

<sup>3</sup> <https://digitalmuseum.no/0210411364038/in-the-garden-c-print>

1800 talls poesi. I en introduksjon til kunstutstillingen «Den langsomme veien gjennom skogen og hjem» beskriver Anne Stabell det som en «*følelse man kan få når man er alene i skogen og opplever seg i ett med den*» (Borgen, 2022). Å kjenne seg i ett med naturen, kan være en åndelig opplevelse. En opplevelse av et felleskap med noe som er større enn oss.

### ***Omfavnelsen***

En god venn har nylig opplevd et dødsfall, livet føles tungt. «*Vi må dra inn i fjellet*», sier han. Etter en kjøretur og noen kilometers skogsvandring står vi der. En loddrett sprekk fører ned i fjellet. Vi klemmer som sedvanlig et stort tre like ved, så tenner vi lyset på hjelmen og begynner å klatre nedover. Stupet er om lag 40 meter dypt. Vi har vært her mange ganger før og hatt mye glede av turene. I stille konsentrasjon finner vi tak for hender og føtter i den trange grotteveggen. Noen ganger har vi føttene på begge sider av veggen, andre ganger på en side, mens vi støtter oss på den andre. Enkelte steder hjelper vi hverandre for å finne tak. Vi beveger oss langsomt, men likevel hurtig nedover. Snart er dagslyset fra åpningen borte. Etter å ha balansert på smale hyller og klatret en stund til er vi vel nede. Vi kryper under et heng og legger oss på en glatt flate, slår av lyset og nyter mørket og grottelydene. Det er som naturen omfavner oss. Så vandrer, kryper, åler og klatrer vi noen timer til.

På hjemveien takker han «*Jeg trengte dette, den lille pausen i grotten, der er det ikke plass til sorg og bekymring. Naturen tok imot oss*». Vi var med hele oss til stede i en følelse av fellesskap, konsentrert bruk av kroppen i bevegelse, adspredelse og ro. Noen timers små øyeblikk av trøst.

Jeg følte meg så velkommen der, sa en liten jente på en annen grottetur. Naturen tar imot og kommer oss i møte, rommer oss. Vi er velkomne og må vise respekt. Det kjennes godt. Som andre fjellturer både på ski og på føttene blir bevegelsen og turen en renselse. Vi blir beveget på mange måter, også i sinnet, en sjelero.

Følelsen av å bli omsluttet/omfavnet rører kanskje noe av det bærende i trøsten. Ordet palliasjon som brukes om lindrende pleie kommer fra senlatinsk palliare som betyr dekke med en kappe, skjule og gjemme (Tuhus et al, 2021). Naturen kan oppleves som omfavnende og beskyttende. Nå er det neppe alle som vil oppfatte en grottetur som omfavnende og beskyttende, det kan nok bli vel mye. Sorg er forskjellig, og trøst må finne mangfoldige veier. Tanken om å krype inn i og omfavnes av finnes også i skjønnlitteraturen, selv om det da ikke er en naturopplevelse. Men likevel en kroppslig tilstedeværelse.

I Jan Kjærstads roman *Forførelsen* (1993) treffer vi unge Jonas, hans gode venninne Nefertiti er død. Faren som er organist, lar han krype inn en liten luke i maskinrommet til kirkeorgelet og slår på:

*«Det er som å sitte i naturen, i vinden en varm vind. Jonas sitter og nyter dette suset [...] han merker hvordan han allerede fryser mindre og dessuten slapper av [...]». Så begynner faren å spille Bach. «Og Jonas sitter inne i orgelhuset og synes det lyder fantastisk. Som å høre musikken innenfra seg selv. Han er i musikken, han flyter på den [...] og siden Bachs musikk, mer enn noen annen musikk, henger sammen, føyer ting sammen, merker Jonas hvordan farens spill samler han sammen, samler den parterte kroppen hans, og på et punkt, da Jonas kjenner, som en sitring fra isse til tær, hvordan kroppen er blitt hel igjen, og da musikken velter seg spesielt vakkert omkring ham, begynner han å gråte, helt stille.» (s.244)*

Hva som trøster vil være forskjellig fra menneske til menneske. Noen ganger blir man ordløs, da kan naturens omfavnelse føre frem, der annen omfavnelse ville blitt invaderende. Naturopplevelsen utgjør en helhet. Det er lang vei fra en grotte til innsiden av et kirkeorgel, men opplevelsen av å bli omfavnet eller omsluttet av noe er et fellestrekk. Jonas uttrykker at sorgen var blitt perforert. Trøst får ikke sorgen til å opphøre, men kan gjøre den litt lettere å bære. Sorg kan føles overveldende, så stor at den må tas inn stykkevis. Vi er ute av oss selv. Turen ut i eller inn i naturen kan gi befriende øyeblikk av trøst og lindring.

Vi har alle minner fra steder som har en spesiell betydning i våre liv. Jeg finner mange av disse stedene ute. Det kan være i hagen, i skogen eller på fjellet. Stedet kan representere det trauste, det trygge og stabile når tilværelsen ellers rystes. For meg er stedet også minner om det som har vært, minner om tidligere turer og opplevelser langs veien. Men også minner om mennesker som ikke er der lengre. Vi lever i en sammenheng, en sammenheng i tid og rom. Et uttrykk for at vi er hjemme i verden. Også når sorgen har gjort oss ute av oss selv og hjemløs. Stedet kan være nøddinganger til det vi har mistet og oss selv, det er bærer av en naturdimensjon vi ikke selv kan skape. Denne sammenhengene med verden er innleiret i kroppene våre. Vi er innfelt i naturen og avhengig av den. Det lille stedet på jorden gjør jorden til et hjem. Dette er det trygghetsskapende og trøstende ved stedet (Greve 1998, Thorsen, 2011). Stedet kan gi oss en følelse av å være ett med noe som er større enn oss.

En kvinne beskriver sitt forhold til fjellet på hjemstedet. Dette stedet er for henne det stødige, bestandige, det som er uforanderlig. Det har vært alvorlig sykdom i familien, og hun har vært borte en stund. Hun ser ut av vinduet:

*[...] fjellet stod der akkurat som jeg husker det ... det var som en del av meg. Jeg har igjen den her følelsen av det romslige hjemme. Det var nå ganske trygt likevel ... samme farge, samme kontur ... det hadde kommet litt mer mose [...] konturen av fjellet den var uforandret [...] og det er ofte sånn nå at om jeg ... når jeg kjenner at jeg blir utrygg ... så går jeg gjerne til stuen og ser på fjellet ... og*

*forvisser meg om at det står der fremdeles. Det har samme kontur, det har samme farger [...] når vi blir borte ... så kommer fjellet til å være igjen der (s. 116-117).*

Når hun er utrygg, oppsøker hun fjellet, det gir ro og trygghet, «fjellet kommer til å være der». Hennes sted er uforanderlig, traust. Fjellet som er så mektig at det vil være der lenge etter at fortelleren er borte. Fjellet kan da være et sted der sønnene kan minnes (Thorsen, 2011).

### ***Når små ting kan bli store***

Dette essayet hadde lenge en arbeidstittel: «Sorgen forgikk meg fra Ulrikens topp», etter presten Johan Nordahl Bruns sang som har blitt Bergens bysang. Men sorgen forgår ikke, den blir ikke plutselig borte. Jeg er ikke kjent med en trøst som får all sorg til å forsvinne. Men den *lille trøsten* finnes, den som skaper små pusterom og pauser i en tung hverdag. I Podkasten *Sorgens kapittel* intervjuer journalist Karen Marie Berg en rekke personer som har mistet noen som står dem nær. Mange av dem beskriver sorgen som kaotisk og overveldende den første tiden. Noen av dem beskriver at daglige skiturer eller tur ut med en hund kunne være som en renselse. Gradvis klarte de å løfte blikket, sorgen ble perforert og kunne slippe taket for en stund. Vi mennesker er forskjellig, sorgen har mange nyanser. Det er viktig å gi rom for små øyeblikk av glede. En solnedgang, regnbue, måne og stjerner kan gi trøst, og for noen en åndelig dimensjon. Turen ut og bevegelsen av kroppen kan gi små friminutt, de tunge tankene kan gi slipp for en tid. Skritt for skritt, tre for tre kan vi på nytt finne mening og sammenheng i tilværelsen. Hva som over tid kan føre til forsoning er gåtefullt.

La oss avslutte denne vandringen med Long Litt Woon, hun mistet mannen sin, og skriver om å plukke sopp:

*«Sorgen kverner langsomt; den sluker den tiden den trenger. Sorgens forløp er ujevnt og beveger på seg i rykk og napp i uforutsigbare retninger [...] det var ute i åpne skoger med mosefylt bunn at jeg snublet over det jeg lette etter. Min oppdagelsesreise gjennom sopplandskapet ble samtidig en vandring i et indre landskap, via interna. Mens den ytre reisen har vært tidkrevende, har den indre reisen i tillegg vært både turbulent og utfordrende. For meg var det ingen tvil om at oppdagelsen av soppriket dyttet meg ut av sorgens tunnel. Det lindret smerten og ble stien ut av formørkelsen» (2017, s.15).*

...

## Litteratur

- Ahmadi, F. & Ahmadi, N. (2013). Nature as the Most Important Coping Strategy Among Cancer Patients: A Swedish Survey, *J Relig Health* (2015) 54:1177–1190 <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9810-2>
- Berg, K.M. (2021) *Sorgens kapittel*. Nrk Radio AudioPodkast. [https://radio.nrk.no/podkast/mellom\\_oss/sesong/sorgens-kapittel](https://radio.nrk.no/podkast/mellom_oss/sesong/sorgens-kapittel)
- Bjorvand, H. & Lindeman, F. (2007). *Våre arveord: Etymologisk ordbok*. Instituttet for sammenlignende kulturforskning. Novus forlag.
- Bokmålsordboka. Nynorskordboka*. (2017). <http://ordbok.uib.no>
- Borgen, T. (2022), Stavanger Aftenblad. *Kunstanmeldelse: Hun behersker håndverket til fingerspissene*. <https://www.aftenbladet.no/kultur/i/rEbw60/vandrer-i-tekstilenes-hage>
- Caprona, Y. D. (2013). *Norsk etymologisk ordbok*. Kagge forlag.
- Dagerman, S. (1952). *Vårt behov av trøst*. Nordsteds forlag.
- Eriksen, C. & Foss Knudsen, S. (2020) Intervju med H. Montgomery. TV2. *Derfor er trøst viktigere enn du tror*. <https://www.tv2.no/a/11757987/>
- Greve, A. (1998). *Her: et bidrag til stedets filosofi*. [Doktorgradsavhandling]. Det samfunnsvitenskapelige fakultet. Universitetet i Tromsø.
- Halldén, G. (2011). *Barndomens Skogar*. Carlson Bokförlag.
- Hellqvist, E. (1980). *Svensk etymologisk ordbok*. Liber Läromedel.
- Katlev, J. (2000). *Politikens etymologisk ordbog*. Politikens forlag.
- Kjær, T. A. & Martinsen, K. (2015). Ettetankens rom. I T.A. Kjær og K. Martinsen (Red.), *Utenfor tellekantene. Essays om rom og rommelighet*. Fagbokforlaget.
- Kjærstad, J. (1993). *Forførelsen*. Aschehoug.
- Klette, T. (2007). *Tid for trøst. En undersøkelse om sammenhenger mellom trøst og trygghet i to generasjoner*. [Doktorgradsavhandling]. NOVA Rapport 17. Universitetet i Oslo.
- Løgstrup, K.E. (1984) *Ophav og omgivelse, Metafysik III*, Gyldendal.
- Martinsen, K. (2021). *Langsomme pulsslag*. Fagbokforlaget.
- Martinsen, K. (2000). *Øyet og kallet*. Fagbokforlaget.
- Mattsson-Lidsle, B. & Lindström, U. (2001). Trøst - en begreppsanalyse. *Vård i Norden*. PUBL. NO. 61 VOL. 21 NO. 3 PP 47–50
- Møllehave, J. & Stanghelle, J. (1993) *Til trøst*. Ex Libris.
- Nesse, Å-M. (1999). *Dikt i samling*. Samlagsantikvariatet.
- Pahuus, M. (2011). Trøst og død. I K.M. Dalgaard og M. Hvid Jacobsen (Red), *Humanistisk Palliation*. Hans Reitzels forlag.
- Roxberg, Å. (2005). *Vårdande och icke-vårdande trøst*. [Doktorgradsavhandling] Åbo akademis förlag, Åbo akademi..
- Rødland, T. (2016) *In the garden*. Stavanger kunstmuseum.
- Thorsen, R. (2011). Trygghet. I: N. J. Kristoffersen (Red.) *Grunnleggende Sykepleie*. Gyldendal Akademisk, s.105-132.

- Thorsen, R. (2018). Å hvordan skal dette gå – en undring om bekymringens etikk. *Tidsskrift for omsorgsforskning*.3(4), s.233-240.  
<https://doi.org/10.18261/issn.2387-5984-2018-03-05>.
- Torvund, H. (2002). *Lars Hertevig. Blått sug*. Wigestrånd forlag.
- Trangsrud, L. (2022). Hvilke roller kan friluftsliv spille i økologisk sorg. *Harvest Magazine*. <https://www.harvestmagazine.no/artikkel/hvilke-roller-kan-friluftsliv-spille-i-okologisk-sorg>
- Tranströmer, T. (2011). *Dikter och prosa 1954-2004*. Bonnier.
- Tuhus, R. Bruun Lorentsen, V., Winger, A., Steindal, S. (2021). Palliasjon og lindring - en begrepsbestemmelse ved hjelp av etymologiske ordbøker og offentlige dokumenter. *Tidsskrift for omsorgsforskning*. Årgang 7, nr. 3-2021, s. 1–18 <https://doi.org/10.18261/issn.2387-5984-2021-03-04>
- Woon, L.L. (2017). *Stien tilbake til livet*. Vigmostad & Bjørke.