



# Menneskets erfaringer i en terapihave

Mette Lundbak Kofod: 53894. Vibeke Bjerregaard: 53607. Laura Bidstrup: 49469

Pædagogik – og Uddannelsesstudier. K1

Vejleder: Thomas Gitz-Johansen

Antal tegn, inkl. mellemrum: 175.898 (74 normalsider)

## **Abstract**

Based on a curiosity concerning the phenomenon: healing gardens, the project aims to investigate the experiences of people with severe stress in a danish healing garden called Haverefigiet Sorø. The project analyzes these experiences through the worldview of the phenomenologist Maurice Merleau-Ponty, who considers the body to be essential for human life. By semi-structured interviews and by experiencing the healing garden themselves, the writers of this project conclude that the important experiences of the healing garden users can be divided into three different categories: The first category entails the experiences concerning the users' focus on their bodily presence in the garden, their senses etc. The second category concerns the presence of other users of the garden, having experienced severe stress of their own. The third category concerns the objects and advantages supplied specifically by the natural environment in a healing garden.

The results of the analysis was further discussed, accompanied by theories concerning the late modernist society, theories concerning different views of nature, and the theories generally connected to healing gardens. In here we conclude that the tendencies of individualization and self realization is also present in the Healing Garden. Since the self realization in the healing garden is centered around the body of the person, it is possible that the person, through this learns to reject the pressure of the society of late modernity. Both the dualistic and holistic views of nature can be found in the healing gardens.

We finally conclude that the experiences analyzed in this project contribute to a broader knowledge concerning healing gardens.

# Indholdsfortegnelse

Indledning.....	5
Problemfelt og problemformulering.....	6
Forankring inden for det pædagogiske vidensfelt.....	9
.....	9
Opgavens forløb.....	10
Del 1.....	12
Natursyn.....	12
Historisk rids.....	12
Et panteistisk syn.....	13
Et dualistisk syn.....	14
Det senmoderne natursyn.....	15
Skyggesiderne ved det senmoderne samfund.....	17
Depression, stress og følelsen af tomhed.....	17
Frihedens konsekvenser.....	19
For meget frihed.....	22
Terapihaver.....	24
Hvad er en terapihave?.....	25
Terapihavens helende effekt.....	28
The Healing Garden School.....	29
The Horticultural School.....	30
The Instorative School.....	31
Delkonklusion på Del 1.....	33
Del 2.....	34
Maurice Merleau-Ponty.....	34
Fænomenologien som en samlet bevægelse.....	34
Kroppens fænomenolog og opgøret med Descartes.....	37
Perceptionen af den anden og den kulturelle verden.....	39
Kroppen helbreder.....	42
Merleau-Pontys erfaringsbegreb.....	43
Delkonklusion.....	44
Metode.....	45
Vores egen oplevelse.....	45
Udfordringer ved og anvendelsen af egenoplevelser.....	48
Interviews.....	50
Omkring interviewene.....	51
Interviewguiden.....	52
Refleksioner efter interviewet.....	53
Interviewsituationen - tryghed, etik og anonymitet.....	57

Delkonklusion.....	59
Beskrivelse af Haverefugiet Sorø.....	62
Analyse.....	63
Kroppen og sansningens betydning for bedring.....	64
Sammenhængen mellem kroppen og hovedet.....	67
Det sociale betydning.....	72
Naturen og kulturen.....	74
Metaforer i naturen.....	76
Bronzealderhøjen.....	77
Delkonklusion.....	79
Del 4.....	81
Diskuterende afsnit.....	81
Diskussion af projektets teori, metode og erfaringer.....	81
Indsigten i erfaringer.....	82
Fænomenologiske udfordringer.....	85
Perspektivering og diskussion: Det senmoderne samfund og teraphaver som fænomen.....	87
Teraphaver set i lyset af de senmoderne natursyn.....	87
Teraphaver i forhold til tendenser i det senmoderne samfund.....	90
Konklusion.....	94
Litteraturliste.....	98

### **Skrevet af:**

Mette Lundbak Kofod: 53894

Vibeke Bjerregaard: 53607

Laura Bidstrup: 49469

**Semester:** Pædagogik – og Uddannelsesstudier. K1. F16

**Vejleder:** Thomas Gitz-Johansen

**Antal tegn, inkl. mellemrum:** 175.898 (74 normalsider)

## Indledning

Naturen som et helbredende eller bistående element i et menneskets bedring er ikke et nyt fænomen. Nogle historikere mener, at det tidligste vestlige skrift specifikt omhandlende havers helende egenskaber, stammer helt tilbage fra middelalderens Frankrig. Omkring år 1100 beskrev en fransk præst en klosterhaves terapeutiske egenskaber, på baggrund af dens besiddelse af privatliv, fuglesang, dufte og planter (Diehl 2009:167). I dag forekommer der dog, at være en stigende interesse i, hvordan naturen kan bistå menneskets helbredelse, hvilket blandt andet kan ses i kraft af den stigende interesse i terapihaver (Stigsdotter m.fl 2008:4).

Terapihaver skabes til og anvendes af mennesker med mange forskellige former for sygdomme, både fysiske og psykiske. Især i forbindelse med terapihavers gavnlige virkning på stressramte, er man nået langt i Alnarp i Sverige. Terapihaven Alnarp har eksisteret siden 00'erne, og betragtes idag som en international frontfigur med hensyn til anvendelsen af naturbaseret terapi hos stressramte (Corazon m.fl.

2010:35). I samarbejde med det svenske universitet SLU, har Alnarp i løbet af de sidste årtier dannet udgangspunkt for adskillige evidensbaserede argumenter for terapihavers helbredende effekter (ibid.). Inspireret af Alnarps teorier, resultater og fremgangsmåder åbnede Terapihaven Nacadia i Hørsholm i Danmark i 2011, under Geovidenskab og Naturforvaltning på Københavns Universitet. Terapihaven Nacadia har dannet grundlag for to forskningsprojekter, der har undersøgt henholdsvis PTSD-ramte soldater - og alvorligt stressramtes bedringer i haven. Formålet med Terapihaven Nacadia er blandt andet, at danne rammer for evidensbaseret forskning om terapihavers virkning, med det sigte, at anvendelsen af dem vil blive taget seriøst fremadrettet. Berlingske bragte i september 2013 artiklen "Terapihaver er den nye stresspille" af Jens Rebensdorff. Her bliver det beskrevet, at der inden for de seneste

10-20 år er sket en udvikling i opførelsen af terapihaver i Danmark, og at man i Sverige nu er så langt i anerkendelsen af terapihaven som psykofarmaka, at læger kan ordinere haveterapi til stressede (Rebensdorff 2013). Noget tyder altså på, at interessen for terapihaver og dets virkning er stigende i det nuværende danske samfund, hvor stress desuden bliver mere og mere udbredt. Ifølge tal fra Stressforeningens hjemmeside fastslår Statens Institut for Folkesundhed at “stress er et stigende folkesundhedsproblem” (Stressforeningen u.å.). Det forventes, at stress og depression bliver de væsentligste årsager til sygdomme i år 2020 og det anføres at omkring 300.000 danskere lider i dag af alvorlig stress (ibid.).

Men hvad er terapihaver for stressramte? Hvad laver man der, og hvorfor er det gavnligt, at være i naturen? Efter vores egen umiddelbare research findes der i dag et sted mellem fem og ti terapihaver fordelt omkring i landet. En større andel af disse er specifikt designet til at møde stressramte, heriblandt Haverefugiet Sorø, som vil danne basis for empirien i denne undersøgelse. Projektet skabes altså på en grundlæggende interesse i, hvad der finder sted mellem naturen og mennesket i en terapihave, samt hvorfor dette har en betydning for den stressramte.

## **Problemfelt og problemformulering**

Vi har valgt terapihaver som et relevant fænomen, idet vi ønsker at få et indblik i noget af det, der finder sted i det komplicerede og mangesidede møde mellem mennesket og naturen. I dette projekt vil vi derfor undersøge en terapihave for stressramte.

Vores interesse for terapihaver for stressramte spænder vidt. Vi er både nysgerrige på, hvordan en sådan terapihave ser ud, samt hvilke teorier og forklaringer, der ligger bag terapihavers virkning. I særdeleshed er vi interesserede i, hvad der foregår i en

terapihave, og hvorfor en sådan kan være betydningsfuld for en stressramt. Med baggrund i vores interesse i at vide mere om terapihaver for stressramte, vil vi lade os inspirere af en fænomenologisk tilgang og undersøge dette fænomen, ud fra følgende problemformulering:

“Hvad er fænomenet terapihaver?”

Ifølge den fænomenologiske tilgang kan viden om verden kun erkendes gennem menneskets subjektive oplevelser af verden. Derfor mener vi også, at viden om terapihaver kan skabes på baggrund af menneskers erfaringer og oplevelser med en sådan. Vi vil på baggrund af denne perspektiv på vidensdannelse, tage udgangspunkt i menneskers erfaringer og oplevelser i en terapihave. Disse vil vi indsamle via interviews og via egne oplevelser i en terapihave.

Terapihaver er forskellige, og stressramte personer er forskellige. Derfor ønsker vi med vores problemformulering ikke at konkludere noget, der vil være gældende for *alle* terapihaver og alle stressramte, men at undersøge, hvordan nogle mennesker kan erfare og opleve i en specifik terapihave. Denne specifikke terapihave hedder Haverefugiet Sorø. Haverefugiet Sorø vil således blot være et eksempel på en terapihave og erfaringerne, der vil anvendes i analysen, vil være subjektive og enkeltstående. Ifølge principperne for, hvordan fænomenologisk viden kan opnås, forventer vi, at dette i sidste ende vil kunne bidrage til den samlede viden om, hvad terapihaver er. Vi er altså i særdeleshed inspirerede af den fænomenologiske tilgang, når vi tager udgangspunkt i fænomenet terapihaver, her Haverefugiet Sorø. Erfaringerne vil dermed til en vis grad blive retningsgivende for analysens temaer og konklusioner.

For at vi overhovedet kan tale om terapihaver i det senmoderne samfund, finder vi det dog meningsfuldt at vi forinden indkredser os på allerede eksisterende perspektiver på, hvad terapihaver er. Desuden vil vi præsentere nogle teoretiseringer

omkring de udfordringer, det senmoderne og stressramte menneske står overfor. Med dette in mente kan det diskuteres i hvor høj grad, vi i realiteten har kunne lade fænomenet *visе sig for os*, når vi har taget disse beslutninger om fænomenet på forhånd. Dette vil vi udfolde i en senere diskussion (se evt. s. 85).

## **Argumentation for valg af teori og metode**

Vores interesse for terapihaver udspringer, som tidligere nævnt, især af en interesse for, hvordan naturen kan anvendes som noget betydningsfuldt og gavnligt for mennesket. Da vi umiddelbart har svært ved at sætte ord på hvad det er, der sker i menneskets møde med naturen, har vi en fornemmelse af, at der er noget kropsligt på spil. I en søgen på at finde et udgangspunkt, hvorfra menneskets forholden sig til dets naturlige omgivelser kan angribes teoretisk, finder vi det relevant at anvende Maurice Merleau-Pontys teori. Dette valg træffer vi på baggrund af Merleau-Pontys grundlæggende betragtning: at menneskets kropslige tilstedeværelse i verden danner basis for menneskets væren deri. Med et fokus på menneskets kropslige forankring i verden, mener vi at kunne få adgang til noget af det, som vi forventer kan være betydningsfuldt for mennesket i en terapihave, eksempelvis via sanserne. Med dette menneskesyn som grundlag for et erfaringsbegreb, vil vi derfor undersøge informanternes og vores egne erfaringer i en terapihave. Da vi ikke selv har været i en terapihave før og fænomenet terapihave for os stadig er ukendt land, har vi valgt at gå til emnet, ved først selv at opleve en terapihave. Desuden vil vi foretage to kvalitative interviews med personer, som deltager i et forløb i en terapihave. Dette gør vi, fordi vi mener at det kvalitative interview, er den bedst mulige adgang til informanternes erfaringer.



## **Forankring inden for det pædagogiske vidensfelt**

Vores interesse i terapihaver undersøges, som sagt, via subjekters erfaringer i disse. Dette projekt forankres derfor indenfor det pædagogiske vidensfelt, fordi det centrale for vores undersøgelse er subjekters erfaringer i en terapihave. Menneskets erfaringer er et grundlæggende aspekt af menneskets virke, og danner dermed også grundlag for, hvordan mennesket forstår sig selv, fungerer, lærer, udvikles, samt trives i samfundet. Ifølge Merleau-Ponty erfarer mennesker først og fremmest på grundlag af deres kropslige forankring i verden. Udover den kropsligt forankrede erfaring, lærer mennesket om verden ved at indgå i den, og ved at aflæse andres kropslige interageren med den (se evt. s. 40). Menneskets erfaringer gøres altså også i samspil med andre mennesker, hvormed et intersubjektivt og relationelt aspekt af mennesket virke også berøres. Vi foretager dermed et pædagogisk forankret projekt, fordi vores indgangsvinkel til undersøgelsen af fænomenet terapihaver, foregår via menneskets erfaringer deri.

# Opgavens forløb

Opgaven inddeles overordnet i fire dele:

## 1. Del

Den første del er en indledende redegørelse, der indkredser os på fænomenet terapihaver. For at kunne tale om terapihaver målrettet stressramte, finder vi det relevant at indkredse os på, hvordan udfordringerne i det senmoderne samfund kan beskrives. I *Del 1* vil vi derfor give en skildring af nutidens natursyn, og de strømninger der præger denne. Efterfølgende vil vi med bl.a. Axel Honneth, Erich Fromm, Lars Hammershøj og Alain Ehrenberg give en skildring af det senmoderne samfund og dets udfordringer for subjektet. I *Del 1* vil en beskrivelse af konceptet terapihaver tillige finde sted. Her vil vi redegøre for nogle af teorierne og tankerne bag dette fænomen.

Formålet med *Del 1* er derfor at foretage en teoretisk baseret beskrivelse, der indkredser vores viden om, hvad terapihaver er i det senmoderne samfund. I selve analysen af empirien (*Del 3*), samt i den efterfølgende diskussion (*Del 4*), forventer vi da også, at teoretiske pointer fra *Del 1* vil blive inddraget.

## 2. Del

Her vil Merleau-Pontys filosofiske betragtninger og teorier blive præsenteret samt projektets metodiske overvejelser blive gennemgået. Da selve analysen (*Del 3*) skal foretages ud fra Merleau-Pontys menneskesyn, vil en mere dybdegående gennemgang af hans teorier foretages her, især med fokus på hans erfaringsbegreb som placerer kroppen centralt for menneskets virke.

I det metodiske afsnit vil vi beskrive vores fremgangsmåde ved indsamlingen af empiri, samt de metodiske overvejelser vi har gjort os efter indsamlingen. Vores

empiri vil bestå af interviews med to stressramte personer, der er tilknyttet Haverefugiet Sorø, samt egenoplevelser vi har foretaget samme sted. I det metodiske afsnit vil vi desuden præsentere problematikker eller diskussioner, som vi vil udfolde mere fyldestgørende i diskussionen (*Del 4*).

### **3. del**

Her vil analysen finde sted. Med Merleau-Pontys menneskesyn og erfaringsbegreb vil vi undersøge informanternes udsagn og derigennem nå frem til en beskrivelse af *hvad fænomenet terapihaver* er. I analysen vil vi dog også inddrage teoretiske pointer fra *Del 1* til at nuancere de samlede erfaringer i terapihaven og dermed bidrage til en øget indsigt i vores fænomen.

### **4. Del**

vil være et diskuterende afsnit der overordnet er inddelt i to dele. Den første del omhandler vores metodiske og teoretiske refleksioner. Her vil vi diskutere og reflektere over udfordringer med hensyn til valget af Merleau-Ponty, samt hvorvidt vi egentlig opnår indsigt i erfaringer. Den første del af diskussionen vil således også omhandle hvorvidt vi har mulighed for at besvare vores problemformulering. Den anden del vil have en lidt mere perspektiverende karakter. Her vil vi i særdeleshed inddrage teoretikerne fra *Del 1* og sammenstille vores analytiske konklusioner med projektets betragtninger om det senmoderne menneske og natursynet. Desuden vil vi heri perspektivere temaerne fra vores konklusion til nedslag i den aktuelle debat omkring natursyn, samt en nutidig samfundsforskers betragtninger om det senmoderne menneske.

Efterfølgende vil en konklusion afslutte projektet.

## **Del 1**

I denne første del af projektet vil vi indkredse os på relevant viden omkring terapihaver i det senmoderne samfund. Indledningsvist vil vi belyse, hvordan mennesket har forholdt sig til naturen førhen, og hvordan disse anskuelser i dag ligger til grund for nutidens natursyn. Dette gøres ved et historisk oprids over hvilke strømninger, der har ført til vores forestillinger om natur i dag, som vil blive brugt senere i projektet. Dernæst vil der gives en længere belysning af skyggesiderne og problematikkerne ved det senmoderne samfund. Pointer fra dette afsnit vil senere i projektet blive stillet sammen med fænomenet terapihaver. Til sidst gives en beskrivelse af, hvad terapihaver generelt går ud på, herunder hvilke teoretiske forestillinger som ligger bag fænomenet terapihave. Dette gøres for at give en bredere forståelse af, hvad terapihaver er.

### **Natursyn**

I vores interesse for terapihaver, finder vi det relevant at kigge nærmere på de natursyn, der er dominerende i dag. Hvad skal man forstå ved natur? Først vil der gives et historisk rids, hvor der vil blive beskrevet to idéhistoriske perspektiver på naturen. Derefter vil det blive beskrevet, hvordan disse naturfilosofiske strømninger danner baggrund for, hvordan vi betragter naturen i dag.

### **Historisk rids**

Hvad mener vi når vi siger natur? Naturen kan i dag defineres på mange måder. Det er derfor vigtigt, at vi er bevidste om, hvilke forestillinger der ligger til grund for vores brug af begrebet natur. På den ene side er naturen noget, vi mennesker står

uden for. Vi er vant til at opfatte os selv med vores frie vilje, moral, bevidsthed, fornuft, videnskab eller kunst som noget, der står over eller uden for naturen. På den anden side er vi også selv natur og hører med til og er en del af naturen. Alt, hvad vi foretager os indgår uden videre i naturens store sammenhæng. Nutidens naturbegreb er altså ikke entydigt, vi kan opfatte naturen som en kontrast til menneskets verden, men vi kan også opfatte menneskets verden som kombineret og sammenføjet med naturens verden (Fink 2003:1). Forskellige opfattelser af synet på naturen har op igennem historien også hængt sammen med synet på mennesket. Vi vil herefter opliste to forskellige natur - og menneskesyn, som op gennem historien har gået igen og erstattet hinanden. De to forestillinger vi vil tage udgangspunkt i er et *holistisk* natur - og menneskesyn og et *dualistisk* natur - og menneskesyn. Disse forestillinger spiller i dag en rolle for den måde vi forstår mennesket, naturen og sammenhængen mellem de to.

## **Et panteistisk syn**

Det holistiske natursyn har rødder i det panteistiske. Det panteistiske syn fremhæver, at menneskene og alt det menneskelige er natur helt igennem. Naturen betragtes her som grænseløs og altomfattende. Denne opfattelse har rødder tilbage til det antikke og førsokratiske menneske - og natursyn, som var præget af, at naturen betragtedes som guddommelig, hvilket skovguden Pan er et eksempel på. Pan repræsenterede naturen i sin helhed, eller "altet" som hans navn også kan betyde på græsk.

Personificeringen af naturen handler om et forsøg på, i naturen, at ane en gud og noget evigt - at forsøge at ane en eller anden form for religiøsitet (Haaning 1998:16-17). Naturen var et element, der holdt sammen på verdenen, et element grækerne mente indeholdt et ledende princip. Grækernes ledende princip var en del af alt, hvad der fandtes i verdenen (ibid.:22). I middelalderen figurerer både det panteistiske og dualistiske natur og menneskesyn (ibid.:36). En panteistisk tilgang til naturen kan

blandt andet ses hos Wilhem af Conches (1085-1154). Han udviklede Platons ide om det ledende princip i naturen, til at omhandle verdenssjælen. Verdenssjælen gennemstrømmer naturen, mennesket og Gud og giver alt liv. I denne forståelse er naturen, mennesket og Gud placeret på lige fod, og dermed ligger denne opfattelse inden for et panteistisk, eller holistisk perspektiv på naturen (ibid.:38).

I romantikken kommer der en reaktion på oplysningstidens rationelle og mekaniske natur - og menneskesyn (hvilket beskrives i *Et dualistisk syn*). Her vender man igen tilbage til en panteistisk forestilling om at der i naturen findes en levende kilde til visdom. Man vendte tilbage til en opfattelse af at mennesket havde en gnist i sig af det guddommelige og at hele universet, menneskeheden og naturen var en del af en guddommelig ånd (Lautzen 2003:231). Dermed kan man sige, at naturen igen bliver besjælet, som det kan ses i nogle retninger i middelalderen.

## **Et dualistisk syn**

Et dualistisk syn på naturen sætter det menneskelige, eller en del af det menneskelige, i modsætning til naturen og sætter en grænse imellem naturen og mennesket (Fink 2003:1). Dette syn kan spores tilbage til kristendommens historiske indtræden. Naturen blev anset som det materielle skaberværk, der var underordnet Guds vilje. Augustin satte et skel mellem Gud og natur, det himmelske og det jordiske, samt det materielle sanselige og det åndelige (Haaning 1998:30). Hermed bliver der lagt et fundament til en nedvurdering af naturen og naturen i mennesket, som paradoksalt nok går hånd i hånd med den kristne tradition, der ophøjer naturen som Guds gave til mennesket og som udtryk for Guds skabermagt (ibid.:29). Dette syn er også fremherskende i middelalderen, hvor Thomas Aquinas står i spidsen for en optagethed af og fordybelse i naturen - for derigennem at få en erkendelse af Gud (ibid.:36). Det der i oplysningstiden i udpræget grad får en indflydelse på natursynet er Descartes mekaniske naturopfattelse. Naturen opfattes her som et urværk trukket

op af Gud, hvorefter han selv har trukket sig tilbage. Naturen er hermed et afsjælet objekt styret af mekaniske love. Dermed sætter han et skarpt skel mellem menneskets bevidsthed og menneskekroppen samt mellem menneskets bevidsthed og naturen. Det mekaniske natursyn baner vejen til den industrielle revolution og den moderne udnyttelse af naturen (Herbener 2015:34). Stærkt inspireret af oplysningstiden ønsker man under modernismen at gøre op med alle regler. I denne teknologiske tidsalder kommer dualismen også til udtryk hos tænkere som for eksempel Nietzsche. I Nietzsches *Antikrist* opfattes naturen som primitiv og kaotisk, men dog som positiv, hvorimod menneskets ordnede tilværelse anses som noget negativt. Virkelighedens sande ansigt viser sig i menneskets vildskab og natur. Forståelsen af menneskets ordnede tilværelse betragtes som en illusion (Nietzsche 2010:65).

## **Det senmoderne natursyn**

Nutidens opfattelser af mennesket og naturen har rødder i disse filosofihistoriske verdensopfattelser. Den panteistiske og dualistiske forståelsesramme har således været med til at skabe forskellige anskuelser af naturen i dag. Ifølge Hans Fink kan de nutidige dualistiske natursyn inddeles til forståelser, hvor naturen står i modsætning til enhver menneskelig indgriben i naturen fra landbrug, til plastik og højteknologi (Fink 2003: 1-4). En anden nutidig naturopfattelse er, ifølge Fink, at naturen omfatter det hele. Naturen er altings altomfattende sammenhæng, som forbinder selv det der er mest forskelligt i sin art. Hverken Gud eller bevidstheden kan stå som uafhængig i forhold til den altomfattende sammenhæng og være fritstillet i forhold til naturen. Denne forestilling ligger især hos nuværende holistiske retninger (Fink 2003:4), og er funderet i en tidligere panteistisk forståelse af naturen og mennesket.

Opsummerende kan vi derfor sige, at naturen har givet mening til menneskets tilværelse lige fra mytisk til moderne tid. Disse meninger præger til stadighed vores samtid. Naturen har været betragtet som et sted, hvor mennesket kan søge efter sin egen og Guds identitet, men også et sted, hvor man kan skjule, det som ikke tåler dagens lys. Naturen er mystisk og hemmelighedsfuld, dermed har den været en årsag til megen undren for mennesket. Derfor har naturen også altid været et udgangspunkt for meningsdannelse hos mennesket, hvilket vores fænomen terapihave muligvis udspringer af eller er et udtryk for.

I dette afsnit har vi beskrevet nogle betragtninger om natur og meningsdannelse frem til moderne tid og i det senmoderne samfund, som vi senere vil sætte i relation til vores fænomen terapihave. I næste afsnit vil vi også komme ind på nogle betragtninger omkring meningsdannelse, dog set i lyset af problematikker omkring selvrealisering og den stadigt tiltagende individualisering af mennesket i det senmoderne samfund.



## **Skyggesiderne ved det senmoderne samfund**

Vi finder det nødvendigt at indkredse os på det stressramtes menneske vilkår i det senmoderne samfund, for at få nærmere indsigt i teraphaver målrettet stressramte. Til dette vil vi først anvende teoretiseringer af Alain Ehrenberg og Axel Honneth til at give en skildring af tendenser omkring selvrealisering og individualisering i det senmoderne samfund. Efterfølgende vil frihedsbegrebet præsenteres, til det formål at kunne redegøre for aktuelle (mis)forståelser af frihed, og hvordan disse medfører et øget pres på det senmoderne menneske. Slutteligt vil vi anvende Fromm og Hammershøjs overvejelser med hensyn til dette.

## **Depression, stress og følelsen af tomhed**

I dette afsnit belyses hvordan selvrealiseringen og den stadig større individualisering afføder nogle problematikker for det senmoderne menneske, vedrørende depression, stress, utilstrækkelighed og følelsen af tomhed. Alain Ehrenberg analyserer i sit værk *Det udmattede selv - depression og samfund* vor tids stigende mængde af både depressionsformer, depressive tilfælde og stigende brug af antidepressiver. Når Ehrenberg omtaler depression, anvendes begrebet som en fællesbetegnelse, der ifølge ham selv “dækker hele eksistensfeltet og omfatter hovedparten af alle forstyrrelser” (Ehrenberg 2010:336), herunder også stress. Ehrenberg forklarer denne udvikling med flere sammenhængende faktorer. Nutiden kendetegnes blandt andet af at samfundet fremhæver og støtter et bestemt lighedsideal, som paradoksalt nok foreskriver, at alle forventes at blive til noget originalt. Derudover præges nutiden af en ekspanderet forståelse af autonomi. Sammen med frigørelsen fra ydre fastlagte autoritetsformer, revolutionære ideologier og traditionelle normer, har den personlige autonomi forankret sig i en sådan grad, at ethvert individ forventes at have overblik over formålet og retningen i sit liv. Individet skal være sin egen autoritet. Ehrenberg

udtrykker det således: ”Vi lever i en tid, hvor individet betragter sit eget selv som den hellige totempæl, der skal tilbedes” (Ehrenberg 2010:17). Vores inderste selv er blevet en totempæl, som individet så at sige danser rundt om, tilbeder og drager stof fra til videre selvrealisering. Denne dans kan i sidste ende føre til udmattelse og dermed stress og depression. I denne dans bedømmer individet sig selv og bedømmes bestandigt af andre. Hvis individet dømmes skyldig i ikke at leve op til sine iboende muligheder, indtræffer konsekvensen: Individet føler sig magtesløs, tom, energiforladt og handlingslammet (Petersen 2005:75). Depression og stress er et symptom på utilstrækkelighedsfølelsen, altså det ikke at kunne gøre nok eller være nok (Ehrenberg 2010:336). Dermed kan det siges at årsagen til den forøgede grad af tilfælde af depression og stress ligger i, at individet konstant føler sig utilstrækkelig og “er til eksamen”.

Axel Honneth diskuterer vor tids individualisme i det vestlige samfund på baggrund af Ehrenbergs undersøgelser. Den øgede velstand, udbygningen af servicesektoren, samt udvidelsen af uddannelsesmulighederne har lagt grunden til en øget social bevægelighed for en stor del af befolkningen. Dette har bidraget til at handlemuligheder og valg for det enkelte individ, samt også følelsen af uafhængighed og autonomi hos individet er vokset (Honneth 2005:48). Den sociostrukturelle udvikling sammen med en kulturel udvikling, medførte individualiseringsprocesser, der bl.a. medvirkede til en forbrugsmentalitet og ”den seksuelle revolution”. Alle disse udviklinger, forandringer og transformationer ”gjorde det muligt at forstå sin egen biografi som en proces, der gik ud på forsøgsvis, at realisere en helt særegen personlighedskerne” (ibid.:50).

Honneths fortsatte analyse viser at muligheden for en realisering af individets potentialer, som opstod i individualiseringsprocessen igennem 80’erne og 90’erne, har udviklet sig til at være et krav om selvrealisering (ibid.:53). Medierne og

virksomhedernes reklamestrategier har en vigtig funktion i denne "omvendingsproces". Med den tunge indflydelse, som medier og reklamer har på individet, går disse fra at være mulige tilbud, til at være "billeder af det autentiske liv, som subjekterne i deres søgeproces(...) orienterer sig efter.. [i].. forsøget på i løbet af sit liv at realisere sig selv" (ibid.:54).

Ændringerne i arbejdslivet har også en væsentlig betydning for den enkelte. Kravet (fra medarbejderen) om mulighed for mere selvrealisering gennem arbejdslivet, bliver i løbet af to årtier vendt til et krav fra arbejdsgiveren om engagement og vilje til at realisere sig selv gennem arbejdet. Et krav som bevirker, at de ansatte nu må modellere deres liv efter selvrealiseringens forskrifter for ikke at miste deres arbejde. Det er ikke nok at 'være den, jeg er' - man kan ikke vælge kravet om løbende udvikling af sit selv fra (ibid.:55). Alt dette fører til den følgende konklusion, at den voksende selvrealiserings-individualisme gennem et halvt århundrede med instrumentalisering og standardisering har ændret sig til et system af krav "hvorunder subjekterne i dag snarere synes at lide end at trives" (ibid.:56).

Vi er dermed tilbage ved Alain Ehrenbergs konklusion om *Det udmattede selv*. Honneth henviser også til Ehrenberg, når han sammenslutter, at der kræves for meget rent psykisk af individet, samt at den konstante tvang om at drage stof til autentisk selvrealisering ud af deres eget indre liv, må formodes at føre til en følelse af utilstrækkelighed, stress og en følelse af tomhed (ibid.:57).

## **Frihedens konsekvenser**

Frihed som begreb er en forudsætning for at tale om individualiseringsprocesser og selvrealisering. Uden frihed er det ikke individet selv, men andre kræfter der former individet (Hammershøj 2003:35). Men hvad vil frihed sige? Frihed er et mangesidet og komplekst fænomen. Her gives dog kun plads til nogle forholdsvis korte overvejelser om et meget stort filosofisk spørgsmål. Udgangspunktet er spændingen

mellem det individuelle og det kollektive.

Axel Honneth tager forholdet mellem frihed, individualiseringen og selvrealiseringsbegrebet under behandling i *Behovet for Anerkendelse* (2003). Her anvender han og diskuterer frihedsbegrebet i Hegels retsfilosofi. Hegel tager udgangspunkt i to opfattelser af frihed, som han ikke finder fyldestgørende:

- 1) Frihed som et retskrav: Individuel frihed er en subjektiv afvisning af alle betingelser og begrænsninger, som står i vejen for fuldbyrdelsen af subjektiviteten (Honneth 2003:121).
- 2) Moralsk autonomi: Frihed er knyttet til fornuft. Kun handlinger, som bygger på fornuft og refleksivitet, garanterer selvbestemmelse og kan kaldes frie. Denne opfattelse af frihed beror på ”forestillingen om det reflekterede valg af bestemte mål for handlingen” (ibid.:112).

Hegel bygger sit begreb om frihed på en kritik af disse to former. Hegels kritik af den første opfattelse, er at så længe den individuelle frihed som retskrav handler om at beskytte individet mod overgreb fra staten eller andre, er den legitim. Men når friheden som retskrav gøres til en absolut værdi bliver det til et problem. Et udslag af dette vil være en manglende evne til at deltage i følelsesmæssige sociale relationer, da man kun forstår sig selv, som bærer af individuelle rettigheder (ibid.:130).

Hegels kritik af den anden opfattelse er lidt mere kompleks. Hegels kritik af den moralske autonomi går på, at den er legitim, så vidt den er en individuel refleksion og stillingtagen til urimelige menneskelige vilkår og leveforhold, der ikke er rationelt acceptable. Men hvis autonomien gøres absolut og ikke konkret funderer sig i etik og moral, pligter og normer, har den en tendens til, at kunne blive ved i det uendelige. Hvis alt der bliver tilbage, er refleksionen, så

relativeres det moralske standpunkt og går i opløsning. En manglende moralsk handlevejledning kan da, ifølge Honneth, medføre handlingslammelse (ibid.).

Honneths egen tese ligger i umiddelbar forlængelse af Hegels kritik af de ovennævnte frihedsforestillinger; nemlig ”at sociale patologier under moderne betingelser er et resultat af, at man giver ufuldstændige frihedsforestillinger en absolut værdi” (ibid.:130). Honneth sætter kritikken af frihedsbegreberne ind under overskriften – *lidelsen under bestemtheden*. Lidelsen går på at

”selvstændiggørelsen at et af de to ufuldstændige frihedsbegreber altid må have [patologiske effekter] for subjekternes selvforhold” (ibid.:128).

De ender begge i handlingslammelse, da de er ubestemte i forhold til den konkrete handling. Omdrejningspunktet i Honneths (og Hegels) løsning på lidelsen under ubestemtheden er, at det frie individ må tage *den anden* i betragtning. Den fri vilje kan betegnes som *væren ved sig selv i den anden*. Dette er kun muligt, hvis målet for viljens handling selv har kvaliteten af at være fri og samtidig skænker frihed til andre. Dette kan kun en anden vilje - et andet individ (ibid.:124). Hegels retsfilosofi

”har som formål at begrunde et normativt princip for det moderne samfunds retfærdighed, som består i summen af alle nødvendige betingelser for den individuelle selvrealisering” og ”... at garantere opretholdelsen af de forskellige kommunikative sfærer, der tilsammen hjælper hvert enkelt subjekt med at realisere sig selv” (ibid.).

Selvrealisering har altså ifølge Honneth også plads hos Hegel, når han skal beskrive friheden. Spændingen mellem det individuelle og kollektive viser sig her. Friheden ligger ikke i individets radikale råderet. Det er nødvendigt at have et forhold til det kollektive og til ’den anden’ for at undgå patologier og selvrealiseringens skyggesider. Et ubestemt frihedsbegreb, der er for

individualistisk, bliver en byrde hvis det gøres absolut, kategorisk eller almengyldigt. Løsningen er at bestemme frihedsbegrebet med 'den anden'. Således at det sociale eller kollektive sætter en grænse for det individualistiske, for at friheden, når selvet realiseres, ikke bliver til følelsen af tomhed. For at gøre Hegel og Honneths komplicerede teori lidt mere konkret, vil vi i følgende redegøre for Fromm og Hammershøjs teoretiseringer om *for meget frihed*.

## For meget frihed

I *Escape from Freedom* beskriver Eric Fromm:

” at [friheden fra] det før-individualistiske samfunds hæmmende bånd (...) har givet mennesket uafhængighed og rationalitet [og] gjort det ensomt og dermed usikkert og magtesløst. Denne isolation er uudholdelig og stiller individet overfor det alternativ enten at befri sig for frihedens byrde ved at søge tilflugt i nye former for afhængighed og underkastelse eller stræbe efter at nå til den fulde realisering af positiv frihed, som bygger på menneskets individualitet” (Fromm 1991:8).

Fromm beskriver, hvordan mennesket med det modernes fremkomst fik frihed ved at blive frigjort fra sociale bånd. Fromms analyse går ud på at nok fik folket friheden, men samtidig kom ensomheden og usikkerheden. For nogle betød det, at de ikke magtede friheden og derfor flygtede fra den, ind under nye og andre autoriteter. En flugt som endte i kommunisme, fascisme og nazisme. Fromms løsning er, at individet må stræbe efter mere frihed som skal realiseres individuelt. Ifølge Hammershøj har vi i dag fået den frihed som Fromm efterspurgte, men friheden er blevet en byrde og fører nu til andre patologier (Hammershøj 2005:82) som utilstrækkelighed og følelsen af tomhed, som er medvirkende til depression og stress. Det er ikke længere et spørgsmål om at

blive fri *fra*, men *hvordan* og *hvad* vi bruger vores frihed til.

Hammershøj fortsætter:

”Også i dag synes en sådan emancipatorisk tilgang til individualiseringens patologier at være den fremherskende. Det antages at problemet er manglende frihed, hvorfor individet skal forløses gennem yderligere selvstændiggørelse og selvtalesættelse. Sagen stiller sig imidlertid noget anderledes, hvis det ikke er manglen på frihed, der er problemet, men derimod for meget frihed ” (Hammershøj 2005:83).

Essensen i Citatet af Hammershøj er, at ligesom der før verdenskrigen var nogle, som ikke magtede friheden, er der også nogle i dag, der ikke magter friheden. Ifølge Hammershøj er forskellen dog, at flugten ikke er mulig i dag. Den eneste ”flugt” er indad i mennesket selv og derved bryder mennesket sig selv op i atomer, udmattes og giver op. Løsningen på problematikken er, ifølge Hammershøj, ikke det som netop synes som problemet: yderligere individualisering, men snarere mere socialisering (ibid.). Det kan siges, at konklusionen fra Hegel gentager sig her; nemlig at: Den rene abstrakte frihed ikke er egentlig frihed. Det senmoderne samfunds skyggesider, set i lyset af individualisering og selvrealisering, viser et billede af et individ, som er nedbrudt i sin stræben efter en afsindig frihed, i den tro at frihed er at dyrke muligheder i en uendelighed. Men dette er en misforståelse af begrebet frihed. Tomheden melder sig på grund af adskillelsen fra andre mennesker i den ufuldstændige frihedsforståelse, fordi mennesker har brug for tilknytning i fællesskaber.

Opsummerende kan vi sige at selvrealisering, ifølge Honneth, er blevet et krav i det senmoderne samfund. En meget væsentlig spænding i selvrealiseringen er mellem det individuelle og det kollektive. Nutidens form for selvrealisering og dens meget individualistiske form er desuden en væsentlig årsag til følelsen af tomhed og

utilstrækkelighed hos individet. Den radikale individualisering giver et underskud af socialitet. I Fromms betragtninger flygter individet ind i ideologier og underkastelser, på grund af for meget frihed. Ifølge Hammershøj findes der ikke længere en flugt fra kravet om selvrealisering, hvormed nogle ikke kan leve op til kravet og bukker under. Ensidig fokus på selvrealisering er årsag til eksempelvis patologien tomhedsfølelse. Det individuelle råderum må bestemmes af 'den anden' og det kollektive.

I dette afsnit har vi beskrevet nogle problematikker omkring selvrealisering og individualisering. Terapihaver er et fænomen, der vinder frem i en tid, hvor disse problemer er aktuelle for det senmoderne menneske. Dette vil vi blandt andet komme nærmere i diskussionen.

## **Terapihaver**

Der gives i dette afsnit en nærmere beskrivelse af hvad konceptet terapihaver går ud på. Efter en kort introduktion af terapihavers historie, vil vi skitsere nogle af de teorier og skoler, der ligger bag terapihaver for at forstå, hvordan naturen kan betragtes, som havende en gavnlig effekt i forhold til stressramte.

I dag findes en del teorier om naturens gavnlige effekt hos mennesket, som også kan spores i mange grene indenfor det pædagogiske og psykologiske felt. Heriblandt haver for demente, haver omkring psykiatriske hospitaler eller almene hospitaler, skovbørnehaver, sansehaver og haver for veteraner mm. Interessen for terapihaver deles af et bredt og tværfagligt felt af videnskaber, heriblandt: Ergoterapi, miljøpsykologi og indretnings- og landskabsarkitektur. Herudover kan der nævnes at også læger, psykologer, psykoterapeuter og naturvejledere, anvender terapihaver i deres arbejde med mennesker (Stigsdotter m.fl. 2008:13).



I 1845 blev det i en artikel i *The American Journal of Insanity* beskrevet, hvordan mentale problemer med fordel kunne behandles med såkaldt 'sjælelig afledning'. Året efter blev denne metode specifikt koblet til dyrkning og arbejde i haven, af den amerikanske psykiater Isaac Ray (ibid.:13-14). I Europa blev havebrug tillige anvendt til en bedring af de fysisk og psykisk skadede soldater der vendte hjem fra første og anden verdenskrig (ibid.:14).

Siden 1960'erne har der været en stigende interesse for, hvordan menneskets omgivelser har betydning for generel velvære og terapeutisk bedring. Efter den amerikanske forening *The American Horticultural Therapy Association* oprettedes i 1973, har der også herigennem i de sidste 20 år, været udgivet adskillige evidensbaserede argumenter for de positive bedringer hos mennesket, som finder sted mellem mennesket og planter (Diehl 2009:171).

## Hvad er en terapihave?

”Terapihaver er et paraplybegreb for haver, hvori mennesker opnår en lindring eller helbredelse af deres sygdom i kraft af ophold i haven i samspil med terapi.” (Stigsdotter m.fl. 2008:7).

Terapien i en terapihave består af et samspil mellem selve opholdet i haven, de sanseoplevelser der kan finde sted i naturrummet, og en form for terapi, der er igangsat og løbende guides af en haveterapeut. I mange terapihaver anvendes psykologsamtaler, Havebrugsterapi<sup>1</sup>, Mindfulness, Flow-psykologi, mm. Ofte er terapiforløbet specialdesignet til brugeren, alt efter behovet, og aftales individuelt mellem brugeren og haveterapeuten. Terapihaver varierer en del mht. fokusgruppe, terapiformer og selve havens design og betydning. En terapihave skal ikke blot betragtes som “et rart sted” at have terapi i. Haven forstås som et særligt form for rum, der i sig selv har direkte indflydelse på brugeren, og har afgørende betydning

---

1 Vi har selv oversat dette fra *Horticultural Therapy*

for den bedring, der finder sted. Enhver have kan altså ikke kaldes en terapihave.

Ifølge Ulrika Stigsdotter og Patrick Grahn, som er blandt de personer, der forsker mest i terapihaver i Norden, er der forholdsvis klare regler for, hvornår en terapihave kan betragtes som værende en terapihave. For det første må havens udseende og design være skabt med øje for, hvordan selve naturrummet opleves af en bruger (Stigsdotter & Grahn 2002:64). Ifølge Stigsdotter og Grahn er det problematisk, at mange haver i Norden kaldes for terapihaver, men ikke er konstrueret i selskab med en landskabsarkitekt, eller på anden vis er designet specifikt til, at danne det bedst mulige terapeutiske rum for brugeren (ibid.). Stigsdotter og Grahn understreger at haven må muliggøre en aktivering af alle menneskets sanser. Hvor der i nogle haver ofte er overvejende fokus på havens visuelle udtryk, må en terapihave ifølge Stigsdotter og Grahn også skabes med opmærksomhed på, hvad der kan røres, duftes, høres og smages i haven. At føle temperaturene i haven, at mærke sine muskler eller sin balances brug, er også ikke-visuelle oplevelser en bruger af en terapihave, bør kunne opleve (ibid.). En terapihave bør således kunne inddrage brugeren, som mere end blot en passiv observatør af havens visuelle udtryk, og lade brugeren opleve terapihaven som et tredimensionelt rum, ved hjælp af alle menneskets sanser (ibid.).

Stigsdotter og Grahn inddeler brugerens mentale energi i fire forskellige kategorier, og illustrerer i denne figur hvilken form for aktivitet og stimulans fra naturrummet, brugeren har behov for at foretage i de forskellige kategorier (ibid.).

En teori angående hvordan en terapihave kan møde brugeren, knyttes op på de otte *rumligeoplevelsesværdier*, - eller karakterer.

<p><b>Artsrigt</b></p> 	<p>Oplevelsen af liv i form af stor variation af både dyr og planter</p> <hr/> <p>Keywords: Varierende populationer af planter og dyr; Rigeligt med liv i form af planter og dyr</p>	<p><b>Fredfyldt</b></p> 	<p>Oplevelsen af stilhed, ro, uforstyrret, velholdt, og af at være ét med naturen.</p> <hr/> <p>Keywords: Visuel og auditiv ro; Intet affald; Ingen forstyrrende personer</p>
<p><b>Åbent</b></p> 	<p>Oplevelsen af robusthed og åbenhed, der inviterer til mange forskellige aktiviteter.</p> <hr/> <p>Keywords: Tydeligt aafgrænset; Mulighed for pladskrævende aktiviteter; Tilgængeligt; Udsigt</p>	<p><b>Folkeligt</b></p> 	<p>Oplevelsen af en festlig atmosfære, hvor man møder andre mennesker og service findes tilgængelig i forskellige former.</p> <hr/> <p>Keywords: Folkeliv; Underholdning; Let tilgængelighed; Handikaphensyn; Mange faciliteter og meget inventar til stede; kiosker, restauranter, lys, toiletter etc.</p>
<p><b>Rumligt</b></p> 	<p>Oplevelsen af at komme ind i en anden verden, som er rumlig, fri og giver indtryk af en sammenholdende helhed.</p> <hr/> <p>Keywords: Kontrast til byen; Beroligende; Samhørighed; Helhed; Tydeligt afgrænset; evt. skovfølelse; Få eller ingen veje eller stier</p>	<p><b>Trygt</b></p> 	<p>Oplevelsen af at være omgærdet og tryk, hvor man tør lade børn lege frit og man selv kan slappe af og bare være sig selv.</p> <hr/> <p>Keywords: Robust; Afskærmet; Sikkert; Mange buske og træer; Inviterer til leg; Tillokkende for børn og voksne</p>
<p><b>Kulturhistorisk</b></p> 	<p>Oplevelsen af kulturhistorie, der fascinerer og giver følelsen af en svunden tid.</p> <hr/> <p>Keywords: Kulturhistoriske spor; Menneskelig påvirkning; Ikke behov for andre brugere, underholdning eller aktiviteter</p>	<p><b>Vildt</b></p> 	<p>Oplevelsen af livskraftig og frit voksende vegetation</p> <hr/> <p>Keywords: Få andre brugere; Ingen tegn på urbanitet; Visuel og auditiv ro; Naturens præmisser; 'utilgængelighed'</p>

## Stigsdotter & Grahn 2008

I samarbejde med Sveriges Landsbrugsuniversitet udviklede Peter Grahn m.fl. i 90'erne denne teori, baseret på, hvilke offentlige parker, der tiltrak flest besøgende (Stigsdotter & Grahn 2002:66). Det blev her konkluderet, at der i de forskellige parker kunne identificeres forskellige former for naturrum, der kunne rangeres med forskellig popularitet. Undersøgelsen viser blandt andet at oplevelsesværdierne *Fredfyldt*, *Rumligt*, *Artsrigt* og til en vis grad *Kulturhistorisk*, i særlig grad virker tiltrækkende for syge og sårbare.

Nogle af værdierne kan med fordel kombineres, blandt andet beskrives det i Terapihaven Nacadias konceptmodel, hvordan forskning viser, at de tre oplevelsesværdier *Trygt*, *Fredfyldt* og *Vildt*, tilsammen kan give en særlig gavnlig

kombination (Stigsdotter m.fl 2008:9).

En terapihave skal kunne rumme alle former for behov og brugere samtidig, eksempelvis ved, at så mange som muligt af de otte oplevelsesværdier kan sanses, enten overlappende, eller adskilt i forskellige naturrum. Stigsdotter og Grahn påpeger midlertidigt at det kan være en udfordring at rumme alle brugeres behov i samme have. Samtidig pointeres det, at en terapihave, som alle andre naturrum, er levende og i konstant udvikling og derfor forandrer sig (Stigsdotter & Grahn 2002:66).

## **Terapihavens helende effekt**

Ifølge vores teoretikere er der forskellige forklaringer på hvorfor og hvordan en terapihave kan have en helende virkning på brugere. Stigsdotter og Grahn kategoriserer de mange forskellige forklaringer ind under tre overordnede emner, der overvejende lægger fokus på forskellige elementer:

1. The Healing Garden School.

Fokus er her på selve naturrummet og de (sans)oplevelser, samt det design og indhold haven besidder.

2. The Horticultural Therapy School

Fokus er her på arbejdet og aktiviteterne i haven.

3. The Instorative School<sup>2</sup>

Fokus er her både på naturrummet og havearbejdet (Stigsdotter & Grahn 2002:62-63).

## **The Healing Garden School**

I den første kategori forklares brugerens bedring hovedsageligt med de oplevelser,

---

<sup>2</sup> Tidligere kaldet *The Cognitive School*, men ændres, ifølge Stigsdotter & Grahn, i 2003 til *The instorative School* (Stigsdotter og Gran 2003)

der finder sted i haven, samt havens indhold og design. Denne forklaringsmodel findes særligt blandt landskabsarkitekter og miljøpsykologer. Heriblandt findes Stephen Kaplans *Attention Restoration Theory* (Kaplan 1995). Mennesker anvender, ifølge denne teori, en kognitiv funktion der kaldes *Directed Attention*, til at udføre opgaver der kræver høj koncentration. Denne funktion kan dog kun bruges i et begrænset tidsrum, og kan ved overforbrug føre til *Directed Attention Fatigue*, som Kaplan beskriver, som en alvorlig mental udmattelse (Kaplan 1995:170). Kaplan pointerer især hvordan det senmoderne menneskes liv, med højt tempo og mange distraktioner udmatter mennesket mentalt (ibid.). Genopladningen af denne udmattelse, kan eventuelt forekomme, når mennesket benytter en anden kognitiv funktion: *Soft Fascination*, da denne i modsætning kræver ganske lidt (Stigsdotter & Grahn 2002:62). Ifølge Kaplan kan mennesket anvende *Soft Fascination* i mange forskellige rum og situationer, og der oplystes en række elementer i menneskets nærmiljø, der særligt vil fordre *Soft Fascination*. Eksempelvis det at være fjernet fra sine vante omgivelser, det at befinde sig i et større rum - med vid udsigt, og det at der finder en overensstemmelse sted i mellem menneskets interesser og rummet (Kaplan 1995:173). Ifølge Kaplan besidder naturrummet ofte alle eller mange af disse egenskaber, hvorfor dette rum kan være særligt gavnligt for den mentale genopladning hos mennesket (ibid.:174).

En anden forklaringsmodel der tillige lægger vægten på naturrummets indhold og design, pointerer, hvordan naturlige omgivelser forholdsvis let kan matche det præcise niveau af krav, som et menneske har brug for. Forklaringsmodellen er baseret på, at personer der er underlagt pres, har brug for, så få krav som muligt for at få det bedre. Her er forskellige naturlige elementer inddelt alt efter, hvor mange krav et menneske oplever i deres nærhed. Dyr er eksempelvis mindre krævende end mennesker. Planter er mindre krævende end dyr - da de ikke bevæger sig så meget, og i mindre grad kan siges at interagere med mennesket. Sten og vand er det mindst

krævende da de forekommer helt stille og uændrede over lange tidsperioder (Stigsdotter & Grahn 2002:63). Naturen giver på den måde et menneske under pres, mulighed for at vælge det niveau af krav der passer.

## **The Horticultural School**

Forklaringsmodellen der specifikt baserer sig på havearbejdet og haveaktiviteterne, argumenterer blandt andet for at den helbredende virkning i en terapihave udspringer af, hvordan selve havearbejdet kan være meningsfuldt og nydelsesfuldt for mennesket (ibid.). Da mennesket grundlæggende er et aktivt og skabende væsen, opleves det som en belønning når krop og sind skaber noget sammen (ibid.). Ifølge Elizabeth Diehl, der er landskabsarkitekt og havebrugsterapeut, er samvær med planter, i en kombination med andre faktorer, stimulerende for kognitive og fysiske evner, som kan lindre depression og ensomhed samt øge selvværdet. Diehl understreger at planternes mange farver, dufte, teksturer, smage og lyde vækker sanserne, og dermed forbinder os til naturen kognitivt, følelsesmæssigt og kropsligt (Diehl 2009:169). På den måde forbindes mennesket til landskabet og de helbredende kvaliteter det besidder.

Corazon, Schilhab og Stigsdotters forslag om metaforer og fortællingers betydning, kan muligvis placeres i forlængelse af denne forklaringsmodel, når de argumenterer for, hvordan de metaforer og fortællinger som havearbejdet inspirerer til, kan have en helbredende effekt på stressramte (Corazon m.fl. 2011:166-167). På baggrund af Hayes og Ortonys teoretiseringer af metaforers betydning for mennesket beskriver de, hvordan metaforer kan bidrage til indsigt i nogle af livets abstrakte og svært begribelige fænomener (ibid.). Eksempelvis er det væsentligt for et nyplantet frø at gro stærke rødder for at kunne klare sig. Dette kan anvendes som en metafor for den stressramte, der tillige har behov for, billedligt forstået, at kunne stå fast uden at vælte. Ifølge Corazon m.fl, bruges metaforer i almen terapi til at kommunikere

komplekse mængder af informationer og værdier til klienten, blot vha. sproglig formidling. Når metaforer benyttes i sammenhæng med havearbejde, erfares metaforen kropsligt, og øger derfor sandsynligvis den læring metaforen har potentiale for at medføre hos klienten (Ibid.:167).

## **The Instorative School**

Den sidste kategorisering af forklaringsmodeller beskrives af Stigsdotter & Grahn som en kombination af de to forrige (Stigsdotter & Grahn 2002:61). Her mødes forskere og teoretikere både fra medicin og havebrugsterapi, samt landskabsarkitektur og miljøpsykologi om en samlet forklaringsmodel. Heriblandt også Stigsdotter & Grahn selv:

“The health effects are due to the fact that the garden or the wild nature with its shapes, colors, odors, etc., plus the activities that can be carried out there, can restore a person to a more positive view of himself and his capacities.”  
(ibid.).

I denne forklaringsmodel ligger også pointen at brugerens baggrund og personlighed har en betydning i mødet med terapihaven. Både havearbejdet og naturrummet besidder potentialet for at minde brugeren om tidligere meningsfulde oplevelser og erfaringer i naturen, og kan på den måde påminde brugeren om sin identitet, samt vise brugeren at han/hun tager del i en “meningsfuld verden” (ibid.).

Ifølge Stigsdotter & Grahn kan mennesker der rammes af stress og lignende sygdomme reagere voldsomt på krav fra omverdenen, disse krav er dog nødvendige for at mennesket kan indgå socialt og være en del af samfundet (Stigsdotter & Grahn 2003:41). Det er altså ifølge denne kombinerede forklaringsmodel muligt at mennesket i en terapihave kan blive mødt med netop det niveau af krav, der kan

bringe den stressramte til bedring (ibid.).

Opsummerende kan der hermed siges at der i ovenstående beskrivelser af teori og praksis bag terapihaver, kan findes nogle forestillinger om naturen. På flere måder beskrives naturens rum som at have en positiv indflydelse på det stressramte menneske.



## Delkonklusion på Del 1

Natursynet kan betragtes som noget, der har givet mening til menneskets tilværelse, helt tilbage til det antikke Grækenland, men stadigvæk i dag præger vores samtid. Naturen blev og bliver således betragtet som et sted hvor mennesket kan søge identitet og mening. De to overordnede natursyn, det dualistiske og det holistiske, er endnu i dag gældende i det senmoderne samfund.

Ifølge teoretiseringerne omkring det senmoderne samfund eksisterer der i dag en spænding mellem de kollektive og individuelle aspekter af menneskets liv. Nutidens selvrealisering og individualisering medfører, ifølge vores teoretikere, nogle af de skyggesider i det senmoderne samfund som bl.a. kan forårsage stress hos det senmoderne menneske, der betragtes som værende i underskud af socialitet.

Terapihaver baseres på et grundlag af forskellige, men beslægtede teorier og ideer om mennesket og naturen. Bredt sagt kan det siges om terapihaver, at forståelserne bag alle forklaringerne er forankrede i en tese om at det naturlige rum på den ene eller anden måde har en positiv betydning for mennesket. Derfor anvendes naturen, i kombination med andre terapiformer som et sted, hvor mennesket kan få det bedre.

Som tidligere nævnt er formålet med *Del 1*, at vi indkredser os selv og læseren på relevant viden omkring terapihaver. Dette gør vi fordi vi ønsker bedre at forstå vores fænomen, og dermed også søger en indsigt i, hvordan man kan forklare terapihavers fremkomst i det senmoderne samfund. Med hensyn til dette vil vi senere anvende pointer og teorier fra *Del 1* til at analysere og diskutere vores empiri med.

## **Del 2**

I denne anden del af projektet, vil vi indledningsvist redegøre for vores hovedteoretiker Maurice Merleau-Pontys teoretiske grundlag og filosofi. Efterfølgende vil en gennemgang af projektets metodiske fremgangsmåder og overvejelser blive præsenteret. Begge afsnit vil have deres egne delkonklusioner, hvori centrale pointer opsummeres.

### **Maurice Merleau-Ponty**

Som tidligere nævnt, er det vores interesse i følgende undersøgelse at få indsigt i, hvad en terapihave er, ved at undersøge nogle erfaringer deri, og analysere dem på grundlag af Maurice Merleau-Pontys filosofi. Merleau-Ponty beskæftiger sig hovedsageligt med, hvordan man ontologisk og epistemologisk kan forstå verden og bedrive videnskab. Derfor betragter vi det samlede afsnit om Merleau-Pontys filosofi både som en videnskabsteoretisk redegørelse og en præsentation af hans teori. Indledende vil bredere fænomenologiske tendenser blive præsenteret, blandt andet nogle tanker fra Edmund Husserl, som Merleau-Ponty i særdeleshed var inspireret af.

### **Fænomenologien som en samlet bevægelse**

Ifølge Kurt Dauer Keller bruges betegnelsen fænomenologi i dag ofte om en filosofisk strømning, der indledtes af Edmund Husserl i begyndelsen af det 20. århundrede (Keller 2015:10). Sidenhen har de fænomenologiske forståelser og verdenssyn dog bredt sig til mange andre områder end filosofiens, hvorfor Keller mener at fænomenologien mere præcist må betegnes som en specifik tænkning og metode, der er knyttet op på et særligt filosofisk verdenssyn (ibid.:11).

Fænomenologien skal dermed ikke betragtes som én bestemt videnskabsteoretisk

retning eller position, hvorfra verden undersøges med faste metoder, begreber og grundlag. I stedet må fænomenologien betragtes som en bred strømning eller bevægelse, der omhandler, hvordan filosofi og videnskab overhovedet kan bedrives (Keller 2015:10, Thøgersen 2015:126). I denne brede strømning er der dog enighed om, at det fænomenologiske projekt omhandler det at undersøge fænomener i deres fremtræden, eller “som de viser sig” for mennesket. Bortset fra denne enighed er der ifølge Ulla Thøgersen, indenfor den fænomenologiske strømning bred uenighed om, hvordan fænomener så overhovedet kan opfattes af mennesket (Thøgersen 2015:125). Dette bliver dog diskuteret og gentænkt af fænomenologer såsom Merleau-Ponty, der igennem sit teoretiske virke, fortsætter med at være kritisk og reflekterende med hensyn til selve det fænomenologiske grundlag (ibid.:126). Ifølge Maurice Merleau-Ponty kan fænomenologien “praktiseres og erkendes som tænke måde eller som stil, den eksisterer som bevægelse, men er endnu ikke nået til fuld filosofisk bevidsthed.” (Merleau-Ponty 1999:17).

I særdeleshed inspireret af Edmund Husserl betragter Merleau-Ponty al videnskab som noget der foretages fra et vist perspektiv. I forlængelse af denne pointe introduceres begrebet om Livsverden af den sene Husserl (Schiermer 2015:61). Som en del af Husserls kritik af den positivistiske og naturvidenskabelige tilgang til videnskab, retter begrebet om livsverden sig imod det subjektive perspektiv som al videnskab nu engang udspiller sig fra:

“Vores hverdagsprog, vores kollektive relevanssystemer og typifikationsskemaer, for slet ikke at tale om vores kropslige fortrolighed med verden og dens genstande, udgør fundamentet for enhver mere specialiseret - filosofisk eller videnskabelig - undersøgende og udforskende tilgang til verden omkring os.” (ibid.).

Al videnskab og filosofi opstår i, og formuleres ud fra, en specifik livsverden, samt

menneskets naturlige sanser og kan således aldrig skildres eller undersøges objektivt. Den livsverden vi er indlejret i, er netop forudsætningen for, at vi overhovedet kan tale sammen og forstå hinanden. Dette gør vi blandt andet via de relevanssystemer, som er en del af den specifikke livsverden og som vi kommunikerer og danner mening på baggrund af (ibid.:62). Naturvidenskabens forsøg på objektivt at belyse hvordan verden hænger sammen, er således en umulighed, da disse undersøgelser i sig selv er subjektive, og foretages gennem særlige perspektiver, forankrede i en særlig livsverden. Merleau-Ponty forholder sig enig i denne afstandtagen fra videnskabens fremgangsmåder og verdenssyn (Merleau-Ponty 1999:17-18). For Merleau-Ponty må oplevelsen altid komme forud for videnskaben, da videnskaben i alle tilfælde er en forklaring eller en beskrivelse af oplevelsen:

“De videnskabelige synspunkter (...) er altid naive og hykleriske, fordi de uden at nævne det underforstår dette andet synspunkt, bevidstheden, i kraft af hvilken en verden først tager plads omkring mig og begynder at eksistere for mig.” (Merleau-Ponty 1999:18).

Da verden “foreligger før enhver analyse” (Merleau-Ponty 1999:19) og da vi altid først og fremmest oplever verden fra vores specifikke livsverden, vil videnskaben aldrig blive mere end en beskrivelse af verden. Merleau-Ponty mener i stedet at det væsentlige må være at “vende tilbage” til noget mere oprindeligt:

“At vende tilbage til tingene selv er at vende tilbage til denne verden før erkendelsen, (...) og i forhold til hvilken enhver videnskabelig bestemmelse er abstrakt, arbitrær og afledt som geografien i forhold til det landskab, hvor vi først har lært, hvad en skov, en slette eller en flod er.” (Merleau-Ponty 1999:18).

Det der, ifølge vores egen interesse, er det mest spændende ved Merleau-Ponty er netop dette præmis: at verden erfares kropsligt, før den erkendes, hvilket vi vil udfolde i følgende afsnit.

## Kroppens fænomenolog og opgøret med Descartes

Merleau-Ponty kaldes ofte kroppens fænomenolog. Det kropslige aspekt af teorien er netop også der, hvor Merleau-Ponty adskiller sig fra andre fænomenologiske teoretikere, da han dermed også sætter kroppen før bevidstheden. Merleau-Ponty henter dog, også med hensyn til kroppen, inspiration fra Husserl, der selv italesatte kroppens væsentlighed. Ifølge Thøgersen fremhævede Husserl at bevidstheden hos mennesket er forankret i en kropslighed, en væsentlighed som forskeren må tage højde for i sine undersøgelser af verden, for at undgå *selvforummelse* (Thøgersen 2004:91-92). Merleau-Ponty betragter kropslighedens væsentlighed mere radikalt end dette og betragter kroppen som grundlaget for enhver erfaring, tanke, bevidsthed og viden om verden, mennesket kan foretage:

“Dens [kroppens] permanens udgør ikke en permanens i verden, men en permanens for mig. At sige at den altid er hos mig, altid er der for mig, er det samme som at sige,(...) at den altid befinder sig i randen af alle mine perceptioner, at den er med mig.” (Merleau-Ponty 1994:31-32).

Merleau-Ponty betragter desuden kroppen som midlet til kommunikation med verden:

“Kødets masse mellem den seende og tingen konstituerer såvel dens synlighed som hans kropslighed, den er ikke en hindring mellem den og ham, men deres kommunikationsmiddel.” (Merleau-Ponty 1999:225).

Andre steder beskriver han kroppen som “...vor erfarings latente horisont, der ligeledes uophørligt er til stede forud for enhver determinerende tanke.” (Merleau-Ponty 1994:34-35). Kroppen, som grundlag for enhver erfaring i verden, forstås hermed med Merleau-Ponty som en fysisk nødvendighed, der altid er tilstedeværende, som det udgangspunkt, hvorfra alt, hvad vi ved om verden og os selv, perciperes. Hermed tager Merleau-Ponty afstand fra den dualistiske forståelse af

forbindelsen mellem bevidsthed og krop, som vi også i dag i vid udstrækning betragter verden med. Merleau-Ponty argumenterer hermed imod René Descartes berømte citat “Cogito Ergo Sum” - *Jeg tænker, derfor er jeg*, fordi et: ‘jeg tænker’ nødvendiggør en sproglighed, der ifølge Merleau-Ponty altid må komme efter den kropslige tilstedeværelse i verden. I stedet foreslår Merleau-Ponty at der *før* Descartes’ ‘jeg tænker’, ligger et såkaldt *tavst cogito*:

“Behind the spoken cogito, (...) there lies a tacit cogito, myself experienced by myself.” (Merleau-Ponty 1964:403-404).

Dette tavse cogito beskriver Merleau-Ponty som en eksistens og en “tilstedeværelse af og med sig selv”, der kommer forud for enhver filosofi (ibid.).

Merleau-Ponty taler for at kroppen skal betragtes som noget mennesket er frem for noget mennesket har. Dermed skal det dog ikke forstås således, at mennesket ingen bevidsthed har, eller udelukkende består af krop. Blot er det centralt for Merleau-Pontys filosofi at bevidstheden er forankret i kroppen og at de to ikke kan tænkes som adskilte.

Merleau-Ponty forstår perceptionen som noget der, ligesom kroppen, er et grundlag for vores tilstedeværelse i verden:

“Perceptionen er ikke en videnskab om verden, den er ikke engang en handling, en velovervejede stillingtagen; den er en baggrund, mod hvilken alle handlinger aftegner sig, og som enhver handling forudsætter.” (Merleau-Ponty 1999:20-21).

Perceptionen, der finder sted som en nødvendighed i vores tilstedeværelse i verden, danner dermed baggrund for menneskets virke. Eller sagt med andre ord, vi tilegner os verdenen igennem den perceptuelle vane (Merleau-Ponty 1994:09). Vores perception af verden sker mere præcist via sanserne, som Merleau-Ponty tillige placerer centralt i sin forståelse af mennesket. Sanserne forstås hermed som en

forudsætning for erkendelsen af verden:

“Erkendelsen som helhed, (..), udspringer af denne indledende kendsgerning at jeg har følt, at jeg sammen med denne farve eller et hvilket som helst givet sansekonkretum, har mødt en ganske særlig eksistens...” (Merleau-Ponty 1999:176).

Det bør påpeges at perception, sansninger og erfaringer ifølge Merleau-Ponty ofte forekommer at være en vane, hvormed vi oftest reflekterer over dem når de bryder med det forventede. En vane er på samme tid en motorisk og perceptuel tilegnelse af verden. Dette eksemplificerer Merleau-Ponty med en blindestok: Når en blind med en stok bruger stokken til at føle sig frem, bliver stokken, i sig selv, med tiden ikke genstand for perception, men snarere en del af kroppen, en “sanseforlængende instans”. Stokkens tilstedeværelse er blevet en vane. Igen er kroppen centrum for, hvordan vi tilegner os verden omkring os, når vores sanseerfaringer med tiden bliver til vaner (ibid.:110). Dette ses tydeligst med barnet som eksempel. Inden et barn lærer at tilkendegive og adskille farverne, forekommer dette som noget nyt og ukendt. Med tiden tillæres farverne, sandsynligvis vha. barnets synssans, og bliver således en ny anvendelse af kroppen (ibid.). Barnet erfarer altså perceptuelt og motorisk og tilegner sig derigennem viden om verden. Med tiden bliver barnets viden om farver så velkendt, at barnet ikke længere må koncentrere sig for at kunne forstå dem, og den tillærte viden om verden forekommer at være en vane.

## **Perceptionen af den anden og den kulturelle verden**

Merleau-Ponty beskriver, hvordan vi kan opfatte og forstå andre mennesker. Hvordan er mennesket overhovedet i stand til at percipere og forstå tilstedeværelse og udsagn fra andre mennesker? Igen grundlægges pointen i vores kropsligt erfarede tilstedeværelse i verden. Ifølge Merleau-Ponty opfatter vi først og fremmest den anden som en “anden mig selv” Merleau-Ponty eksemplificerer dette med en

betragtning af en sovende mand, der dækker sine lukkede øjne for solens skarpe stråler (Merleau-Ponty 1999:40). Idet vi observerer den andens ageren i den verden, som vi har tilfælles med ham, kan vi forstå hans intentioner, handlinger og perceptioner (ibid.). Vi bliver klar over at den sol, der generer mandens øjne er den samme som den sol, der generer vores, fordi manden eksisterer i den samme verden, som den vi selv kan percipere, og vi må derfor gå ud fra, at det der viser sig for os, også viser sig for ham (ibid.:41). Vi forstår altså den andens handlinger og intentioner på baggrund af vores egne:

“den erfaring, jeg gør om mit eget greb om verden, er netop det, der sætter mig i stand til at anerkende eksistensen af et andet greb og til at percipere en anden mig selv, når blot der inden for min verden antydes en bevægelse, som ligner mine egne.” (ibid.).

Vi fødes, ifølge Merleau-Ponty, allerede ind i en verden fyldt med naturlige og kulturelle fænomener. Dem lærer vi at anvende, ved at sammenligne vores egne handlinger med andre menneskers (Merleau-Ponty 1962:354). Barnet betragter de voksnes brug af genstandene og lærer således, hvordan de skal anvendes på baggrund af, hvad barnets krop formår, og hvordan han eller hun ser de voksnes kroppe interagere med genstanden (ibid.). På den måde er menneskets eksistens allerede indlejret i en verden fyldt med traditioner som vi lærer at efterleve:

“my history must be the continuation of a prehistory and must utilize the latter’s acquired results. My personal existence must be the resumption of a prepersonal tradition.” (ibid.:254).

Merleau-Ponty pointerer også, hvordan de kulturelle genstande vi har omkring os, allerede er udformede af andre mennesker med et særligt formål til, hvordan de skal anvendes. Han nævner i forlængelse af dette, hvordan mennesket kan føle tilstedeværelsen af andre mennesker igennem de kulturelle genstande (ibid.:348) fordi de kulturelle genstande “udsender en atmosfære af menneskelighed” (“spreads



round it an atmosphere of humanity”, *ibid.*:347). I forbindelse med dette mener Merleau-Ponty at genstande også udsender en tidslighed, og dermed rummer både fortid, nutid og fremtid i sin tilstedeværelse:

“enhver nutid indstifter definitivt et tidspunkt, som kræver alle de andres [tidspunkters] anerkendelse, genstanden ses derfor fra alle tidspunkter, ligesom den ses alle steder fra” (Merleau-Ponty 2006:4).

Blandt disse kulturelle genstande placerer Merleau-Ponty sproget som den væsentligste for menneskets erfaring af den anden (*ibid.*:354). I dialogen væves subjektets perspektiver sammen til et fælles grundlag. Her eksisterer subjekter sammen i en fælles verden, hvor de kan fremmane tanker hos den anden som denne ikke vidste han besad (*ibid.*). Den lyttende modtager betydningen af udsagnet via selve det talte ord, og meningen af udsagnet skabes hos den lyttende (Merleau-Ponty 1994:143). Selve konstellationen af ordene i andre formationer kan dog bibringe nye betydninger og meninger hos den lyttende, end den lyttende på egen hånd kunne have erkendt, hvorfor vi kan forstå den andens udtalelser og foretage egentlig kommunikation:

“Gennem talen sker der således en overtagelse af den andens tanke, en refleksion i den anden, en evne til at eftertænke den anden (182), som beriger vore egne tanker.” (*ibid.*:143-144).

Merleau-Ponty sætter generelt i sin filosofi sproget centralt. Det er via sproget at megen forståelse og indsigt finder sted for subjektet. Ifølge Merleau-Ponty er det væsentlig at sprogliggøre vores tanker for at kunne erkende dem. Den ikke-sprogliggjorte tanke vil i stedet “forsvinde tilbage i det ubevidste”, og hvis vi skal kunne tilegne os tanken, må vi derfor erkende den, ved en benævnelse: “Benævnelse af genstande kommer ikke efter erkendelsen, den er selve erkendelsen” (*ibid.*:142). Subjektet kan altså først begribe sine tanker og genstande, når disse er benævnt sprogligt, enten som indre sprog (tanker) eller ydre sprog (tale). Subjektet kan

således befinde “sig i en slags uvidenhed om sine tanker, så længe det ikke har formuleret dem for sig selv eller ligefrem sagt og skrevet dem..” (Ibid.:141).

## **Kroppen helbreder**

Som et argument for bevidstheden og kroppens sammenhæng, beskriver Merleau-Ponty et eksempel med en ung pige, der, efter at været blevet adskilt fra hendes elskede, oplever kropslige symptomer på hendes psykiske smerte (Merleau-Ponty 1994:122). Pigen mister appetitten, kan ikke sove og mister evnen til at tale. For denne syge pige er

“bevægelsen mod fremtiden, mod den levende nutid eller mod fortiden, evnen til at lære, til at udvikle sig, til at indgå i kommunikation med andre, så at sige blokeret i et kropsligt symptom, eksistensen er gået i hårdknude (...). Der sker ikke længere noget for den syge, ingenting har mening eller form for hende” (Merleau-Ponty 1994:126-127).

Her bliver kroppen til det væsentlige mellemlid mellem pigen og verden, da det netop er gennem kroppen at pigen - og mennesker generelt - både har evnen til at lukke sig ude fra verden og forbinde sig med den igen:

“Men netop fordi kroppen kan lukke sig ude fra verden, er det også den, der kan åbne verden for mig og sætte mig i en situation i den. Eksistensens bevægelse mod andre, mod fremtiden, mod verden kan tage fart igen som en smeltevandsflod.” (Ibid.:127).

Helbredelsen sker dermed via kroppen, når den igen åbner sig for den omkringliggende verden og kan ikke opstå udelukkende via en ikke-kropsligt forankret bevidsthed. Pointen hos Merleau-Ponty er altså, at helbredelsen af psykiske problemer og de deraf følgende kropslige symptomer først og fremmest sker igennem den syges kropslige tilstedeværelse i verden: “Den syge pige vil genfinde sin stemme, ikke ved intellektuel indsats eller ved abstrakt viljemæssig beslutning,

men ved en forandring, hvori hele kroppen samler sig (ibid.:127).

## **Merleau-Pontys erfaringsbegreb**

Vi ønsker i denne opgave at undersøge terapihaven, Haverefugiet Sorø, som et fænomen, ved at undersøge subjekters erfaringer med denne. I følgende afsnit vil vi derfor forsøge at præcisere, hvad vi mener Merleau-Pontys erfaringsbegreb går ud på. Merleau-Pontys projekt går først og fremmest ud på at vende om på opfattelsen af bevidstheden, som værende kroppen overlegen, og gøre kroppen til det udgangspunkt, hvorfra vi erfarer verden. I indledningen til den danske oversættelse af bogen *Kroppens fænomenologi* beskriver Ole Fogh Kirkeby at “Erfaring er *legemliggjort*” (Merleau-Ponty, 2006:VIII). Merleau-Ponty søger at placere selve meningen i kroppen selv, og gør blandt andet dette ved at foreslå det tavse cogito, forstået som en førrefleksiv erfaring der forekommer inden mennesket bevidstgøres, om det der perciperes. Med andre ord, den u-reflekterede oplevelse, den “rene” kropslige erfaring, der endnu ikke er bevidstgjort eller erkendt af subjektet. Det er først når den førrefleksive erfaring erkendes eller sprogliggøres, at den tilegnes bevidstheden hos subjektet, og det er her subjektet kan begribe den. Oplevelserne og tankerne kommer først da til at “tilhøre os” (Merleau-Ponty 2006:142). Denne prærefleksive erfaring betragtes af Merleau-Ponty også som “før-personlig”, fordi verden omkring os perciperes på universel vis. Med dette mener Merleau-Ponty at genstandene omkring mennesket i sig selv bærer en iboende mening, som mennesket kan percipere, men selve perceptionen er også præget af menneskets engagement og åbenhed i forhold til disse (Thøgersen 2004:64). Merleau-Pontys filosofi om den førrefleksive erfaring, eller det tavse cogito, betyder altså først og fremmest et fokus på den kropslige tilstedeværelse i verden. Et fokus der dermed placerer rationalitet, erkendelse, bevidsthed, osv., som sekundært i forhold til kroppen.

Ifølge Thøgersen kritiserer den sene Merleau-Ponty i en notehenvi­snin­g, sig selv for ikke tilstrækkeligt at kunne forklare kroppen og bevidsthedens indvæven i hinanden. Dette bliver ham umuligt fordi den dualistiske forståelse af bevidsthed og krop, fortsat præger det sprog han forsøger at beskrive sin udlægning af krop-bevidsthed med. Dette forsøger han dog at gøre i sit sidste ufærdige værk “Det synlige og det usynlige”, ved samlet at betegne menneskets tilstedeværelse i verden som *kødelig* (Thøgersen 2004:18-19). Der er dog noget tvetydigt i Merleau-Pontys teori, i og med at han frasiger sig Descartes cogito, men alligevel selv præsenterer et *førrefleksivt jeg tænker*. Thøgersen påpeger her noget modsigende i Merleau-Pontys teori, når han mener at det tavse cogito, på én gang er tænkende og ikke-refleksivt (ibid.:57).

## **Delkonklusion**

Kroppen er placeret centralt i Merleau-Pontys teori. I et opgør mod Descartes’ *cogito ergo sum* foreslår Merleau-Ponty at mennesket først og fremmest er kropsligt forankret i verden og dernæst erkender, på baggrund af det førrefleksive cogito. Den førrefleksive erfaring, . sker helt konkret gennem menneskets sanser, hvorigennem mennesket perciperer verden. Dette opleves oftest som en vane for subjektet. I forlængelse af Husserl mener Merleau-Ponty at mennesket er indlejret i lokale livsverdener, der er lokale og historisk og kulturelt betingede. Heri findes også de kulturelle genstande som mennesket forstår igennem sin kropslige erfaring i verden. Mennesket lærer verden at kende, ved at observere andres kroppe og deres væren, eksempelvis andres håndtering af genstande. Fordi mennesker er indlejret i den samme verden og perciperer samme genstande, kan vi forstå “den anden”. Sprog er også centralt for Merleau-Ponty, fordi det er via sproget at mennesket bevidstgøres og forstår verden omkring sig.

## Metode

Formålet med det fænomenologiske udgangspunkt i vores projekt er at kunne undersøge menneskets erfaringer i en terapihave. For bedst muligt at opnå viden om dette, har vi indledningsvist undersøgt, hvad forskere, eksperter og teoretikere har sagt, både om fænomenet selv, og om udvalgte teoretiseringer, som kan antages at være afgørende og relevante for fænomenet. Dette blev præsenteret i Del 1, hvor *Natursyn*, *Det senmoderne samfund* og *Terapihaver* forsøgte indkredset og defineret. Vi har valgt at belyse fænomenet nærmere ved selv at opleve en terapihave, så vi på egen krop kunne mærke og opleve fænomenet. Desuden har vi foretaget to kvalitative interviews med personer, der deltager i et forløb i en terapihave, for at få indsigt i fænomenet. I følgende afsnit vil vi reflektere over fremgangsmåden og resultaterne af denne direkte kontakt med fænomenet, både i form af vores egen oplevelse og interviewene.

### Vores egen oplevelse

Der er flere formål med at opleve og erfare terapihaven igennem os selv. For det første havde ingen af os været i en terapihave før, og havde blandede forventninger og forforståelser, om hvad en terapihave er. Vi ønskede altså i første omgang at se og opleve en terapihave for at få en umiddelbar forståelse af selve stedet, og de personer der befinder sig der. Vi fandt det altså væsentligt for vores indsigt i fænomenet, at vi selv kunne se og opleve en terapihave på en kropslig måde, som vi hverken ville kunne læse os til eller få fortalt.

Blandt andet inspireret af Kampmann og Rasmussens oplevelsesanalyse (Kampmann & Rasmussen 2015) og den autoetnografiske forskningsmetode (Baarts 2015), ønskede vi altså at bruge os selv til at undersøge fænomenet terapihave og det senmoderne menneskes møde med denne. Ifølge Charlotte Baarts opstod

autoetnografien ud fra den pointe, at forskeren aldrig kan gengive et akkurat spejlbillede af verdenen. I stedet konstrueres der ved forskning en udlægning af verden, der uundgåeligt også er resultat af forskerens individuelle værdier, sympatier, mm. (Baarts 2015:170). Frem for at forsøge at frasortere forskerens erfaringer, vil man i autoetnografiske metoder søge at omfavne disse, så forskeren anvender alle sine sanser, følelser og tanker om feltet, i sin søgen på at lære mere om feltet (ibid.:171). På en lignende måde ønskede vi at gå til fænomenet med os selv som udgangspunkt og placere vores egne oplevelser og erfaringer som relevante i forhold til vores afdækning af fænomenet.

Inspireret af Søren Nagbøl, forstår Kampmann og Rasmussen oplevelser som noget, der opstår som et “intersubjektivt mellemværende” mellem mennesket og dets omgivelser. Oplevelsen kan altså hverken betragtes som et subjektivt eller et objektivt registreret fænomen, da samspillet opstår et sted imellem de to (Kampmann og Rasmussen 2015:51-52). Knyttet til Merleau-Pontys betragtninger om at verden erkendes igennem menneskets kropslige tilstedeværelse, mener Nagbøl tillige at man for at opleve omgivelserne, må bevæge sig rundt i dem og interagere med dem (ibid.). I en undersøgelse af, hvordan fænomenet teraphave ‘viser sig for os’, ønsker vi med denne metodiske tilgang helt konkret at opleve, hvordan fænomenet viser sig for os, gennem vores egne kropslige forankring i teraphaven. På denne måde forstår vi altså også vores egen oplevelse som endnu en vinkel, hvorfra vi kan belyse fænomenet. Ved senere læsning af Merleau-Pontys teori blev det også klart for os, at den kropslige adgang til fænomenet er helt essentiel for at kunne sige noget om fænomenet.

Den fremgangsmåde vi anvendte følger dog, hverken Kampmann og Rasmussens eller autoetnografiens retningslinjer for forskningsmetode punkt for punkt. I stedet fokuserede vi på at vores oplevelse skulle lade sig præge af, hvad end vi ville sanse,

opleve og/eller erfare i selve terapihaven. Vi forsøgte at gå ind i felten så åbent og sansende som muligt og ikke konkludere i forvejen, hvad oplevelsen helt konkret skulle kunne bidrage med til vores undersøgelse. På den måde forsøgte vi at opnå en balance mellem at have en rettedhed og samtidig ikke lukke af for, at vi kunne opleve andet end det forventede.

Med afsæt i Merleau-Pontys erfaringsbegreb, havde vi dog en særlig opmærksomhed på vores kropslige tilstedeværelse i terapihaven. Vi forsøgte derfor at være opmærksomme på, hvad vi kropsligt kunne mærke, hvad vi sansede osv., men også hvad vi tænkte på, hvordan vi havde det imens, hvilke stemninger vi oplevede og hvad alt dette havde af betydning - hvad dette "gjorde ved os" imens.

Vi har løbende og efterfølgende diskuteret validiteten af en sådan empiriindsamling. Kritikere af autoetnografien har blandt andet påpeget at en sådan undersøgelse kan blive uakademisk, bl.a. fordi autoetnografiske tekster, der baseres på forskerens erindringer og genkaldte dialoger og oplevelser, kan siges at befinde sig et sted mellem fiktion og videnskab (Baarts 2015:172). En anden kritik lyder på, at en sådan "selvudforskning" ikke er relevant videnskab for andre end forskeren selv og dermed til tider ligner terapi mere end videnskab (ibid.:171-172). Ifølge den positivistiske videnskab, som fænomenologien gør oprør imod, er det ofte betragtet som ikke-videnskabeligt at forskerens subjektive holdninger og udgangspunkter tager del i, eller danner basis for det udforskede. Hermed kan man i denne forståelse ikke lave objektiv videnskab. For fænomenologen er en sådan objektiv viden dog en umulighed, fordi al forskning kommer fra et subjektivt standpunkt, ligegyldigt hvad forskeren gør for at undsige sig sin subjektivitet. Ifølge Merleau-Ponty, og bredere set for fænomenologiske teoretikere, kan verden dog kun erkendes gennem subjektet. Hvis sandhed og videnskab opnås gennem indblik i subjekters beretninger, livsverdener og erfaringer, hvorfor skulle sandhed og videnskab så ikke kunne

erkendes gennem forskerens subjektive beretninger, livsverden og erfaringer?

## **Udfordringer ved og anvendelsen af egenoplevelser**

Vi oplevede en vis usikkerhed ved at bruge det vi selv havde erfaret. Vi tvivlede alle på om vi nu også havde “oplevet det rigtige”, eksempelvis hvorvidt tanker og følelser passede ind i den særlige kropslige oplevelse vi stiledede efter. Dette gav os dog senere en erkendelse af at erfaring måske ikke er så let at få adgang til, hvilket også kom til udtryk i interviewet. Dette vil vi udfolde yderligere i diskussionen (se evt. s. 82).

Vi blev også opmærksomme på at vores oplevelser var meget forskellige af karakter. Ét gruppe-medlem havde en masse tankemylder, et andet havde følelsesmæssige oplevelser og en tredje fik lyst til at bevæge sig (Bilag 3:28-30). Vi kom deraf frem til at subjektets personlige karakteristika og individuelle historie, må betyde at erfaringer kan være meget forskellige, selvom vi i gruppen havde nogenlunde samme formål med at besøge stedet. Dette er dog ikke noget vi har kunne undersøge nærmere med Merleau-Pontys teori.

I projektet har vi først og fremmest brugt vores egenoplevelse til at kunne redegøre for naturrummet i Haverefugiet. Vi har kunne give en sansemættet beskrivelse af stedet, som netop giver mening, når vi jævnfør Merleau-Ponty ønsker at vende tilbage til fænomenet selv. Når vi blandt andet skriver at vi oplever “en anden energi” (se evt. s. 64), så kan denne beskrivelse kun opnås fordi vi har været til stede i terapihaven. I forhold til analysen har vi udelukkende anvendt vores egenoplevelse til at supplere informanternes udtalelser. Dette gør vi blandt andet på det præmis at en indsigt i terapihaver bedst kan opnås via de mennesker, der normalt anvender den, samt den mulige disharmoni der kan ligge i at terapihaven er formet til stressramte, hvilket vi ikke er.



Vores indkredsning på emnet om terapihaver har vist os, at terapihaver er meget forskellige og kan indeholde forskelligartede videnskaber, forståelser og formål bag sig, bl.a. mht. hvornår en terapihave kan siges at være en sådan (se evt. s. 26). Vi fandt det derfor væsentligt at vi oplevede netop den samme terapihave, som er omdrejningspunktet for de erfaringer vi søger at få indsigt i hos vores to informanter. På den måde får vi en bedre indsigt i deres fortællinger og udsagn om den terapihave de kender. Vi havde i forlængelse af dette en forventning om at vores egne erfaringer i terapihaven kunne danne baggrund for at spørgsmålene i interviewguiden. Dermed håbede vi at selve interviewsituationen kunne foregå mest mulig i overensstemmelse mellem os selv og den livsverden vi søger at få indblik i hos vores informanter. Vi håbede desuden i et mere praktisk perspektiv, at vores fysiske kendskab til havens udformning, stemninger og naturlige elementer kunne bidrage til interviewet på flere måder: For det første var vi klar over at vores interesse for informantens erfaringer med terapihaven kunne blive kompliceret at få indsigt i. Dette blandt andet fordi selve definitionen af erfaring kan være forskelligartet, og derfor kompliceret at skulle formidle om. I forbindelse med dette havde vi en forventning om at vi kunne gøre spørgsmålene mindre abstrakte, ved at knytte dem op på vores egne erfaringer i terapihaven. Dette gjorde vi fx i interviewet med Kirsten, på et tidspunkt hvor hun ikke forstod vores spørgsmål. Det var netop da vi trak vores egen erfaring ind at hun forstod spørgsmålet, og selv kom med eksempler. Yderligere forventede vi at interviewene blandt andet ville omhandle terapihavens forskellige "rum", og at vores kendskab til disse forskellige rum ville være anvendelige i et interview, så vi ville kunne opnå en praktisk forståelse for informantens udsagn om disse under selve interviewet.

Besøget i terapihaven gav os desuden mulighed for at møde Ella, og høre nærmere om terapihavens fremgangsmåder, aktiviteter, filosofier, strukturer, daglige gang, osv. Dette første besøg, både i kraft af mødet med Ella, men især i kraft af vores egne

oplevelser i terapihaven, kom senere til at danne baggrund for spørgeguiden til interviewene, samt hvilke tematikker og fokusområder vi forventede at skulle arbejde med i analysen.

## **Interviews**

Terapihaven er et tilbud til stressramte, derfor var det vigtigt for os at få adgang til erfaringer fra brugere af haven, som netop var stressramte. Vi forsøgte at få denne adgang via interviews med to stressramte informanter. Disse informanter til interviewene fandt vi via Ella. Hun fungerer på flere måder som vores Gatekeeper, eller adgangsperson til empirien (Kristiansen & Krogstrup 2007:139). Da informanterne er udvalgt af Ella, må vi erkende, at hendes egne intentioner med at udvælge netop disse informanter kan have dannet grundlag for valget, hvilket i sidste ende kan have betydning for vores empiri. Ifølge Kristiansen og Krogstrup har en gatekeeper ofte den bevidste eller ubevidste intention at organisationen fremstår så positiv som muligt i en undersøgelse (Ibid.:141). Dette kan også være gældende i terapihaven, hvor Ella på mange måder må betragtes som drivkraften bag terapihavens succes, og derfor formodentlig ønsker at terapihaven fremstår bedst muligt. Når dette er sagt, havde vi ikke selv et bedre grundlag for at finde nogle informanter, som kunne have givet os en bedre empiri. Derudover arbejder vi ud fra et fænomenologisk grundlag der betyder, at subjektive forståelser af verden i princippet altid er sande, hvorfor man ikke ville kunne få indsigt i “forkerte erfaringer”. I forhold til at få et så bredt spektrum af erfaringer som muligt, ser vi det som gavnligt at Ella bevidst fandt informanter, der var forskellige med hensyn til alder, køn og hvor langt de er i deres terapiforløb. Dog kunne flere interviews have givet et endnu bredere billede af erfaringer i en terapihave, og dermed have belyst vores fænomen fra flere vinkler.

## Omkring interviewene

Velvidende at vores informanter begge er stressramte, og derfor af dem selv og resten af samfundet betragtes som syge, gjorde vi os nogle overvejelser omkring, hvordan interviewene kunne forløbe bedst muligt for dem. På Ellas opfordring fandt interviewene sted i forlængelse af en dag, hvor informanterne i forvejen skulle befinde sig i terapihaven og indgå i terapi. Dette mente vi i fællesskab ville være det mest belejlige og trygge for informanterne, der i så fald ville befinde sig på en slags hjemmebane, i nærheden af Ella og i vante omgivelser. Ella havde også anbefalet at de enkelte interviews, for informanternes skyld, ikke varede længere end en time, hvilket vi ønskede at respektere. Angående strukturen omkring selve interviewene havde vi aftalt kun at være to interviewpersoner pr. interview, for så vidt muligt at undgå at overvælde informanterne med tilstedeværelsen af hele gruppen. Vi mente dog at minimum to interviewpersoner var en nødvendighed for at sikre at interviewet forløb bedst muligt i forhold til at få det produkt vi ønskede. Interviewpersonerne havde på forhånd fastlagt ansvarsområder. Interviewperson 1 stillede spørgsmålene fra vores spørgeguide, og havde også overblikket over, hvorvidt alle emner og spørgsmål blev rundet. Interviewperson 2 supplerede løbende med relevante spørgsmål, og skulle bistå interviewperson 1, hvis samtalen gik i stå, hvis der opstod misforståelser eller lignende. Disse overvejelser gjorde vi blandt andet for, at der ikke skulle opstå forvirring hos os selv undervejs i interviewet, men i særlig grad også for at informanterne skulle føle at de var i trygge og professionelle hænder under selve interviewet.

Et aspekt af den fænomenologiske fremgangsmåde handler som sagt om at lade fænomenet vise sig for os. Dette betyder også, at der kan vise sig nye og uventede, men alligevel væsentlige pointer, når fænomenet belyses. For både at bevare denne åbenhed, samtidig med at interviewene til en vis grad måtte omhandle vores interesseområder, valgte vi at foretage semistrukturerede interviews (Keller

2009:62). Med allerede fastlagte temaer, interesseområder og konkrete formulerede spørgsmål, fik vi på den måde mulighed for at kunne spørge informanten ind til netop dét, som vi forventede ville blive interessant og relevant i forhold til vores fokus. Samtidig sørgede vi for, at informanten havde mulighed for at kunne bidrage med ny viden, ved også at stille forholdsvis åbne spørgsmål og lade informanten tale ud og fortælle dét, der faldt ham/hende ind. Vi havde således en intention om at interviewet skulle foregå som noget lignende en samtale. Dette ønskede vi også for at interviewet, så vidt muligt, skulle foregå i en afslappet stemning, på trods af at temaerne stress, terapi, følelser, private erfaringer med naturen, osv., må siges at omhandle personlige sfærer hos informanten.

## **Interviewguiden**

Da vores interesse kredser omkring, hvilke erfaringer vores informanter gør eller har gjort sig i terapihaven, måtte vores spørgsmåls indhold selvfølgelig blive grundlagt på denne interesse. Da vi havde en forventning om, at det kunne blive abstrakt og uklart for informanterne at skulle besvare et direkte spørgsmål angående deres erfaringsdannelse, forsøgte vi i stedet at formulere lidt mere åbne spørgsmål, der kunne indkredse os på erfaringen ad en mere indirekte vej. Eksempelvis ved at spørge ind til konkrete steder, oplevelser eller stemninger som informanterne betragter som betydningsfulde i terapihaven, for dernæst at spørge ind til, hvorfor dette var betydningsfuldt, samt hvad dette 'gjorde' ved informanten. Samtidig ville vi gerne forsøge at stille åbne spørgsmål, der kunne lade informanten svare så frit som muligt, og ikke lukke af for eventuelt væsentlig information, ved at stille for snævert orienterede spørgsmål. Med Merleau-Pontys teoriramme som grundlag fandt vi det også nærliggende at spørge ind til informanternes sansoplevelser i terapihaven. Dette gjorde vi blandt andet for at muliggøre at informanterne kunne beskrive, hvordan deres kropslige tilstedeværelse i terapihaven var betydningsfuld for de

erfaringer de gjorde.

Interviewet indeholdt selvfølgelig også spørgsmål, der bredte sig lidt ud over vores specifikke interesseområde, da vi mente, at dette kunne blive relevant at have kendskab til. Eksempelvis spurgte vi ind til informanternes sygdomsforløb, om deres naturbrug udenfor terapihaven, om deres tanker angående naturens betydning for deres bedring og om de havde nogle holdninger til, hvor en terapihave eventuelt kan komme til kort.

## **Refleksioner efter interviewet**

Da vi i dette projekt forsøger at undersøge, hvilke erfaringer man kan få i en terapihave, kan alle de oplevelser som informanterne fortæller om betragtes som relevant empiri. Da vi er særligt interesseret i den kropslige erfaring, var det svar, der kunne belyse denne, som vi håbede på at få med i vores empiri. Vi havde også en ide om, at der skete noget spændende i mellem naturen og kroppen, som på en eller anden måde var afgørende for informanternes bedring. Vi ønskede altså at få beskrevet nogle kropslige erfaringer, samt hvordan disse manifesterede sig i følelser, eller noget andet betydningsfuldt, for informanterne. Efter interviewene har vi dog diskuteret, hvorvidt vi i interviewene egentlig fik indsigt i det vi ønskede, samt hvorfor det var svært for os.

Under interviewene oplevede vi til tider at det kunne virke lidt kompliceret for vores informanter at besvare vores spørgsmål. Et par gange i løbet af interviewet med Kirsten udtrykte hun, at hun ikke forstod spørgsmålet, og bad os omformulere det. Blandt andet spurgte hun: “Prøv og tænk hvad du havde forestillet dig med det spørgsmål, fordi jeg kan ikke rigtig følge dig... ?” (Bilag 2:24). Efter interviewperson 2 beskrev, hvordan hun selv ville svare på spørgsmålet, for at eksemplificere hvordan informanten kunne svare, sagde hun “jeg har også de oplevelser der” hvorefter hun kort gav et par eksempler, overrasket over at det var

det vi ville høre. Hvis vi kort ser på, spørgsmålets formulering, kan vi finde noget af forklaringen. Interviewpersonen har først spurgt om, der er en sans, informanten bruger mere end andre, hvilket hun ikke synes hun har tænkt over, derfor spørges der igen:

”... i forhold til de andre sanser, når du er her, er der et eller andet... har du oplevet et eller andet særligt i forbindelse med, at du ser noget eller dufter noget eller rører ved noget? At det sætter noget i gang? Jeg tænkte, bare hvis der lige var... ” (Bilag 2:24).

Det er tydeligt at spørgsmålet ikke er helt klart formuleret, hvilket afspejler den forvirring som både informant og interviewpersonerne havde i situationen. Det vi ønskede at få indsigt i med dette spørgsmål var, at få informanten til at fortælle om en situation, hvor hun har bidt mærke i, at det er hendes sansning af noget, som skaber en følelse eller bliver betydningsfuldt. Udover Kirstens korte svar “jeg har også de oplevelser der”, forklarede hun videre: “Men så kan det være en speciel blomst, man så har set hos sin farmor, og uh så vækker det også nogle gode minder” (Bilag 2:25). På daværende tidspunkt, var det netop en oplevelse, som denne, vi ønskede indsigt i, fordi den finder sted på baggrund af noget informanten er bevidst om, at hun har sanset. Alligevel får vi ikke bedt informanten udfolde denne oplevelse, vi beder hende ikke uddybe eller forklare nærmere om denne. I stedet går hun selv videre til at fortælle om noget andet og interviewet fortsætter i en anden retning. Efterfølgende har vi overvejet om det kunne have været gavnligt, hvis vi havde italesat vores nærmere fokus sammen med informanterne, så de også på baggrund af en viden om vores interesse, ville kunne fortælle og uddybe om netop det vi havde interesse i, og ikke skulle gætte undervejs. I interviewet med Søren oplevede vi problemet på en anden måde. Søren besvarede til tider spørgsmålet i en helt anden retning end den vi havde forventet, hvilket vi efterfølgende også mener kan skyldes at spørgsmålene ikke var formuleret præcist nok, samt at vi ikke forinden

fik præciseret med ham, hvad det egentlig var vores interesser omhandlede.

En anden årsag til, at det kan være svært for informanterne at forstå, hvad vi ønsker at få indsigt i, kan blandt andet belyses med en pointering af muligheden for at informanterne og vi selv kommer fra forskellige livsverdener. Som berørt i teorien betragter Merleau-Ponty i forlængelse med Husserl, at mennesker altid er indlejret i en specifik livsverden med kulturelt skabte relevanssystemer og forståelser, der er lokaliserede for en gruppe mennesker og dermed også er anderledes for andre. I forlængelse af dette er vi efterfølgende blevet inspirerede af nogle af Pierre Bourdieus metodiske overvejelser i teksten *Understanding*, omkring forskeres undersøgelser af mennesker fra andre sociale klasser end forskerens egen. Som et middel mod at undgå dårlig kommunikation mellem informant og interviewperson, pointerer Bourdieu, at det kan være en fordel at interviewpersonen så vidt muligt kommer fra samme praksis som informanten. Eksempelvis kan en arbejdsløs interviewe andre arbejdsløse, eller at en skuespiller interviewe en anden skuespiller (ibid.:611). Fordelene ved dette er blandt andet, at interviewpersonen kan tale ud fra samme praksis som informanten, med en større velkendthed til informantens problemer og udfordringer. Desuden vil man hermed lettere kunne omtale svære emner, uden at informanten føler sig angrebet af interviewpersonen, samt man vil kunne anvende stedordet “vi” i løbet af interviewet og dermed signalere en mere personlig forståelse af informantens verden (Bourdieu 1999:611). Med hensyn til vores interview føler vi ikke, at Bourdieus overvejelser med hensyn til sociale klasser er særligt oplagte. Dog mener vi, hvis vi oversætter Bourdieus overvejelser til livsverdensbegrebet, at vi klart oplevede under interviewet at vi ikke kendte til den livsverden, som informanterne beskrev for os. Dette følte vi især, fordi vi ikke har oplevet alvorlig stress og dermed har et ringere udgangspunkt for at forstå dette. Dette forstår vi også i forhold til Merleau-Pontys betragtninger om det at percipere den anden. Desuden er vi betydeligt yngre end informanterne, og er hverken

uddannede sygeplejersker eller pædagoger, og kender dermed ikke til disse fag, eller det stress disse fag kan medføre. Omvendt oplevede vi også, at vores spørgsmål ikke gav mening for informanterne på den måde, som vi havde ønsket, hvilket tyder på, at de heller ikke havde den rette indsigt i vores livsverden. Det kan derfor også tænkes at den sporadiske miskommunikationen imellem os selv og informanterne kunne skyldes en forskellighed af livsverdener. En bedre indsigt i deres livsverden kunne måske have givet os en klarhed omkring, hvad der var relevant og væsentligt for dem at fortælle om, samt et grundlag for at forstå den stress som forårsager deres problemer bedre. Dette kunne muligvis have medført en gavnlig konsensus imellem os selv og informanterne, mht. hvad vi ønskede at få ud af interviewet, samt muligheden for at formulere spørgsmålene så de talte ind i informanternes livsverden, og dermed blev mere meningsfulde for dem.

Dog var det, som tidligere nævnt, både vores intention og strategi i interviewet, at anvende vores egenoplevelser i terapihaven som et grundlag for vores forståelse af informanternes oplevelser. Dette gjorde vi netop for at anvende dette “vi” som Bourdieu nævner, og dermed forsøge at tale os ind i en konsensus som “brugere af terapihaven”.

Med hensyn til vores udfordringer med at få indsigt i det, vi ønskede, er der en pointe i det, at information om erfaringer kan være svære at få hånd om. Dette forsøgte vi, som tidligere beskrevet, at imødekomme ved at stille nogle spørgsmål som vi forventede ville give nogle svar, der omhandlede erfaringer, eksempelvis angående konkrete oplevelser i haven. I diskussionen vil vi komme nærmere ind på, hvordan dette lykkedes for os (se evt, s. 82).

Den empiri som vi har fået igennem de to interviews har overvejende været brugbar. Vi har indsamlet nogle erfaringer fra informanterne. Disse erfaringer vil med udgangspunkt i Merleau-Ponty altid være kropsligt funderet, men er ikke blevet så



fyldestående beskrevet af vores informanter, med hensyn til, hvad der konkret blev sanset og mærket i kroppen.

## **Interviewsituationen - tryghed, etik og anonymitet**

Selve interviewsituationen formes altid af de menneskelige relationer der interagerer deri, hvorfor resultaterne af et interview også afhænger af det interrelationelle i mellem interviewpersonerne og informanten (Brinkmann & Tanggaard 2015:33). Man må derfor ikke glemme at interviewsituationen altid vil være en social praksis, og at både informant og interviewperson agerer og kommunikerer i forhold til hinanden under interviewet. Vi har efterfølgende overvejet, hvordan dette kan have haft en indflydelse på vores empiri, blandt andet på baggrund af, at de to interviews foregik meget forskelligt. Interviewet med Søren varede meget længere tid end den forudaftalte time. Blandt andet oplevede vi med Søren at det kunne være svært at holde samtalen inden for rammerne af vores fokusområde og at det kunne være kompliceret at opretholde en balance mellem, hvor meget vi skulle lade ham fortælle frit og hvor meget vi kunne tillade os at afbryde. Vi var også opmærksomme på, at begge vores informanter er stressramte og muligvis sårbare, samtidig med at vi bad dem om at gå i dybden med private erfaringer som har forbindelse til deres sygdom. Vi ville meget nødtigt opnå at interviewet med os, ligefrem kunne have en negativ indflydelse på deres terapiforløb, hvilket er en mulighed, taget i betragtning af, at vi beder dem reflektere over sygdomsforløbet, terapien osv. På den måde har vi som interviewpersoner, der indgår i en social praksis med vores informanter, også et ansvar for at informanterne ved interviewets afslutning, ikke sidder tilbage med ubehag af nogen slags.

Inden interviewet havde vi flere gange talt med Søren. På besøgsdagen deltog han både i vores rundvisning og deltog i uformelle samtaler med Ella og os. Dette virkede på daværende tidspunkt som en fordel, da det gav os mulighed for at lære

hinanden bedre at kende, og dermed foretage et interview, der i højere grad bar præg af at være en afslappet samtale, fordi vi havde mødtes før. I forhold til det relationelles betydning for interviewsituationen har vi sidenhen reflekteret over om dette mindre overfladiske bekendtskab til Søren, også kunne tillade at interviewet med ham bevægede sig i så mange forskellige retninger end vores fokusområde. Interviewet med Kirsten blev, sammenlignet med Søren, i langt højere grad et interview end en samtale, og hende mødte vi kun et par minutter før interviewets begyndelse. Et samtale-lignende interview var i udgangspunktet det vi ønskede, da vi forventede at jo mere afslappet stemningen var interrelationelt, des lettere ville vi kunne få indsigt i informanternes erfaringer. Sådan forholdt det sig umiddelbart ikke udelukkende, da det i interviewet med Søren kunne være svært at holde fokus på vores interesseområde.

Det skal dog ikke opstilles alt for unuanceret. Selvfølgelig er mennesker forskellige og formidler derfor også på forskellig vis, samt i forskellige mængder, hvilket naturligvis også har haft en betydning for, hvordan vores informanter har ageret i interviewsituationen.

Vi ønskede at skabe et trygt samtalerum for informanterne, hvilket lykkedes i nogen grad. Vores spørgsmål var gode at have i interviewsituationen med begge informanter, men på hver sin måde. I interviewet med Kirsten tilkendegav hun en tryghed ved, at vi havde styr på, hvordan interviewet skulle forløbe, og ved at vi havde nogle spørgsmål vi alle kunne forholde os til. I interviewet med Søren var spørgsmålene mere en huskeseddel til os selv, fordi samtalen i ringe grad fulgte spørgsmålene, men var mere uforudsigelig. Altså var spørgsmålene her mere en tryghed for os end for Søren. I begge tilfælde virkede informanterne forholdsvis trygge, og vi kan ikke pege på noget, der skulle indikere, at vi ikke fik de svar, vi ønskede, på grund af utryghed. I forhold til at vi var to interviewpersoner, oplevede vi heller ikke at dette skabte en synlig utryghed. Tilstedeværelsen af to

interviewpersoner var dog givende i forhold til kvaliteten af empirien, fordi de to interviewpersoner kunne supplere og skabe tryghed for hinanden.

Hvorvidt vi gennem en mere flydende samtale fik en uventet brugbar empiri, end hvis vi havde holdt os stramt til spørgsmålene, er svært at sige helt klart. I samtalen med Søren var det svært at holde fokus, men vi kom dermed også igennem en længere snak om den vilde natur i Sverige og de kultiverede parker i København, som førte til et analytisk omdrejningspunkt omkring kulturelle genstande og natur (Bilag 1:11).

Ifølge aftale med informanterne og Ella, har vi fået tilladelse til at nævne Haverefugiet Sorø og Ella med de rigtige navne. Informanterne er anonymiserede med pseudonymer.

## **Delkonklusion**

Vi ønskede altså i dette metodiske afsnit at redegøre og reflektere over, hvad vi har gjort for at få en empiri, der kunne give et blik på fænomenet terapihaver. Vi valgte selv at tage ud og opleve og dermed få adgang til en umiddelbar kropslig erfaring. Dette gjorde vi med inspiration fra Merleau-Ponty, autoetnografien og Kampmann og Rasmussen. I gennem denne oplevelse opdagede vi, hvor forskellige og komplekse erfaringer er, og valgte i stedet at prioritere en beskrivelse af haven, ud fra de sanseindtryk vi havde fået.

Vi foretog også semistrukturerede og samtalelignende interviews med to informanter af forskellig alder og køn, som vores kontaktperson Ella havde fundet til os. Dette skyldes ønsket om at få et så bredt spektrum af erfaringer som muligt.

For at få den bedste empiri, forsøgte vi at skabe et afslappet og trygt samtalerum. Dette blev gjort ved blandt andet at foretage interviewet i vante omgivelser, med to interviewpersoner og ved at sikre en vis grad af anonymitet. Da erfaringsbegrebet kan være diffust, spurgte vi ind til konkrete oplevelser i haven. Alligevel blev vores

spørgsmål ikke altid helt forstået. Dette kan skyldes flere ting, bl.a. at vi talte ud fra forskellige livsverdener. Vi havde dog forsøgt at skabe et fælles “vi” ved at kunne relatere til oplevelser i haven.

De to interviews var meget forskellige af karakter. Eksempelvis holdt de sig i større og mindre grad til spørgsmålene og dermed også vores fokus. Årsagen kan dels findes ved menneskers forskellighed og det at vi agerer forskelligt i en interviewsituation. Den flydende samtale som vi ønskede kan altså have mere eller mindre ønskede effekter på empirien.

## Del 3

I denne tredje del af projektet vil selve den analytiske del finde sted. Først vil vi introducere læseren til Haverefugiet Sorø, ved at indsætte nogle citater fra vores egenoplevelser og dermed give et tekstligt billede af terapihaven. Derefter vil vi give en beskrivelse af lokationen for vores empiriindsamling; Haverefugiet Sorø. Dette gøres for at læseren kan få et mere dybdegående indtryk af, hvordan denne terapihave fungerer, hvordan den ser ud, hvilke former for naturrum den besidder, osv. Efterfølgende vil vi, på baggrund af teori fra *Del 1* og *2*, analysere empiri fra interviews og egenoplevelser. I analysen ønsker vi at fremdrage de erfaringer, man kan gøre sig i en terapihave for at kunne svare på projektets problemformulering: hvad er fænomenet terapihaver.

*Jeg bevæger mig ud i landskabet hvor træerne står mere spredt. Jeg går langs hækken, hvor jeg fornemmer huset bag. Det giver mig en tryghed at kunne navigere i forhold til, og jeg overvejer hvor langt væk jeg må gå. Jeg tiltrækkes af endnu et stort træ, der med sine store furede grene, næsten omfavner mig. Jeg berører stammen i gengældelse og får en følelse af omsorg fra træet. I et fragment af tanker, dukker billedet af min far op, som gør mig melankolsk.* (Bilag 3:28)

*Jeg når frem til et område, som står under vand og som virker sumpet og jeg kan ikke komme forbi. Jeg opgiver planerne om at komme over på den anden side (...) Solens lys danser på vandet, som glitrer og reflekterer mod mine øjne. Jeg synker hen i en stilhed og tanker og følelser forsvinder. Jeg plukker en mælkebøtte og lader den glide mellem mine hænder, bagsiden af mælkebøtte-blomsten er fløjlsblød og minder mig om min søns glatte kind og de gule tråde på mælkebøtte-blomsten, som jeg stryger, minder mig om hans hår.* (Bilag 3:28)

*Jeg lukker øjnene for at komme mere ind i mig selv, og forsøger at mærke efter hvad jeg føler. Jeg har lyst til at sidde her tre timer. Føler mig lidt presset over at skulle mærke noget på kommando. Og på kort tid. Langsomt kan jeg mærke en ro snige sig henover mig, men den får ikke helt fat i mig. Jeg kan mærke at jeg skruer mere ned for tankemylderet, men også at jeg er opmærksom på at det nok er det jeg skal. Jeg har det rart, det er et dejligt sted. Jeg ville ønske jeg havde mere tid. Roen breder sig en smule. Jeg ved ikke, hvor længe jeg ligger her, måske 1 minut, måske 10, det aner jeg faktisk ikke.*

(Bilag 3:29)

## **Beskrivelse af Haverefugiet Sorø**

Tæt på bøgeskov, togs Skinner og landevej ligger Haverefugiet Sorø. Det er bygget op som en forening, omkring hus og have, der tilhører den pensionerede sygeplejerske Ella Hilker. Er man medlem af foreningen, kan man deltage i aktiviteter som fx foredrag og ture. På stedet kan man være med i samtalegrupper, hvilket især var tilfældet for vores informanter. Derudover er der også tilbud om samtaleterapi for enkeltpersoner. Haverefugiet tilbyder nogle andre muligheder for stressramte end eksempelvis en almindelig klinik. Omgivelserne omkring Haverefugiet byder på mange forskellige former for naturrum, som de stressramte selv kan vælge imellem. Brugere af terapihaven bestemmer selv, hvad de vil lave i haven, og hvis de mener, at de har mest brug for at sidde alene et roligt sted, så er dette også accepteret. Ved ankomsten til stedet møder man den kultiverede have. Den består af en anlagt køkkenhave og et staudebed, som løbende skabes og vedligeholdes af brugerne. Langs huset er der små blomsterkrukker og et bord med stole, som man kan samles om. På den anden side af huset, findes lavningen, som også kaldes gryden eller mindfull-området. Her skærmes man af en græsbevokset jordvold, som danner denne lavning. Da vi selv oplevede lavningen, fandt vi det påfaldende, hvor stor en

sansemæssig forskel der var på at sidde i og uden for lavningen: Inde i lavningen sad vi i læ for vinden, græsset og mosset var meget blødt at røre ved, og lydene fra vejen blev dæmpet bemærkelsesværdigt. Vi bemærkede alle, at der nærmest var en anden energi, når vi sad derinde (Bilag 3:30). Vores informanter fortæller også, hvordan de anvender netop dette sted aktivt, for at komme i en særlig tilstand. Både Kirsten og Søren beskriver at lavningen kan være et godt sted at være, når man har det dårligt. “K: Altså for eksempel kan jeg rigtig godt lide at være derovre i den der ligesom lavning (...). Ihvertfald i starten jeg var her, kunne det være sådan et meget rart og trygt sted at være, ik?” (Bilag 2:23).

Bevæger man sig længere om bag huset og gennem en hæk, finder man det store vilde område. Dette område er ikke Ella eller foreningens ejendom, men der er truffet aftale med naboer om, at haverefugiets brugere kan benytte dette område. Det vilde område er en forladt grusgrav, som nu er vokset til med træer og hvor en sø i bunden spejler omgivelserne. Det er et forholdsvis stort område, sammenlignet med kulturhaven. Længst væk fra huset, på den anden side af grusgraven befinder der sig en bronzealderhøj, med et egetræ. Haven ligger også inde for rammerne af Stigsdotter & Grahns definition af terapihaver, ved at indeholde de otte *rumlige oplevelseskarakterer* (se evt. s. 27).

## Analyse

Som tidligere beskrevet ønsker vi at besvare problemformuleringen: Hvad er fænomenet terapihaver? Enhver viden om dette skabes, i vores projekt, igennem subjektets erfaringer og oplevelser i Haverefugiet Sorø. I analysen vil vi derfor anvende Merleau-Pontys erfaringsbegreb til at forstå de erfaringer, vi har indsamlet med empirien. Som beskrevet i metoden, vil hovedvægten lægges på informanternes udsagn. Vi vil dog supplere med citater fra vores egenoplevelser, når de kan bidrage

til en bredere forståelse. Til tider vil vi supplere med relevant teori fra Del 1. Dette vil gøres for at nuancere erfaringerne og oplevelserne med hensyn til teorien om terapihaver og det senmoderne samfund. Oftest vil vi ved anvendelsen af teori henvise til et tidligere redegørende afsnit, hvor de teoretiske pointer er udfoldet mere dybtgående. Vi vil dog ikke gentagende henvise til mere grundlæggende forståelser - eksempelvis ikke til Merleau-Pontys erfaringsbegreb, hver gang det anvendes.

Analysen er inddelt i tre overordnede temaer, *Kroppen og sansningens betydning for bedring*, *Det sociale betydning* og *Naturen og kulturen*. Flere af temaerne vil yderligere blive inddelt af underoverskrifter. I det første tema vil fokus lægges på, hvordan kroppens tilstedeværelse bruges som en del af terapien i terapihaven, heriblandt vedrørende sansernes betydning, samt forholdet mellem krop og hovede. Det andet tema omhandler, hvordan Ella og de andre brugere er betydningsfulde for vores informanter. Det tredje tema handler om, hvordan naturen i og omkring terapihaven kan forstås som betydningsfuld for informanterne, heriblandt hvordan naturen anvendes i terapien.

## **Kroppen og sansningens betydning for bedring**

Særligt inspireret af vores hovedteoretikers betragtninger, vil vi i følgende analyseafsnit fokusere på, hvordan informanternes kropslige tilstedeværelse i terapihaven har betydning.

Af Søren beskrives lyde som en central faktor for hans bedring. Samtidig med sin stress blev han også lydfølsom, hvilket, ifølge ham selv, betyder at lyde af forskellig slags forværrer hans stresssymptomer:

“S: det er dér hovedparten af mine belastninger kommer fra, de kommer fra lyde. Og det er også det, der netop skaber den der rastløshed” (Bilag 1:7).



Lydfølsomheden betyder, at der er dage, hvor han end ikke kan gå rundt i København uden høreværn, hvis han vil undgå at blive overbelastet. Han fortæller lidt om det at være lydfølsom i citatet her:

“S.: Sidste år byggede de (...) skråparkering i min gade og i kvarteret derude ikke, og det var 3 måneder hvor der var fliseskærere kl. 7 om morgenen, nogle gange ventede de til 7.30, så forbarmede de sig til 7.30 om morgenen ikke, og ja I kender helt sikkert lyden af en fliseskærer, den er på omkring 90 db selvom man står 200m væk altså. Og det er en meget meget høj og skærende lyd, altså jeg tror, det er en af de lyde, som ville kunne skære ikke? Rent fysisk? Det er i hvert fald sådan jeg oplever det, og sådan var det i 3 måneder derhjemme og jeg kunne ikke være nogen steder. Og så begyndte de at sætte altaner op i baggården til de andre, og til sidst havde jeg ikke nogle steder, jeg kunne være, hvor der var ro, andet end her, eller hvis jeg lige kunne okkupere en eller anden privat villahave, når der var barrikaderet på Østerbro, det måtte jeg så også gøre nogle gange, bare for at gå hen et sted hvor der var ro” (Bilag 1:7).

For Søren er Haverefugiet altså betydningsfuld allerede, fordi der er mindre larm. Når Søren taler om væsentligheden af ro, menes der tilsyneladende også en auditiv ro:

“S: En del af det med haveterapien, det er jo, at der er ro. Det er fuldstændigt afgørende essentielt, at der er ro.” (Bilag 1:7).

Roen betyder for Søren, at han i højere grad får mulighed for at lægge mærke til, hvad han ellers sanser og mærker, og det er væsentligt for, at han kan få det godt. Fraværet af larm som han oplever i lavningen, beskriver Søren som betydningsfuldt

på denne måde:

“S: For det første, man kan sige, Jeg tror jeg forklarer det sådan, at det mere er det, jeg *ikke* mærker, der er afgørende. Jeg mærker *ikke*, at jeg er overhængt, jeg mærker *ikke*, at jeg er stresset, jeg mærker *ikke*, at jeg ikke kan finde ro, altså at jeg ikke kan finde fokus i tankerne (...) Så det er mere fraværet af alle de her negative ting, hvis man skal bruge det... hvis man skal udtrykke det sådan lidt mere kondenseret, så er det fraværet af alle de negative ting, som gør, at jeg pludselig kan være der.” (Bilag 1:7).

Følelsen af at være overhængt, stresset, ikke at kunne finde ro (ikke auditiv ro, men en form for “ro i hovedet”) og det ikke at kunne finde fokus i tankerne, mindskes altså når han ikke er overbelastet auditivt. For Søren betyder fraværet af høje lyde, altså også et fravær af flere af de negative symptomer, som hans stress medfører. Han beskriver altså en meget direkte sammenhæng mellem sine sansede, kropslige erfaringer og sin mentale tilstand, som er afgørende for at han “kan være der” (ibid.) Det som den auditive ro så betyder for Søren, kunne vel knap understreges tydeligere end her: “S: jeg vil næsten udtrykke det sådan at for mig, så holder jeg op med at tænke, og det er det vigtigste i mit liv.” (Bilag 1:8)

På grund af sammenhængen mellem hans kropslige tilstedeværelse i verden og hans stresssymptomer, kan Søren anvende stilheden i Haverefugiet instrumentelt, forstået således at stilheden er et middel han kan anvende for at få det bedre. Kirsten beskriver i stil med dette, hvordan hængekøjen kan anvendes, og på lignende instrumentel vis giver hende en positiv effekt:

“K: Så siger Ella, ja jeg tror det, du har mest brug for, det er ro, så blev jeg puttet, oppe i hængekøjen, pakket ind i en dyne så det var varmt og rart. Så skulle jeg bare ligge og kigge op i bladene, i hængekøjen. Det giver sådan...

så kommer man i sådan en tilstand af ro ik? Også den omsorg, at hun putter mig, sådan ik? Og så sådan ligger man lidt og kigger i bladene og tænker og tankerne vandrer.. og sådan bare er til stede. Det er sådan en rigtig god....”  
(Bilag 2:20)

Citatet viser især, hvordan det kropsligt opleves positivt at ligge i hængekøjen, når Kirsten beskriver, hvordan hun bliver puttet og pakket ind i dynen af Ella, samt at det er varmt og rart. Kirsten italesætter oplevelsen som rar for kroppen, men at det også medfører en tilstand af ro, hvor man er til stede, og blot kigger på træernes blade og kan lade sine tanker vandre. Denne oplevelse viser, hvordan vores informanter oplever, at det, at placere deres kroppe i specifikke situationer eller steder i Haverefugiet kan fremprovokere en ro, som de begge værdsætter. For Søren gælder dette både den auditive ro, som Haverefugiet og specifikt lavningen kan give ham, og den ro han oplever i kroppen, i fraværet af stresssymptomerne. Kirsten beskriver i stedet, hvordan hængekøjen kan give en kropslig erfaring, der betyder at hun “bare er til stede” (Bilag 2:20). Ifølge Merleau-Ponty er mennesket først og fremmest til stede i verden via deres kroppe, hvormed kroppens tilstedeværelse i verden bliver et meningsfuldt centrum for menneskets trivsel. Når der i Haverefugiet er en opmærksomhed på den kropslige tryghed og når den kropslige velbehag prioriteres, har dette ifølge Merleau-Ponty en indflydelse på menneskets bedring, fordi kroppen er adgangen til både sygdom og bedring (se evt. s. 42).

## **Sammenhængen mellem kroppen og hovedet**

Kirsten beskriver sin situation som stressramt, som en tilstand hvor hun ikke mærker sin egen krop og sin egen krops signaler:

“K:Ja, fordi jeg tror at den tilstand jeg har været i, desværre for de fleste af

dem der kommer her er, at man har været så stresset og presset, at man lukker fuldstændig af for sine egne signaler kan man sige, man mærker slet ikke sin egen krop, fordi man lukker af og lukker af og... nu er jeg så også sygeplejerske, så er også vant til, at man kan ikke vise, man skal rumme og rumme og rumme, ik?” (Bilag 2:22).

I hendes fag som sygeplejerske skal hun via sin faglighed kunne rumme meget og ikke vise, hvordan hun har det. Blandt andet på grund af hendes profession, giver hun her udtryk for, at hun i sin tidligere stresstilstand lukkede af for sine egne signaler, frem for at vise, hvordan hun havde det. I følgende citat beskriver hun blandt andet, hvordan konsekvenserne af ikke at kunne mærke sin krop, kommer til udtryk ved koncentrationsbesvær, at tankerne kører, at hun glemmer ting, osv:

“K: Og det er også det, man kan mærke, når man er stresset, så kan man jo mærke at i slutningen, indtil man desværre så bliver sygemeldt at øhm, at man får svært ved at koncentrere sig og være ordentligt til stede, fordi man duk duk duk duk duk det kører bare så hurtigt ik?”

L: altså når det kører så hurtigt, så mener du tanker, tankespind?

K: Ja når man er i sådan et sygdomsforløb ikke også, hvor det bare kører i tanker, og man kan ikke huske, man kan ikke dit og dat” (Bilag 2:22).

Noget af det hun især italesætter som væsentligt ved hendes forløb i Haverefugiet Sorø er netop også, at få hjælp til at lære, at mærke sin egen krop og mærke sin krops signaler:

“K: så har jeg også fået meget hjælp herude til (...), sådan meget med (...) at mærke min egen krop. Mærke mine egne signaler. Jeg tror, jeg har haft utrolig meget låg på mine egne signaler ik?” (Bilag 2:20)

Ifølge Merleau-Ponty er mennesket som sagt altid først og fremmest i verden med kroppen. Det er vores kropsligt perciperede erfaringer, som sætter os i forbindelse med verden og hinanden, og det er derfor først og fremmest igennem vores kropslige forankring i verden, at vi lever. Han beskriver blandt andet også, hvordan psykiske sygdomme kommer til udtryk ved hjælp af kropslige symptomer, samt at de både opstår, men også kan heles via denne kropslige adgang i verden. I Haverefugiet Sorø, bliver det her med Kirstens eksempel italesat som væsentligt for den stressramte, at kunne mærke sin egen krop. Kirsten beskriver endda, hvordan det at de arbejder med at “være til stede, med at sanse (...) er med til at løsne op for den der blokering man har ” (Bilag 2:23).

Det er interessant at Kirsten i høj grad beskriver sine stresssymptomer som problemer, der er placeret kognitivt. Koncentrationsbesvær, glemsomhed og tankespind er ting man almindeligvis betragter som en form for ‘stress for hjernen’. Kirsten gestikulerer selv dette i citatet før, ved at prikke sig på tindingen med en pegefinger og sige “duk duk duk duk” for at vise os, hvordan hendes “tanker kører” når hun er stresset. Denne stress afhjælpes i Haverefugiet ved, at der lægges vægt på hendes kropslige tilstedeværelse. Kirsten beskriver selv, hvordan hun har lært teknikker til at “mærke sin egen krop”, mærke kroppens signaler og til at være til stede kropsligt.

Inden gruppens egen oplevelse i terapihaven fortalte Ella os, at det var vigtigt, at vi trak vejret dybt ned i maven, så vi kunne “aktivere det parasympatiske nervesystem” (Bilag 3:29). Hermed lægges fokus igen på kroppens betydning. Ifølge Ella er det parasympatiske nervesystem en kropslig funktion som sænker hjertefrekvensen, udvider blodkarrene og stimulerer at musklerne omkring organer, osv, afslappes. Det står i modsætning til det sympatiske nervesystem, som igangsættes hvis kroppen er udsat og skal kæmpe imod eller flygte fra en fare (Bilag 3:31). Det parasympatiske

nervesystem nævner Søren også i hans interview, da vi spørger ham om, hvad der sker, når han ligger i lavningen:

“S: Ja altså den tekniske betegnelse er, at centralnervesystemet eller rettere det parasympatiske nervesystem, det sådan backup-nervesystemet ikke, det er det, der bliver overbelastet med støj, med stress med alt muligt. Og når det ikke bliver overbelastet, ja det er så Ella der udtrykker det sådan, men når det ikke bliver overbelastet, så begynder man at heale, men så længe det er overbelastet, så kan man ikke heale. Altså så kan man ikke få, hvad er det det hedder, kroppens funktioner og alle de andre ting, så begynder de ikke at fungere ordentligt, før det parasympatiske nervesystem er faldet til ro.” (Bilag 1:6).

På en anden måde, og formentlig forankret i Ellas forhistorie som sygeplejerske, italesættes en opmærksomhed på kroppens funktioner som noget centralt for den stressramtes bedring. Ud fra flere eksempler kan man altså konkludere, at der i Haverefugiet Sorø lægges stor vægt på, at de besøgende i haven skal øge opmærksomheden på deres krop, og anvende kroppen direkte til at skabe en bedring. De skal mærke, hvad der sker i kroppen og lære at lytte til kroppens signaler. Dette stilles af informanterne selv i modsætning til tendensen til “at være i hovedet”. Den samme dualisme ses i vores egne oplevelser af terapihaven, hvor eksempelvis den ene af vores egenoplevelser både er præget af tanker og hvor det samtidig beskrives som kompliceret at finde og mærke roen i kroppen:

“Jeg har lyst til at sidde her 3 timer, føler mig lidt presset over at skulle ”mærke noget” på kommando. Og på kort tid. Efter et par vejrtrækninger beslutter jeg mig for at ligge ned, for bedre at kunne slappe af. (...) Koncentrerer mig om at trække vejret ned i maven og forsøger at mærke noget i min krop. Langsomt kan jeg mærke en ro snige sig hen over mig, men

den får ikke helt fat i mig. Jeg kan mærke, at jeg skruer mere og mere ned for tankemylderet, men også at jeg er opmærksom på, at det nok er det, jeg skal. Jeg har det rart, det er et dejligt sted. Jeg ville ønske jeg havde mere tid.”  
(Bilag 3:29).

Gruppemedlemmet forsøger her, at mærke noget i sin krop, men føler sig forhindret i dette, fordi tankemylder og tidspres opleves som noget, der kommer i vejen for den kropslige oplevelse. Dét at være opmærksom på noget, det at koncentrere sig om vejrtrækning og det at have fokus på tidshorizonten for egenoplevelsen bliver på sin vis til faktorer, der opleves “oppe i hovedet” og betragtes som korrumpere for det at skulle mærke kroppen. Merleau-Pontys forståelse af mennesket ligger som tidligere nævnt funderer sig på, at mennesker først og fremmest er tilstedeværende i verden via deres krop, og at dette ofte ignoreres i den traditionelle positivistiske videnskab. Det udelukkende at “være i hovedet” er således en umulighed. Han er fortaler for et menneskesyn, hvor bevidstheden opstår på grundlag af kropslig tilstedeværelse i verden og ikke for et menneskesyn, hvori bevidsthed og krop er adskilte instanser. Med Merleau-Pontys verdenssyn kan man således se det effektfulde i, at der i Haverefugiet lægges vægt på, at de stressramtes kroppe sættes i centrum for terapien. De stressramte skal først og fremmest kunne mærke, hvordan de har det i kroppen, og øve sig i at få kroppen til at slappe af. Ifølge Merleau-Ponty, ville han dog aldrig mene at krop og bevidsthed skulle kunne adskilles på den måde informanterne og vi selv, i vores egenoplevelser, beskriver erfaringerne i terapihaven på. Den unuancerede modstilling af det at “være i hovedet” og det at “være i kroppen”, som empirien til tider præsenterer, ville med Merleau-Pontys ontologi være et verdenssyn lig det som Descartes repræsenterer.

## Det sociales betydning

Løbende i interviewene betoner Søren og Kirsten begge den store betydning som de andre gæster i terapihaven, samt Ellas tilstedeværelse, har. De deltager begge i den terapigruppe, der mødes én gang om ugen. Hvert møde starter med en runde, hvor alle fortæller, hvordan de har det. Søren beskriver noget af det gode ved gruppen således:

“det er ok, at man fortæller, at det er svært og det er hårdt og alt muligt andet, hvor der ikke rigtig er noget der er tabuiseret, og at man sagtens kan være træt af hele verden og ingenting, og det er hele grundlaget. Det er, at man har en åben gruppe, hvor man godt kan fortælle hinanden at det er svært og man også kommer til at kende nogen af de andre lidt bedre.” (Bilag 2:9).

Her lægges der især vægt på det, at føle sig accepteret, selvom man synes, at der er nogle ting, der er svære. Derudover er der også fokus på, at man kan fortælle det meste til hinanden. Ifølge Merleau-Ponty er netop det, at sætte ord på nogle oplevelser og tanker, væsentligt for at de tilegnes i bevidstheden og “kommer til at tilhøre os” (se evt. s.42) netop gennem det sproglige udtryk. Det kan med denne betragtning altså være yderligere væsentligt for stressramte, at sprogliggøre de erfaringer de har under deres forløb, for at kunne erkende dem og blive bevidste om dem.

Yderligere kan det også have en værdi at lytte til andres tale, fordi det kan bidrage til ens egne refleksioner og “berige vore egne tanker” (se evt. s.44). Af samme årsag, kan det dog også være svært at lytte til andre, når man ikke kan kapere større kompleksitet i tankerne. Dette giver Kirsten udtryk for: ”Nogle gange, hvis vi er for mange, så kan man blive sådan helt.. huuh! Så kan man næsten heller ikke tåle at høre de andre. Så er det svært at bevare koncentrationen...” (Bilag 2:18). Kirsten beskriver altså det, at skulle lytte og tale med hinanden i gruppen, som noget der til tider kan være en udfordring, når man er stressramt.



Som beskrevet tidligere, betyder det, at vi først og fremmest er til stede i verden via vores krop også, at vi forstår andre mennesker på baggrund af vores egne kropslige erfaringer i verden. Når Søren fortæller, at han på den første dag, han ankom i Haverefugiet Sorø: “fandme var ved at falde fra hinanden, i det øjeblik jeg trådte ind af døren” (Bilag 1:4) er det vigtigt for ham, fordi han følte sig forstået, allerede ved sin blotte kropslige tilstedeværelse i Haverefugiet: “jeg behøvede ikke forklare så meget, jeg behøvede ikke fortælle, hvor galt det er og hvor dårligt jeg har det nu igen” (ibid.). Ella og de øvrige brugere af terapihaven forstår ham og hans sygdom, fordi de selv har oplevet noget lignende. En del af styrken ved Haverefugiet er derfor, at man i gruppen kan føle sig set og forstået, uden at det kræver lange sproglige forklaringer, hvilket kan læses ud af Søren's citat som noget negativt. Det kan altså have en stor værdi, bare det, at være sammen med andre stressramte, der på egen krop har oplevet den samme stress, og langt hen ad vejen har en forståelse for, hvad man gennemgår som stressramt. Denne forståelse kan muligvis være svær at møde hos udenforstående, siden de ikke kropsligt har erfaret denne situation og derfor, ifølge Merleau-Pontys menneskesyn, har sværere ved at forstå den stressramte.

En lignende pointe kan også forstås ud fra teorier omkring det senmoderne menneske. Ifølge Ehrenberg kan stress opstå som en konsekvens af samfundets frihedsopfattelse og krav om evig selvrealisering. En central pointe fra Hammershøj og Honneth er, at frihed skal forstås som, at individet både reflekterer over sig selv og den anden. Det er dermed netop i relationen til den anden, at mennesket bliver fri, når den anden gør det muligt for mennesket at acceptere og være sig selv (se evt. s. 23). Når informanterne beskriver, hvor væsentlig terapigruppen er for dem, kan dette, derfor også være betydningsfuldt på baggrund af, at de oplever det som frigørende, at kunne være dem selv i gruppen.

## Naturen og kulturen

Ifølge informanterne er selve de naturlige genstande i og omkring Haverefugiet Sorø betydningsfulde for deres bedring. I følgende analyseafsnit vil vi analysere på nogle af disse udsagn. Som det er skildret i *Beskrivelse af Haverefugiet Sorø* dækker området omkring terapihaven både over vild natur og mere kulturelt prægede naturrum.

Noget tyder dog på at begge vores informanter foretrækker de naturrum, der besidder den mere vilde natur. Kirsten siger: “jeg kan nok allerbedst lide ting, der er sådan lidt vildt, altså jeg kan godt lide noget, der bare får lov at vokse frit ik?” (Bilag 2:23).

Søren nævner også: “Jeg går altid hen til de vilde områder, for det er [der] jeg bedst kan lide at være. Det er der, jeg har mulighed for at udfolde mig i skoven.” (Bilag 1:14).

Den vilde natur kan betragtes som en form for modsætning til den kultiverede natur, som eksempelvis en park eller en køkkenhave er. Denne distinktion er også bevidst konstrueret i Haverefugiet, der har køkkenhaven og staudebedet som en kulturhave. I modsætning til dette bærer grusgraven og området omkring denne mere præg af at være vild natur.

I forskelligheden af de mange naturrum, som Haverefugiet besidder, indeholder området også mange forskellige muligheder for sanselige oplevelser, og alle kroppens sanser kan blive stimuleret forskelligt, af forskellige former for dufte, syn, overflader, lyde, osv. Et par udsnit fra vores egenoplevelser beskriver dette:

“Skoven er mørk og der ligger grankogler spredt under et grantræ.

Grankoglerne knaser under fødderne på mig, når jeg går. Lilla blomster stikker frem under det tykke lag af grannåle. Jeg går hen over det bløde og elastiske lag og begynder at følge en sti.” (Bilag 3:28).

“Det er ligesom om der bliver skruet op for fuglesangen nu, jeg kan høre flere

forskellige fugle, og mange nu. Jeg fryser lidt i skyggen, og sætter mig længere ned af skråningen, hvor der er sol. Efter jeg har sat mig her, kan jeg dufte en sødlig og lidt varm græsduft, og jorden kan jeg også lugte. Jeg rører ved siv, eller visnet græs, der er ved siden af mig.” (Bilag 3:29).

Citaterne fra vores egenoplevelser skal illustrere hvor forskelligt man kan dufte, se, høre og røre ved, med sin sansemæssige og kropslige tilstedeværelse i de naturlige omgivelser. I forbindelse med Sørensen lydfølsomhed har det, som tidligere nævnt, stor betydning *hvad* han sanser, og han beskriver her, hvordan lydene i terapihaven er lettere at håndtere for ham:

“S: men det er nogle andre lyde [her], det er nogle lyde, som jeg i hvert fald kan mærke, at dem kan jeg langt bedre håndtere, også selvom nogle af de der fugle, de pipper pænt højt nogle gange ha ha ha! Men ja og træerne, den der susen i træerne, det kan også blive pænt højt nogle gange. Men der kan jeg være med, det er ikke en belastning for mig” (Bilag 1:7).

I vores egenoplevelser beskrives det også hvordan lyden fra forskellige former for motorer og maskiner opleves negativt:

“En bil kører forbi og jeg bliver irriteret over den høje skærende lyd, som virker forstyrrende i forhold til skovens dæmpede lyde” (Bilag 3:28).

“Jeg kan høre mange ikke-naturlige ting. En helikopter, et tog, vejen med biler, en flyver? Der er meget larm faktisk. Der er også fugle, men de andre ting fylder mere, jeg synes det er ærgerligt “ (Bilag 3:29).

Ifølge empirien opleves lydene og andre sansninger fra naturens genstande og lydene fra motorer, eller kulturelle genstande, altså forskelligt.

Ifølge Stigsdotter & Grahn er der flere teoretiske bud på, hvordan naturens genstande har betydning for mennesket. En af teorierne baseres på, at forskellige ting kræver

forskelligt af mennesket. Eksempelvis kræver en sten mindre end en hund, fordi en sten ikke ændrer sig, ikke bevæger sig og ikke udsender lyd (se evt. s. 29). En lignende observation gør Merleau-Ponty også, når han teoretiserer omkring de kulturelle genstande mennesket omgives af. I Merleau-Pontys teori udsender kulturelle genstande en menneskelig atmosfære, hvorfra mennesket kan føle tilstedeværelsen af andre mennesker (se evt. s. 40). I forlængelse af vores informanternes udtalelser om, at de bedst kan lide at være omgivet af den vilde natur frem for den kultiverede natur, kunne dette, at det kultiverede opfordrer til eller udsender noget mere menneskeligt, være en forklaring på dette. Hvis man, ifølge Merleau-Ponty, mindes om andre menneskers tilstedeværelse ved at være omkring kulturelle genstande, kan det tillige opleves som mindre krævende at være i nærheden af så få kulturelle genstande som muligt. Hermed bliver den vilde natur at foretrække. De mere kultiverede naturlige omgivelser i Haverefugiet bærer altså tegn på noget menneskeligt og opfordrer med Merleau-Pontys teori til handling. Dette kræves ikke på samme måde af de stressramte i den vilde natur. Dette kan være en forklaring på, hvorfor vores empiri viser, at naturens lyde er mere behagelige end de kulturelle, fordi de kulturelle lyde minder os om menneskelig handling eller udsender en såkaldt "menneskelig atmosfære", der derfor betyder noget andet for os end lydene fra naturen.

## **Metaforer i naturen**

En af de ting som især Kirsten lægger vægt på i interviewet er det værdifulde ved at anvende naturen i terapihaven med en symbolsk eller metaforisk betydning. Blandt andet er hun en dag med til at aflive en hanekylling, hvilket ifølge hende selv løsner op for en undertrykt vrede. Hun anvender oplevelsen meget direkte bagefter, når hun på baggrund af aflivningen kan åbne for en konflikt med sin søn ved at sige: "Jeg har

en høne at plukke med dig!” (Bilag 2:22). Ifølge Corazon m.fl. bruges metaforer ofte i forbindelse med haveterapi, fordi man herved kan formidle information og værdier billedligt for den stressramte (se evt. s. 31).

Kirsten fortæller også om en dag, hvor Ella hentede en urtepotte ude fra drivhuset med en lille spirende plante: “og så begyndte der liiige at komme sådan nogle små blade, så sagde hun [Ella] “det er jer, vi kan ikke hive de her blade ud, de skal have lov til at vokse”.. altså sådan nogle symbolske billeder er også gode.” (Bilag 2:19). Vi kan forstå metaforen som brugbar, fordi Kirsten både har oplevet og erfaret en spirende plante og dens langsomme udviklingsproces, og hun har oplevet og erfaret sin egen langsommelige proces med at få det bedre, efter at have været ramt af stress. Begge erfaringer er forankret i en kropslig tilstedeværelse i verden, og den bliver betydningsfuld for Kirsten når de to erfaringer sammenlignes og erkendes i gruppesamtalen. Naturen i terapihaven bliver altså betydningsfuld for Kirstens erfaringer, og bidrager på en eller anden måde til Kirstens bedring.

## **Bronzealderhøjen**

En del af de oplevelser og erfaringer vi fik indsigt i fra vores informanter, var specifikt forankret i, hvad naturrummet omkring terapihaven kan betyde for dem. Søren beskriver en oplevelse, hvor han står i grusgraven på den anden side af søen. Her er en bronzealderhøj, hvor der gror et stort egetræ:

“Jeg stod deroppe og tænkte wow, man kan nærmest se til Roskilde, og her kommer vikingskibene sejlene om lidt. (...). Det var en sjælden oplevelse, og det var ikke kun, fordi det er et stort egetræ og fordi det er en gammel høj, det er selve området, jeg står og kigger ud over. (...) jeg var rodfæstet på en helt anden måde (...) jeg følte et bånd til den tid. Altså, jeg holder også meget af vikingerne i forvejen og det der, ikke? Men at kunne føle det og sige...

Wow! Det må næsten have været præcis sådan her at stå her i vikingetiden og kigge ud over, da det var et lille egetræ, der bare var en halv meter højt. Men at kunne føle den slags forbindelse i naturen om man vil (...) det er jo ikke kun til naturen, det er jo lige så meget vores kulturhistorie “ (Bilag 1:12).

Søren beskriver dette som en betydningsfuld oplevelse, og han pointerer, at han føler sig forbundet til naturen og til sin kulturhistorie, når han står på bronzealderhøjen. Ifølge Merleau-Ponty indeholder alle genstande en tidslighed, som er tilstedeværende i selve genstanden. På den måde ser man også altid en genstands fortid, når man ser den i nutiden. Når Søren ser bronzealderhøjen i nutiden, ser han i denne oplevelse også dets fortid, da han forstår det således at højen og egetræet er mange hundrede år gamle.

Vi går ud fra, at Søren fortæller om denne oplevelse, fordi han betragter den som værende betydningsfuld. Som stressramt og som menneske i det senmoderne samfund kan oplevelsen af at være en del af historien, også forstås som et slags holdepunkt. Søren uddyber oplevelsen således:

“altså det simple svar, det er at man pludselig mærker sig selv som en del af verden, som en betydelig del af verden. Ikke hvem jeg er eller hvad jeg skal nå eller alt muligt andet, men man står der og siger jeg har betydning” (Bilag 1:12).

Hans egen tilstedeværelse kan altså give mening for ham i denne kulturhistoriske oplevelse. Hammershøj og Honneths teorier om det senmoderne menneskes udfordringer viser, hvordan det kan være problematisk, hvis ikke individet forholder sig til det kollektive. Ekstrem individualisering kan medføre en følelse af tomhed, hvorimod en forholden sig til det kollektive kan føre til en følelse af mening (se evt. s. 24). Når Søren betragter denne oplevelse som betydningsfuld, kan dette skyldes en fornemmelse af, at han er en del af noget kollektivt. Det kollektive forstås hermed

som en fælles kulturarv, hvori det kan tolkes at Søren oplever, at han tilhører et større fællesskab i og med at han føler “et bånd til den tid” (Bilag 1:12). Da følelsen af tomhed kan opstå på grund af adskillelsen fra andre mennesker, kan Søren ved at føle sig forbundet med tidligere generationer, i stedet få en fornemmelse af at være “rodfæstet” hvormed oplevelsen bliver betydningsfuld for ham.

## **Delkonklusion**

For at undersøge fænomenet terapihaver, har vi altså set på de erfaringer, som både vi selv og stressramte brugere havde i Haverefugiet Sorø. Vi har kigget på det kropslige og sansemæssiges betydning for, at der sker en positiv forandring hos havens brugere. For især informanten Søren og hans lydfølsomhed, havde stilheden eller nærværet af naturens lyde en betydning for, at han fik ro i både krop og sind. Dette og andre eksempler viste også at naturens indflydelse blev brugt instrumentelt, for at sætte den stressramte i en særlig tilstand, der havde en positiv effekt. Merleau-Ponty kritiserer især den dualistiske forståelse af krop og bevidsthed, da al erfaring i hans terminologi er kropsligt forankret. Denne dualisme modarbejder terapihaven også ved at fokusere på det, at kunne mærke sin krop, hvilket informanterne beskriver som noget de ofte glemmer som stressede. Både informanternes og vore egenoplevelser bar alligevel præg af dualismen mellem krop og bevidsthed, selvom den hos Merleau-Ponty er en illusion.

I terapihaven er det, udover naturens stimuli, også vigtigt for informanterne at indgå i den sociale gruppe. Især italesættelsen og den kropslige gestik beskrives som værdifulde. Dette skyldes at de stressramte er bærere af lignende erfaringer, så de kan forstå hinandens situationer, hvilket giver informanterne en positiv følelse af accept.

Et andet væsentligt aspekt ved terapihaven er netop det at natur og kultur opfattes forskelligt, da menneskeskabte ting, ifølge Merleau-Ponty, udsender menneskelig

handling. Derfor kan naturlige omgivelser være lettere at forholde sig til, da de altså er “mindst menneskelige”. Mellem det kulturelle og de naturlige omgivelser ligger haverefugiets brug af metaforer, som informanterne fremhæver som gavnlige. Det gavnlige ligger i den illustrerende sammenligning mellem to ting, som netop giver mening, fordi de begge er kropsligt erfarede. Da oplevelsen af en forbindelse til kulturhistorien forholder sig til noget kollektivt, kan den give mening og opleves som gavnlige for Søren.



## Del 4

### Diskuterende afsnit

Projektets diskuterende afsnit vil blive opdelt i to overordnede dele. Til at starte med vil vi i *Diskussion af projektets teori, metode og erfaringer* diskutere og reflektere over udfordringer vi har mødt med hensyn til anvendelsen af vores teori og metode, samt hvorvidt vi har formået at kunne få indsigt i erfaringer. Den første del er udover at være en diskussion omkring vores egen teoretiske og metodiske brug, på sin vis også en refleksion angående besvarelsen af vores problemformulering. I diskussionens anden og perspektiverende del *Det senmoderne samfund og terapihaver som fænomen* bevæger vi os lidt ud over analysens rammer. Her diskuterer vi terapihaver, både som generelt koncept og mht. Haverefugiet Sorø specifikt. Dette gøres i forhold til teorierne om det senmoderne menneske og natursynet, samt ved at inddrage ny viden for at perspektivere til aktuelle tanker og debatter i vores samtid.

### Diskussion af projektets teori, metode og erfaringer

Dette diskussionsafsnit vil omhandle metodiske og teoretisk baserede overvejelser med hensyn til vores fremgangsmåde i projektet. Vi vil i *Indsigten i erfaringer* diskutere og reflektere over udfordringerne ved begrebet erfaringer. I *Fænomenologiske udfordringer* vil vi præsentere nogle af de udfordringer, vi havde med at anvende vores teori, samt reflektere og diskutere over, hvorvidt vi kan sige at have lavet et fænomenologisk projekt og besvaret vores problemformulering.

## Indsigten i erfaringer

Som en adgang til at få indsigt i noget af det, der finder sted mellem naturen og mennesket, valgte vi at undersøge det stressramte menneskes erfaringer i en terapihave. Med hensyn til det at få indsigt i menneskers erfaringer, stødte vi dog på en del udfordringer. I metoden beskrev vi blandt andet, at det kunne være kompliceret at få informanterne til at dele disse erfaringer med os. Dette kunne blandt andet skyldes forskellige livsverdener, at vi ikke tydeligt fik kommunikeret vores interesse til informanterne, samt det at interviewspørgsmålene måske ikke var formulerede skarpt nok til, at de gav mening for informanterne. Vi har undervejs i processen, ved nærmere arbejde med analysen og Merleau-Pontys teori, indset at vores ambition om en indsigt i menneskers kropslige erfaringer er en særdeles kompliceret og måske på nogle måder umulig opgave. I dette diskussionsafsnit, vil vi derfor diskutere, hvorvidt vi egentlig kan sige, at have fået indblik i disse erfaringer. Hvordan kan vi vide at vi får indsigt i informanternes egne erfaringer? Kan de siges blot at være indoptagede forklaringer, der hentes i den omkringliggende livsverden? Dette spørgsmål bliver aktuelt i eksemplet hvor Kirsten beskriver brugen af metaforer som betydningsfuld for hendes bedring i terapihaven. I citatet beskriver hun hvordan Ella en dag viste terapigruppen en spire, hvis blade endnu ikke var kommet frem, og hun fortalte dem at ligesom de stressramte selv, skal bladene have tid og kan ikke hives ud (se evt. s. 77). En lignende metafor mødte vi ved undersøgelsen af de teorier og ideer, der ligger bag terapihaver i *Del 1*. Stigsdotter og Grahns beskrivelse af metaforers betydning eksemplificeres netop med et nyplantede frø. Vi blev opmærksomme på at Ella muligvis havde informationen, omkring metaforers betydning, fra disse teoretikere. Vi undrede os over, hvorvidt vi overhovedet kan påstå, at få indsigt i Kirstens erfaringer her, når metaforen tydeligvis er overført fra Ella, der muligvis har hentet den fra Stigsdotter og Grahn. Er dette så Kirstens erfaring? Det kunne tænkes at Kirsten blot videregiver en forklaringsmodel

og et værktøj, der er italesat i terapihaven. Sidstnævnte bliver yderligere sandsynligt, hvis man inkluderer, at vi udviste en udpræget interesse i *naturens* rolle for Kirstens bedring, og bad hende fokusere på erfaringer, der har med naturen at gøre. Hermed fokuserede Kirsten måske ikke i ligeså høj grad på, det hun mente var centralt, som fx det sociale i terapigruppen. Hvis vi i interviewet i stedet fik adgang til forklaringer, som er overført interrelationelt i den kontekst Kirsten bevæger sig i, kunne det så overhovedet argumenteres, som værende hendes egne? Ifølge Merleau-Ponty er vi indlejrede i livsverdener, som er kulturelt skabte og vi forstår verden omkring os, og danner mening om os selv og verden gennem den kropslige forankring i vores livsverden (se evt. s. 35). Ifølge denne indgang til spørgsmålet kan det siges, at subjektets viden altid er forankret i den omkringliggende verden. Selv i tilfælde, hvor vi mener at have indset noget væsentligt uden omverdenens assisterende, vil vi altid tale ud fra og ind i den mening, der er tilkendegivet i vores livsverden. En erfaring der ikke er præget af subjektets livsverden er således ikke mulig. Desuden kan det siges at Kirsten kropsligt har oplevet Ella fortælle hende om spiren. Hun har en kropslig erfaring af både spiren og sin egen proces og kan reflektivt selv sammenstille de to. Hun har altså set, hørt og forstået metaforen, hvilket vil sige at det er en erfaring. Hun har desuden valgt at fortælle os om den, hvormed vi må forstå det således, at det på en eller anden måde må have været betydningsfuldt for hende.

Med hensyn til indsigt i informanternes erfaringer, møder vi endnu en udfordring i det, at vores informanter er stressramte, og selv italesætter deres stress, som noget der i særlig grad er i deres hoveder, frem for i deres kroppe (se evt. s. 71). For det første taler både informanterne og vi selv os ind i den dualistiske forståelse af krop og bevidsthed, som vores teoretiker netop forsøger at udfordre med sin teori. Dette gør vi sandsynligvis, fordi vi forstået med Merleau-Ponty, er indlejrede i en kultur, hvor det er den mest dominerende forståelse. Informanterne udtaler selv, at de

oplever det udfordrende, at være i og mærke deres krop, pga. stress. Herved bliver det muligvis yderligere kompliceret, at bede netop disse mennesker om at fortælle os om deres kropsligt forankrede erfaringer. Det er netop det at mærke sin krop, vores informanter ønsker at opnå via forløbet i terapihaven. På den anden side kan man dog sige, at stressramte fra Haverefugiet Sorø netop er blevet opmærksomme på deres kropslige tilstedeværelse, og, på trods af deres udfordringer med dette, i det mindste kender til fraser som 'at mærke sin krop'. Dette er, ifølge vores egen forståelse, ikke noget mennesker i al almindelighed nødvendigvis forstår eller anvender i deres hverdag i vores nuværende samfund. Med Merleau-Pontys betragtninger kan den kropslige tilstedeværelse i verden med tiden bliver en vane, og vi lægger derfor oftest først mærke til den når noget ændres (se evt. s.39). Det at interviewe stressramte fra Haverefugiet Sorø omkring deres kropslige tilstedeværelse, kan altså i modsætning hertil også betragtes som en fordel, netop fordi de i terapihaven lærer at være opmærksomme på deres krop.

Sidst men ikke mindst, havde vi en indledende ambition om at anvende Merleau-Pontys førrefleksive erfaringsbegreb, hvor kroppen erfarer verden omkring sig, og hvor erkendelsen af denne oplevelse først indfinder sig efterfølgende. Dette betyder altså, at det med Merleau-Pontys menneskesyn bliver umuligt for os, at få indsigt i de førrefleksive erfaringer, fordi de - så længe de er førrefleksive - ikke er erkendt af subjektet selv. Når vi spørger en informant om dennes oplevelse med naturen i en terapihave, kan vi derfor ikke få indsigt i de erfaringer som subjektet udelukkende kropsligt har erfaret. Dette skyldes at de i *selve formuleringen af dem* i princippet vil blive bevidstgjorte og dermed ikke længere kun er kropslige. Desuden er det også en umulighed at få indsigt i de førrefleksive erfaringer, fordi de, når de ikke er erkendt af subjektet, er ubevidste, hvorfor subjektet ikke kan formidle dem til os. Samme udfordring mødte vi med hensyn til vores egenoplevelser, fordi vi ved en

efterfølgende notering af vores oplevelser erkender og sprogliggør dem, og dermed ikke længere blot har erfaret dem førrefleksivt og kropsligt. Derudover oplevede vi også at de førrefleksive erfaringer manifesterede sig som tanker og følelser, som på den måde blev bevidstgjorte. En udfoldet indsigt i de førrefleksive erfaringer er altså teoretisk en umulighed. De erfaringer vi så anvender i analysen er bevidstgjorte erfaringer, og er efter vores mening alligevel i tråd med Merleau-Pontys erfaringsbegreb, selvom de ikke nødvendigvis kan kaldes førrefleksive. Forvirringen omkring, hvordan man kan forstå erfaringer via Merleau-Ponty, betød altså at vi noget sent i processen blev klar over, at de førrefleksive erfaringer ikke var mulige at få udtalelser på. Siden de bevidstgjorte erfaringer er grundlagt på førrefleksive erfaringer, mener vi alligevel at de kan betragtes som afskygninger af noget førrefleksivt. Vi betragter altså informanternes oplevelser som relevante erfaringer, selvom de er bevidstgjorte. Vi mener at de alligevel kan bidrage til en viden om mødet mellem det stressramte menneske og naturen, og dermed om terapihaver som fænomen.

## **Fænomenologiske udfordringer**

Vi har valgt at bruge Merleau-Ponty, som vores mest tungtvejende teori. Dette er valgt på baggrund af vores interesse i naturen og vores umiddelbare opfattelse af, at det er noget kropsligt, som bliver betydningsfuldt når, man oplever en bedring i naturen. Da Merleau-Pontys projekt handler om, at sætte den kropslige erfaring før den refleksive tænkning, fandt vi det derfor oplagt, at anvende hans teori. Dette har været frugtbart i forhold til, at vi hermed fandt et interessant erfaringsbegreb og at vi dermed kunne rette fokus på de kropslige oplevelser i empirien. Vi er dog sidenhen blevet bevidste om, at det at bruge en teoretiker, som beskæftiger sig med filosofi og videnskabsteori, kan have sine udfordringer. Det har især været operationaliseringen,

altså det at skulle oversætte en filosofisk teori, til at fungere som analytiske begreber, der har været kompliceret for os. Det er Merleau-Pontys hensigt, netop at argumentere sig frem til, hvordan verden hænger sammen, hvordan mennesket percipierer og forstår verden, samt hvordan vi forstår hinanden. Disse menneskesyn og verdenssyn, fandt vi det ikke let at anvende i en analyse af menneskets erfaringer. Desuden er det en pointe hos Merleau-Ponty, at analyse og refleksion er virkelighedsfjerne fænomener, fordi de bevæger sig væk fra den verden, hvor tingene er i (Merleau-Ponty 1969:23-44). Hvordan kan vi så lave en analyse med hans forståelser? Vi anvendte Merleau-Pontys betragtninger til at belyse og forklare de erfaringer som vores empiri viser og mener dermed også at have bidraget til en belysning af fænomenet terapihaver.

Med hensyn til den fænomenologiske ambition og videnskabelige fremgangsmåde i at 'gå til fænomenet selv' har vi også efterfølgende diskuteret, i hvor høj grad vores fænomen egentlig fik lov til at bestemme, hvad der er det vigtige og det interessante, for at forstå terapihaver nærmere. Inden vores besøg i terapihaven havde vi valgt Merleau-Ponty til at være vores hovedteoretiker og vi havde dermed også på forhånd en opfattelse af, at fænomenet skulle forstås via kropsligt forankrede erfaringer. Desuden havde vi forinden læst os ind på teorier omkring det senmoderne menneske og samfund, samt hvad terapihaver er. Vi gjorde os ingen metodiske bestræbelser på at sætte parentes om denne viden - at foretage epoché, som det også kaldes i fænomenologien (Schiermer 2013:51). I stedet indgik denne viden for os i vores fortsatte proces på vej mod en dybere indsigt i fænomenet. Vi har derfor valgt at lade os inspirere af den fænomenologiske tilgang, frem for at betragte os selv som fænomenologer hele vejen igennem projektet.

Med hensyn til empiriindsamlingen havde vi ambitioner om at lade fænomenet vise sig for os, ved ikke at kende mere til Merleau-Pontys teori end fokus på kropslige

erfaringer. Dette ønskede vi for ikke at overse væsentligheder, der stak uden for denne teoretiske ramme. Dette har dog også vist sig at være udfordrende efterfølgende, fordi denne manglende viden da vi gik til felten, medførte nogle udfordringer og overvejelser med hensyn til at få indblik i erfaringer. Vi synes alligevel at vi løfter den opgave vi havde sat os for. Dette bunder i problemformuleringens beskrivende karakter og den fænomenologiske fremgangsmåde, hvor fænomenet undersøges gennem subjektets erfaring. Vi mener, derfor også, at vi med rette kan sige, at vi har fået nærmere indsigt i fænomenet terapihaver ved at kunne skildre og belyse nogle erfaringer mennesker gør sig i en sådan.

## **Perspektivering og diskussion:**

### **Det senmoderne samfund og terapihaver som fænomen**

I projektets indledende afsnit præsenterer vi blandt andet en undren omkring, hvorfor populariteten af terapihaver lader til at være stigende i det senmoderne samfund. På baggrund af teorierne fra *Del I*, omkring det senmoderne menneske og natursynet, vil vi derfor i de følgende afsnit diskutere og perspektivere analysens temaer. Dette gøres i forhold til mulige forklaringer på den førnævnte undren, hvormed en perspektivering til teori og debat fra vores aktuelle samtid inddrages.

### **Terapihaver set i lyset af de senmoderne natursyn**

Eric Fromm beskriver hvordan frihedens uafhængighed skabte en tomhed og en usikkerhed, som havde som den konsekvens at mennesket bl.a. søgte andre afhængigheder eller underkastelser. I forlængelse af denne pointe kan man overveje, hvorvidt menneskets rettethed mod naturen kan betragtes som en afhængighed eller en søgen på en anden ideologi, der kan give en tryghed. Begge vores informanter

beskriver at de før deres ophold i Haverefugiet havde en særlig interesse i naturen (Bilag 1:4, Bilag 2:24). Det samme ville desuden kunne siges om gruppens egen interesse i, hvad naturen kan gøre for mennesket. Måske kan en sådan interesse for naturen være relevant i vores søgen på at forstå, hvorfor terapihaver bliver populære i det senmoderne samfund? I fraværet af andre holdepunkter i livet kan det måske være en forklaring, at det senmoderne menneske retter henvendelse mod naturen. Naturen er på mange måder et uendeligt og evigt fænomen, som har eksisteret længe før det senmoderne menneske og kan i den forståelse også betragtes som et meningsgivende holdepunkt for individet med for meget frihed. Som beskrevet i afsnittet om natursynet, er en sådan forståelse af naturen som bekendt heller ikke ny. Siden antikken har forståelsen af naturen som noget guddommeligt og ledende for mennesket, været mere eller mindre dominerende. Mennesket har altid måtte forholde sig til naturen - uanset hvilket natursyn der har domineret. Terapihaver kan altså forstås som noget, der udspringer af en tid, hvor det senmoderne menneske ifølge Hammershøjs terminolog, har for meget frihed, og søger forklaringer og mening i den gamle fortælling om naturen som noget omsluttende og ledende for mennesket. I denne søgen finder det senmoderne menneske måske en interesse for naturens helende potentiale i lyset af det holistiske natursyn, der kan betragtes som en tilbagevendende ideologi mennesket kan støtte sig op ad. Hvis vi forstår mennesket og naturen holistisk, således at de i realiteten er uadskillelige instanser, der lever sammen i den samlede organisme som jorden er, kan terapihavers stigende popularitet også forklares med, at menneskets forbindelse til naturen er et grundlag for menneskets liv. Mennesket drages således mod naturen og finder helbredelse her, fordi den er en del af os og omvendt. Med denne forståelse kan man betragte konstruktionen af terapihaver som en pervers tendens ved det senmoderne samfund. Det senmoderne menneske er i denne betragtning kommet så langt væk fra naturen og den værdi naturen har, at terapihaver er en løsningsmodel, hvor det senmoderne



menneske aktivt må beslutte sig for at besøge et område med konstrueret natur.

Ifølge Stigsdotter og Grahn skal terapihaver, for at kunne blive betragtet som “rigtige terapihaver”, følge nogle retningslinier om det naturlige rums udseende. Haven skal besidde nogle specifikke muligheder for mennesket, eksempelvis de otte rumlige oplevelseskarakterer. I denne forståelse er terapihaver en konstruktion der skabes i samarbejde med landskabsarkitekter og andre eksperter, hvormed det dualistiske natursyn, der placerer mennesket over naturen igen bliver synligt. Naturen bliver hermed noget mennesket former, mestrer, skaber og konstruerer efter særligt tilrettelagte teorier om, hvad den stressramte har brug for. I Haverefugiet Sorø italesættes en kærlighed og en respekt for naturen. Alligevel mener vi at det dualistiske natursyn på flere måder også her er gennemgående for, hvordan terapien forløber, og for hvordan naturen behandles. En terapihave, som i højere eller mindre grad er skabt for, at den stressramte kan få mindsket sin stress, medfører også en natur, der formes og anvendes efter menneskets behov. Der er formål med lavningen, bedene, og det vilde område i Haverefugiet Sorø, de har ikke bare en værdi i sig selv. Formålet er, at terapihavens brugere skal kunne bruge de naturlige omgivelser efter deres behov for, at de kan få det bedre. Med denne betragtning er terapihaver måske i højere grad endnu et udtryk for det dualistiske natursyn, hvor mennesket anvender naturen i stedet for at se naturen som en værdi i sig selv.

Natursynet har, ligesom eksempelvis menneskesyn og verdenssyn, en afgørende betydning for, hvordan mennesket lever sit liv og forstår verden omkring sig. I Del 1 belyste vi blandt andet hvordan de to natursyn endnu er tilstedeværende i det senmoderne samfund. Som vi lige har vist, kan de to natursyn også ses i Haverefugiet Sorø.

Det er vigtigt at have et blik for at der kan ligge forskellige værdier i begrebet natur. I dette eksempel ses det, hvordan Espen Lunde Larsen fra Venstre og Maria Gjerding

fra Enhedslisten diskuterer hvorvidt man kan kalde en kornmark for natur (Bohn, DR 2016). Ifølge Gjerding er en kornmark en “biologisk ørken”. Ifølge Lunde Larsen er det arrogant ikke at kunne kalde en kornmark for natur “fordi danskere kan gå ud i naturen, se på en kornmark og nyde, at det er en kornmark” (ibid.). For det første er det relevant at bemærke forskellen på om natur forstås som biodiversitet eller landbrug, som de to politikere repræsenterer forskellige holdninger til. Yderligere italesætter Lunde Larsen naturen som noget sekundært mennesket, når danskere *alligevel kan nyde naturen* selvom det er en kornmark. For Gjerding er diskussionen en helt anden, hendes kritik baseres netop på et grundlag af at naturen i Danmark nedprioriteres og at biodiversiteten falder. Hun repræsenterer i stedet en holdning, der forstår naturen som noget der har en værdi i sig selv, hvormed hun kritiserer Venstre for, via landbrugspakken, at favorisere landmændenes behov over biodiversiteten i naturen (ibid.). De to natursyn kommer altså her til udtryk i en aktuel politisk debat, hvori forskellige værdier har betydning for, hvilken politik der føres, og dermed hvordan naturen i Danmark anses. Der vil formentlig altid være forskellige holdninger til natur. Natur er et værdiladet begreb og grunden til at det bliver taget op i en politisk debat idag, kunne netop være at natur er blevet vigtig for det senmoderne samfund, hvilket terapihavers stigende popularitet også kan ses som et udtryk for. En politisk debat om natur er relevant, da det kan åbne det senmoderne menneskes øjne for naturen og for hvad naturen kan bruges til.

## **Terapihaver i forhold til tendenser i det senmoderne samfund**

Vores informanter italesætter begge de andre stressramtes tilstedeværelse som centralt for deres forløb. I tråd med Honneth og Hammershøjs pointering af vigtigheden i et fokus på det kollektive kan vi derfor overveje, hvorvidt det netop er det kollektive aspekt i terapihaven der har den afgørende betydning for de

stressramtes bedring, hvilket vi i analysen eksemplificerede med Søren. Med denne betragtning kunne man med Honneth og Hammershøj se, at det, at vores informanter indgår i et fællesskab i terapihaven, netop er den rette modgift mod individualiseringen, fordi de dermed får et kollektivt fokus.

Betragter man terapihaver med Honneths individualiseringsbegreb, kan man dog også overveje om terapihaver er et produkt af denne tendens, hvor det senmoderne menneske konstant skal udvikles, selvrealiseres og forbedres. I det senmoderne samfund, hvor arbejdsmarkedet kræver mere og mere af mennesket, lader stress da også til at blive mere og mere udbredt. Kirsten beskriver blandt andet at hun i faget som sygeplejerske blev underlagt et stigende antal krav, indtil hun måtte sygemeldes. Som en løsning på dette vender hun sig mod terapihaven, hvor hun møder et minimalt niveau af krav. Dette krav italesætter hun også som noget af det centrale for hendes bedring i haven. Desuden nævner hun, hvordan hun har lært at “det er okay at sige nej” (Bilag 2:19) og hvordan hun har måtte øve sig på det, blot, at se på mens andre arbejder (ibid.). Med Kirstens historie kan vi altså se, hvordan terapihaven bliver et fristed, hvor krav om individets originalitet og faglige forbedring er ikke-eksisterende.

Dog kan man tillige betragte terapihaven som et sted, hvor en anden form for selvrealisering finder sted. En selvrealisering der også kræver noget af individet, eksempelvis det at mærke sin krop, at lære at sige nej, og at forstå sig selv i relation til de terapiformer, der anvendes i terapihaven. Deraf kunne man forstå det således, at der foregår en anden individualisering i terapihaven, hvilket (ud fra Honneth) kan være en kritik af terapihaver. Frem for et fokus på det kollektive som både Hammershøj og Honneth foreslår, skal individet i terapihaven igen sætte sig selv i centrum, fokusere på sin egen krop og mærke efter, hvad individet selv har brug for. Selvom de kollektive aspekter også eksisterer i terapihaven, handler selve individets terapiforløb hovedsageligt om dem selv, det er stadigvæk i individet selv at løsningen

skal findes. Med kritikken fra Hammershøj og Honneth kan vi altså problematisere, hvorvidt en anden form for individualisering bør betragtes som den rette løsning på et problem som individualiseringen netop har medført? Her kan den aktuelle samfundskritiker Rasmus Willig også bidrage med sin aktuelle kritik af det senmoderne menneskes tendens til at sætte krav til sig selv, frem for at kræve noget af samfundet. Når folk skal dyrke crossfit i fitnesscentre, deltage i MUS-samtaler (medarbejdersamtaler) og gå til coaching for at optimere sig selv, er det et udtryk for en selvkritik, der i stedet burde rettes mod det neoliberale samfund (Willig 2013). Når Kirsten vælger at gå i terapi i en terapihave er det for at få det bedre, men det er også et udtryk for at løsningen på hendes stresstilstand, skal findes hos hende selv og ikke ved at lave om på strukturerne omkring hende. Kirsten italesætter endda, hvordan hendes stress skyldes de arbejdsvilkår hun var underlagt som sygeplejerske. Med denne pointe kan vi altså pege på at problematikker omkring individualiseringstendensen hos subjektet, måske nok skyldes nogle strukturelle problemer i samfundet, men at den enkelte, i vid udstrækning i dag, fortsat ser indad for at løse disse problematikker. Denne tendens fortsætter på sin vis i terapihaven, hvor mennesket igen skal få det bedre, ved at arbejde med sig selv. Terapihaven kan dog siges at have en anden og mere værdifuld plads i denne selvbebrejdende individualiseringstendens. Dette foreslår vi, fordi den selvrealisering der foregår her, måske omhandler et fokus på de stressramtes muligheder for at lære at mærke efter i deres kroppe og at kunne sige fra overfor det, der presser dem. Her lærer de stressramte altså muligvis at kunne *modstå* det senmoderne samfunds krav. En form for selvrealisering der i bund og grund forankres kropsligt, er tillige i tråd med Merleau-Pontys ønske om at placere kroppen centralt for menneskets virke. Når de stressramte i Haverefugiet Sorø lærer, at blive opmærksomme på, hvad de har brug for, hvad deres krop har brug for og hvad de (ikke) har lyst til at gøre, kan de måske bedre klare sig i det senmoderne samfund. Hermed kan det også siges at

terapihaver/haverefugiet sorø giver mennesket mulighed for at vende kritikken mod samfundstendenserne, i stedet for at forsøge at tilpasse sig de krav og den stress de medfører.

## Konklusion

Med den hensigt at besvare vores problemformulering vil vi i dette afsnit opsamle og konkludere på projektets samlede resultater. Det senmoderne natursyn er en kombination af, overordnet set, to strømninger, det dualistiske og det holistiske. Det senmoderne samfund er i dag præget af en individualisering og en selvrealiseringstendens som presser og udmatter mennesket, der derfor kan opleve stress. Et fokus på det kollektive som et middel mod den overvældende frihed, kan være en løsning på dette problem. Terapihavers virkning forklares af forskerne indenfor feltet med forskellige teorier. Fælles for dem, er dog at naturen som rum, og de muligheder det besidder, har en betydning for stressramtes bedring.

Projektets intention var at undersøge fænomenet terapihaver, ved at analysere stressramtes erfaringer i en terapihave på grundlag af Maurice Merleau-Ponty filosofi. Formålet med dette var at komme nærmere fænomenet terapihaver, heriblandt hvad der foregår i en terapihave og hvad informanterne italesætter som betydningsfuldt i en sådan. For Merleau-Ponty er kroppen udgangspunktet for menneskets tilstedeværelse i verden. Det er via kroppen at mennesket sanser og perciperer verden og den anden, hvorefter mennesket erkender denne førrefleksive erfaring. Mennesket er indlejret i en lokalt forankret livsverden med kulturelle genstande, som mennesket lærer at forstå ved at agere kropsligt i verden. Sproget er centralt, fordi mennesket herigennem bevidstgøres om verden omkring sig.

For at få indsigt i stressramtes erfaringer i en terapihave foretog vi semistrukturerede kvalitative interviews med to informanter af forskellig alder og køn. Vi foretog også egenoplevelser i samme terapihave, men har senere i processen valgt kun at supplere informanternes udsagn med disse. Ud fra analysen kan vi konkludere at erfaringer er kropsligt forankrede. Disse giver tilsammen en skildring af hvad terapihaver er, ved

at give os et indblik i det betydningsfulde, der kan foregå i en sådan.

Både informanterne og vores egne erfaringer, knyttes i analysen op på at naturen som ramme for terapi, har nogle særlige fordele. Heriblandt stilheden, metaforerne, bronzehøjen og lavningen, der beskrives af informanterne som havende gavnlige effekter på deres stress. I nogle tilfælde beskrives det, hvordan relationen mellem menneskets krop og naturen anvendes instrumentelt, således at det at placere kroppen i forskellige situationer i Haverefugiets naturlige omgivelser giver en bedring for brugerne. De stressramte lærer hermed i Haverefugiet Sorø at mærke deres krop i naturen. Informanterne beskriver også det væsentlige i at indgå i det kollektive i form af terapigruppen, fordi de hermed er omgivede af folk, der forstår deres stress. Hermed får de et fokus på det kollektive, frem for det individuelle.

Med hensyn til erfaringsbegrebet, fandt vi løbende frem til at en indsigt i det førrefleksive cogito var en umulighed, fordi den ikke kan formidles før den er sprogliggjort. I stedet fik vi indsigt i erfaringer, som alligevel er kropsligt forankrede, men er blevet bevidstgjorte af subjektet. Vi oplevede også, at erfaringsbegrebet på andre måder var kompliceret at få indsigt i, blandt andet i det at vi undersøger stressramtes erfaringer, samt det at erfaringer er noget der er forankret i subjektets livsverden – og dermed er inspireret af subjektets omverden. Desuden konkluderer vi at vores måde at gå til Haverefugiet Sorø på, er forholdsvis åbent, men at det kan være problematisk at vi på forhånd formede vores undersøgelse af fænomenet ud fra vores egne interesser. Tillige har vi oplevet det udfordrende at oversætte Merleau-Pontys filosofiske teorier til analytisk brug. Vi har dog anvendt hans ståsteder, betragtninger og menneskesyn til at forklare og uddybe informanternes erfaringer. På trods af disse udfordringer med den fænomenologiske tilgang og erfaringsbegrebet, mener vi alligevel at vores skildring af det stressramte menneskes erfaringer i en terapihave, kan siges at bidrage til den samlede viden om terapihaver

og deres virkning.

Terapihavers fremkomst i samfundet kan forklares med menneskets behov for tryghed, hvormed naturen bliver betragtet, som en ny ideologi som mennesket med "for meget frihed" kan henvende sig til. Med et holistisk natursyn kan rettetheden mod terapihaver forklares med at menneskets forbindelse med naturen betyder, at vi heri kan finde en helbredelse. Terapihaver kan betragtes som et symptom på det senmoderne samfunds tendenser til at underkende naturen, fordi mennesket til daglig er fjernet fra naturen i en sådan grad, at vi må konstruere særlige haver for at genskabe denne forbindelse. Det dualistiske natursyn kan også ses i terapihavers tendens til at anvende naturen til menneskets fordel, og dermed fortsat prioriterer menneskets værdi over naturens. Naturen er et værdiladet begreb. Den har stadig en indflydelse på menneskets meningsdannelse, og i særdeleshed for brugerne af Haverefugiet Sorø.

Vores informanter anvender terapihaven for at afhjælpe den stress de har fået af samfundets krav. Dog konkluderer vi at selvrealiseringen fortsat er tilstedeværende i Haverefugiet Sorø, hvor informanterne igen skal arbejde med dem selv, søge svarene i dem selv, osv. Med samfundskritikeren Willig, pointerer vi, hvordan de stressramte i terapihaven fortsat vælger at løse deres problemer ved at optimere dem selv, selvom stressen er fremprovokeret af de samfundsmæssige strukturer omkring den stressramte. Dog kan vi slutteligt med Merleau-Pontys fokus på kroppens betydning pointere at det er en anden form for selvrealisering Haverefugiet Sorø dyrker. Her lærer de stressramte netop at mærke efter i deres krop, samt at kunne sige nej, osv. Derfor foreslår vi at den form for individualisering og selvrealisering som de stressramte møder i Haverefugiet Sorø i stedet klæder de stressramte på til at kunne modstå presset fra det senmoderne samfunds krav.





# Litteraturliste

- Baarts, C.: (2015) "Autoetnografi" I: *Kvalitative metoder, en grundbog*. Red.: Brinkmann, S., & Tanggaard, L.. Hans Reitzels Forlag
- Bourdieu, P.: (1999) "Understanding" I: *The Weight of the World, Polity Press, Cambridge*, [første udgivelse 1993]
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L.: (2015) "Interviewet: Samtalen som forskningsmetode" I: *Kvalitative metoder, en grundbog*. Red.: Brinkmann, S., & Tanggaard, L.. 2.udgave. Hans Reitzels Forlag
- Buzzel, L. & Chalquist, C.: (2009) "Psyche and Nature in a Circle of Healing" I: *Ecotherapy - Healing with Nature in Mind*. Red.: Buzzel, L. & Chalquist, C. Counterpoint, Berkeley
- Corazon S, Stigsdotter U, Jensen, A., Nilsson, K.: (2010) "Development of the Nature-Based Therapy Concept for Patients with Stress-Related Illness at the Danish Healing Forest Garden Nacadia" I: *Journal of Therapeutic Horticulture nr. 20*, s: 35-51
- Corazon, S., Schilhab, T., Stigsdotter, U.: (2011) "Developing the therapeutic potential of embodied cognition and metaphors in nature-based therapy: lessons from theory to practice" I: *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 11:2m 161-171
- Diehl, E. (2009). "Gardens that Heal" I: *Ecotherapy - Healing with Nature in Mind*. Red.: Buzzel, L & Chalquist, C. Counterpoint, Berkeley
- Ehrenberg, A.: (2010) *Det udmattede selv*. Informations forlag, Kbh, 2010
- Fromm, E.: (1991) *Flugten fra friheden*. Hans Reitzels Forlag, Kbh, [første udgivelse 1941]

- Haaning, A.: (1998) "Indledning" I: *Naturens lys, Vestens naturfilosofi i højmiddelalder og renæssance 1250-1650*, C.A.Reitzels forlag, Kbh, s. 13-52
- Hammershøj, L., G.:(2003) *Selvdannelse og socialitet - forsøg på socialanalytisk samtidsdiagnoser*. Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag, Kbh
- Hammershøj, L. G.: (2005) "Anoreksi som afsindigt selvdannelsesprojekt - diagnose af en social epidemi" I: *Sociale Patologier*, red.: Willig, R. og Østergaard, M, Hans Reitzels forlag, Kbh, s. 79-107
- Herbener, J., P.: (2015) "Officiel kristendom har gjort det vestlige menneske hjemløs i naturen" I: *Naturen er Hellig, Klimakatastrofer og religion*, Informations forlag, Kbh, s. 31-36
- Honneth, A.: (2003) *Behovet for anerkendelse*, Hans Reitzels forlag, Kbh,
- Honneth, A.: (2005) "Organiseret selvrealisering - individualiseringens paradokser" i *Sociale Patologier*. I: *Sociale Patologier*, red.: Willig, R. og Østergaard, M, Hans Reitzels forlag, Kbh, s. 41-60
- Kampmann, J. og Rasmussen, K.: (u.å.) "Det transparente barn i det transparente institutionsbyggeri" under publicering.
- Kaplan, S: (1995) "The Restorative Benefits of Nature - Toward an Integrative Framework" I: *Journal of Environmental Psychology* 15. s: 169-182. Academic Press Limited
- Kristiansen, S. & Krogstrup, H.:(2007) *Deltagende observation. Introduktion til en forskningsmetodik*. Hans Reitzels Forlag, København K, [første udgivelse 1999]
- Keller, K., D.: (2015) "Lad os nu blive personlige! Om personens felt i erfaringen" I: *Den menneskelige eksistens. Introduktion til den eksistentielle fænomenologi*. Red.: Keller, K., D., Aalborg Universitetsforlag

- Keller, K. D.: (2009) *Sundhedsfagligt udviklingsarbejde. En metodologisk vejledning*. Udvikling og Innovation. Professionshøjskolen University College Nordjylland.
- Lausten, M.S.:(2003) *Kirkehistorie- grundtræk af Vestens kirkehistorie fra begyndelsen til nutiden*. Forlaget Anis A/S Frederiksberg,[første udgivelse 1997]
- Merleau-Ponty, M.: (1994) *Kroppens Fænomenologi*. DET lille FORLAG, København, [første udgivelse 1945]
- Merleau-Ponty, M.: (1999) *Om Sprogets Fænomenologi - Udvalgte tekster*. Oversat og forord ved Brandt, P. *Moderne Tænkere*. [udgivelser fra 1945, 1960, 1964, 1969] Gyldendals Boghandel. Nordisk Forlag A/S, København
- Merleau-Ponty, M.: (1962) *Phenomenology of Perception*. Oversat fransk-engelsk: Smith, C. [første udgivelse 1945] Routledge & Kegan Paul, London
- Merleau-Ponty, M.: (1969) *TEGN - udvalgte essays*. Oversættelse, udvælgelse og indledning ved Brandt, P, Rhodos. Aarhus Skriftbogstrykkerie A/S, Aarhus
- Nietzsche, F.:(2010) *Antikrist*. Systime A/S, Aarhus
- Petersen, A.: (2005) “Depression - selvets utilstrækkelighedspatologi” I: *Sociale Patologier*, red. Willig, R., og Østergaard, M, Hans Reitzels forlag, København, s. 61-78
- Schiermer, B. (2013) “Fænomenologiske Begyndelser” I: *Fænomenologi. Teorier og Metoder*. Red.: Schiermer, B. Hans Reitzels Forlag, København
- Stigsdotter, U. & Grahn, P.: (2002). “What Makes a Garden a Healing Garden?” I: *Journal of Therapeutic Horticulture*, 13, 60-69, American Horticultural Therapy Association.
- Stigsdotter, U & Grahn, P.: (2003) “Experiencing a Garden: A Healing Garden for People Suffering from Burnout Diseases” I: *Journal of*

- Stigsdotter, U. m.fl: (2008) *Konceptmodel Terapihaven Nacadia*. Det Biovidenskabelige Fakultet, Københavns universitet.
- Thøgersen, U. (2004) *Krop og fænomenologi. En introduktion til Maurice Merleau-Pontys filosofi*. Systime Academic, Århus C
- Thøgersen, U. (2013) “Om at indstille sig fænomenologisk” I: *Fænomenologi. Teorier og Metoder*. Red.: Schiermer, B. Hans Reitzels Forlag, København
- Ulrich, R. (1984) “View through a window may influence recovery from surgery” I: *Science* 224, 420. American Association for the Advancement of Science, AAAS.
- Willig, R (2013): *Kritikkens U-vending*, Hans Reitzels Forlag, København

### **Webreferencer**

- Bohn, M.: (2016) *Espen Lunde: En kornmark er natur*. DRs hjemmeside 28.04.16  
<http://www.dr.dk/nyheder/politik/esben-lunde-en-kornmark-er-natur#!/>  
[Set 01.06.16]
- Fink, H. (2003) “Et mangfoldigt naturbegreb” I: *Naturens værdi. Vinkler på danskernes forhold til naturen*, red.: Agger, P. m.fl. Gads forlag, København.  
[http://www.byplanlab.dk/sites/default/files2/Et\\_mangfoldigt\\_naturbegreb\\_Fink.pdf](http://www.byplanlab.dk/sites/default/files2/Et_mangfoldigt_naturbegreb_Fink.pdf)  
[Set online den 12.05.16]
- Rebensdorff, J.: (2013) *Terapihaver er den nye stresspille*. Berlingske Tidendes hjemmeside. 03.09.13  
<http://www.b.dk/nationalt/terapihaver-er-den-nye-stress-pille>

[set den 19.04.16]

- Stressforeningen.dk - fakta om stress/forskning.

<http://www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress/forskning>

[set den 28.05.16]