

Natur som inre och yttre upplevelse

– en interpretativ fenomenologisk studie av klimatengagerade
stadsbors relation till natur

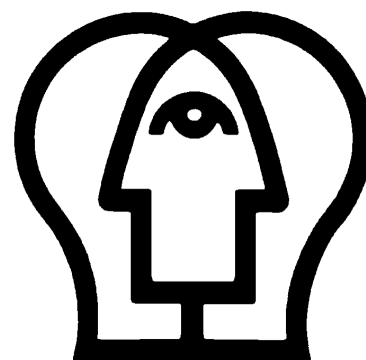
Nelly Berntsson

Handledare: Hanna Li Kusterer

PSYKOLOGEXAMENSUPPSATS, 30 HP, HT 2016

STOCKHOLMS UNIVERSITET

PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN



NATUR SOM INRE OCH YTTRE UPPLEVELSE

Nelly Berntsson

Människans relation till natur är relaterad till såväl klimatfrågan som vårt eget välmående. Trots det saknas psykologisk forskning som har undersökt hur individer som aktivt engagerar sig i klimatfrågan relaterar till natur. Syftet med föreliggande studie var därför att undersöka relationen till natur hos klimatengagerade stadsbor. Genom interpretativ fenomenologisk metod möjliggjordes en djupanalys av fyra kvalitativa intervjuer. Tre övergripande teman framträdde: natur som kontrast till vardagen, natur som meningsskapande trygghet och natur som föränderlig. Natur var betydelsefull för deltagarna, både i vardagen och i en vidare, existentiell bemärkelse. Relationen framstod som komplex och paradoxal, natur var svårdefinierat och tycktes framförallt vara en upplevelse i det inre och det yttre. Resultatet pekar på vikten av framtida forskning på relationen till natur som tar hänsyn till dess subjektiva och relationella karaktär, undersöker relationen i andra kontexter och studerar natur som ett vidare fenomen.

Klimatförändringarna har en omfattande påverkan på mänskliga och naturliga system. Klimatet har förändrats under en lång tid men under det senaste seklet har mänsklig aktivitet kommit att bli den starkaste orsaken till förändringarna. Klimatfrågan¹ utgör därmed en stor utmaning för mänskligheten (Intergovernmental Panel on Climate Change, 2014). Inom det psykologiska forskningsfältet har intresset vuxit för att försöka förstå och adressera aspekter av klimatfrågan (American Psychological Association, 2009). Psykologisk forskning har till stor del fokuserat på hur människor uppfattar och förhåller sig till klimatrelaterade fenomen. Inom det socialpsykologiska fältet finns exempelvis begrepp och teorier för att undersöka attityder relaterade till klimatfrågan, deras koppling till beteende samt hur attityder och beteenden kan påverkas (Fielding, Hornsey & Swim, 2014). Attityder anses intressanta eftersom de påverkar affektiva och motivationella responser och vidare beteendemässiga responser, både på individuell och samhälls nivå (Swim et al., 2011). Vad som utgör grunden för våra attityder har dock beforskats i mindre utsträckning (Geng, Xu, Zhou & Zhou, 2015). Flera forskare menar att attityder och beteenden rörande klimatfrågan har sin grund i vår relation till natur², på så vis att en samhörighet med natur korrelerar med en omsorg och ett aktivt värnande

¹ I föreliggande uppsats så åsyftar *klimatfrågan* såväl den pågående globala klimatförändringen och dess miljömässiga och sociala konsekvenser, som andra relaterade miljöproblem där människan påverkar, exempelvis försvinnande biologisk mångfald, förstörelse av ekosystem och utsläpp av miljögifter.

² Begreppen ”natur” och ”relationen mellan människa och natur” kan konceptualiseras olika inom psykologin och andra discipliner. I föreliggande studie åsyftas alla dessa samlade aspekter, inte någon specifik konceptualisering. I enlighet med den fenomenologiska ansatsen så är det istället de subjektiva upplevelserna av vad natur är och ens relation till denna som undersöks i studien.

om natur (t.ex. Brügger, Kaiser & Roczen, 2011; Clayton & Opatow, 2003; Davis, Green & Reed, 2009; Panov & Khisambeyev, 2011; Schultz, Shriver, Tabanico & Khazian, 2004).

Forskning på relation till natur

Bland de forskare som har studerat relationen till natur råder oenighet kring hur relationen ska förstås och conceptualiseras (Brügger et al., 2011). Vissa menar att det är en persons känslomässiga band till natur som är det centrala (t.ex. Castrillón, 2014; Jordan, 2009; Kessler, 2016; Mayer & Frantz, 2004), medan andra har fokuserat mer på kognitioner och identitet (Clayton, 2003; Clayton & Opatov, 2003; Schultz et al., 2004; Schultz & Tabanico, 2007). Ytterligare andra menar att befintliga koncept överlappar teoretiskt och att det i stort sett rör sig om samma psykologiska fenomen (Brügger et al., 2011; Geng et al., 2015). Clayton och Opatov (2003) introducerade begreppet *environmental identity*, vilket handlar om till vilken grad natur inkluderas i den kognitiva representationen av sig själv, huruvida en ser likheter mellan sig själv och andra komponenter av den naturliga världen och om de senare ses som en del av den sociala gemenskapen. Schultz et al. (2004) menar att huruvida en individ ser sig som en del av naturen påverkar dennes inställning till klimatfrågan. Avgörande är en grundläggande övertygelse, kallad *connections with nature*, om att en själv är lika mycket en del av naturen som icke-mänskliga varelser och att samma rättigheter bör gälla för alla. Schultz och Tabanico (2007) skriver att övertygelsen på en implicit nivå verkar som en referensram vid utvecklingen av mer specifika attityder gentemot natur och klimatrelaterade fenomen, även om andra kontextuella och psykologiska faktorer också spelar in. Geng et al. (2015) använder ett snarlikt begrepp, *connectedness with nature*, för att beskriva en individs känslor rörande samhörighet med och tillhörighet till natur. De menar att känslorna är både affektiva och kognitiva och kan mätas såväl implicit som explicit. Mayer och Frantz (2004) framhåller i sin tur att forskningen har fokuserat alltför mycket på kognitioner och att den affektiva och upplevelsebaserade samhörigheten med natur också måste studeras. På liknande vis resoneras det inom *ekopsykologin* (eng. *ecopsychology*, författarens översättning), en gren inom psykologin som ur ett tvärdisciplinärt och holistiskt perspektiv undersöker människans känslomässiga band till natur (American Psychological Association Task Force, 2009).

Klimatfrågan som relationellt problem

Inom ekopsykologin anses människan ha en grundläggande och emotionell koppling till natur (Castrillón, 2014), men att medvetenheten om naturens närvaro i och påverkan på ens liv varierar (Doherty, 2009). Klimatfrågan ses som en konsekvens av människans försvagade koppling till natur, vilken menas bero på en alltmer utbredd samhällelig syn på natur som en blandning mellan någonting hotat, hotande och helt osynligt. Inom det ekopsykologiska fältet tros nyckeln till klimatfrågan ligga i att öka medvetenheten om natur, både inom och runtom oss (Castrillón, 2014). På samma vis anser Kessler (2016) att klimatfrågan beror på den moderna människans problematiska relation till natur. Forskningen på relationen människa-natur har inte tagit hänsyn till den relationella struktur och dynamik som en nära samhörighet med natur bygger på. Kessler (2016)

menar att det går att dra paralleller mellan relation till natur och relationer som människor har med varandra. Personer med en välfungerande relation till natur har relationella upplevelser med natur som liknar personliga relationella upplevelser människor emellan. Natur kan därför ses som ett potentiellt *relationellt jag* (*relational self*, författarens översättning), alltså som ett subjekt som har egna mål, agens och individualitet i ett relationellt utbyte. Kessler (2016) menar att personer med en välfungerande relation till natur tenderar att bete sig mer godartat gentemot densamma. Den som ser natur som ett subjekt har svårare att skada eller vara destruktiv mot naturen. På liknande vis påpekar Abram (2014) att den som relaterar till natur som ett objekt frigör sig från ansvar för den och utan problem kan använda natur för egna syften. Han menar att istället för att se natur som en samling passiva och determinerade objekt så kan natur ses som en gemenskap av subjekt, omfattandes alltifrån djur, växter och mikroorganismer till glaciärer och åskmoln.

Även Jordan (2009) jämför relationen till natur med relationer människor emellan genom att anlägga ett psykodynamiskt perspektiv. Enligt honom går det att tala om relationen till natur som en anknytningsrelation, som precis som anknytningsrelationer till människor utvecklas under barndomen och formar det egna jaget. Natur kan, liksom anknytningspersoner, ha en viktig affektreglerande funktion och hur vi hanterar affekter dyker därmed upp i relationen till natur. Jordan (2009) framhåller att människan har en svårighet att känna beroende, intimitet och sårbarhet och att detta visar sig i relation till naturen. Han menar att det industriella samhället har en svårighet i att inse sitt beroende av natur, eftersom det innebär en samtidig sårbarhet. Det resulterar i en ambivalent och undvikande anknytning till natur, där lösningen är att antingen skapa ett avstånd mellan oss själva och naturen, eller att ta kontroll över och dominera den.

Att människans sätt att försvara sig mot svåra känslor är vad som ligger till grund för vår negativa inverkan på natur menar också Pienaar (2011). Ur ett jungianskt perspektiv på ekopsykologi skriver han att natur kan ses som en symbolisk representation av tid och av den begränsning som tiden medför till vår egen existens. Naturen påminner oss, på en undermedveten eller medveten nivå, om tidens existens och om att allt existerar inom tiden. Han menar vidare att den existentiella medvetenhet som växer i oss i kontakt med natur kan driva oss till två saker: antingen till att skapa mening eller till att bilda existentiella försvar, såsom teorier om symbolisk odödlighet och dödsförnekelse. De senare strategierna innebär i förlängningen en förnekelse av naturens tillstånd och det egna ansvaret (Pienaar, 2011). Genom att skapa en tryggare relation till natur så skulle vi behandla naturen bättre och dessutom må bättre själva (Jordan, 2009; Pienaar, 2011).

Relationens påverkan på välmående

Ett antal forskare pekar alltså på att en del av lösningen på klimatfrågan ligger i att förbättra människors relation till natur (t.ex. Abram, 2014; Castrillón, 2014; Jordan, 2009; Kessler, 2016). Forskning visar dessutom att vår relation till den naturliga världen är nära relaterad till vårt eget psykologiska och fysiska välmående (Milton, 2009). Det

finns ett växande forskningsstöd för att vistelser och aktiviteter i naturliga miljöer har en rad positiva effekter. Kontakt med natur minskar stress och mental utmattning samt ökar koncentrationsförmåga och positiva affekter (t.ex. Brymer, Davids & Mallabon, 2014; Hinds & Sparks, 2009; Kaplan, 1995). En nyligen publicerad brittisk studie visade hur daglig kontakt med natur stärkte samhörigheten med natur, vilket predicerade känslor av lycka och förbättrad hälsa (Richardson, Cormack & Underhill, 2016). Hinds och Sparks (2009) pekar på forskning som visat att personer som är bosatta på landsbygden är mer välmående än personer bosatta i stadsmiljö. Enligt dem beror skillnaden på landsbygdsbornas större möjlighet till intim kontakt med natur, och att det stärker samhörigheten med natur och får positiva effekter på välmående. Inom ekopsykologin har terapeuter integrerat kunskapen om naturens positiva inverkan i det terapeutiska arbetet och utvecklat en terapiform som bedrivs ute i det gröna (Milton, 2009).

Kaplan (1995) insåg tidigt naturens välgörande verkan och undersökte dess förmåga att frambringa rogivande upplevelser. I sin *attention-restoration theory* ämnar han ur ett kognitivt perspektiv förklara hur det kommer sig att naturliga miljöer upplevs som mer avslappnande än bebyggda miljöer och framhåller *riktad uppmärksamhet* som en central aspekt. Riktad uppmärksamhet är viktig för informationsbearbetning, genom den kan vi välja vad vi fokuserar på och utestänga distraherande intryck. Den här viljestyrda uppmärksamheten kräver dock ansträngning. Kaplan (1995) menar att bebyggda miljöer kräver en konstant riktad uppmärksamhet och vaksamhet, vilket är uttröttande. Naturliga miljöer kräver däremot inte i samma grad riktad uppmärksamhet och erbjuder därmed en möjlighet till återhämtning av kognitiva resurser. Det beror det på att natur lockar till *mjuk fascination*, det vill säga att uppmärksamheten hålls (p.g.a. naturens fascinerande objekt och scener) utan att det är ansträngande. På så vis kan mental reflektion och återhämtning pågå samtidigt. Kaplan (1995) har identifierat ytterligare tre faktorer som bidrar till att natur är rogivande; *att få komma ifrån*, naturliga miljöer erbjuder möjligheter för människor att komma till en plats där den riktade uppmärksamheten kan få vila; *vidd*, naturliga miljöer kan ge en känsla av att vara i en helt annan, vidsträckt värld; och *kompabilitet*, för många upplevs varande i naturliga miljöer som mindre ansträngande än varande i mer civiliserade miljöer.

Naturens positiva effekt på välmående anser Passmore och Howell (2014) bero på människans instinktiva drivkraft att söka kontakt med natur och att människan genom att tillgodose denna drivkraft kan bearbeta existentiell ångest och existentiella teman, såsom identitet, lycka, mening, isolering och döden. De anlägger ett ekoperspektiv på Wongs (2010) *existentiella positiva psykologi*, som sammanför den existentiella psykologins fokus på de mer negativt klingande aspekterna av mänsklig existens såsom alienation, meningslöshet och död, med den positiva psykologins fokus på människans styrka och välmående. Passmore och Howell (2014) menar att en självidentitet som omfattar den naturliga världen kan bidra med en visshet om vem en är som människa genom en unik tillhörighet i den stora helheten, och hur det kan bidra med en känsla av mening och autenticitet. Både Passmore och Howell (2014) och Clayton (2003) pekar också på hur identifikation med naturen kan minska känslan av isolering. Passmore och

Howell (2014) menar att natur även är viktig för det existentiella temat frihet. De skriver att många kämpar med värderingar och press som samhället påtvingar och att natur behövs som ett sätt att känna sig fri.

Forskning på klimatengagerade

Både välfungerande och mindre fungerande relationer till natur har studerats i forskningen. Syftet har varit att försöka förstå aspekter av relationen och att finna sätt att förbättra dåligt fungerande relationer (Kessler, 2016). Som tidigare nämnts antas relationen till natur av flera forskare ligga till grund för hur vi behandlar naturen (t.ex. Abram, 2014; Brügger et al., 2011). Ett sätt att få kunskap kring mer välfungerande relationer till natur skulle därmed kunna vara att titta på personer som aktivt värnar om naturen, exempelvis personer som agerar för att lösa klimatfrågan. Det finns en växande global rörelse av individer med ett sådant engagemang (Fisher, 2016). Trots deras centrala roll i lösningen av klimatfrågan och att de eventuellt skulle kunna lära oss något om välfungerande relationer till natur så är den psykologiska forskningen som bedrivits på dessa individer begränsad. Forskningen som finns tycks inte heller fokusera på dessa individers relation till natur, utan istället undersöka beteenden, attityder och moraliska värderingar direkt kopplade till klimatfrågan eller aktivism (t.ex. Fisher, 2016; Horwitz, 1996).

Det fenomenologiska perspektivet

Vår relation till natur förefaller alltså hänga samman både med vår jords hälsa och vår egen och har inom psykologin studerats ur flera olika perspektiv (kognitiva, se t.ex. Schultz, et al., 2004; Kaplan, 1995, affektiva, se t.ex. Castrillón, 2014; Jordan, 2009, existentiella, se Passmore & Howell, 2011). Området är komplext, vilket blir tydligt då en ser till forskares olika sätt att operationalisera och conceptualisera relationen till natur. Doherty (2009) menar att relationen mellan människa och natur inte är något som går att studera direkt, utan att den förblir en abstraktion fram till dess att den förstås i kontexten av individers levda upplevelse och erfarenhet. På samma vis resonerar Kessler (2016), som betonar att den moderna människans relation till natur består av ackumulerade, individuella sätt att relatera till natur. Relationen måste därför studeras i en relationell kontext på en individuell nivå. Ett sätt att försöka förstå individuell upplevelse och erfarenhet är genom att anlägga ett fenomenologiskt perspektiv.

Fenomenologi är en filosofisk teori och metod vilken grundades som disciplin av den tyske filosofen Edmund Husserl. Det är svårt att formulera en entydig beskrivning av fenomenologin, eftersom den har uttolkats på flera olika sätt av olika teoretiker. I stort är fenomenologi en filosofi som studerar erfarenhet och upplevelse av fenomen. Fenomen kan sägas betyda det som erfars och fenomenologi blir då läran om det som erfars (Giorgi & Giorgi, 2010). Det finns en grundläggande föreställning om att fenomenet som ska studeras inte kan fångas genom en direkt beskrivning av det, utan att fenomenet endast kan förstås genom en människas upplevelse av det. Det handlar därmed om att undersöka hur fenomenet upplevs i en individs subjektiva, levda erfarenhet och hur individen ger mening åt fenomenet (Smith, 2004).

I antologin *Ecopsychology, Phenomenology, and the Environment - The Experience of Nature* (Vackoch & Castrillón, 2014) argumenteras för att det fenomenologiska perspektivet är det bäst lämpade för att undersöka relationen mellan människa och natur. Enligt Abram (2014) medför det fenomenologiska perspektivet undersökande bortom rådande teorier och begrepp. Istället är det den svårartikulerade erfarenheten som är i fokus. I antologin skriver Castrillón (2014) liknande Doherty (2009) att det för en fördjupad förståelsen av relationen människa-natur krävs en metod som åsidosätter rådande föreställningar, för att istället fokusera på relationen mellan den som erfar och det som erfars. Andra teoretiska metoder har inte lyckats fånga väsentliga dimensioner av upplevelsen av natur eftersom de på förhand har konceptualiserat dessa. Castrillón (2014) menar att kvantitativa metoder har en inbyggd föreställning om människa och natur som separata ting, vilket skapar en distans till det fenomen som ska undersökas och hindrar en djupare förståelse för relationen människa-natur. Enligt honom utgör det fenomenologiska perspektivet därmed ett nödvändigt komplement till de metoder som används inom psykologisk forskning på klimat- och miljöområdet. Trots fenomenologins och det ekopsykologiska perspektivets gemensamma nämnare finns få genomförda studier som har undersökt relationen människa-natur med en utpräglad fenomenologisk metod (Castrillón, 2014).

Den fenomenologiska metoden - tolkande fenomenologi

Inom det psykologiska fältet har olika sätt att tillämpa fenomenologins tankar och metoder uppstått (Giorgi & Giorgi, 2010). Husserl menade från början att fenomenologin främst är ett deskriptivt arbete där syftet är att utan förvrängning eller tolkning beskriva upplevelsen av fenomenet, så som det visar sig hos individen. Därmed utgick Husserl från det positivistiska antagandet att en kan lägga sin egen förförståelse åt sidan i forskningsprocessen. Martin Heidegger omtolkade fenomenologin och framhöll att även en beskrivning medför tolkning och att fenomenologin därmed främst ska ses som en tolkande verksamhet. Heidegger förespråkade därför en tolkande metod, en metod som sammanfaller med *hermeneutik*, läran om tolkning och förståelse. Den metod inom psykologin som baseras på Heideggers tolkning av fenomenologin kallas för *tolkande* eller *hermeneutisk fenomenologisk metod*. Den är både deskriptiv; den undersöker upplevelser och fenomen såsom de framträder, och tolkande; eftersom den vilar på antagandet om att ej tolkade fenomen inte existerar. Hur fenomenet framträder påverkas både av forskarens förförståelse och av individens tolkningar av och meningsskapande i de egna upplevelserna och erfarenheterna. Dessutom måste upplevelserna kläs i språkdräkt, vilket i sig är en tolkande process (Giorgi & Giorgi, 2010).

Föreliggande studie

Tidigare psykologisk forskning har i liten utsträckning fokuserat på hur människan relaterar till natur (Geng et al., 2015), trots att det tycks hänga ihop med såväl klimatfrågan som vårt eget välmående (t.ex. Brügger et al., 2011; Castrillón, 2014). Inom den forskning som finns på relationen mellan människa och natur så har relationen studerats ur olika perspektiv (kognitiva, se t.ex. Clayton & Opatov, 2003; Schultz &

Tabanico, 2007, affektiva, se t.ex. Kessler, 2016; Mayer & Frantz, 2004, existentiella se Passmore & Howell, 2011). Det fenomenologiska perspektivet lyser dock med sin frånvaro bland de studier som har undersökt relationen mellan människa-natur. Klimatfrågan kan ses som ett resultatet av individuella dysfunktionella relationer till natur (t.ex. Kessler, 2016; Pienaar, 2011). Därför är det intressant att studera relationen i en individuell och relationell kontext, bortom rådande begrepp och teorier (Castrillón, 2014; Doherty, 2009). Genom ett fenomenologiskt perspektiv kan förståelsen för relationen till natur som byggd av unik och subjektiv upplevelse, erfarenhet och mening fördjupas.

Forskningen på relationen till natur hos individer som aktivt engagerar sig i klimatfrågan förefaller begränsad, trots att dessa kan sägas vara viktiga förebilder i strävan mot en mer välfungerande relation till natur. Då tidigare forskning har fokuserat på vilken inverkan kontakt med och närhet till natur har på samhörighet med natur och välmående (t.ex. Brymer et al., 2014; Richardson et al., 2016) så ansågs det intressant att undersöka relationen till natur hos personer som saknar en sådan direkt närhet till natur där de bor.

Med utgångspunkt i ovanstående så var syftet med föreliggande uppsats att ur ett fenomenologiskt perspektiv göra en explorativ undersökning av relationen till natur hos personer som är engagerade i klimatfrågan och bosatta i storstadsmiljö. Ur undersökningens deltagarnas subjektiva position undersöktes följande frågeställningar: *Vad är natur? Hur upplevs natur? Vilken mening och betydelse har natur?*

Metod

Metodval

Interpretativ fenomenologisk analys (hädanefter benämnd som IPA) passar väl för att studera ämnen där den teoretiska förståelsen är begränsad (Smith, 2004). Metoden utformades av Jonathan A. Smith och bygger på Heideggers tankegångar om fenomenologin som tolkande metod. IPA utvecklades inom det hälsopsykologiska fältet men är idag populär också inom andra psykologiska fält. Metoden är induktiv och flexibel och passar således studier med en explorativ ansats, då den ger möjlighet åt oväntade teman eller ämnen att komma fram under dataanalysen. Dessutom möjliggörs en djupgående analys av en individs personliga upplevelse av världen (Smith, 2004).

Urval och undersökningens deltagare

IPA syftar till att förstå ett särskilt fenomen i en särskild kontext och ett homogent urval är därför att föredra (Smith, 2009). Undersökningens deltagarna valdes således för att de ansågs representera ett visst perspektiv på fenomenet, snarare än en population. Urvalet begränsades till personer som bor i storstadsmiljö, det vill säga i en miljö som saknar en omedelbar närhet till icke anlagd natur (av bekvämlighetsskäl i Stockholmsområdet). Individer vars boende inkluderade en trädgård exkluderades således. Genom att begränsa urvalet till personer uppväxta i Sverige (åtminstone från 5 års ålder)

eftersträvades ytterligare homogenitet. Av samma anledning begränsades urvalet till personer med en ålder mellan 20 och 35 år. På så vis kunde eventuella kohorteffekter kopplade till en förändrad samhällssyn på klimat-, miljö- och naturfrågor undvikas. Endast personer som arbetade ideellt med klimatfrågan i någon form inkluderades. Personer som arbetade arvoderat inom klimat- och miljöområdet eller som arbetade för en organisation med en tydlig partipolitisk agenda exkluderades. Målet var att finna undersökningsdeltagare som var genuint engagerade i att värna om natur.

Kontakten med undersökningsdeltagarna skedde genom en förfrågan som lades upp på Facebook-sidor tillhörande intresseorganisationer och föreningar inom klimat- och miljöområdet. Samma förfrågan spreds via Facebook i mitt eget nätverk. I förfrågan beskrevs studiens syfte samt de inklusionskriterier som hade fastställts för undersökningsgruppen. Undersökningsdeltagarna tog därmed själva kontakten utifrån eget intresse. Nio personer genomgick en förintervju på telefon. Fyra av dessa uppfyllde inte inklusionskriterierna och en person drog sig ur projektet på grund av tidsbrist. Urvalsprocessen pågick i drygt tre veckor. Totalt fyra personer deltog i studien. De beskrivs kort härunder (för att bibehålla undersökningsdeltagarnas anonymitet så används pseudonymer).

Alice är 27 år och studerar. Hon bor i lägenhet i en förort till Stockholm och är uppvuxen i en liknande boendemiljö. Alice har arbetat ideellt i cirka tolv år och är idag engagerad i ett globalt projekt som verkar för att minska användningen av fossila bränslen.

Anton är 30 år och arbetssökande. Han bor i lägenhet i en förort till Stockholm och är uppvuxen i en liknande boendemiljö. Anton har arbetat ideellt i omkring tio år och är idag ordförande i en lokal del av en riksomfattande förening som arbetar med miljö- och naturfrågor.

Sonja är 24 år och studerar. Hon bor idag i lägenhet i Stockholms innerstad men är uppvuxen i hus i en mindre stad. Sonja har arbetat ideellt i cirka två år och är idag engagerad i en internationell rörelse som arbetar för att påverka politiken kring klimatutsläpp.

Liv är 25 år och studerar. Hon bor i lägenhet i Stockholms innerstad men är uppvuxen i hus i en tätort. Hon har arbetat ideellt i omkring fyra år och är idag engagerad i en global organisation som arbetar för att minska klimatförändringarna.

Datainsamling

Data till den kvalitativa analysen samlades in med semi-strukturerade intervjuer. Datainsamlingsmetoden möjliggör den personliga och detaljerade redogörelse som är nödvändig för att kunna genomföra en IPA-analys. Intervjupersonen får utrymme att tänka, prata och bli lyssnad på, vilket skapar ett intimt fokus på personens subjektiva upplevelser (Smith, 2009). Semi-strukturerade intervjuer innebär att aspekter som anses vara essentiella för intervjupersoner att prata kring är definierade på förhand i en intervjuguide. Samtidigt finns en öppenhet inför att nya aspekter som anses meningsfulla för intervjupersonen kan dyka upp och behöva fördjupas (Smith, 2009).

Intervjuguide

Intervjuguiden (se bilaga) utformades för att belysa relationen till natur ur flera perspektiv. Frågeställningarna är formulerade utifrån intresseområden som uppstod under den initiala litteraturöversikten. För att erhålla ett rikt material formulerades frågor som förväntades leda till utsagor av mer resonerande karaktär såväl som av mer emotionell karaktär. Frågor rörande klimatfrågan valdes bort eftersom intervjuerna annars riskerade att bli alltför teoretiserande och innehållsligt brett hållna. För att motverka ett senare fokus på sådana aspekter, och för att få en bild av kontexten, så inleddes dock intervjuerna med ett par frågor om intervjupersonernas ideella engagemang och motivationen bakom det. För att få intervjupersonerna bekväma ställdes därefter en fråga av mer konkret karaktär. Först därefter ställdes mer abstrakta och komplexa frågor. Frågan om vad natur är för personen ställdes dock tidigt eftersom en ömsesidig förståelse för detta tänktes minska risken för eventuella missförstånd under intervjun. Intervjupersonen hade avslutningsvis möjlighet att ta upp något kring sin relation till natur som inte hade behandlats.

Två provintervjuer genomfördes för att säkerställa att intervjuguiden var väl utformad och för att öva på intervjumetodiken. Provintervjuerna genomfördes med två personer valda av bekvämlighetskäl, som förutom att de inte arbetade ideellt med klimatfrågan dock uppfyllde alla inklusionskriterier. Utifrån deras och handledarens synpunkter samt mina egna tankar ändrades frågornas ordningsföljd och vissa frågor omformulerades för att bli tydligare. Vidare formulerades underfrågor till de övergripande frågeställningarna som kunde ställas om dessa aspekter inte spontant uppkom under intervjun.

Tillvägagångssätt

Totalt fyra intervjuer genomfördes med en genomsnittslängd på 85 minuter. Intervjuerna ägde rum på studieplatser i Stockholm och spelades in med ljudupptagning. För att intervjupersonerna skulle vara förberedda på intervjuns innehåll och typen av frågor så fick de på förhand de huvudsakliga frågeställningarna mailade till sig. Intervjuerna inleddes med en kort presentation av studiens syfte och upplägg samt av författaren och forskningshuvudman. Intervjupersonerna informerades om deras frivilliga deltagande samt rätten att utan särskild motivering avbryta sin medverkan i studien. Vidare upplystes deltagarna om att intervjuerna spelades in med ljudupptagning, att materialet inte skulle komma att användas i annat ändamål än för studien, behandlas konfidentiellt och förstöras då uppsatsen är färdigskriven. De informerades om att deltagandet var anonymt och att de inte kommer att kunna identifieras i den skrivna uppsatsen. Ett muntligt samtycke till deltagandet i studien inhämtades innan intervjuerna påbörjades.

Analys

En IPA-analys är en så pass komplex process att noviser rekommenderas att hålla sig till de riktlinjer som finns. Det finns dock flera sätt att genomföra analysen på (Smith, 2009) och jag utformade därmed analysprocessens steg delvis på egen hand. Samtliga intervjuer transkriberades ordagrant med stöd av ett datorprogram. Därefter började analysen av den första intervjun. För att skapa en god bekantskap med materialet

närlästes den transkriberande intervjun upprepade gånger. I analysens första steg antecknades fria associationer utifrån materialet. Genom att på så vis göra sig av med initiala tankegångar så kunde nya tankar få växa fram mer ostört under resten av analysen. I ett andra steg plockades de citat som på något sätt kunde anses relevanta ut från transkriberingsdokumentet och in i en tabell. Delar av intervjumaterialet innehöll mer teoretiska resonemang och eftersom fokus för studien var subjektiv, levd erfarenhet så valdes citat som inte rörde intervjupersonens egna upplevelser och känslor bort i tematiseringen. Först gjordes en deskriptiv tolkning av citaten där kommentarer som avsågs beskriva vad som sägs antecknades i en ny tabellspalt. Tolkningen låg därmed nära intervjupersonen till en början. Därefter gjordes en mer konceptuell tolkning av citaten, där kommentarer på en mer abstrakt nivå antecknades i ytterligare en spalt. I ett tredje steg flyttades fokus från citaten till de egna samlade anteckningarna för att utifrån dessa, och indirekt de citat som de avsåg, göra en initial tematisering. Temana speglade därmed både intervjupersonens svar såväl som min tolkning av dem. Temana antecknades i en sista spalt tabellen. I ett fjärde steg söktes mönster mellan temana. Vissa teman var snarlika och kunde slås ihop, andra behövde delas upp. Temana grupperades i kluster och i ett sista steg kunde mer överordnade temanamn formuleras utifrån klustren av underteman.

Samma analysprocedur gjordes därefter med nästa intervju. Här eftersträvades en öppenhet inför materialet såtillvida att den tidigare tematiseringen inte skulle färga analysen, så att även nya teman kunde framkomma. Analysproceduren upprepades med alla fyra intervjuer och resulterade i fyra olika tematiseringar med överordnade teman och tillhörande underteman. Dessa jämfördes sedan för att se likheter och skillnader. Flera överordnade teman och underteman återkom i alla fyra fall men behövde grupperas annorlunda och döpas om. Analysen resulterade i tre överordnade teman med tre underteman vardera (se Tabell 1). Temana är inte ömsesidigt uteslutande och flera olika varianter att tematisera materialet uppstod. Den slutgiltiga tematiseringen valdes därför att den ansågs spegla och tydligast framhäva materialet på bästa sätt. Analysen fortsatte dock att förfinas under själva skrivprocessen, eftersom nya tolkningar uppstod då jag skulle sätta ord på och förklara mina tankar om intervjupersonernas redogörelser. Under *Resultat* presenteras de överordnade temana med tillhörande underteman i tur och ordning. Citat från transkriberingarna finns för att exemplifiera och visa kopplingen mellan intervjupersonernas ord, min tolkning av dessa och tematiseringen.

Författarens förförståelse

En initial litteraturöversikt gav en teoretisk förförståelse som gjorde att jag kunde titta på relationen till natur ur olika perspektiv och utifrån det formulera intervjuguiden. Ämnesvalet har uppstått ur ett personligt intresse. Jag är inte själv aktivt engagerad i klimatfrågan men har funderat kring dess bakomliggande psykologiska aspekter. Naturen är viktig för mig och jag har reflekterat mycket kring varför det är så och hur jag upplever natur. Under intervjuer och analysprocedur har jag dock eftersträvat en öppenhet inför helt andra sätt att uppleva och beskriva fenomenet.

Etiska överväganden

I enlighet med Vetenskapsrådets riktlinjer för forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2002) har informationskravet, konfidentialitetskravet, nyttjandekravet och samtyckeskravet uppfyllts (se *Intervjuer*). Inga direkta risker kopplades till deltagande i föreliggande studie. Ämnet som sådant bedöms inte vara av känslig karaktär och deltagandet beräknades inte medföra några negativa konsekvenser för intervjupersonerna. Givetvis finns alltid en liten risk att personer som kommer i kontakt med en psykologstuderande kan vilja dela med sig av svåra erfarenheter eller söka stöd. Här litade jag på min egen förmåga att kunna identifiera och avstyra en sådan utveckling av samtalet.

Resultat

Tabell 1. Överordnade teman och dess underteman.

Överordnade teman	Underteman
1. Natur som kontrast till vardagen	1.1. <i>Upplevelse av närvaro och lugn</i> 1.2. <i>Upplevelse av kravlöshet</i> 1.3. <i>Vikten av närhet</i>
2. Natur som meningsskapande trygghet	2.1. <i>Natur ger sammanhang och kontinuitet</i> 2.2. <i>Upplevelse av autenticitet</i> 2.3. <i>Olika sätt att uppleva samhörighet</i>
3. Natur som föränderlig	3.1. <i>Natur tas inte för given</i> 3.2. <i>Människan tar bort känslan av natur</i> 3.3. <i>Vikten av en ömsesidig relation</i>

1. Natur som kontrast till vardagen

Natur tycks utgöra en positiv och välbehövd kontrast till intervjupersonernas vardag i staden och fungera som en tillflyktsort, där intervjupersonerna upplever lugn och en mer tillåtande inställning till sig själva. Naturen uppfattas också som annorlunda än intervjupersonernas vardagliga tillvaro. Tiden verkar förflyta annorlunda och sinnena blir viktigare i naturen. Naturen i sig upplevs också som tillåtande. En vilja att vara nära natur mer och oftare framkommer, samtidigt som en närhet även verkar kunna finnas i det inre och i olika grader.

1.1. Upplevelse av närvaro och lugn. Genomgående framkommer hur kontakten med natur är viktig för intervjupersonerna eftersom det innebär en paus från livet i övrigt. Lugnet och välmåendet som intervjupersonerna upplever kan de känna bara av att få komma bort från sin vanliga tillvaro. Det kan också uppnås genom att åka till en annan stad eller på semester och på så vis är natur en tillflyktsort bland flera. Natur tycks dock inte bara betydelsefull på grund av dess möjlighet till flykt, utan välmåendekänslorna beror också på att just denna tillflyktsort upplevs som essentiellt annorlunda. En aspekt av det är att tiden uppfattas annorlunda i natur. Alice förklarar:

Att glömma bort tid en stund. Att det kan. Även om naturen också såklart är ett bevis på att tiden går med årstider, så känns det som att den här, det är inte lika specifikt med såhär måndag eller det här klockslaget eller sådana saker. Att sådant kan bli lite mindre viktigt en liten stund. Vilket jag tycker kan ge ett lugn.

Här återges hur kontakten med natur har en slags tidsreducerande effekt, tiden är mindre framträdande och viktig i naturen. Under intervjuerna framkommer också att natur uppfattas fungera i ett lugnare tempo än livet i staden. Sonja upplever att natur förändras, den bryts ned och byggs upp, men att det sker med ett långsamt tempo. Anton upplever det annorlunda tempot som en särskild stämning i naturen, som i sin tur skapar ett inre lugn. Genomgående beskrivs också en känsla av närvaro i kontakt med natur. Intervjupersonerna berättar att de är ”här och nu” på ett sätt som de inte ofta är annars. ”Det är som att meditera” säger Sonja när hon ska berätta om hur hon känner i natur. Av flera förklaras närvarokänslan hänga ihop med naturens särpräglade tempo och lugn.

En annan egenskap hos natur som flera intervjupersoner tycker är bidragande till en känsla av välmående handlar om den typ av intryck som natur ger. Alice beskriver hur hon upplever naturens intryck:

Jag vet inte om jag tänker att det är mer neutralt, även om det såklart ger massa sinnesintryck. Att det inte ger, att det inte tvingas på en på samma sätt. Att det känns mer, kanske valfritt. Eller någonting. Eftersom det ändå kan, i högre grad, fungera som att det går att rensa mer för att det går att i lugn och ro tänka på varje sak. Medan kanske i en annan miljö så kanske det också leder till fler intryck och fler saker att fundera på. Så jag vet inte om jag. Och då är det egentligen märkligt att uppleva att t.ex. att den här väggen inte har den här effekten med tanke på att den verkligen inte borde ge några nya sinnesintryck. Men att det kanske snarare känns, är det för tomt så att det snarare sätter igång huvudet på ett annat sätt, medan natur annars kanske ger en mer balanserad. Det ger lite intryck men ändå inte ja, inte lika påskyndande på något sätt.

I likhet med Alice menar flera att de i kontakt med natur blir lagom distraherade av intryck. Sonja berättar hur hon i naturen inte tänker så mycket. Hon distraheras från sina vanliga tankar samtidigt som naturens intryck inte ger upphov till så många nya tankar. Intervjupersonerna uppskattar stimulansen som natur ger, samtidigt som dess intryck inte verkar kräva någonting, ingen vidare tanke eller tolkning. Intrycken upplevs inte som påtvingande och även det bidrar till en närvarokänsla.

Det verkar framförallt vara kännande som står i centrum i kontakten med natur och i det får sinnena en betydelsefull roll. Alice och Anton berättar om vad som ses, hörs, hur det doftar och känns, när de beskriver känslan av kontakt med natur. Sinnena förefaller bli mer framträdande och att erfara det tycks även det ge en känsla av närvaro. Sonja förklarar och gestaltar hur denna upplevelse är mer ovanlig i vardagen:

Jag vet inte men jag känner mig närvarande. Om jag t.ex. paddlar kanot, det är ju väldigt härligt eller jag tycker det är väldigt mysigt. Hur det låter när paddlarna låter såhär gossigt i vattnet. När det blir såna här virvlar och droppar från paddeln i vattnet. Man kan känna på vattnet hur kallt det är. Alla sådana saker gör ju att man

känner sig väldigt närvarande. Det är sällan jag sitter och bara: "mm vad fin den här är, den känns, den fantastiska lampan" (känner på en lampa i rummet).

1.2. Upplevelse av kravlöshet. Tydligt är hur intervjupersonerna i kontakten med natur verkar relatera till sig själva på ett annorlunda sätt än vad de vanligtvis gör. De ställer mindre krav och har en mer tillåtande syn på sig själva. Det handlar dock också om att natur i sig, som kontext, inte upplevs kräva något särskilt av dem. Anton om naturens kravlöshet:

På något sätt känner man att naturen är väldigt fredlig på något sätt. Att naturen tar emot en på något sätt, med liksom ett öppet välkomnande. Ställer inga krav egentligen på dig som besökare. Kanske har att göra med samhället också sådär lite att man blir bedömd ganska mycket och sådär. Men i naturen får man vara som man är och ja, det är liksom andra, vad ska man säga, det är väldigt lätt i naturen på något sätt.

Anton upplever naturen som tillåtande och icke dömande. Liknande honom beskriver flera intervjupersoner hur naturen framstår som neutral och att staden inte upplevs på samma vis. Denna avsaknad av en utifrån dömande eller värderande blick tycks resultera i en mindre dömande och värderande blick på sig själv. Det ger en mindre självmedveten hållning och en mer tillåtande inställning till sig själv. Sonja beskriver det såhär:

Lite att man räcker till kanske. Jag är människa och det är tillräckligt. Jag har skor på mig och jag är ute här och går. Jag kan gå och jag kan ta in saker. Men i stan så ska man vara så mycket mer?

Kravlösheten uppfattas också ha att göra med en känsla av kontrollförlust. Flera har upplevelser av att förlora kontroll i natur. Exempelvis berättar Anton om en händelse då han gick vilse i skogen och hur han då upplevde att naturen hade makten och att han var där på dess villkor, vilket var skrämmande. Kontrollförlusten beskrivs dock också som en positiv upplevelse, om den är lagom stor. Alice förklarar:

Det kanske är såhär jag har inte hela kontrollen men att jag har en kanske viss kontroll över saker. Och att det kanske inte gör något att jag inte har kontroll över allting. Att det fungerar ändå och att det kanske är ganska bra att, eller det fungerar utan mig. Så att jag kan tycka det känns, om man annars kanske har höga prestationskrav på sig själv eller så, då känns det väldigt som att här kan jag bara ta ett steg tillbaks och det kommer att rulla på ändå. Det känns ganska kravlöst.

För Alice är kontrollförlusten en lättnad eftersom den gör att hon varken kan eller måste prestera.

1.3. Vikten av närhet. Intervjupersonerna är vana att vistas i natur och har en grundläggande bekantskap med den, ett förhållningssätt som samtliga tror grundlades i barndomen. Att ha en nära kontakt med natur framstår som ett givet och nödvändigt inslag i livet, trots att de alla har valt att bosätta sig i stadsmiljö. En vilja till ökad kontakt med natur framkommer hos de flesta, där tid och avstånd uppfattas som

hindrande faktorer till det. Flera uttrycker att natur finns tillgänglig på ett relativt nära avstånd men att de måste ta sig dit med kollektivmedel, vilket gör att de inte söker sig dit lika ofta. De menar att om natur fanns närmare deras boende och där de rör sig om dagarna så skulle de uppsöka natur oftare och mer spontant.

Närhet till natur beskrivs dock av flera också som något som finns i det inre. Även om det framkommer hinder i den fysiska kontakten med natur så tycks intervjupersonerna ha en stark inre närhet till natur. Natur framstår som ett givet inslag i deras tankevärld, den finns i deras medvetande även då en fysisk kontakt saknas. Genom att de tänker på natur finns en slags inre dialog med den. För Liv som lär sig om natur i sina studier verkar en inre närhet till natur kunna mildra saknaden av en mer fysisk närhet:

I och med att jag studerar den ändå, varje dag, så blir det kanske inte lika. Visst jag vill ju gå ut och se det på riktigt också gärna. Men till exempel om det skulle vara en person, om jag skulle sakna min mamma säger vi, så skulle jag prata med henne varje dag så skulle jag inte sakna henne lika mycket som om jag inte hade gjort det. Så lite är det ju. I och med att den är i mitt huvud hela tiden, så blir det inte så påtagligt att jag saknar den så mycket. Men så fort jag kommer ut dit så märker jag ju att jag har gjort det, för att det känns så bra.

De flesta anser att natur existerar runt omkring stadsbebyggelsen och i princip inte finns i staden överhuvudtaget. Alice har ett avvikande perspektiv och ser natur som något som finns lite överallt. Exempelvis kan olika material eller en krukväxt vara en form av natur eftersom de väcker associationer till densamma. Alice berättar hur en trästol kan ge en omedveten eller snabb koppling till natur. Den kan ge en liknande sinnesförmimelse som en skog kan ge, även om hon inte medvetet tänker på skog när hon ser stolen. På så vis verkar det finnas olika grader av närhet till natur. För Alice kan associationerna till natur väcka den känsla av lugn som en mer direkt kontakt med natur brukar framkalla. Därför kan sådant som påminner om natur delvis tillgodose behovet av närhet till natur:

Men att jag kanske ändå har det någonstans, i och med kanske, i hemmet på något vis, med olika material, eller växter och sådana saker. Att det känns ändå ganska viktigt att ha för att det ska kännas bra de dagar då jag kanske inte har någon annan kontakt. Så kanske åtminstone, gärna kanske se från fönster eller ha några växter eller någonting så att det ändå få ut det på något sätt någonstans.

2. Natur som meningsskapande trygghet

Natur beskrivs av intervjupersonerna som något ursprungligt och som en helhet. Natur tycks utgöra både ett fysiskt och ett själsligt sammanhang, som sträcker sig utöver den egna existensen. Det ger en känsla av trygghet att tillhöra detta större, som också upplevs som mer äkta och meningsfullt jämfört med livet i staden. Intervjupersonerna blir själva meningsfulla i kontakt med natur, de kan enklare urskilja vad som faktiskt är viktigt i deras liv. Samtidigt är känslan av samhörighet med natur inte något som uppstår av sig självt. För att uppleva samhörighet med natur krävs att intervjupersonerna aktivt söker kontakt med den, antingen utanför eller inom sig själva.

2.1. Natur ger sammanhang och kontinuitet. Även om tankarna kring vad som ska ses som natur skiljer sig mellan intervjupersonerna, så verkar de flesta se natur som ett fundament, en helhet som binder allt samman. Det återges dels på ett konkret sätt; natur är den fysiska grunden under och runtom allting. Alice exempelvis berättar att naturen känns oändlig, samtidigt som den känns fysiskt sammanhängande. Naturen som en ursprunglig helhet beskrivs dock framförallt på en abstrakt nivå, som ett själsligt sammanhang. Alice återger:

Jag vet inte om det är som en social grej, för de flesta människor söker sig till något sammanhang och då finns det redan ett sammanhang från början på något sätt. Och att alla andra sammanhang är bara mindre sammanhang i det större. Jag vet inte riktigt, då känns det ju som att alla har en naturlig plats också. Alltså inte specifikt på en specifik plats eller specifik roll utan bara att, som att det är en naturlig tillhörighet som alla innehar i egenskap av att vara del av något större.

Här framgår betydelsen av att få tillhöra och att naturens sammanhang bidrar med en känsla av just tillhörighet. Tillhörigheten tycks också skänka en känsla av mening. Genom att ingå i den stora helheten har alla människor en förutbestämd plats, oavsett vad de i övrigt gör i livet. Både Alice och Sonja likställer känslan av att ingå i naturens sammanhang med att vara troende eller religiös. Sonja om det:

Jag är ju inte alls troende men jag kan tänka mig att folk som såhär "jag är en del av guds stora plan", att de känner en trygghet i att vara en del av något större. På samma sätt känner ju jag, att jag är en del av, när jag blir påmind om, eller känner att jag är en del av naturen. Det är ju en trygghet att jag är en del av något större.

Att tillhöra ett större sammanhang beskrivs av flera skänka en känsla av trygghet, eftersom det alltid finns något att falla tillbaka på. Sonja ser natur som något konstant i livet, som finns kvar oavsett vad som händer:

Det är ju också en stabil sak i mitt liv, om man ska se det så. Sverige kan ju förändras, vi kan få ny regering, och tågen kan stå stilla, men naturen kommer ju alltid vara där.

Flera verkar mena att natur är konstant inte bara för att den finns oberoende av vad som sker i det egna livet, utan också för att den finns oberoende av det egna jaget. Naturen kan påminna om att det har funnits en tid innan den egna existensen. Anton berättar:

Man tänker liksom på något sätt filosofiskt att tänk om det här trädet kunde berätta vad som hade hänt under den här tiden som det har stått här. Ehm, liksom Stockholm har ju utvecklats jättemycket. Det såg ju oerhört annorlunda ut för bara tre hundra år sedan och då har vi liksom träd i Stockholm som är mer än tre hundra år gamla. Det blir någon slags tidsdjup som man känner litegrann i naturen.

Framförallt nämns hur natur påminner om att det kommer en tid då en själv inte längre existerar, men att världen inte upphör för det. Naturen tycks på så vis ge en känsla av kontinuitet, av att allt har sin gång och att även det egna livet varken har funnits eller

kommer att finnas för evigt. Alice menar tvärtom att allting tack vare naturen fortsätter att existera, fast i en annan form, vilket hon ser som en trygghet.

2.2. Upplevelse av autenticitet. Tydligt under intervjuerna är hur natur uppfattas som det äkta och sanna, vilket kontrasteras mot den vardagliga tillvaron i staden. Flera intervjupersoner beskriver en känsla av meningslöshet i staden och att mycket av livet som levs där känns påhittat. Sonja anser att många sysselsättningar och beteenden egentligen är onödiga och finns till för att en ska ha något att fördriva tiden med. Natur upplevs istället som mer på riktigt. Liv förklarar det såhär:

Alla organismer som lever i naturen, säg i den här skogen då, de är ju utvecklade för att bo just där. De är perfekt anpassade, nästan i alla fall, till sin miljö. Och då känns det som att det är mer på riktigt. De gör det de behöver för att överleva och reproducera sig. Medan vi gör så mycket annat som är, vi lägger mycket tid på saker som egentligen inte spelar någon roll. Det är väl lite det jag känner, att det är bara påhittat.

Här framgår hur natur uppfattas ha en inneboende mening. Allt som sker och finns i natur gör det av en anledning, vilken är överlevnad och reproduktion. Alice beskriver på liknande vis att naturs främsta egenskap är att ge liv och hur allt därmed strävar åt samma mål i natur. Ingenting sker i onödan eller är påhittat utan allt sker i ett och samma syfte.

Intervjupersonerna upplever sig ha enklare att få kontakt med det autentiska även inom sig själva när de är i kontakt med natur. Flera berättar hur de i kontakt med natur får perspektiv på det egna jaget och hur mycket av det som vanligtvis framstår som viktigt plötsligt känns mindre relevant. Sonja:

Mycket sådant som man är ledsen eller stressad över i onödan, eller som jag vet är inte befogat kanske, man kan snöa in sig i destruktiva tankemönster, det lättar om jag går ut i naturen. För att då blir det att komma tillbaka till "det här är egentligen det som spelar roll, världen är större än det där fåniga".

Det handlar om att känslor och tankar kopplade till mer vardagliga bekymmer sorteras bort. Istället framträder det som verkligen anses meningsfullt i livet. Det här förklaras av flera hänga ihop med insikten om att de är en liten del i ett större sammanhang, som nämnts ovan. Alice berättar att påminnelsen om ens relativt lilla del i den stora helheten får de egna problemen att framstå som mindre.

2.3. Olika sätt att uppleva samhörighet. Natur har ovan beskrivits som betydelsefull för intervjupersonerna eftersom den bidrar med en känsla av sammanhang, trygghet och kontinuitet. Samtidigt framkommer hos de flesta en viss ambivalens kring den egna tillhörigheten till naturen, de känner sig som en del av natur i grunden men beskriver att denna känsla inte självklart infinner sig i deras vardag. Anton och Sonja ser sig som en del av naturen men upplever att sättet som de lever skapar en distans till natur och minskar känslan av samhörighet med den. Anton:

Även en sådan som jag är så inrutad i vårt samhälle. Man går och handlar i butiken och man liksom... Ja, jag bor ju som sagt i stan och det är ju på något sätt mycket svårare att få den här naturkänslan i direkta termer.

Både Anton och Alice menar att de är en del av natur eftersom de påverkas av och är beroende av natur. Alice förklarar på vilket sätt hon påverkas:

Dels som om jag vandrar runt någonstans där det är lite grönare, att det känns behagligare och de positiva sakerna. Men även som väder är en del av natur. Om jag hade tänkt att jag skulle ha picknick i en park och så ösregnar det, då är det ju verkligen en sådan konkret sak i hur det påverkar mig. Eller om det är soligt för då kan jag göra det som jag vill göra. Men också att det påverkar ju humör, med mörker och ljus, det är också en del i natur, med värme kyla.

Här framgår hur Alice upplever att naturen har en stark och konkret påverkan på henne, den påverkar vad hon kan göra, hennes energinivå och humör. För både Anton och Alice är det viktigt med en kontakt med natur för att de ska påminnas om att de påverkas av natur och att de därmed är en del av den. För Anton är det när han söker sig till natur och anstränger sig mentalt för att vara närvarande som han på riktigt känner sig som en del av natur. För Sonja är det istället den egna kroppen som gör att hon känner sig som en del av natur. Genom att anstränga sig för att vara närvarande i kroppen kan hon känna sig i kontakt med natur. Det blir för henne uppenbart att hon är en del av natur eftersom hennes kropp, precis som natur, förändras på ett sätt som hon inte kan påverka.

Det är således olika faktorer som bidrar till att känslan av samhörighet med natur infinner sig hos intervjupersonerna. Gemensamt är att det rör sig om att aktivt söka kontakt med natur eller reflektera kring den. För Liv, som visserligen inte känner sig som en del av natur, men beskriver en känsla av tillhörighet till den, är det en daglig kontakt med natur som hon tror skulle stärka kopplingen till den:

Intervjuledare: Finns det tillfällen då du kan känna dig mer som en del av natur?

Ja kanske om jag skulle jobba med det i framtiden. För att då är jag aktivt med och på något sätt påverkar naturen positivt. Men jag vet inte om jag skulle gå så långt som att säga att jag var en del av den. Jag skulle nog känna mig mer knuten till den på något sätt.

Genom att arbeta med natur får hon vara nära den och se hur hennes handlingar ger avtryck i naturen, vilket för henne skapar en känsla av samhörighet.

3. Natur som föränderlig

Natur antas inte vara likadan eller bete sig som förväntat av intervjupersonerna, de tycks se natur som något levande som existerar oberoende av dem själva. Vad som är natur är inte heller givet, natur kan upphöra att upplevas som natur om människans närvaro och påverkan blir uppenbar. Natur uppfattas därmed som något som kan förloras, vilket väcker rädsla och sorg hos intervjupersonerna. Uppfattningen om natur som något föränderligt verkar påverka intervjupersonernas relation till natur i en mer aktiv och

ansvarsfull riktning. De strävar efter att uppmärksamma och uppskatta natur och dess värde. Att natur ses som föränderlig och levande innebär att intervjupersonerna kan prata om natur som något som både kan ge och ta emot. De vill ge tillbaka till natur, en vilja som också kopplas till att natur påverkas negativt av människan.

3.1. Natur tas inte för given. En återkommande aspekt under intervjuerna är synen på natur som något som inte självklart existerar eller är likadan. Natur tycks ses mer som ett subjekt, som något levande och dynamiskt som existerar oberoende av en själv och därmed är oberäknelig. Flera av intervjupersonerna berättar att denna syn på natur har vuxit fram och inte fanns på samma sätt när de var yngre. Då var natur mer något vackert att beskåda eller njuta av. Den förändrade synen på natur beskrivs hänga ihop med en ökad kunskap om den, en kunskap som intervjupersonerna själva har sökt och på olika sätt införskaffat. Liv tycker att hennes studier (som är inom det naturvetenskapliga området) har förändrat hennes syn på natur:

Jag vet ganska mycket om den. Vilket på något sätt gör, den kanske blir mer ärlig på något sätt. Den är inte så, åh vad är ordet jag letar efter, romantiserad. Utan det är mer jag vet vad som försiggår, för det mesta. Sen kan jag ju inte allt såklart. Men ändå en del. Jag tror att jag kanske kan se på naturen med lite andra ögon nu än vad jag gjorde innan jag började plugga. Och det är väldigt kul. [...] Förut var det bara lite grönt och lite djur. Nu är det väl mer att jag vet först och främst att det finns så himla mycket. Det är så stor variation. Men sen också att allt fyller en funktion. [...] Jag tänker att när man bara ser allt som grönt och djur, så blir det, jag vet inte, svårt. Det kanske bara blir just det, grönt och djur och det är vackert och trevligt.

Här uttrycks hur en ökad kunskap har bidragit till att natur, istället för att upplevas som ett vackert objekt, upplevs som något rikt, komplext och bärandes på en egen funktion eller syfte. Den förändrade synen på natur beskrivs genomgående som någonting positivt. För ett par intervjupersoner har den ökade och djupare förståelsen för natur bidragit till att ytterligare öka intresset för densamma. Då natur ses som något som förändras och aldrig är densamma så finns det alltid mer att upptäcka eller studera.

Samtidigt så uttrycker både Alice och Anton att det krävs aktiva ansträngningar för att inte börja ta natur för given. Natur har funnits runt dem i hela deras liv och risken finns att natur blir något självklart som alltid finns tillgänglig. Anton talar om hur han bekantat sig så pass mycket med skogen runt staden att han riskerar att bli ”hemmablind”. Det tycker han är problematiskt eftersom naturen då inte uppskattas för vad den är värd. Alice berättar om hur hon aktivt försöker uppmärksamma och vara medveten om natur:

Det är någonting jag aktivt kanske tänker över eller relaterar till. Så det känns närvarande i mitt liv. Ingenting jag ignorerar eller inte upplever. Att jag ändå, det har en stark närvaro kanske i mitt liv. Även om jag kanske inte dagligen är ute i verkligen natur-natur [...] Och det är väl kanske en mental närvaro. Och att jag är medveten också om när det finns en mer fysisk närvaro. Att jag ändå sådär lägger märke till det och inte är såhär bara ”jaja, här är det”. Eller att det inte är, även om det såklart känns självklart, så är det något som jag ändå kanske uppmärksammar när jag

upplever det. På det sättet så känns den som närvarande.

Att naturen inte tas för given förefaller inte enbart medföra positiva följder såsom ökat intresse för natur och en ökad inre kontakt med natur, utan också kunna framkalla mer negativa känslor såsom rädsla och sorg hos flera av intervjupersonerna. Här verkar det dock inte handla om att natur har en inneboende föränderlighet, utan om hur mänsklig negativ påverkan förändrar naturen och hotar dess existens. Sonja berättar att hon upplever naturen som skör och känslig för mänsklig påverkan och att det skapar en rädsla för att förlora natur:

Det är väl någon slags nostalgisk sorg. Det är hemskt att det inte kommer, om vi skulle ponera att ingen skulle dö av klimatförändringarna, det skulle inte bli svält och död, allting blir asbra, det enda som händer är att klimatet förändras. [...] Om det var så, så skulle jag fortfarande tycka att det var jättesorgligt att det inte blev vinter och höst, för att jag tycker om dem. Det är som en kärlek till, ja kärleken till naturen, en relation som kommer att försvinna.

Här blir det tydligt att det rör sig om en rädsla för en rent personlig förlust och inte bara vad en förändring av naturen kan innebära för världen i stort. Sonja är rädd för att förlora natur som en del av henne. Även Alice uttrycker att det dels handlar om en rädsla för vad som ska hända med natur i ett större perspektiv, men också vad en förändring skulle innebära för henne personligen. Hon reflekterar över att sådant som hon har upplevt i relation till natur inte kommer att kunna föras vidare till kommande generationer. Hennes upplevelser, det vill säga en del av henne, riskerar att försvinna.

Anton förklarar att han är tvungen att hålla en viss distans till de negativa känslor som väcks av insikten om att naturen är hotad, för att inte fullständigt förlora sig i dem:

Det har jag faktiskt haft litegrann som en, vad ska man säga, en liten sköld sådär. Att man får inte gräva ned sig fullständigt i en sådan här naturfight för då blir man så känslomässigt engagerad att då mår man ju dåligt av. Att man kan bli så, hur ska man förklara, ja men att man påverkas väldigt mycket själv som person kanske. Att det man blir ledsen och nedstämd av tankarna på det här, så där känner man att hålla någon slags balans mellan det hela. Ja, men det är klart att jag blir ledsen men samtidigt rationellt tänker någon slags jäklar anamma, att såhär får det inte gå till.

Här blir det tydligt att insikten om att natur inte kan tas för given väcker negativa känslor. Anton vill dock inte heller distansera sig för mycket från känslorna. Istället vill han finna en balans, för det är också genom insikten som hans engagemang väcks.

3.2. Människan tar bort känslan av natur. En aspekt som ofta framkommer under intervjuerna är hur mänsklig närvaro i någon form minskar upplevelsen av natur. I intervjupersonernas försök att definiera natur så beskrivs natur som det orörda eller det oförstörda och det är mänsklig påverkan som är det avgörande. En svårighet och i vissa fall en ovilja att definiera natur framkommer, frågan tycks komplicerad och en gränsdragning svår. Intervjupersonerna är dock överens om vad som känns eller upplevs som natur, och att det är mänsklig närvaro som minskar känslan av natur. Anton om det:

För mig är väl natur litegrann av det jungfruliga, det ännu icke förstörda kan man säga, skulle jag nog säga. Jag har väl lite, jag vet inte om det finns någon genre i det här, men alltså gammelskogen, det orörda vattendraget, vattenfall. Ja, men sådana här bokskogar och bäckraviner som inte har påverkats av människan och på något sätt (kort paus), i alla fall förmimelsen av någon slags icke-mänsklig påverkan. Sen så vet jag såhär intellektuellt att människan har varit väldigt, påverkat landskapet i Sverige sedan tiotusen år tillbaka, typ sedan istiden. Men jag tror att desto mer, eller desto mindre, man ser av mänskliga avtryck desto mer natur tror jag att jag skulle säga att det är.

Vad Anton upplever som natur handlar framförallt om upplevelse, något som verkar gälla för flera intervjupersoner. Alice exempelvis anser att en park kan ses som natur beroende på hur den är gjord. Är den gjord på ett sätt som inte ger en känsla av mänsklig närvaro, så kan den upplevas som natur. Alice berättar också om hur en promenad i skogen kan upplevas som en vistelse i natur, fram till dess att bebyggelse eller alltför många människor dyker upp, då går naturkänslan om intet. Vad som är natur är alltså föränderligt och beror på kontext och tolkning.

Mänsklig närvaro beskrivs av intervjupersonerna på flera vis. Det handlar dels om fysisk mänsklig närvaro, som att andra människor eller bebyggelse finns närvarande. Det kan också handla om närvaro av ett mänskligt sätt att tänka, att det finns en förmimelse av mänsklig planering eller kontroll. Sonja beskriver det:

Alltså de egenskaper, när jag vill gå ut i naturen, för att slappna av, då skulle jag inte gå till parken. Det ger mig inte samma sak, för jag kan se änden på parken, det är väldigt mycket folk och det är väldigt såhär gångväg, gräs, träd, gräs, träd, det är ju inte oberäkneligt som en skog är.

Här framgår att både människors fysiska närvaro och förmimelsen av människors planering av parken är vad som tar bort naturkänslan. Alice resonerar på liknande sätt:

När den känns för planerad eller för symmetrisk eller så. Att det kan ju vara en behaglig upplevelse ändå att vara där, men det ger mig nog inte den känslan av natur för det känns så bearbetad, så arrangerat. Och att jag tänker kanske oftast att naturen ska ha lite mer, vara så som den blev av sig själv eller så som omständigheterna gjorde den, inte att en person har suttit och tänkt.

Mänsklig tanke avspeglas i struktur, kanter och symmetri på ett sätt som flera intervjupersoner nämner inte finns i det som de kallar för natur. Denna mänskliga påverkan förstör det som av flera uppfattas som karaktäristiskt för natur: dess levande och oberäkneliga sida. Samtidigt nämner samma intervjupersoner att de egentligen vet att det i natur finns struktur och ordning, att exempelvis djur och växter påverkar och ordnar sig efter varandra. Det är just den mänskliga påverkan som inte rimmar med natur. Liv förklarar skillnaden:

Människan påverkar ju på så många olika sätt. Och gör att vi, det ser inte ut som det gjorde innan. Och visst det kan djur också göra, andra djur än människan kan ju också påverka naturen så den inte ser ut som den gjorde innan. Men människan gör det

på ett så drastiskt sätt, på kort tid. [...] Vi gör det så fulländat på något sätt.

3.3. *Vikten av en ömsesidig relation.* Genomgående beskrivs hur natur har en betydelsefull plats i intervjupersonernas liv. I intervjuerna framkommer en känsla av tacksamhet gentemot naturen och en strävan efter att ”ge tillbaka”. Intervjupersonerna vill agera på sätt som är positivt även för naturen. Det allra tydligaste uttrycket för denna strävan är intervjupersonernas olika sätt att ideellt engagera sig för klimat och miljö. Denna önskan om en ömsesidig relation hänger ihop med att intervjupersonerna, som nämnts tidigare, tycks se på natur som ett subjekt. Naturen ses som något medvetande, som existerar i egen rätt och har egna behov. Liv om sin relation till natur:

Jag vet inte om man kan säga att den mår bra av mig, det tror jag inte, men kanske i framtiden förhoppningsvis, om jag får jobba med naturreservat så kanske den mår bra av mig. Men idag är det väl lite mer ensidigt att jag mår bra av den och den är lite mer såhär ”ah okej” (skratt).

[...]

Intervjuledare: Hur du skulle önska att din relation till natur ska se ut i framtiden?

Ett lite mer mutualistiskt förhållande. Att både mår bra av varandra.

Anton beskriver sin relation till natur:

På något sätt så känner man ju i alla fall en stor omsorg för naturen, skulle jag säga att jag känner. Kärlek vet jag inte om det är rätt ord i sammanhanget, men en omtänksamhet, en så att säga, ja, en vilja att försvara litegrann naturen. Det kan jag säga att litegrann, det här med att föra naturens talan. [...] Här finns det ett, vad säger man, en lucka att fylla, en uppgift att fylla. För den här skogens invånare, naturens ekosystem har ju ingen egen talan så. Den kan ju inte försvara sig, utan då måste ju vi människor gå in och berätta vad det finns för världen.

Här framgår hur både Alice och Anton tillskriver natur ett medvetande och hur det leder till tankar om vad naturen tycker, hur den mår och att den inte kan uttrycka det.

Viljan att påverka naturen positivt förefaller för vissa intervjupersoner också komma ur en slags känsla av kollektiv skuld. Det finns en medvetenhet om hur människan som kollektiv har en negativ påverkan på natur, vilket innebär att jag som människa i förlängningen alltid kommer att stå i skuld till naturen. Alice förklarar:

Och det enda som går att avgöra på är väl kanske, förutom hur jag betar mig rent konkret när jag är i naturen, då kanske jag ändå tycker att jag är ganska hänsynsfull. Men sen såklart är det ju ett större perspektiv och där känns det ju som att där är det ju inte bara positivt eftersom vi alla människor har en ganska negativ påverkan på naturen. Så det beror på ur vilket perspektiv. Men ur ett lite mer lokalt perspektiv så känns det som att det nog är ganska positivt.

Här framgår hur Alice på ett personligt plan tycker sig agera positivt gentemot natur, men hur hon i egenskap av människa samtidigt indirekt bidrar till en negativ påverkan. Liv i sin tur säger att hon försöker att inte vara en del av en destruktiv påverkan på natur, men att hon känner ”klimatångest” varje dag. För henne verkar de två

perspektiven som Alice beskriver, det vill säga det personliga och det kollektiva, flyta ihop. Det medför en stark medvetenhet om de konsekvenser som hennes beteende ger, konsekvenser som sträcker sig bortom hennes person:

Ja men typ igår var jag och handlade på affären och skulle köpa schampo och så köpte jag schampo som jag vet inte är märkt, det ska vara märkt på ett speciellt sätt, och då började tänka på microplaster. Och så har man haft det i håret och spolar ner det i rören och ut i havet bland fiskarna, båtarna. Inte hela kedjan men...

Diskussion

Syftet med föreliggande studie var att med en explorativ och fenomenologisk ansats undersöka relationen till natur hos storstadsbor engagerade i klimatfrågan. Mer specifikt undersöktes vad natur är för dem, hur de upplever natur, samt vad natur har för mening och betydelse för dem. Analysen resulterade i tre övergripande teman: natur som kontrast till vardagen, natur som meningsskapande trygghet och natur som föränderlig. Sammanfattningsvis beskriver deltagarna en god relation till natur. Den har en självklar och betydelsefull plats i deras liv, både i det vardagliga och i en vidare bemärkelse. Samtidigt framträder paradoxer och individuella skillnader, framförallt rörande hur de ser på sig själva i förhållande till natur och vad natur egentligen är. Här nedan diskuteras resultaten utifrån teori och forskning på området. Därefter följer metodologiska reflektioner och sist sammanfattande slutsatser samt tankar om vidare forskning.

Resultatdiskussion

Natur som kontrast till vardagen. Natur upplevs som en parallell tillvaro dit deltagarna beger sig för att finna lugn och närvaro. Föreliggande studies resultat pekar på att natur bidrar till välmående, vilket ligger i linje med forskningen som har visat på naturens välgörande verkan (t.ex. Brymer et al., 2014; Hinds & Sparks, 2009; Kaplan, 1995). Naturens förmåga att utgöra en paus från den vardagliga tillvaron anser även Kaplan (1995) vara en viktig faktor till att natur upplevs som rogivande. För deltagarna handlar det dock inte bara om att en möjlighet att få ”vara iväg”, utan också om att få vara i något essentiellt annorlunda. På samma vis beskriver Kaplan (1995) att naturen kan ge en känsla av att komma till en helt annan värld. Framförallt finns en tydlig likhet mellan deltagarnas upplevelse av naturens intryck som lagom distraherande och Kaplans (1995) attention-restoration theory. Deltagarna upplever sig distraherade utan att ansträngande nya tankar framtvings, vilket kan tolkas som tecken på mjuk fascination och avsaknad av riktad uppmärksamhet. Möjligen är vad deltagarna upplever i kontakt med natur ett tecken på återhämtning av kognitiva resurser. Kanske får kännande och sinnen en mer framträdande plats på grund av en mindre framträdande tankemässig verksamhet. Att deltagarna behöver natur för återhämtning är åtminstone tydligt.

Utöver att natur bidrar med lugn och närvaro så kan upplevelse av kravlöshet vara en bidragande faktor till naturens välgörande verkan. Naturen upplevs av deltagarna som neutral och icke dömande och det innebär att deltagarna ser på sig själva på ett liknande

sätt. Här går tankarna till undertemat om hur natur upplevs som avsaknad av människa. I staden innebär mötet med människor en påminnelse om krav och normer. På så vis kan staden sägas reflektera det egna vardagliga jaget och allt vad det innebär. I kontakt med natur däremot så beskrivs en avsaknad av den egna blicken på sig själv och en minskad självmedvetenhet. Kanske är naturen inte bara avsaknad av människan, utan också en avsaknad av och paus från det egna vardagliga jaget?

Skillnaden i upplevelse mellan bebyggd miljö och natur är något som återkommer under intervjuerna. De flesta deltagare tycks anamma en dualistisk syn där natur definieras i kontrast till stad. Samtidigt kan natur uppfattas som existerande i det inre och en deltagare upplever att natur finns lite överallt. Andra sätt att uppleva kontakt med natur än att vistas i vild natur framkommer. Natur verkar också kunna bidra till välmående på andra sätt än genom direkt fysisk kontakt med den. Vad som är natur verkar därmed mer komplext än vad en dualistisk uppdelning mellan stad och natur antyder. De flesta forskare på området förefaller dock ha anammat en sådan uppdelning och studerat natur som separat från stad (t.ex. Brymer et al., 2014; Hinds & Sparks, 2009; Richardson et al., 2016). Det gäller även forskningsstudier med fenomenologiska ansatser (se t.ex. Frank & Ferraro, 2015; Hinds, 2011). Möjligen är tidigare studiers definitioner av natur för snäva. Även om natur i föreliggande studie ibland talas om som separat från människa och stad så är det grundat i deltagarnas upplevelser och inte i på förhand bestämda teoretiska definitioner. På liknande sätt problematiserar Carfore (2014) tidigare forsknings definitioner av natur. Hon menar att ekopsykologin präglas av en alltför dikotom uppdelning mellan natur och kultur och pekar på att globaliseringen gör att natur, människa och teknologi existerar sammanflätade, vilket leder till en uppluckring av kultur och natur. Föreliggande studies resultat pekar på att natur inte bör definieras utifrån teoretiska uppfattningar, utan ringas in genom upplevelserna av den.

Natur som meningsskapande trygghet. Natur framstår som betydelsefull också ur ett existentiellt perspektiv, vilket stämmer väl med Passmore och Howells (2014) tankar om natur som bidragande till bearbetning av existentiella frågor. Kaplan (1995) tänker sig att den yttersta punkten av återhämtning är reflektion kring livet, ens mål och prioriteringar. Existentiella reflektioner verkar ses som en eventuell effekt av mjuk fascination, och därmed förefaller det existentiella perspektivet placeras sekundärt till det kognitiva i Kaplans (1995) teori. Existentiella reflektioner var dock framträdande när deltagarna beskrev sina upplevelser av natur. Här kan en viss motsägelse urskönjas; samtidigt som existentiella funderingar och perspektiv på självet beskrevs komma fram i kontakt med natur, så beskrevs en minskad tankeverksamhet och självmedvetenhet. Möjligen går det att förklara utifrån deltagarnas upplevelse av autenticitet; det är de vardagliga tankarna och reflektionerna som sorteras bort i kontakt med natur och framträder en annan typ av mer meningsfull reflektion. Kanske är det avsaknaden av de vanligen tänkta tankarna som ger upplevelsen av att inte tänka mycket alls.

En avsaknad av vardagliga tankar som kräver riktad uppmärksamhet ligger troligen också bakom känslan av kravlöshet som nämnts tidigare. Det anknyter till Passmore och

Howells (2014) tankar om det existentiella temat frihet och om naturen som möjlighet att undkomma samhällets press. Även om deltagarna inte använder ordet ”frihet” så kan det tyckas tydligt att deras berättelser om naturupplevelser beskriver just det. De får ”bara vara” och vara som dem är. Kravlösheten kopplas också till upplevelsen av att naturen fungerar oberoende av en själv, något som dock kan slå över i en obehaglig känsla. Även Passmore och Howell (2014) pekar på denna paradox, att naturen står för både frihet och fara, vilket de menar kan vara en anledning till varför vi dras mot natur. En deltagare upplever också balansen mellan dessa motpoler som positiv, att förlora kontrollen till viss del.

Naturen förefaller bidra med en känsla av mening. Genom en upplevd tillhörighet till en ursprunglig, konstant, fysisk och själslig helhet blir den egna existensen meningsfull. Det stämmer väl med Passmore och Howells (2014) syn på vad som skapar mening: en identifikation med element som är stabila och permanenta i en föränderlig värld, en tro om att ens eget liv finns inom ett större sammanhang och en förmåga att känna tillhörighet till något större. Flera deltagare beskriver hur naturen upplevs som meningsfull eftersom allt i den strävar åt samma håll och hur deras egen plats i helheten därmed är given. Det kan jämföras med Claytons (2003) tankar om att tillhörighet innebär att vara en del av ett fungerande system, vilket kan minska känslan av isolering. I materialet kan funderingar kring det existentiella temat isolering tyckas tydliga. Att se sig som en del av en större helhet skänker inte bara mening utan också en tillhörighet till en gemenskap, vilket är trygghetsskapande.

Frågan om den egna tillhörigheten till natur framstod överlag som komplex. De flesta deltagare ansåg sig vara en del av natur, trots att känslan inte självklart uppstod i deras vardagliga liv. En förklaring som framkom var att levnadssättet kan skapa en distans till natur. Upplevelserna överensstämmer med ekopsykologins teorier om människans grundläggande men försvagade koppling till natur (Castrillón, 2014). Deltagarna beskrev olika sätt att stärka samhörigheten med natur, där kontakt med såväl en inre som en yttre natur nämndes. Även inom ekopsykologin pekar man på att kontakt med såväl den yttre som den egna naturen är betydelsefull (Castrillón, 2014; Sussman, 2014). För ett par deltagare var en påminnelse om det egna beroendet av natur centralt för att känslan av samhörighet skulle uppstå. Både Doherty (2009) och Jordan (2009) framhåller individens varierande medvetenhet om naturens påverkan på ens liv. Svårigheten att inse beroendet av natur kan skapa en distans till och dominans av natur (Jordan, 2009). Föreliggande studies resultat pekar på att det kan fungera tvärtom, att en insikt om det egna beroendet av naturen istället kan leda till en ökad samhörighet med och ödmjukhet inför natur.

Natur tycks ge en känsla av kontinuitet, den ramar in och påminner om den egna begränsade livsexistensen. Resonemanget liknar Pienaars (2011) tankar om hur natur påminner oss om tidens existens och vår egen begränsade existens. Under intervjuerna beskrevs dock också att natur tvärtom har en tidsreducerande effekt, tiden blir mindre framträdande. Möjligen rör det sig om olika typer av tidsupplevelser. Den tid som blir

mindre framträdande verkar vara kopplad till det vardagliga livet, klockslag och veckodagar nämns som tidsmarkörer. Samtidigt beskriver deltagarna hur naturen gör dem medvetna om att tid passerar. Då åsyftas en tid med ett långsammare tempo, där årstider och långsamma förändringar är tidsmarkörer. Kanske är det den senare tidsupplevelsen som Pienaar (2011) menar är mer framträdande i natur. Ett avvikande synsätt framkom dock också: en deltagare ansåg att natur snarare än att påminna om den egna begränsade existensen påminner om att ingenting slutar att existera, utan istället förs vidare i en annan form. Tankarna kan jämföras med Pienaars (2011) symboliska odödlighet som försvar mot den existentiella medvetenhet som natur väcker. Försvaret antas hindra ett ansvarstagande för naturen. I det här fallet tycks det dock tvärtom bidra till ett ansvarstagande för natur.

Natur som föränderlig. En tydlig paradox som framträder ur materialet är att deltagarna förefaller relatera till natur både som stabil och föränderlig. Natur upplevs som ett sammanhang som ger trygghet och kontinuitet, samtidigt som den inte kan tas för given, den ses som hotad, oberäknelig och skör. Som beskrivits ovan så tycks natur bidra till bearbetning av existentiella funderingar. Tydligt är dock att natur på grund av klimatfrågan också väcker existentiella funderingar och negativa känslor, såsom sorg, rädsla och skuld. Passmore och Howell (2014) fokuserar på hur natur kan lösa existentiell ångest men diskuterar inte att natur också kan vara en källa till sådan, på grund av dess hotade tillstånd. Paradoxen består alltså av att natur förefaller både kunna stilla och väcka negativa känslor kopplade till existentiella frågor. Möjligen går det att förstå genom Pienaars (2011) resonemang om hur existentiell medvetenhet kan driva en att skapa mening (istället för existentiella försvar som leder till passivitet). För deltagarna verkar det kunna fungera så: natur väcker negativa känslor kopplade till existentiella funderingar, vilket manar till att skapa mening. Ett sätt för dem att skapa mening verkar vara genom att vända sig till natur, att aktivt söka en fysisk och mental närhet och samhörighet och arbeta för att påverka natur positivt. På så vis blir natur också en meningsfull trygghet som stillar negativa existentiella känslor. Här går tankarna till deltagaren som beskriver hur balansen mellan att förlora sig i de negativa känslorna och att ignorera dem leder till ett ”jäklar anamma” och en vilja att engagera sig på ett meningsfullt sätt.

En annan aspekt som går att koppla till deltagarnas engagemang är deras sätt att relatera till natur som ett subjekt, som levande, medvetande, agerande och existerande oberoende av den egna personen. Sättet att relatera till natur kan jämföras med Kesslers (2016) tankar om natur som ett potentiellt relationellt jag i ett relationellt utbyte. Att deltagarna kan tala om en ömsesidig relation till natur förutsätter en syn på sig själv och natur som två subjekt. Liknande nära relationer mellan människor så berättar deltagarna om en omsorg och kärlek till natur och en vilja att vara nära. Natur kan påverka och ge något till mig, men jag kan också påverka och ge något tillbaka. Och som i relationen till en annan människa finns en rädsla för att förlora den andre och därmed en del av sig själv. Genom att deltagarna ser natur som ett subjekt ökar medvetenheten om att det går att ha en relation till natur, och att denna relation kan vara bättre eller sämre för naturen.

En sådan medvetenhet ökar också känslan av ansvar och vilja att göra gott hos deltagarna, vilket överensstämmer med Kesslers (2016) och Abrams (2014) tankar om att en välfungerande relation till natur leder till en vilja att värna om natur.

Definitionen av vad natur egentligen är förefaller svår att formulera. Frågan om huruvida en ska se sig som en del av natur tycks också komplex. Tydligt är dock att natur och människa inte uppfattas som riktigt samma, mänsklig närvaro i någon form beskrivs ju ta bort upplevelsen av natur. Samtidigt kan deltagarna uppleva en tillhörighet och en identifikation med natur. Om en fortsätter att i Kesslers (2016) anda se den relationella strukturen i deltagarnas relation till natur så kan det här möjligen bli mer begripligt. Enligt psykoanalytiska relationella teorier (se t.ex. Safran, 2012; Stern, 2010) blir människan till i relation till andra, och kanske kan naturen ses som en sådan ”annan”. Människan blir till i relationen till natur och natur blir till i relation till människan. För det krävs två subjekt, som är tätt sammanflätande och vars existens förutsätter varandra, men som inte är samma. Kanske förklarar det att deltagarna upplever en samhörighet med och tillhörighet till natur, men att en olikhet också upplevs, att natur ses som en kontrasterande värld och som avsaknad av människa. Precis som i en mänsklig relation så är jag särskild från en annan, men samtidigt existerar den andre som en del i mig.

Metodologiska reflektioner

IPA präglas av en dubbel hermeneutik på så vis att samtidigt som intervjupersonen försöker skapa mening i sin personliga värld, så försöker forskaren skapa mening i intervjupersonens meningsskapande. Forskarens tolkningar av intervjupersonernas tolkningar påverkar således analys och resultat (Smith, 2004). En av de största utmaningarna med föreliggande studie har varit att tillämpa denna typ av analysmetod. Mina tolkningar ska ta plats i analysen, annars riskerar resultatet att bli alltför deskriptivt, vilket ju inte är syftet med metoden. Samtidigt så får inte kopplingen till deltagarnas tolkningar förloras, då uppstår ett validitetsproblem. Jag har således försökt balansera på den fina linjen mellan alltför lite/alltför mycket egen tolkning och eftersträvat en analys och ett resultat som rymmer författaren men inte skymmer deltagarna. Det har krävt ett tydliggörande av min egen förförståelse för de fenomen som ska studeras och ett genomgående kritiskt förhållningssätt till mina tolkningar. Att ha varit ensam författare har också ökat behovet av sådana reflektioner.

Analysprocessens olika steg (se *Analys*) har underlättat ovanstående utmaningar. Genom att notera de egna initiala associationerna som materialet väckte så klargjorde jag tidigt min egen förförståelse. Genom både en deskriptiv tolkning och en konceptuell tolkning av materialet var det enklare att särskilja dessa perspektiv, och finna en balans mellan dem. Jag har också eftersträvat en systematik och transparens i analysarbetet genom att utförligt beskriva metod och tillvägagångssätt. För att ytterligare stärka validiteten har jag haft kontinuerlig avstämning med handledare under hela forskningsprocessen. Ett sätt att ytterligare höja validiteten hade varit att stämma av med deltagarna och säkerställa att de känner igen sig i resultatet, alternativt att använda sig av en

valideringsexpert. På grund av tidsbrist fanns dock inte möjlighet till det.

En annan svårighet har varit att definiera inkluderingskriteriet om ”ideellt engagemang i klimatfrågan”. Den här breda definitionen resulterade i en urvalsgrupp med olika sätt att engagera sig i olika aspekter av klimatfrågan, vilket minskade urvalets homogenitet. Samtidigt säkerställde definitionen en homogenitet rörande den egenskap som var mest central: ett aktivt värnande om natur som härrör ur ett genuint intresse. Sammanlagt var inkluderingskriterierna relativt specifika, vilket medförde en viss svårighet att finna undersökningsdeltagare. Att närmare specificera nämnda inkluderingskriterie skulle troligen ha försvårat rekryteringsprocessen ytterligare. Den lilla urvalsgruppen kan ses som en brist eftersom fler deltagare troligen hade givit ett rikare material. Samtidigt hade en större urvalsgrupp försvårat en mer djuplodande analys av varje enskilt fall. Med mer tid avsatt till rekryteringsprocess och analysarbete hade dock materialet kunnat bli både rikare och grundligt analyserat.

Då urvalsgruppen var liten hade det varit möjligt att i resultatredovisningen presentera varje fall för sig, för att sedan återge de mer gemensamma dragen. Fördelen med en sådan framställning skulle vara att deltagarnas unika upplevelser blir mer framträdande, vilket är i enlighet med IPA:s idiografiska ansats. Samtidigt är syftet med IPA att finna ett visst perspektiv på fenomenet, urvalsgruppen ska vara homogen för att på så vis finna det gemensamma i perspektivet. Återigen rör det sig om en balansgång och jag har eftersträvat en analysprocess och en resultatredovisning där både de individuella perspektiven och det gemensamma får plats.

En behållning med föreliggande studie har varit den fenomenologiska ansatsen. Genom ett fokus på deltagarnas förståelse och tolkning av relationen till natur så har nyanser av denna framträtt som troligen skulle ha missats med en tydligare teoretisk utgångspunkt. Exempelvis visade sig naturens bidrag till välmående handla om både konkreta kognitionsaspekter och mer abstrakta existentiella aspekter. Hade jag på förhand valt att undersöka det ena eller det andra så hade denna komplexitet inte framträtt. Likaså hade jag kunnat på förhand teoretiskt definiera natur och utifrån det undersöka deltagarnas upplevelser. Med ett sådant förfarande hade jag riskerat att falla in i det dualistiska tankesättet ”natur-stad” som tycks råda inom forskningsfältet. Nu blev istället deltagarnas egna tolkningar det centrala och tack vare det framkom att vad som är natur varierar. Relationen till natur verkar vara svår att placera inom ett särskilt område av psykologin, och i det här fallet kan jag hålla med Smith (2004) som ställer sig frågande kring nyttan med att dela upp psykologisk forskning i traditionella områden.

Samtidigt så innebar den fenomenologiska och explorativa ansatsen vissa svårigheter. Då intervjuerna saknade en bestämd riktning så riskerade de återkommande att bli för brett hållna. Att intervjupersonerna själva fick definiera natur gjorde också att intervjuerna snabbt hamnade på en hög abstraktionsnivå. Ämnet som sådant är också av abstrakt karaktär och en utmaning var därför att försöka koppla till vardagliga upplevelser och erfarenheter (som ju den fenomenologiska metoden syftar till).

Föreliggande studies breda teoretiska inramning är både en styrka och en svaghet om en ser till studiens användbarhet. Syftet med IPA är inte i första hand att generalisera utifrån de olika fallen, utan snarare att öka förståelsen för ett visst perspektiv på fenomenet (Smith, 2004). Att genomföra en studie med god extern validitet låg därmed utanför föreliggande studies syfte. Genom att koppla resultatet till existerande forskning så kan IPA-studier ändå tänkas bidra med ny förståelse till forskningsområdet (Smith, 2004). Ett mer ensidigt teoretiskt fokus med på förhand definierade konceptualiseringar och begrepp skulle underlätta jämförelsen med liknande studier och ge möjlighet till fördjupad förståelse för ett visst teoretiskt perspektiv. Samtidigt kan föreliggande studies breda teoretiska ansats anses vara en styrka eftersom den bidrar med en förförståelse för vilka olika aspekter som skulle kunna undersökas vidare inom ett forskningsfält där många kunskapsluckor kvarstår (för förslag se *Slutsatser och framtida forskning*).

Slutligen så kan en styrka med rekryteringsförfarandet ha varit att det krävde att deltagarna själva tog kontakten och på så vis redan från början var intresserade av projektet. Det kan ha bidragit till ett mer engagerat deltagande i intervjuerna och således ett rikare material, något som gynnat både mig och dem. Samtliga deltagare uttryckte att intervjun varit givande för dem och flera sade att de fått möjlighet att reflektera över och sätta ord på sin relation till natur på ett nytt sätt. Det här kan ses som ett positivt sekundärt resultat av föreliggande studie. Har deltagandet bidragit till nya perspektiv hos deltagarna så kan det gynna dem i deras fortsatta arbete och engagemang.

Slutsatser och framtida forskning

Utifrån föreliggande studies resultat och diskussion är det tydligt att natur och en god relation till denna är en källa till välmående för studiens deltagare. Både på grund av naturens förmåga att ge ro i vardagen men också i en bredare bemärkelse som bidragande till känsla av mening och trygghet. Resultaten visar att deltagarnas relation till natur verkar kunna förstås och beskrivas ur en mängd olika perspektiv, där kognitioner, identitetsaspekter och affekter bara är några av dem. Med det sagt finns en uppsjö av teoretiska perspektiv som framtida forskning kan fördjupa sig i, på ett sätt som inte har blivit möjligt i föreliggande studie. Samtidigt bör framtida forskare inte glömma relationens mångfacetterade karaktär. Uppfattningarna kring vad natur är och hur den egna personen ska placeras i relation till natur tycks vara en personligt färgad upplevelse. Framtida studier kan med fördel använda fenomenologiska metoder som ju tar hänsyn till sitt studieämnes subjektiva och upplevelsebaserade särdrag.

Framförallt visade föreliggande studie att natur verkar vara ett komplext fenomen och att fånga naturens väsen är svårt. Natur kan vara en upplevelse och som sådan existerar den både innanför och utanför en själv. För deltagarna kan natur bidra till välmående inte bara genom en direkt fysisk kontakt med den, utan inre närhet och olika grad av närhet beskrevs också som betydelsefullt. Natur beskrevs vara en omslutande fysisk helhet och en inre upplevelse av sammanhang och kontinuitet. Deltagarnas relation till natur är ömsesidig och på så vis kan de både vara en del av och separat från natur. Således framstår en uppdelning mellan natur och stad eller människa och natur som för

enkel. Framtida forskning på relationen till natur bör vidga sina perspektiv och studera natur som ett vidare fenomen. Som Carfore (2014) skriver behöver forskare även undersöka det naturliga i olika ekologiska kontexter såsom stadsmiljö, landsbygd och vild natur. Framtida studier kan med fördel undersöka relationen till natur hos individer som är bosatta i närhet till icke anlagd natur. Deltagarna i föreliggande studie lever sin vardag i staden, vilket kan ha resulterat i att ord som stad/civilisation/vardag därför alla har kontrasterats mot natur. Intressant vore att undersöka betydelsen av natur hos landsbygdsbor och då särskilt huruvida natur ses som en kontrast till vardagen även hos dem.

Att människan formas och blir till i relation till olika sammanhang såsom familj, vänner, grannskap, samhälle, kultur, är troligen något som de flesta håller med om. Utifrån föreliggande studies resultat framgår att natur skulle kunna ses och studeras som ett sådant sammanhang. Framtida forskning behöver vidare studera relationen till natur som bidragande till hur vi mår, ser på oss själva och vår omvärld. Utifrån resultatet går det att se att klimatengagerade stadsbors relation till natur kan hänga ihop med hur de behandlar natur. Om det är en god relation till natur eller andra faktorer som predicerar klimatengagemang, och om det gäller för andra grupper av klimatengagerade stadsbor, återstår dock att se. Framtida forskning behöver ytterligare undersöka huruvida det finns aspekter av relationen till natur som kan utgöra en huvuddrivkraft bakom en aktiv omsorg om naturen, för vår egen och naturens skull.

Referenser

Abram, D. (2014). The experience of nature: phenomenologies of the earth. I Vakoch, D. A., & Castrillón, F. (Red.), *Ecopsychology, phenomenology, and the environment: The experience of nature* (sid. vii-ix). Springer Science + Business Media, New York.

American Psychological Association Task Force on the Interface Between Psychology and Global Climate Change. (2009). *Psychology and global climate change: Addressing a multi-faceted phenomenon and set of challenges*. Besökt 7 mars 2016 på <http://www.apa.org/science/about/publications/climate-change.aspx>

Brügger, A., Kaiser, F. G., & Roczen, N. (2011). One for all? Connectedness to nature, inclusion of nature, environmental identity, and implicit association with nature. *European Psychologist, 16*(4), 324-333.

Brymer, E., Davids, K., & Mallabon, L. (2014). Understanding the psychological health and well-being benefits of physical activity in nature: An ecological dynamics analysis. *Ecopsychology, 6*(3), 189-197.

Carfore, K. (2014). Ecopsychology without nature-culture dualism. *Ecopsychology, 6*(1), 34-35.

Castrillón, F. (2014). Ecopsychology and phenomology: An introduction. I Vakoch, D. A., & Castrillón, F. (Red.), *Ecopsychology, phenomenology, and the environment: The experience of nature* (sid. 1-8). Springer Science + Business Media, New York.

Clayton, S. (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (Red.), *Identity and the natural environment: The psychological significance of nature* (sid. 249-271). Cambridge, MA: MIT Press.

- Clayton, S., & Opatow, S. (2003). Introduction: Identity and the natural environment. In S. Clayton & S. Opatow (Red.), *Identity and the natural environment* (sid. 1–24). Hong Kong, China: MIT Press.
- Davis, J. L., Green, J. D., & Reed, A. (2009). Interdependence with the environment: Commitment, interconnectedness, and environmental behaviors. *Journal of Environmental Psychology, 29*, 173–180.
- Doherty, T. J. (2009). Editorial: Leading ecopsychology. *Ecopsychology, 1*(2), 53-56.
- Ferraro, Frank M., I., II. (2015). Enhancement of convergent creativity following a multiday wilderness experience. *Ecopsychology, 7*(1), 7-11.
- Fielding, K. S., Hornsey, M. J., & Swim, J. K. (2014). Developing a social psychology of climate change. *European Journal of Social Psychology, 44*(5), 413-420.
- Fisher, S. R. (2016). Life trajectories of youth committing to climate activism. *Environmental Education Research, 22*(2), 229-247.
- Geng, L., Xu, J., Ye, L., Zhou, W., & Zhou, K. (2015). Connections with nature and environmental behaviors. *PLoS One, 10*(5).
- Giorgi, A. P., & Giorgi, B. (2010). Phenomenological psychology. I Willig, C., & Stainton-Rogers, W. (Red.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (sid. 165-178). London: SAGE Publications.
- Hinds, J. (2011). Exploring the psychological rewards of a wilderness experience: An interpretive phenomenological analysis. *The Humanistic Psychologist, 39*(3), 189-205.
- Hinds, J., & Sparks, P. (2009). Investigating environmental identity, well-being, and meaning. *Ecopsychology, 1*(4), 181-186.
- Horwitz, W. A. (1996). Developmental origins of environmental ethics: The life experiences of activists. *Ethics & Behavior, 6*(1), 29-54.
- Intergovernmental Panel on Climate Change (2014). *Climate change 2014: Synthesis report. Contribution of working groups I, II and III to the fifth assessment report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*. Pachauri, R. K., & Meyer, L. A. (red.). Geneva, Switzerland: IPCC.
- Jordan, M. (2009). Nature and self—An ambivalent attachment? *Ecopsychology, 1*(1), 1.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169-182.
- Kessler, N. H. (2016). *Ontology of close human-nature relationships*. University of New Hampshire, ProQuest Dissertation Publishing.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of Environmental Psychology, 24*(4), 503-515.
- Milton, M. (2009). Waking up to nature: Exploring a new direction for psychological practice. *Ecopsychology, 1*(1), 1-13.
- Panov, V. I., & Khisambeyev, S. R. (2011). Climate change and the ecological psychology. *Psychology in Russia: State of the Art, 4*, 62-73.
- Passmore, H., & Howell, A. J. (2014). Eco-existential positive psychology: Experiences in nature, existential anxieties, and well-being. *The Humanistic Psychologist, 42*(4), 370-388.
- Pienaar, M. (2011). An eco-existential understanding of time and psychological defenses: Threats to the environment and implications for psychotherapy. *Ecopsychology, 3*(1), 1-15.

Richardson, M., Cormack, A., McRobert, L., & Underhill, R. (2016). 30 days wild: Development and evaluation of a large-scale nature engagement campaign to improve well-being. *PLoS ONE*, *11*(2), 13.

Safran, J. D. (2012). *Psychoanalysis and psychoanalytic therapies*. Washington: APA.

Schultz, P. W., Shriver, C., Tabanico, J. J., & Khazian, A. M. (2004). Implicit connections with nature. *Journal of Environmental Psychology*, *24*(1), 31-42.

Schultz, P. W., & Tabanico, J. (2007). Self, identity, and the natural environment: Exploring implicit connections with nature. *Journal of Applied Social Psychology*, *37*(6), 1219-1247.

Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *1*(1), 39-54.

Smith, J. A., Flowers, P., M, Larkin. (2009). *Interpretative phenomenological analysis. Theory, method and research*. London: SAGE publications.

Stern, D. (2010). *Partners in thought*. London: Routledge.

Sussman, R. (2014). Deeper than our differences: The five common factors of ecopsychology. *Ecopsychology*, *6*(1), 48-49.

Swim, J. K., Stern, P. C., Doherty, T. J., Clayton, S., Reser, J. P., Weber, E. U., & Howard, G. S. (2011). Psychology's contributions to understanding and addressing global climate change. *American Psychologist*, *66*(4), 241-250.

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. (2002).
Besökt 5 september 2016 på
http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf

Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, *3*, 1-10.

Inledande instruktioner:

Intervjun kommer att runt en- en och en halv timme. Jag har en del frågor som jag kommer att ställa men det intressanta för mig är vad du har att säga om det här ämnet, dina erfarenheter och upplevelser. Det finns därför inga rätt eller fel svar på frågorna. Ta dig den tid du behöver för att tänka och svara.

1. På vilket sätt är du engagerad i miljö/klimat-frågor?

Hur kommer det sig?

Vad kommer engagemanget ifrån?

2. Kan du berätta om ett minne kopplat till natur som du minns särskilt eller som betytt något särskilt för dig?

Hur kändes det? Vad tänkte du?

På vilket sätt var det en viktig upplevelse? Varför har det här varit viktigt för dig?

3. Utifrån dina upplevelser och erfarenheter; vad är natur för dig?

Vilka bilder kommer upp/Vad finns det för exempel på natur tycker du?

Går det (mer) att beskriva naturens egenskaper? Vad är det som gör det till natur?

Vad är inte natur för dig?

Finns det olika sorters natur?

Skulle du säga att det finns natur nära dig/i staden?

4. Hur kan kontakten med natur få dig att känna?

Vilka tankar kan komma upp? Som inte kommer upp annars? Varför?

Hur ser du på dig själv då?

Upplever du dig annorlunda i kontakt med natur än när du inte är det? Varför? Vad tänker du om det?

Vad i naturen får dig att känna så?

När känner du att du är i kontakt med natur?

5. På vilket sätt skulle du säga att natur är viktig för dig i ditt vardagsliv?

Vad får dig att söka upp natur?

Finns det något tillfälle då du saknar natur?

Vad gör du i/tillsammans med natur? Vad betyder det för dig? Hur får det dig att känna?

Finns det hinder i din relation till natur? Vilka?

6. Hur skulle *du* beskriva din relation till natur?

Vad tror du kan ha påverkat den relation du har till natur?

Har din relation till natur förändrats med tiden? På vilket sätt?

Finns period då den betytt mer/mindre? Hur kan det komma sig?

På vilket sätt skulle du önska att natur tar plats i ditt liv i framtiden?

7. Skulle du säga att du känner dig som en del av natur? (På vilket sätt?)

Berätta om hur du ser på dig själv i förhållande till natur? Identifierar du dig med?

Finns det något tillfälle/erfarenhet då du har känt mer eller mindre samhörighet? Hur kan det komma sig?

Vad betyder det för dig att du gör/inte gör det?

8. Nu när vi är i intervjuens slut: är det någon viktig aspekt som du tycker vi inte har pratat om?