

Friluftsliv, a paixón polo retorno á Natureza

(Friluftsliv, the passion for the return to Nature)

Lidia MIRÓ LAIZ

Universidade de Santiago de Compostela

Nunha sociedade cada vez máis globalizada, os países nórdicos non van ser menos e tamén se ven conducidos cara a unha vida moderna e urbana onde se percibe un notable despoboamento das áreas rurais. Debido a iso, uns dos obxectivos principais do seu sistema escolar é educar na cultura do *friluftsliv*, termo que se podería traducir como ‘vida ao aire libre’ e inspiradora desta pedagogía que prevalece sobre todo en Noruega, Suecia e Dinamarca. Nestes países todos os aspectos vinculados coa natureza nos derivan a este concepto, xa que é amplamente recoñecido como unha parte da súa vida cotiá e se considera un símbolo chave da identidade e das súas raíces culturais, pois proveñen da auto-imaxe dos propios escandinavos como persoas amantes da natureza.¹

Este sentimento espiritual de conexión coa paisaxe «propón que unha experiencia profunda da natureza cre sentimentos profundos que conducen á súa vez a preguntas profundas e a un profundo compromiso coa natureza»,² e isto pode supoñer un cambio na forma en que un ve o mundo. Esta experiencia profunda coa paisaxe é o que en Escandinavia significa este termo, é dicir, un estilo de vida baseado en experiencias en plena liberdade.

Así, *friluftsliv* constituíu un movemento «de retorno á natureza» no século XVIII, como unha reacción contra a urbanización e a industrialización, que influenciou fortemente á cultura escandinava. Primeiramente, foi empregado para describir un pensamento, unha idea acerca da vida, unha filosofía e alternativa de cooperar coa natureza, do benestar que supón estar en contacto con ela, de modo que ese *friluftsliv* é o noso camiño de volta á casa. A través da música, da poesía e mais a arte, este amor á natureza introduciuse nas clases altas da sociedade, pero esta non tiña unha conexión natural coa natureza: non eran cazadores, pescadores, nin agricultores. Polo tanto, *friluftsliv* converteuse nunha forma de realizar as ideas do romanticismo para volver conectar coa natureza e coa antiga tradición ao aire libre escandinava.³ Trátase de gozar coa natureza, en canto unha experiencia fonda e vital para a vida das persoas ou, como sinalan Henderson e Vilanker, o

¹ Klas Sandell e Sverker Sörlin, *Friluftshistoria -från «hiirdande friluftslif» till ekoturism och miljöpedagogik* (Malmö: Calsson Bokforlag, 2000).

² Stephan Harding, «What is deep ecology?», en Hans Gelter, «Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life», 78.

³ Hans Gelter, «Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life», *Canadian Journal of Environmental Education* 5, no.1 (2000): 77-92.

friluftsliv «primeiro e por encima de todo, é sentir o pracer de estar na natureza, só ou con outros, experimentando pracer e harmonía cos arredores, estar en contacto coa natureza e facendo algo significativo».⁴

Esta palabra remóntase ao dramaturgo noruegués Henrik Ibsen (1828-1906) que a empregou nun dos seus épicos poemas publicado en 1859: *Paa Viddeme [On the Heights]* que, a grandes trazos, nos fala dun cazador solitario cuxo paso polas montañas lle proporcionou unha visión máis profunda da vida que o chega a converter nun ser autosuficiente capaz de valerse por si mesmo.⁵ Finalmente, foi recoñecido oficialmente en 1957 como unha parte importante do patrimonio cultural da sociedade nórdica, o que fixo que a súa paixón teña nome propio.

Cómpre apuntar que este termo non implica unha vida no campo, de feito, hoxe en día a maior parte das persoas que persegue o concepto de *friluftsliv* reside nas cidades. Existen madeiros, granxeiros, e outros profesionais que viven en plena natureza e non todos os aspectos da súa vida ao aire libre poden ser compatibles con esta filosofía, xa que os obxectivos profesionais como dominar ou conquistar a natureza –proprios destes gremios– non son compatibles co concepto.⁶

Segundo autores como Jo Ese,⁷ a perspectiva tradicional desta concepción comprende aqueles que entendan a natureza como algo abstracto e idealizado, mentres que desde a variante moderna a entenden desde un punto de vista práctico cuxo valor oscila en función das súas posibilidades de uso. Do mesmo xeito, sociedades como a norueguesa situaríanse nun punto intermedio, é dicir, sen ignoraren as correntes modernas, pero sen esquecer os valores tradicionais.

Por outra banda, véndoo desde unha perspectiva filosófica, sería como unha visión dun mesmo, sobre como atopar o camiño de volta a un vello estilo de vida humano e biolóxico, pero nun novo contexto: pasar dunha vida tecnolóxica a unha vida ecolóxica, que retorne aos nosos principios fundamentais de relacionármonos coa natureza.

Ademais, estudos levados a cabo en 1997 sobre os contornos de xogo preferidos de nenas e nenos, mostran que estes prefiren a natureza libre a ambientes artificiais.⁸ Deste modo, aqueles que pasan moito tempo en contornos naturais desenvólvense

⁴ Bob Henderson e Nils Vikander, *Nature First. Outdoor Life the Friluftsliv Way* (Toronto: Natural Heritage Books, 2007), 23.

⁵ Kirsti Pedersen, «Friluftsliv. Nature-friendly adventures for all», en *Routledge International Handbook of Outdoor Studies*, ed. Barbara Humberstone, Heather Prince e Karla A. Henderson (New York: Routledge, 2016), 288-296.

⁶ Hans Gelter, «Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life», 77-92.

⁷ Jo Ese, «Deserving the peak: when Norwegian friluftsliv meets the world», en *Nature First. Outdoor Life the Friluftsliv Way*, ed. Bob Henderson e Nils Vikander (Toronto: Natural Heritage Books, 2007), 62-72.

⁸ Patrick Grahn, Fredika Martensson, Bodil Lindbland, Paula Nilsson e Anna Ekman, *Ute på Dagis. Stand and Land* (Håssleholm: Nora Skåne Offset, 1997).

mellor, tanto física como mentalmente, séntense mellor, resúltalles máis doado concentrarse e padecen menos estrés, alerxias, etc.

Todo isto apoia a idea de que a natureza é o hábitat natural incluso para as persoas urbanas dos tempos de hoxe. Na actualidade, a maioría dos seres humanos vive nun mundo artificial carente de interese e de inspiración para a mente e o corpo. Esta vida totalmente urbana non estimula os nosos sentidos, as nosas diferentes intelixencias nin as nosas habilidades físicas, senón que crean unha corrente de estrés e inquietude.⁹

Pero, por que o *friluftsliv* xorde alí e non noutros países? Certo é que existiron barreiras invisibles entre os países escandinavos, saxóns e os latinos á hora das interpretacións e formas de comprender a vida ao aire libre. Isto queda reflectido, por exemplo, no número de iniciativas e proxectos vinculados á natureza e que se puideron ver beneficiados ou impulsados polo concepto *friluftsliv*, como pode ser a educación ao aire libre mediante as escolas-bosque moito máis predominantes en países como Dinamarca, Noruega e Suecia e diminuíndo a súa presenza e relevancia nos sistemas educativos a medida que nos movemos ao sur de Europa.

Mentres que no norte de Europa estas iniciativas se aceptaron rapidamente, no sur, os pobos latinos, parece que sempre foron reticentes a elas. Son diferentes as condicións sociais? É evidente que o distanciamento coa natureza é unha causa que comparte a gran maioría de países, cada vez máis afíns ao cosmopolita e urbano. Daquela, se a necesidade dunha educación que devolva os vínculos coa Nai Terra é igual ou superior, cal é o motivo desa pexa que segue existindo nalgúns países cara á educación ao aire libre? Pois a resposta reside no máis profundo da nosa cultura, na interpretación que nós mesmos facemos da natureza.

Aínda que moita xente non comparta os ideais que profesan, indubidablemente, as relixións sempre foron un dos alicerces que sustentan o pensamento das sociedades. Collendo como referencia España, o contexto sociocultural actual ten a súa orixe na relixión xudeu-cristiá e, especificamente, no catolicismo tal como se configura tras o Concilio de Trento e a Contrarreforma. A natureza non escapou á predicación dos valores relixiosos tendo a súa propia interpretación desde os tempos da Xénese, onde se recolle esta cita e que nos permite entender o concepto que se posúe da natureza nos países vinculados a esta doutrina:

Despois dixo Deus: «Fagamos o home á nosa imaxe e á nosa semellanza, e que mande nos peixes do mar, nos paxaros do ceo, nos animais domésticos e nos réptiles da terra». E creou Deus o home á súa imaxe, creouno á imaxe de Deus, creouno varón e femia. E bendiciunos así: «Reproducidevos, crecede, enchede a terra e sometédea. Mandade nos peixes do mar, nos paxaros do ceo e nos réptiles todos da terra.» (Xénese 1:26-28).

⁹ Richard Louv, *Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Déficit Disorder* (New York: Atlantic Books, 2005).

Lendo o anterior é evidente que a relixión xudeu-cristiá posúe un forte matiz antropocentrista, que dá lugar a malas interpretacións ou pensamentos, a miúdo cotiáns, nos que semella que se algo non repercute con algún beneficio para a humanidade ou non se pode subxugar ao seu antollo carece de sentido a súa existencia, considerando que a natureza estivo aí sempre para servir ao ser humano. Pensamentos tristes á par de incorrectos, pois téndese a ver unicamente os beneficios económicos.

Porén, ese pensamento dista en gran medida dos países que teñen como base outras relixións ou correntes filosóficas. A agora chamada «mitoloxía nórdica» supuxo a relixión por moito tempo dos países do norte de Europa. Deseguido, expónse brevemente unha serie de detalles que servirán para comprender mellor o pensamento que influíu nas orixes da cultura nórdica.

Segundo Branston,¹⁰ a mitoloxía nórdica posúe un notable sentido, case panteísta, mediante o cal os pobos nórdicos conciben a natureza, é dicir, posúe unha concepción do mundo en que o Universo, a natureza e as deidades son practicamente equivalentes. Para o dogma de fe nórdico é a árbore *Yggdrasil* a que alberga a todo o Universo, dividido en nove mundos que sostén nas súas pólas e nos que habitan seres sobrenaturais e deuses que se manifestaban e representaban a través da natureza. Deste xeito, Finn Magnussen afirma que, na mitoloxía nórdica, *Yggdrasil* é o símbolo universal da natureza, pois cada un dos seus elementos e seres que o conforman correspóndense coas súas diferentes forzas e axentes; por exemplo, as follas das súas pólas son as nubes e os seus brotes son as estrelas.¹¹

En definitiva, a cultura nórdica entende o propio Universo e a súa trama como concepcións da imaxe da natureza e non á imaxe do Home. É a propia raza humana quen provén da natureza, xa que é Odín quen, a partir do tronco de dúas árbores, creou o home e a muller. Para a cultura nórdica a Natureza non debe ser dominada polo ser humano, senón que é un grande almacén esperando a ser distribuído e non saqueado.

Chegados a este punto, observamos a diferenza da relixión xudeu-cristiá onde a natureza fora creada para dominala e subxugala, respecto da mitoloxía nórdica.

A partir deste pensamento que profesou no seu momento esta relixión ou doutrina, aséntanse as bases dunha sociedade intimamente ligada e vinculada á natureza que, con posterioridade, facilitará a aparición, alí e non noutro lugar, do movemento *friluftsliv*. Segundo Hans Gelter,¹² en Noruega, o *friluftsliv* é unha parte importante da vida da maior parte da xente e unha forma de vida próxima ás fermosas paisaxes do país. En Suecia e Dinamarca, a palabra recentemente obtivo un significado máis técnico referíndose a actividades ao aire libre e, perdendo a

¹⁰ Brian Branston, *God and Heroes from Viking Mythology* (New York: Schocken Books, 1982).

¹¹ Hilda Radzin, "Names in the Mythological Lay Grimnis-Mal", 264-265.

¹² Hans Gelter, "Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life", 77-92.

súa dimensión filosófica, pois *friluftsliv* é algo espiritual, un estilo de vida, que se experimenta grazas á Natureza, como pode ser o sentirse parte do propio río ou das montañas, e que nada ten que ver coa endorfina e a adrenalina que se poden experimentar en actividades de aventura, caso dos deportes extremos. Moitas das persoas urbanas perderon a capacidade de experimentar a natureza dun xeito subxectivo, vendo a paisaxe dunha forma obxectiva e desconectada. Para experimentalo, as persoas deben abrirse á natureza a través dos sentidos, de xeito que sexamos capaces de conectarnos a ela e que penetre ata o noso sistema límbico, centro funcional das emocións e a memoria humana.

Con isto, moitos dos turistas que visitan lugares para entrar en contacto coa natureza, unicamente buscan sitios que examinar e ver, coma se de coleccionistas se tratasen. Canto máis magnífico é o lugar, maior é o valor da experiencia. Desfrutar do valor estético da natureza é unha das partes máis importantes do *friluftsliv*, pero ser un espectador dela non axuda a crear ningunha conexión, e o obxectivo de moita xente é simplemente ollar unha determinada paisaxe. Habitualmente, moitas persoas precisan un grao de civilización e comodidade que non sempre posúen as condicións naturais. *Friluftsliv* supón un encontro incondicional coa natureza e require desa conectividade e participación. Non participar nin conectarse con ela, transfórmaa nun museo para observar e para aprender, pero non para interactuar, o que nos converte en meros espectadores e consumidores.

Friluftsliv non é exactamente unha educación ao aire libre, non se trata de ensinar, dar conferencias ou estar en excursións, senón máis ben é coma un xogo, e para ser absorbido por un xogo un necesita imaxinación e fantasía, que nos conceda outro nivel de conciencia con que ver que cada rocha ou árbore ten a súa propia forma e identidade, ten a súa propia historia que contar e o seu propio dereito a existir. Aínda que pode verse como unha forma de educación ambiental e pode ter o mesmo obxectivo final que esta, non ten un plan fixo de estudos, é dicir, non ten uns obxectivos específicos para a aprendizaxe, senón que é a natureza en si mesma. A pesar disto, ambos favorécense mutuamente, a educación ambiental tradicional e as ciencias naturais enriquecen e profundan as experiencias do *friluftsliv*,¹³ aínda que o seu obxectivo non sexa o de converter as nenas e os nenos en expertos naturalistas.

Como se pode apreciar ao longo desta análise, as sociedades escandinavas sempre se viron espiritualmente ligadas á natureza, tanto polas relixións que crearon un sentimento de pertenza ao medio natural como polas correntes artísticas –de finais do século XVIII– que defendían este vínculo que xa se consideraba propio e que definía os seus hábitos e costumes.

¹³ Anthony Weston, “Instead of environmental education”, en *A colloquium on environment, ethics, and education*, ed. Bob Jickling (Whitehorse: Yukon College, 1995), 148-157.

Friluftsliv creou un profundo sinal de identidade no amor que a cultura nórdica profesa á natureza, facilitando a aparición das cada vez máis presentes escolas-bosque e outras iniciativas que profesan e alimentan esa «vida ao aire libre». *Friluftsliv* preséntanos a oportunidade de sentirmos parte daqueles árbores cos que Odín creou o ser humano, de volver ser *Un* coa Natureza e coñecer máis sobre nós mesmos nesa experiencia, tal e como di Gelter, «case relixiosa».¹⁴

En definitiva, podemos definir o *friluftsliv* como esa arte que conecta o espírito coa natureza, que retorna o noso ser ás súas raíces e, deste xeito, procura a harmonía co que nos rodea, o noso lugar neste mundo.

Visto todo isto, para finalizar introdúcese un artigo publicado por Ulrike Schenk e Bea Reuter que nos fala do *friluftsliv* e da conexión que ofrece ao ser humano coa natureza. Experiencias reais da man de quen nos leva a imaxinarnos un mundo ideal.

Ulrike Schenk, alemá de nacemento, chegou en 2006 por primeira vez a Noruega, concretamente a Bortelid, unha pequena aldea ao sur do país que practicamente vive do turismo e mais das recreacións ao aire libre nas súas pistas de esquí. Pisou terras norueguesas cando era estudante de Ciencias do Deporte na Universidade de Hamburgo (Alemaña) por mor dun dos seus períodos de prácticas que levou a cabo no Bortelidseter Hotel, organizando todo tipo de actividades deportivas. Despois de tres meses, a contorna e mais a natureza xa eran moito máis coñecidas e Ulrike quedou atrapada pola súa beleza e deixou atrás toda a súa vida na Alemaña.

Dous anos despois de chegar a Bortelid, coñeceu a outra moza alemá que asistía a un dos cursos que se impartían no Bortelidseter Hotel, ela era Bea Reuter e, tal foi a complicidade, que xuntas formaron pouco tempo despois a compañía «Outdoor Life–Leben Draußen», onde propoñían todo tipo de actividades recreativas na natureza coa pretensión de transmitir unha serie de experiencias que definen de «vida no exterior, máis alá da propia vida», o sentimento de formar parte, de vivir, de atoparse a un mesmo... En definitiva, de pertencer ao *friluftsliv*.

¹⁴ Hans Gelter, “Friluftsliv: The Scandinavian Philosophy of Outdoor Life”, 78.

FRILUFTSLIV: MÁIS QUE UN BERRO AFASTADO NA NATUREZA*¹⁵

RESUMO: A crise financeira está a abafar á sociedade posmoderna. E, como o sistema capitalista e económico pode ser visto como o «eixo central», a primeira reacción para xestionar a crise na política ou na opinión popular é tratar de manter o fluxo do consumo. Este enfoque aférrase ao antigo e ben coñecido sistema e trata de reparalo, coa posible esperanza de que o tempo cure as feridas. Véndoo desde unha perspectiva realista, esta estratexia probablemente non funcionará. Cando a gran burbulla do consumo estoupa son necesarias solucións que van máis alá do sistema capitalista e do foco do puro crecemento financeiro. Unha pregunta fundamental será como o ser humano poderá vivir unha boa vida despois de tempos de crecemento económico sen fin. Poderanse resolver os problemas do mundo estando na natureza? E, é o fenómeno cultural escandinavo *friluftsliv* carente de importancia nun contexto europeo ou incluso maior?

A natureza non segue as regras económicas do mercado, pero ten o seu propio ritmo. Por conseguinte, *friluftsliv* tamén ten o seu propio ritmo. Estar na natureza coas persoas non ten ningún valor económico. Non produce nada e os resultados do que a xente vai «aprender» ao aire libre non poden ser claramente definidos. *Friluftsliv* non encaixa en ningún sistema, pero pode ser visto como unha alternativa á forma de vivir e pensar.

Mudarse de Alemaña a Noruega para vivir na natureza e traballar segundo a filosofía do *friluftsliv* podería ser visto como escapar da «vida real». Nós preferimos consideralo un paso cara á «vida real». *Friluftsliv* abarca varias posibilidades –non só para nós, senón tamén para as persoas que levamos connosco á natureza– difundindo a idea dunha vida rica con medios sinxelos (Næss, 1999).¹⁶ Coa axuda de exemplos queremos mostrar por que o *friluftsliv* non é só un berro distante na natureza, senón unha conexión coa «vida real» e quizais unha parte da solución.

Introdución

Somos dúas rapazas alemás que agora, tras estudar en Hamburgo, vivimos nunha pequena cabana nas montañas do sur de Noruega, traballando e vivindo seguindo o *friluftsliv*. Desde a perspectiva dos nosos amigos e familiares na Alemaña, este tipo de estilo de vida pode parecer «vivir en terras salvaxes». Pero que é o que fai que pareza tan «salvaxe»? Temos conexión a internet, teléfono, compartimos un coche e temos electricidade e auga quente na nosa cabana. Ademais, todas as semanas recibimos o xornal alemán *DIE ZEIT*.

*A tradución ao galego é de Abraham Rivera Peña e Lidia Miró Laiz


¹⁵ Preparado para: Henrik Ibsen: O nacemento de «Friluftsliv». Conferencia Internacional de Diálogo de 150 anos da Celebración do Xubileu. North Troendelag University College, Levanger, Noruega. Montañas de fronteira norueguesa/sueca. Do 14 ao 19 de setembro de 2009. Ulrike Schenk & Bea Reuter. *Friluftsliv - Leben draußen*, Noruega.

¹⁶ Næss, A. (1999). *Livsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lendo as noticias sobre a crise financeira e como se loita por atopar unha solución, lonxe de debater, fíxonos comezar a cavilar, sobre cal é o principal problema derivado desta crise e tamén sobre o que estamos a facer aquí nas montañas. Considérase escapar da situación, ou máis ben é como un paso á «vida real»? Un berro afastado na natureza ou unha forma de vida alternativa que tamén mostra posibilidades para outras persoas?

Unha forma de pensar no debate sobre a crise financeira –en poucas palabras– foi: manter o fluxo do consumo; protexer a «boa e antiga industria do automóbil alemán» que trouxo a gloria á nación e a mantivo en movemento durante moitos anos, en lugar de protexer a «época dourada de Schiesser Underwear»,¹⁷ que mantivo a xente quente durante séculos (Brost & Dausend, 2009).¹⁸ Decisións como estas aférranse ao antigo e coñecido sistema e tentan reparalo se é posible, esperando que o tempo cure as feridas. Visto de forma realista esta estratexia probablemente non funcionará. Cando as persoas comecen a ter frío, probablemente necesiten máis unha «Schiesser-underwear» que un Mercedes Benz! Cando a gran burbulla do consumo estoupa son necesarias solucións que van máis alá do sistema capitalista e do foco do puro crecemento financeiro, que segue a parecer ser o único xeito de pensar e o «eixo central» na política e na opinión pública. A crise real é a ecolóxica que, xunto coa económica, chega a tocar fondo. Tanto unha como outra son –en resumo–, os resultados do consumismo. O reto é reducir o consumo sen perder a calidade de vida, de xeito que unha cuestión central é como as persoas poden vivir unha boa vida tras finalizar os tempos de crecemento financeiro. O fenómeno cultural escandinavo do *friluftsliv* podería ser visto como unha forma alternativa, estendendo a idea dunha vida rica sen necesidade de luxos (Næss, 1999).¹⁹

O L verde

En maio de 2008 creamos  co L verde no medio, o cal fai referencia á vida (en noruego: *liv*; en alemán: *Leben*) sendo e traballando respectando ao *friluftsliv*. Desde entón, persoas diferentes –amigos, familiares, grupos, persoas soas... (principalmente de Alemaña)– viñeron de vacacións/recreación ou un tempo de estudo ou algún tipo de formación práctica, pasando diferentes períodos de tempo aquí. Algúns chegaron só por uns días, outros estiveron durante varias semanas. Queremos contar cinco historias da nosa vida cotiá para dar unha idea das nosas observacións sobre o que acontece coas persoas que se puxeron en contacto co *friluftsliv*, connosco e co silencio da paisaxe norueguesa.

¹⁷ Empresa de roupa interior.

¹⁸ Brost, M. & Dausend, P. (2009). Überflieger oder Pleitegeier. DIE ZEIT, Nr. 10, February 26. p.3.

¹⁹ Næss, A. (1999). Livsfilosofi. Oslo: Universitetsforlaget.

Que fas todo o día?

Quizais esta sexa a pregunta máis frecuente á que nos enfrontamos. Poderíamos contar moitas historias, comezando cos nosos pais e terminando con persoas que case non coñecemos. Ao comezo estabamos case molestos pola pregunta xa que a interpretabamos coma un reproche de ser preguiceiro e apenas podíamos respondela. Estar un pouco irritadas fíxonos comezar a pensar niso. Por riba de todo, é a pregunta que a xente pide cando entran en contacto co noso estilo de vida en Noruega, xa sexa no noso lugar en Bortelid, xa sexa noutros lugares máis lonxe. O xeito máis sinxelo de responder esta pregunta é deixar que a xente se conecte á vida que vivimos nas montañas norueguesas para deixar ben clara a propia experiencia. É máis difícil cando temos que describir a nosa vida cotiá noutros lugares fóra da casa. Non podemos dicir que comezamos a traballar ás 8 da mañá e rematamos ás 4 da tarde, porque a nosa vida cotiá non ten unha estrutura uniforme. Cada día pode ser bastante diferente e sorprendente, dado que segue o ritmo da natureza e de nós mesmas. Dórmese máis no inverno e menos no verán. Tomamos un «domingo» cando necesitamos ter un día relaxante, e podemos dedicar outro día a escribir unha carta completamente feita a man, se pensamos que hai unha persoa que debería recibir esa carta nese momento. A nosa vida non está estritamente subdividida en traballo e tempo de lecer. Este tipo de estilo de vida pode parecer moi desestruturado para alguén que segue un «de 8 a 4 durante os 5 días de vida semanal». Por suposto, isto é difícil de imaxinar, –salvo para un neno– se nunca experimentaches tal liberdade para organizar o teu día. E un pode sentir que hai unha menor resistencia ao non ter unha estrutura fixa, o que leva a preguntarse cousas como: «Que fas nas montañas todo o día?» ou «que fas en momentos nos que non hai ningún grupo?» A resposta a estas preguntas é case tan evasiva como o *friluftsliv*, como a propia natureza. É difícil poñer palabras. Podes enumerar cousas como camiñar, esquiar, filosofar, facer traballos manuais, ler, escribir, cantar, facer labores artísticas... Nalgunhas ocasións a xente consegue comprendelo escoitando historias ou mirando fotografías. Pero noutras requírese moito tempo e paciencia para comprender o «*friluftsliv* como modo de vida», especialmente as persoas que nunca o experimentaron. Como xa mencionamos ao principio, a nosa vida pode parecer bastante «salvaxe» vista desde outra perspectiva. Supoñemos que a pregunta –ao aparecer con tanta frecuencia– abarca aínda máis que interesarse pola nosa vida. Simplemente ao facela móstrárenos que a xente comeza a pensar en algo, quizais sobre o que realmente importa na súa propia vida.

É sorprendente, non necesitas moito para ser feliz

Ela [referíndose á unha compañeira] era esa muller que nunca pensaría pasar unha semana nas montañas norueguesas. Pero fixoo! Colleu o coche e conduciu nun Mini Cooper negro e cunhas gafas de sol no seu cabelo louro. Ao chegar, sacou a súa maleta e quedou sorprendida ao ver o camiño ata a cabana: cuberto

dunha profunda capa de neve. Despois dunha dura loita, chegou á cabana cos esquís e a súa equipaxe.

Cando fomos a unha pequena ruta de esquí cun grupo de estudantes e pasamos a noite nunha cabana de montaña sen auga nin electricidade e con *gofres* feitos na pequena cociña de leña, observou, máis nela mesma que no resto do grupo o seguinte: É increíble, *non necesitas moito para ser feliz*. Non sabemos o que lle pasou despois de volver a Hamburgo. Quizais estea vivindo a mesma vida que antes. Non é a nosa intención facer eremitas ás persoas, pero quizais a experiencia dunha vida rica con medios simples, do que esta muller falaba, terá consecuencias máis tarde. Foi unha experiencia que, obviamente, a sorprendeu porque era algo novo que probablemente nunca vivira antes. Afrontar a diferenza entre a vida sinxela nas montañas e o seu estilo de vida na casa pode levar a reflexionar sobre os antigos patróns de pensamento e levar á pregunta: «Que necesito realmente para vivir unha boa vida?»

Recórdame a miña infancia

Aínda que os noruegueses coñecen a súa filosofía tradicional de *friluftsliv*, a nosa experiencia dínos que ás veces é necesario recordala. Cando abrimos unha pequena cafetería nunha pequena cabana sen electricidade e sen auga durante a Semana Santa, incluso os noruegueses se sorprenderon co sinxelo e pleno que era. Eles mesmos viron que non tes que usar pratos desbotables só por estar nas altas montañas, facendo observacións como: *Oh, non é prexudicial para o medio ambiente!*

Mentres se servían pasteis caseiros con nata, sentados sobre unha pel de reno no medio da nada, decatáronse de algo en que eles mesmos non repararan cando seguiron o sinal que levaba fóra da pista de esquí ata a pequena choza. Tal e como podemos escoitar polas súas reaccións, parecía como un luxo especial. Aí enriba, nas montañas, non importaba que tiveses que esperar un pouco para que os *gofres* se cociñasen na cociña de leña. «*Recórdame a miña infancia*», foi unha observación que escoitamos máis dunha vez nestes días de Pascua.

Recórdame ao rato de Frederick!

Cando estabamos dando unha conferencia sobre o *friluftsliv* nun congreso alemán de fisioterapia tratamos de deixar claro o que é o *friluftsliv* e por que é valioso para a fisioterapia. Foi a última presentación nese día. Ao mostrar imaxes provistas dun fondo musical, a atmosfera volveuse misteriosa. Todo estaba en silencio. Os asistentes deixáronse levar polas imaxes e a música. Despois disto, fomos á cea do congreso. De súpeto toda a mesa onde estabamos sentadas estaba falando do *friluftsliv*, de Noruega e sobre a vida nas montañas. Algúns deles non podían imaxinar vivir unha vida coma esta; outros comentaron que a maioría da xente non deixaría tempo suficiente para outras cousas da vida. Entón comezou a conversa. Ao final da noite, despois de todos tomaren unhas copas de viño e o

friluftsliv seguise sendo o tema de conversa, unha dama sinalou que o noso estilo de vida recordáballe ao conto do rato Frederick. Este libro de nenos de Leo Lionni é sobre o rato de campo Frederick, que non recolecta alimentos para o inverno como os outros ratos, pero si os raios de sol, as cores e as palabras. Frederick parece soñar todo o tempo. Cando chega o inverno vese o valor dos seus soños e a importancia da poesía e as artes. É unha encantadora parábola do triunfo das artes fronte á vida superficial.

Sabes que tedes algo moi especial aquí!?

Había un grupo de 50 estudantes novos do suroeste da Alemaña, que viñan sentir o *friluftsliv*. Estaban estudando nun sistema de bacharelato moi estruturado, moi vinculado ao sistema escolar nacional. Viñeron co Dr. Achim, o seu profesor. El e mais a súa esposa chegaron unha semana antes e tiveron a oportunidade de experimentar o *friluftsliv* connosco e un pequeno grupo de seis persoas. Na primeira noite cando chegaron, sentamos para planificar a semana cos estudantes. O Dr. Achim preparara un orixinal e colorido calendario con moitos tipos de actividades. Procedente da estrutura da universidade, organizara os días en unidades de aprendizaxe. Chegando a Noruega e falando connosco sobre o programa para os estudantes, apareceu un problema: a natureza probablemente non seguiría este horario porque ten o seu propio ritmo! Isto era unha situación típica, onde un plan ideal se atopa coa máis pura realidade. Para nós foi sorprendente ver o «baixo» nivel con que tivemos que comezar cos 50 estudantes, a pesar de seren alumnos deportistas. Dividímonos en dous grupos e tivemos tres días de *friluftsliv* para cada grupo. A maioría deles nunca puxera uns esquíis antes. Así, planificamos un percorrido cos esquíis durante dúas xornadas, uns 20 km diarios, cun día de práctica previa da técnica de iniciación ao esquí. Vaia tolemia! Ao final non conseguimos xestionar un percorrido de máis de 10 km porque chegara unha tormenta. Acabamos construíndo iglús a só uns quilómetros de onde quedamos, logo de loitar co vento e cos esquíis o primeiro día, todos estaban satisfeitos de cavar na neve e gozar do sol durante todo o día seguinte. Isto ilustra, por unha banda, que «o *friluftsliv* na práctica e na teoría» non se realiza durante tres días entre as 10 a. m. e as 3 p. m., xa que ten que seguir o ritmo da natureza. E, por outra banda, mostra que debes ter en conta onde están as persoas en todo momento. Debes tomar en serio se algúns deles teñen medo a andar na escura natureza pola noite, aínda que a cabana estea a só 500 metros de distancia. Debes atopar un xeito de non esixirles demasiado, nin adaptarte completamente ao seu punto de vista. O primeiro vai levar a frustracións e o segundo evitará que se involucren coa natureza.

Voltando a Achim, o profesor:

El viu como traballamos e como vivimos nunha pequena cabana en Bortelid. Como lavamos os pratos, como moemos os nosos grans de café cunha antiga

máquina... Experimentando así, unha vida rica con medios simples. Observou a complexidade dentro da súa simplicidade ata que finalmente comentou: *Sabes que tedes algo moi especial aquí!?* El viu o potencial que reside na peculiaridade. Chegar a xente como o Dr. Achim é unha saída para o *friluftsliv* sendo só un grito distante na natureza, xa que estará en contacto con moitos mozos estudantes, compañeiros, amigos ou a súa familia onde a idea dunha vida rica con medios sinxelos se pode estender. Na primeira chamada telefónica que nos fixo despois de volver á casa, dixo: «*Lograstes sacar un Achim de min, que non estivo presente durante moito tempo*». Parece que Achim coñecía esta forma de vida antes, polo que non era novo. Pero o que quizais resultase novo foi o feito de que dúas mulleres vivisen seriamente unha vida nas montañas. E que, ademais, traten de crear unha pequena inxerencia noutros para que poidan comezar a pensar na súa propia arte da vida.

...E friluftsliv para os nosos pensamentos

O que teñen estas cinco historias en común é que a xente comeza a pensar sobre a vida. Estes pensamentos chegaron a eles de súpeto mentres experimentaban ou escoitaban historias sobre o *friluftsliv* ou mesmo vendo imaxes da natureza con música de fondo. Aparentemente, os seres humanos son profundamente estimulados e inspirados polo *friluftsliv*, aínda 150 anos despois da poesía de Ibsen. Parece que a natureza nunca pasa de moda e que *friluftsliv* ofrece un gran potencial para atopar solucións ante os retos que aparecen na vida. Por conseguinte, pode axudar a mostrar formas alternativas para saír da crise económica e ecolóxica. Comeza facilitando o volver apreciar os valores que se suprimen baixo o sistema capitalista, xa que ao non ter prezo non se lles dá ningún valor económico. Os economistas e os políticos só coidan do produto interior bruto (PIB), que reflicte os bens e servizos producidos nun país, sempre que teñan un prezo. As cousas que non teñen prezo volvéronse sen valor. «Facer o almorzo á mañá para uns descoñecidos nun restaurante é un emprego que se paga e contribúe ao PIB. Facer o almorzo para os teus propios fillos non se reflicte deste xeito» (Gilbert, 2009, p. 27).²⁰ A descrición de Thomas Fischermann sobre esta falacia parece similar:

A Crianza e a enfermaría na casa? Non aumenta o PIB no máis mínimo. Dano ecolóxico que ninguén pode reparar? Non reduce o PIB. Máis tempo de lecer e autoabastecemento para todos? En caso de dúbida, moi malo para o PIB. Aumentar as tensións sociais e o crime? Sen efectos. Un momento! Se un *hooligan* rompe unha xanela o vidriero debe acudir. O PIB aumenta. O político cumpre con este sen sentido. (Fischermann, 2009, p.1).²¹

Hai unha necesidade de valoracións alternativas para a economía; valores que destaquen a ecoloxía e a felicidade humana social e individual; valores que non teñan prezo e, ademais, que poidan ser inestimables! *Friluftsliv* contén estes

²⁰ Gilbert, N. (2009) Feminismus sticht Sozialismus, DIE ZEIT, No. 10, February 26. p. 27.

²¹ Fischermann, T. (2009). Besser wachsen, DIE ZEIT, No. 18, April 23. p. 1.

valores. A natureza non segue as regras económicas do mercado, pero ten o seu propio ritmo. En consecuencia, *friluftsliv* ten o seu propio ritmo. En primeiro lugar, estar na natureza non ten ningún valor económico. Non produce nada e os resultados non están claros. *Friluftsliv* non encaixa en ningún sistema, senón que se pode ver como unha forma alternativa de vivir e pensar porque non se teñen solucións preconcebidas.

A partir dos nosos exemplos, a xente coñeceu os valores máis profundos, porque foron tocados por eles. A maior oportunidade para o *friluftsliv* é que mostra que unha vida rica e satisfactoria é posible con medios simples (Næss, 1999).²² Pero a pregunta é: «Podo vivir con estes valores nesta sociedade?» Tal vida podería ser visto como un berro afastado na natureza norueguesa: hai xente que pasa o tempo na natureza e que ten tempo de filosofar sobre ela. Vivir e traballar seguindo os principios do *friluftsliv* como os alemáns en Noruega pode ser visto como escapar da «vida real».

Unha vez máis, volta á nosa discusión cos fisioterapeutas. Esta conversa foi tan crucial que os fixo reflexionar sobre estes valores máis profundos e sobre o significado que se lle atribúe na vida. A seguinte pregunta é: Que pasa se alguén se atreve a poñer estes valores no centro da vida? O que lles fixo comezar a pensar foi, ao parecer, que a vida que nós lles mostramos a través da nosa presentación semellou a primeira vista algo «salvaxe», porque entrou no escenario con outro ritmo e regras respecto ás que estaban afeitos. Dar un exemplo vivo de tal estilo de vida demostra que non ter porque ser utópico, senón que pode converterse na forma auténtica de vivir a vida! Algúns deles recoñeceron que non é tan «salvaxe» como parecía ao principio, pero que tamén debe haber unha vida cotiá para nós. Eles viron que nós non estabamos a falar dun soño ou dunhas vacacións, pero que —polo menos para nós— é «a vida real». Máis tarde, á noite, a conversa derivou desde nosa vida cara á súa propia vida e a dos seus alumnos. Isto levou a preguntas máis xerais do tipo: *Como ten que ser unha boa vida?*, e máis adiante a preguntas máis prácticas como:

O estilo de vida do *friluftsliv* pode ser levado á Alemaña? Inclúe posibilidades para nós e o noso traballo cos alumnos, ou permanece tan só como un soño ou unhas vacacións?

Pensamos que as respostas a estas preguntas son algo que a xente debe atoparse paso a paso. Pero o que podemos facer é comezar a facelos pensar niso. Poñer en dúbida os sistemas xeralmente aceptados pódese ver como o primeiro paso para o cambio.

Moitas veces non podemos acompañar a xente por un longo período nas súas vidas, pero quizais só por un día, ou quizais só por unha noite, como a presentación no congreso de fisioterapia. Non obstante, tentamos formar parte deste mesmo día

²² Næss, A. (1999). *Livsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.

ou noite de xeito auténtico de forma que se mostre un brillo da idea da complexidade dentro da simplicidade, que representa posibilidades para desenvolver as artes da vida. E, ao mesmo tempo, tamén estamos a coñecer a arte da vida dos demais. Paulo Coelho describiu a interacción do ensino e a aprendizaxe como esta:

Un estudante nunca debería copiar os pasos do seu mestre, porque todos teñen unha forma diferente de afrontar os retos da vida. *Ensinar* significa: mostrar que é posible. *Aprender* significa: facelo posible para ti (Coelho, 1999, p. 172).²³

Non podemos dicir nada sobre o que pasou cos fisioterapeutas despois daquela noite; se os seus recordos desapareceron ou se tiveron consecuencias. Finalmente, queremos contar unha historia sobre un dos seus alumnos: primeiro chegou a Noruega coa súa clase. Atopouse inspirado e volveu máis dunha vez polo *friluftsliv*. Díxonos que é el mesmo cando está na natureza norueguesa, como o Fausto de Goethe cando foi recoñecido nun paseo: *Aquí son humano, aquí estou autorizado* (Goethe, 1986, p. 28).²⁴ E isto parece influír no modo de vida deste alumno, non só cando el está aquí, senón tamén na súa casa na Alemaña. Ao final atopou a Achim aquí e foi ofrecido para apoialo no ensino de *friluftsliv* na universidade en Alemaña. Como o inicio dunha rede que cruza o límite da rexión escandinava, o *friluftsliv* convértese en internacional, isto non remata como un berro afastado na natureza. *Friluftsliv* foi un xeito de vida alternativo desde o seu inicio ata agora e hoxe mantén o seu gran potencial para inspirar a xente a cambiar os patróns do seu xeito de pensar e vivir.

²³ Coelho, P. (1999). *Auf dem Jacobsweg*. Zürich: Diogenes.

²⁴ Goethe, J.W. von (1986). *Faust: Der Tragödie erster Teil*. Stuttgart: Reclam.

Novas

