

Syk i hodet?

Audun Hetland

Det var ikke meningen å begynne med BASE-hopping. Jeg vet det høres dumt ut, men jeg hadde et problem og BASE-hopping ble løsningen.

Jeg er kvalm. Så redd er jeg. – Hvem vil hoppe først? Steve Baich er instruktør og kikker rolig bort på oss. Ingen svarer. Vi står som frosset fast i fjellet, som fire Vigelandsstatuer på utstilling langt inne i Ryfylkeheiene. – Du Audun, vil du hoppe først? Steve ser på meg. Den siste sommerfuglen i magen dør og blir til stein. Kroppen nekter, jeg nikker.

Steve tar meg rundt skulderen og ser på meg.

– Det går bra dette her, sier han og kikker på meg med en litt bekymret mine. Jeg nikker igjen, og prøver å presse frem et smil før jeg vakler bortover mot stupebrettet.

Det er nesten vindstille. Sola skinner fra en blå himmel full av blomkålskyer. Det er sikkert varmt, det var det i alle fall tidligere i dag. Nå vet jeg ikke lenger. Svetten renner på innsida av jakka, likevel så fryser jeg.

Det er egentlig ikke noe stupebrett, men bare en steinblokk som henger utover kanten. Under den er det bare luft. Skrekkelig mye luft.

Usaklig langt der nede ser jeg ferja komme tøffende innover den speilblanke fjorden. Den er full av amerikanere, tyskere og Diplomis. En hel kilometer skiller meg fra de skuelystne nede på dekk. Jeg sjekker at utløserhåndtaket er der det skal være.

– Tærne helt ut på kanten, kommanderer Steve. Jeg tasser utover som en dødsdømt fange med fotlenker. – Brystet frem, og se opp! Jeg kikker opp i blomkålsalaten, og trekker pusten.

– OK! Steve klapper meg hardt på skulderen, og kroppen gjør akkurat som

den er opplært til. Jeg lener meg fremover, svikter i knærne og satser.

Det er ingen vei tilbake. Så blir det stille.

De ukjente

Ingen vet hvor mange BASE-hoppere det finnes, verken i Norge, eller resten av verden, men de er flere enn du tror. Hvert år valfarter hoppere fra hele verden til de høye, bratte, norske fjellene, for å delta i en tilsynelatende meningsløs lek med livet. Her, innerst i Lysefjorden, er galskapen satt i system. Verdens eneste klubb for BASE-hoppere, Stavanger BASE-klubb, kjører hopperne opp på fjellet og henter dem med båt på landingsplassen Geitaneset, som ligger lengre ute i fjorden. Det er hit inn jeg har forvillet meg.

Jeg skal bare forske på disse folkene, finne ut hva som driver dem, og kom til

Basehopping er en enveisbillett. Om du ikke gjør nøyaktig slik du skal, er du død om 15 sekunder. Hva er det som driver dem?



Hun tar fart, og springer rett ut i ingenting. Noe mer unaturlig kan jeg knapt forestille meg.



Foto: Audun Hetland.

Lysebotn med sekken full av spørreskjema, pulsklokker, videokamera og datamaskiner.

BASE er en forkortelse for bygning, antenne, brospenn (spann) og fjell (earth) og beskriver hva hopperne hopper fra. Selv om det blir hoppet fra både bygninger, antenner og broer, så er det fjell Norge er berømt for.

For å finne ut hva som motiverer, eller driver, en BASE-hopper, må vi vite noe om hvordan det føles å hoppe. Motivasjon handler mye om følelser, enten gode følelser som vi er på jakt etter, eller dårlige følelser vi gjerne vil bli kvitt.

Gamle følelser

Så hvordan finner man ut hva folk føler? Den absolutt enkleste og mest innlysende måten er å spørre dem. Hva føler du nå? Det har vi vanligvis ganske god oversikt over. Og om vi ikke har det, så kan vi jo bare kjenne etter. Om jeg spør deg hvor redd du er på en skala fra en, ikke redd i det hele tatt og helt opp til en livredd tier, så vil du nok klare å komme opp med et tall. Eller glede, tristhet, sinne, entusiasme, eller hva du nå måtte føle. Dette kan vi.

Men hva følte du i går på denne tida, eller tirsdag i forrige uke? Det er ikke fullt så enkelt. Hva gjorde du egentlig forrige tirsdag, og hvordan gikk det? Du klarer det nok om du tenker deg om. Men hva med samme tirsdagen i fjor? Sjanseløst, ikke sant?

Om vi går langt tilbake i tid husker vi bare spesielle episoder. De fleste mødre kan nok fortelle deg hvordan det føltes å ligge med sitt nyfødte barn på brystet for første gang. Den intense gleden som helt overskygget frustrasjonen, frykten og smerten. Det overskygger, sier vi. Vi husker altså ikke hele episoden, eller et representativt utvalg av den. Nei, vi husker ofte bare det siste og den mest intense delen. I psykologien kaller vi dette «peak end roule».

Men hva med opplevelser du har mange av? Selv er jeg, mer eller mindre frivillig, deltager på ulike seminarer. Det var jeg også den nevnte tirsdagen i fjor. Så hvordan var det, eller hva følte jeg da? Jeg tror det var kjedelig. Ikke fordi jeg husker å ha følt akkurat det, men fordi seminarer ofte er kjedelige, og når jeg ikke husker nøyaktig fyller jeg huller i hukommelsen med det vanligste – altså kjedsomhet. Om vi ikke har en hel haug med erfaring bruker vi ofte personligheten vår som mal. Jeg er en ganske utålmodig type og det skjer ofte ikke så mye på seminar, så da var sikkert dette kjedelig. Alt dette går selvsagt av seg selv når vi fisker frem et svar fra hukommelsen, og få, bortsett fra oss som har en nerdete interesse for psykologi, tenker noen gang på dette. Så

Jeg hadde et problem. Forskningsmetoden krevde at jeg filmet hopperne på toppen av fjellet, og at jeg leverte dem et spørreskjema rett etter at de hadde landet. Som det enmannsteamet jeg er, så jeg bare en løsning, hoppe etter.

hvorfor bryr vi oss om dette? Jo, fordi hvis vi skal finne ut hva som driver oss, må vi vite hvordan det føles, ikke bare hva vi husker. Derfor kan jeg ikke bare be BASE-hopperne tenke tilbake på et hopp og fortelle meg hvordan de opplevde det. Jeg må være der når det skjer. Aller helst skulle jeg ha hoppet etter dem med en mikrofon og spurt dem, hva føler du nå? Det er jo selvsagt ikke mulig, og selv om jeg kunne, så ville de ikke hatt verken tid eller





mulighet til å svare. De har andre ting å tenke på.

Det nest beste alternativet er å være der rett før og rett etterpå. Det var det jeg skulle. Først skulle hopperne svare på et spørreskjema. Så, når vi kom til toppen skulle jeg utstyre dem med kamera og pulsklokke, samtidig som jeg skulle filme selve avspranget, mens hjelmkameraet deres filmet selve hoppet. Umiddelbart etter at de landet, skulle de få et nytt spørreskjema. For resultatene er det viktig at de svarer på spørsmålene straks, og ikke en halvtime seinere. Jeg måtte være sikker på at det ble gjort – hele forskningsmetoden sto og falt på det. Jeg måtte altså være to steder på samme tid, og jeg var et enmannsteam. Løsningen var like enkel som den var genial. Han som kjørte båten som hentet BASE-hopperne kunne jo levere ut spørreskjema, og passe på at de fylte dem ut med en gang.



Øverst: Hvert år kommer flere hundre utenlandske BASE-hoppere til Norge. Amerikanerne som var i gruppen min har fått pusten tilbake etter å ha vært døden nær av utmattelse på vei inn. Nå gjør de seg klar for sitt aller første BASE-hopp.

Nederst: Det er avspranget som er det farligste. Rett etter at du har hoppet ut, har du ikke fart nok til å manøvrere. Målet er å falle stabilt som en badmintonfjær de første sekundene, før du har fart nok til å begynne å fly.

Foto: Audun Hetland.

Krasjkurs i BASE-hopping

– Nei, det har jeg ikke mulighet til, sier båtføreren, og ser irritert og oppgitt på meg og spørreskjemaene mine.
– Jeg sitter i båten midt ute på fjorden og teller fallskjermer. Om noen lander i havet, må jeg være der og hente dem slik at de ikke tuller seg inn i skjermen og drukner. Dette burde jeg selvsagt ha sjekket på forhånd. Å fylle skjemaene ut i båten på vei tilbake er for seint. Da er dataene verdiløse. Å gi dem til hopperne selv er heller ikke noe godt alternativ. I jubelbruset er det fort gjort å glemme hele skjemaet.

– Du får bli med på kurs da, sier båtføreren.
– Kurs? Jeg må ha sett ut som om jeg hadde spist en hel pose med overraskelse, for han fortsetter fort:
– De starter med nybegynnerkurs i morgen. To dager, så kan du jo hoppe etter dem med skjemaene dine.

Øverst: Hvorfor ikke starte hoppet med en strak baklengs salto? Som om BASE-hopping ikke er spennende nok i seg selv. Jeg blir svimmel av å se på, og nå er det snart min tur.

Nederst: Snarveien hjem. BASE-hopping er den udiskutabelt raskeste måten å komme tilbake til campingplassen på. Det er også den udiskutabelt farligste og mest interessante.



Jeg blir stående og gape lenge etter at han har gått. Det er ikke bra å spise for mye overraskelse – du blir både rar og litt uvel av det.

Som eneste sted i verden driver Stavanger BASE-klubb nybegynnerkurs i BASE-hopping, samt utleie av utstyr. Etter to intensive dager med trening på bakken, og tørrtrening av avsprang, er dagen kommet. Vi møtes utenfor klubbhuset. Noe av overraskelsen sitter fortsatt fast mellom tennene, resten har fått vinger og surrer rundt nede i magen. Selve fallskjermen ser ut som en liten ryggsekk med utløserhåndtak i bunnen. Utløserhåndtaket er egentlig bare en liten fallskjerm som du kaster ut. Den drar igjen ut selve hovedskjermen. Det er det hele. Her finnes ingen reserve-skjerm – ingen plan B.

– Det er ofte i landingen det går galt, sier Steve, og rekker meg hjelm og knebeskyttere. Hjelm, noe så meningsløst, tenker jeg mens jeg trer plastikkbøtta nedover hodet. Selvsagt er det landingen som er problemet, men om du hamrer ned i ura i 200 kilometer i timen så hjelper det lite med hjelm. Steve er en dust, i alle fall nå.

Etter å ha blitt kjørt opp på fjellet er det en to timers fin gåtur ut til selve avsprangspunktet, eller exiten som det heter på fagspråket. Vi er en gjeng av optimistiske idioter, tenker jeg mens vi rusler innover fjellet. Hva i all verden er meningen? Selv om tonen er lett og stemningen blant de andre er god, klarer jeg knapt å presse frem et stivt smil. Sommerfuglene har blitt til en murstein

som ligger blytungt i magen. Gruppen er riktig så internasjonal. Det snakkes en håndfull språk, og utlendingene krabber rundt i lyngen og fotograferer gress.

Selv har jeg travet i disse fjelltraktene siden jeg var en liten snørrunge. Jeg kikker innover Ryfylkeheiene, på steder hvor jeg gikk mine første fjellturer, hvor jeg har vært på hyttetur, samlet sauer og jaktet ryper. Bare gode opplevelser. *«Her er det frihet og nærhet til Gud. Der nede famler de andre»*, skriver Ibsen. Det pleier å være en befrielse å komme opp hit, men det slår meg at Ibsen nok aldri har prøvd BASE-hopping. I dag føler jeg meg mest som en dødsdømt fange på vei til retterstedet, og jeg har mine tvil om at han der oppe bryr seg noe særlig med meg. Jeg har jo tross alt valgt det selv.

Drømmen om å fly

Ønsket om å fly er urgammelt, og mennesket har gjort mange mer eller mindre vellykkede forsøk på å sveve fritt som fuglen. I 1912 klatret en østerriksk skredder opp i Eiffeltårnet med en selvlaget fallskjerm av silke. Det gikk ikke bra. Synd, for jeg skulle gjerne ha visst hva han tenkte. Få, om noen, hadde overlevd noe slikt. Likevel så hoppet han. Mange – mer eller mindre heldige – fulgte i hans fotspor.

Her hjemme var det finske og amerikanske pionerer som startet med BASE-hopping tidlig på 1980-tallet. De hoppet fra Trollveggen, og mange døde. Redningsarbeidet var både farlig og krevende, og som en konsekvens ble det

nedlagt forbud mot å hoppe fra Trollveggen i 1986. Etter det ble det ikke hoppet mye før Stein Edvardsen fra Stavanger, en sommerdag i 1994, gikk samme vei som vi går nå. Til stor forferdelse blant turistene som var på Kjerag, kastet han seg utfor stupet og landet uskadd nede på Geitaneset. Etter det har han, og mange, mange andre hoppet titusenvis av hopp herfra. Overraskende nok går det stort sett bra. Er det flaks? Nepe. Både utstyret og kompetansen er en helt annen nå enn det den var før. Statistikken er bedre enn man skulle tro. På litt over 20 000 hopp fra Kjerag omkom bare 9 hoppere. Det vil si at for hvert hopp har man 99,6 prosent sjanse for å overleve.

Det føles som en fattig trøst når vi endelig står fremme på exiten. De tre amerikanerne i gruppen har aldri gått så langt i hele sitt liv – sammenlagt. De peste og stønna allerede i første kneika, og har vært døden nær flere ganger. Nå stabber de frem på kanten, rødsprengte og gjennomvåte av svette. Selv har jeg tatt på meg lua – jeg fryser.

Syk i hodet?

Hvorfor driver noen med dette? Mor mener BASE-hoppere er syke i hodet, og hun er ikke alene om å mene det. Tidlig på 1900-tallet ble det å frivillig utsette seg for risiko sett på som sykdom som trengte behandling. Anna Freud, datter av psykoanalysens far Sigmund, mente at dette var uttrykk for et dødsønske og et symptom på maskulint mindre-verdighetskompleks. Andre psykologer

I motsetning til hva de fleste tror, føles det ikke som å falle. Det føles som å fly. En BASE-hopper kan fly over hundre kilometer i timen horisontalt. Med flaggermusdrakt kan de nå en fart på nesten 300 kilometer i timen. Slik kan de fly langt bort fra veggene før de utløser fallskjermen.



Foto: Audun Hetland.

har senere ment at vi alle har et optimalt nivå av stimuli. Vi kaller det ofte «sensation seeking», eller spennings-søking om du vil. Noen trenger lite spenning, og søker stadig trygghet. Andre trenger mye spenning, og havner blant annet her, på fjellet, med ryggsekken full av silke.

Psykologene har et poeng, om enn et lite et. Linken mellom ekstremsport og spennings-søking varierer fra studie til studie, men er i beste fall moderat. Vi kan kanskje si at det er en nødvendig forutsetning for å hoppe. Akkurat som at det å være musikalsk er en forutsetning for å spille et instrument. Det betyr ikke at alle som er musikalske

blir musikere, eller at noen fullstendig blottet for takt og tone ikke gir det et iherdig forsøk.

Sosiologene mener ekstremsport enten er en reaksjon på et overdrevent sikkert samfunn, eller en tilpassing til vår tids individualistiske verdier – nesten som en markedsføringsstrategi. Det slår meg, her jeg sitter og skriver, at det kanskje er det jeg driver med nå – selger meg selv. Som en type som trenger store doser stimuli, har maskulint mindre-verdighetskompleks, problemer med å tilpasse meg samfunnet jeg lever i, og ønsker å dø. Ikke akkurat en drømmemann. Det er godt jeg allerede er gift.

Problemet med spennings-søking er at det ikke kan forklare hvorfor noen tar store sjanser på ett område, mens de er veldig konservative på andre områder. BASE-hoppere er ikke hardkokte egg. Svært få av de jeg har snakket med hadde turt å klatre opp fjellene de hopper ned. Selv kjenner jeg faktisk to BASE-hoppere som har høydeskrekk. En annen var livredd da han satt på meg i bil. Er det et nytt salgsargument? Nei, jeg kjører faktisk ikke som en gris.

Mestring

Få har hørt på hva ekstremsport-utøverne selv mener driver dem. De løfter frem ønsker om å mestre og utvikle seg som noe av det viktigste. Det finnes forskning som viser at vi alle er født med et ønske om å utvikle våre evner og vårt potensial. Har vi anledning, vil vi gjerne lære og bli flinkere i noe. Og skal du lære noe som er vanskelig, må du ta det gradvis, i mange små steg. Om vi ser Aksel Lund Svindal dundre ned utforløypa i Kitzbühel, er det ingen som lurar på om han har trent. Det er også få som mener dette er galskap, selv om det går mye av det vi definerer som ekstremsport en god gang. For å begynne med BASE-hopping må du ha drevet med fallskjermhopping – lenge. Selv har jeg hoppet fra fly i over ti år, og alt du lærer

Det er nesten som om tyngdekraften nøler et lite øyeblikk, før den bestemmer seg, og drar hopperne resolutt ned mot avgrunnen.



Foto: Audun Hetland.

her er kunnskap du trenger før du står med tærne på kanten av stupet. Stiller du på fjellet uten den treningen, har de gamle psykoanalytikerne et poeng. Du bør få behandling.

Som sagt så handler motivasjon mye om følelser, enten gode følelser du er på jakt etter, eller dårlige følelser du vil bli kvitt. Grovt sett kan vi dele følelser opp i tre slag: de positive, som velbehag, tilfredshet og glede; de negative, som sinne, tristhet og frykt, og de som uttrykker interesse eller engasjement. De vanligste forklaringene for vår atferd er at vi gjør noe fordi vi liker det. Har vi et valg så velger vi, ifølge denne teorien, det alternativet som er behagelig for oss. Selv er det få ting jeg synes er så godt som å synke ned i et varmt badekar, eller sitte med et rødvingsglass en fredag etter jobb. Da kobler jeg ut alt, og vil ikke bygge plass med noen. Likevel, et godt liv handler om mer enn vin og vann.

Hva er det som får folk til å springe maraton for eksempel? Det er jo ikke behagelig, og det handler heller ikke om at de flykter hals over hode fra noe. Det er altså verken positive eller negative følelser som driver løperne. De aller fleste gjør det heller ikke for å vinne, for samme hvor fort du springer kommer det alltid en syltynn spiker fra Kenya, Lom eller indre Østfold blåsende forbi deg på siste indre. Ofte konkurrerer vi ikke mot andre enn oss selv. Vi gjør det fordi det er interessant og engasjerende, og gjerne på tross av at det føles ubehagelig. Målet er å bli flinkere – å mestre. Etterpå sier mange at det var en

flott opplevelse. Det kan altså være bra, selv om det følte vondt.

Kroppens morfin

Disse ulike følelsene har forskjellige kroppslige uttrykk og funksjoner. I avisene blir ofte ekstremsportsutøvere presentert som «adrenalin junkies». Mange mener det er et adrenalinkick ekstremsportsutøverne er på jakt etter. Adrenalin setter kroppen i alarmberedskap. Alle unødvendige prosesser



blir satt på pause og blodet dirigeres bort fra fingre, tær, ansikt og til de store muskelgruppene. Pulsene øker og blodtrykket stiger. Vi sier at du er sterk når du er sint – og det er sant. Adrenalin gjør deg i stand til å hente ut mer enn du ellers kunne ha gjort, og ingen springer så fort som noen som løper for livet.

Adrenalin er knyttet til de negative følelsene, som sinne, og ikke minst frykt. Og er det en ting ekstremsportutøvere har nok av, er det frykt. Høye nivå av adrenalin er vondt, og skulle de ønske seg noe, var det nok heller mindre av dette stresshormonet.

Det er akkurat slik det er, tenker jeg, der jeg står. Vondt. Hjertet hamrer og jeg kaldsvetter. Alle er opptatt med sitt. En siste sjekk av utstyret, et par tre siste øvingstrekk for å vite at du vet hvor håndtaket er. Amerikanerne er også blitt bleike. Pulsmåleren på håndledet viser 175 slag i minuttet, det er 20 slag under makspuls – og jeg står helt i ro.

Om det ikke er adrenalin vi søker, hva er det da? Velvære og engasjement er som sagt positive følelser, men på hver sin måte. Det er engasjement som er den store drivkraften, og disse følelsene

Litt til, så enda litt. Til slutt må jeg trekke fallskjermen. Jeg rekker to svinger før jeg setter beina på bakken. Jeg bobler over av glede, men vet at dette var mitt siste hopp, noensinne. Det gjelder å slutte på topp.

henger trolig sammen med dopamin. Dopamin er et signalstoff i hjernen og er knyttet til ønsket om å ville noe. Det er altså det som er den biologiske drivkraften. Når du endelig når målet er det opioidene som overtar. Opioider er en sekkebetegnelse på flere stoff, det mest kjente er endorfin. Disse stoffene ligner mye på morfin og er kroppens naturlige dop. Og når du har nådd et mål og kvittet deg med alle bekymringene, når du synker ned i badekaret, har sex eller nipper til et nydelig glass vin, da gir kroppen deg en dose opioider som belønning. Du er høy på livet.

Terskelglede

Det er min tur. Jeg trekker pusten, kjenner slaget på skulderen og hører Steve si OK. Jeg lener meg fremover og tar sats rett ut i ingenting. Det blir først stille, som om jeg svever, fritatt fra tyngdekraften. Så kjenner jeg vinden. Den treffer meg i ansiktet som en vaskehanske. Det svir og øynene renner. Lufta er hard å ta på og brøler i ørene. Jeg må bort fra veggen som raser forbi noen meter bak tærne. Det føles kaotisk. Så trekker jeg fallskjermen. Den åpner med et brak. Jeg skvises ned i seletøyet, og er helt sikker på at jeg kommer til å svelge adamseplet. Jeg kikker opp og ser fallskjermen slå seg helt ut. Så blir det igjen stille. Det eneste jeg hører er den rolige blafringen fra duken mens jeg styrer inn mot landing.

Jeg er ikke glad. Jeg er ikke redd, heller. Jeg er tom. Jeg lander, snur meg og kikker opp på fjellet, og føler absolutt

ingenting. Borte ved den første hopperen rekker jeg hånda opp til en pliktskyldig «high five», og fisker frem spørreskjemaet. Han griner på nesene, men fyller ut.

De neste dagene går på samme viset. Fremme på toppen filmer jeg hopperne mens de kaster seg utfor. Når alle er borte, pakker jeg videokameraet i lommen, trekker pusten og hopper i det. Det går litt bedre for hver gang, men det føles ikke særlig bra. Ikke foreløpig. Det er ofte slik at du må drive på en stund før det endelig løsner. Min forskerkollega Joar Vittersø kaller dette terskelglede. For meg skjer det på hopp nummer 25.

Jeg står der, aleine. Jeg er redd, men det verker ikke. Jeg kaster et siste blikk innover Ryfylkeheiene, og nyter for første gang synet. Det er så stille på toppen. Bare meg, fjellet og en sekk med silke. Jeg går ut på kanten, trekker pusten helt ned i magen, og så skjer det noe rart. Det er som om det senker seg en ro. Pulsene hamrer like fort som før, men jeg føler meg rolig. Ikke avslappet, nei, ytterst konsentrert, men likevel rolig.

Så tar jeg sats. Stillheten, så lydbruset. Jeg retter meg ut som en skiflyger. Strekker armene ned langs sida, knekker svakt i hofta, strekker beina alt jeg klarer og kikker ned på tærne. Kroppen ligger nesten vannrett i luften, med hodet som nederste punkt. Og jeg flyr.

Jeg flyr! Som en svale, eller en rakett. Den store ura forsvinner bak meg der

nede mens jeg har stødig kurs utover mot Geitaneset. Jeg vrir på hodet og kikker utover fjorden, så bortover fjellet. Det er fantastisk! Jeg håper det skal vare evig, men det er snart tid for å trekke. Jeg burde trekke nå, men drøyer litt til. Det er så kjekt. Litt til, så enda litt. Fallskjermen åpner med et brak, og jeg rekker to svinger før jeg setter beina på bakken.

Jeg prøver å holde smilet tilbake i det jeg møter Steve, men klarer det ikke. Han ser på meg, men smiler ikke.
– Du begynner å strekke strikken, sier han tørt. Det blir ikke noen «high five». Jeg nikker, og vet dette var siste gangen. Det er mange som er glade i meg. Av og til lønner det seg å slutte på topp.

Forfatteren:



Audun Hetland kommer fra Fister i Rogaland, men bor nå i Tromsø. Han er forfatter, jordomseiler, foredragsholder, fotograf, men også stipendiat i psykologi ved Det helsevitenskapelige fakultet ved UiT. Han forsker på motivasjon og følelser, og lurar på hva som driver oss.
E-post: audun.hetland@uit.no