



HÁSKÓLI ÍSLANDS

BA ritgerð

í Þjóðfræði

Færar í flestan sjó

Upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu

Bergþóra Ólöf Björnsdóttir

Leiðbeinandi: Valdimar Tr. Hafstein

Júní 2022

FÉLAGSFRÆÐI-, MANNFRÆÐI- OG ÞJÓÐFRÆÐIDEILD

Færar í flestan sjó
Upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu

Bergþóra Ólöf Björnsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í þjóðfræði

Leiðbeinandi: Valdimar Tr. Hafstein

Félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2022

Færar í flestan sjó – Upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu.

Ritgerð þessi er 12 eininga lokaverkefni til BA-prófs við Félagsfræði-, mannfræði- og þjóðfræðideild á Félagsvísindasviði Háskóla Íslands.

© 2022 Bergþóra Ólöf Björnsdóttir

Ritgerðina má ekki afrita nema með leyfi höfundar.

Reykjavík, 2022.

Formáli

Í þessari 12 eininga BA ritgerð í þjóðfræði skoða ég upplifun kvenna af sjósundi. Þegar ég heyrði fyrst af því, fyrir nokkrum árum, að fólk færi sjálfviljugt í sjóinn um miðjan vetur gat ég ekki orða bundist eða á nokkurn hátt skilið hvað orsakaði það að fólk tæki slíka ákvörðun. Þess þá heldur kom mér það á óvart þegar sjósundraddir fóru að óma hærra, oftast og víðar í kring um mig og hugsaði ég með mér að sjórinn hlyti að gera eitthvað kraftaverk fyrir þau sem þangað þyrðu að dýfa sér. Ég ákvað því að nýta þetta tækifæri til að rannsaka málið betur.

Ég vil þakka leiðbeinanda mínum, Valdimar Tr. Hafstein, fyrir góðar leiðbeiningar, stuðning, þolinmæði og skilning. Hann hafði meiri trú á mér en ég sjálf og fyrir það er ég ómetanlega þakklát. Júlíönu Þóru Magnúsdóttur, kennara í smíðaverkstæði BA-ritgerða í þjóðfræði, vil ég þakka fyrir gott aðhald, leiðbeiningar, stuðning.

Mínum kæru viðmælendum, Helgu, Heru, Írisi og Laufeyju, þakka ég af öllu hjarta fyrir að opna hug sinn og hjarta fyrir mér.

Þá vil ég einnig þakka vinum mínum Guðrúnu Häsler og Steingrími E. Jónssyni fyrir yfirlestur og ómældan stuðning í orðum og verkum. Mömmu minni, Birnu Björnsdóttur, þakka ég fyrir dyggan stuðning af hliðarlínunni og fyrir að vera ávallt reiðubúin til að leggja fram hjálparhönd af ýmsu tagi.

Útdráttur

Þessi ritgerð fjallar um upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu þeirra. Notuð var eigindleg rannsóknaraðferð og viðtöl tekin við fjórar konur sem stunda sjóböð og/eða sjósund að staðaldri, árið um kring. Ritgerðin er byggð upp út frá skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar á heilsu þar sem heilsa er flokkuð sem andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan. Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að upplifun kvennanna er afgerandi en allar upplifa þær gríðarlega jákvæð áhrif á heilsu sína að öllu leyti; líkamlega, andlega, og félagslega. Konurnar upplifa almennt betri andlega heilsu við sjósundiðkun, minni kvíða og léttari lund. Þær upplifa einnig líkama sinn hraustari og að þær öðlist betri líkamsmeðvitund. Þá upplifa þær að sjósund sé valdeflandi og að sjósundsamfélagið sé umvefjandi þar sem allir séu velkomnir. Upplifun kvennanna er sett í þjóðfræðilegt samhengi með hugtökunum hrif, hópur, hópkennd, flæði, núvitund og veraldlegt jaðarástand.

Efnisyfirlit

| | |
|---|----|
| Formáli..... | 4 |
| Útdráttur | 5 |
| 1 Inngangur | 7 |
| 2 Aðferðafræði | 9 |
| 2.1 Viðmælendur | 10 |
| 2.2 Hugtök..... | 11 |
| 2.2.1 Núvitund og flæði | 11 |
| 2.2.2 Veraldlegt jaðarástand..... | 12 |
| 2.2.3 Hrif | 13 |
| 2.2.4 Hópur og hópkennd | 14 |
| 3 Upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu..... | 15 |
| 3.1 Andleg vellíðan..... | 15 |
| 3.1.1 Hugarró og frelsi | 15 |
| 3.1.2 Náttúran og náttúruklaðin..... | 19 |
| 3.2 Líkamleg vellíðan..... | 22 |
| 3.2.1 Að hlusta á líkamann | 22 |
| 3.2.2 Valdeflandi og feminísk iðkun..... | 24 |
| 3.3 Félagsleg vellíðan | 25 |
| 3.3.1 Sjálfstraust og jafnvægi..... | 25 |
| 3.3.2 Sjósundsamfélagið | 26 |
| 4 Lokaorð..... | 28 |
| Heimildaskrá..... | 31 |
| Viðtöl | 32 |

1 Inngangur

Vinsældir sjósunds og sjóbaða hafa aukist gríðarlega á undanförunum árum en fyrir síðustu aldamót voru þau er stunduðu slíkt gjarnan álitin sérvitur, jafnvel skritin. Skyldi svo sem engan undra, því hvers vegna ætti fólk að velja að vaða sjálfviljugt og hálfnaði út í ískaldan sjó – kannski í nístingskalda og svörtu skammdegi – þegar upphitaðar sundlaugar standa til boða í seilingarfjarlægð um land allt? Ástæðan fyrir þessu glapræði hlýtur að vera sú að sjósund og/eða sjóböð veiti fólki einhvers konar ánægju eða hafi í það minnsta jákvæð áhrif á líðan þeirra.

Í þessari ritgerð leitast ég við að skilja og skýra hvað veldur því að fólk velji að baða sig reglulega í köldum sjónum. Til þess skoða ég upplifun kvenna af sjósundi og áhrifum þess á heilsu þeirra. Ástæðan fyrir því að ég einblíni á upplifun kvenna er annars vegar sú að raddir kvenna mega gjarnan heyrast á skemmtilegri vettvangi en í eilífri baráttu og hins vegar er tilfinning mín sú að sjósundiðkendur séu í hærra hlutfalli konur. Ég komst þó ekki yfir neinar tölur til að staðfesta þá tilfinningu svo ég leyfi því að liggja á milli hluta.

Ég notast við eigindlega aðferðafræði í rannsókn minni og tók viðtöl við fjórar konur sem reglulega baða sig í sjónum. Ein þeirra syndir að staðaldri árið um kring en hinar þrjár synda eingöngu af og til, þá frekar á sumrin en á veturna. Allar nota þær þó hugtakið *sjósund* yfir iðkun sína og mun ég því gera það líka – enda tíðkast það gjarnan á meðal Íslendinga að „fara í sund“ hvort sem átt er við að synda eða bara að slaka á í heitum potti.

Viðmælendur mínir telja sjósund vera allra meina heilsubót – fyrir líkama og sál. Ég byggji því ritgerðina upp út frá skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (e. World Health Organisation) á heilsu en samkvæmt henni er heilsa (e. health) ástand fullkominnar líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar vellíðunar.¹

Upplifun kvennanna er sett í samhengi við nokkur þekkt hugtök innan þjóðfræðinnar og félagsvísinda almennt, eins og hóp, hópkennd, flæði, hrif, núvitund og veraldlegt jaðarástand.

¹ „Constitution“ *Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin*, <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Veigamesti áhrifaþátturinn í lýsingu kvennanna á upplifun sinni er án efa andleg heilsa og fær sá kafli því eðlilega mesta vægið. Þar greini ég frá upplifun kvennanna á andlega heilsu sína í kjölfar sjósunds en þær segja allar að sjósund lækni kvíða og bæti andlega heilsu almennt. Þær lýsa meðal annars núvitundarástandi sem þær upplifa og hversu gott það er að kúpla sig útúr hversdagsleikanum. Til að setja upplifun þeirra í þjóðfræðilegt samhengi notast ég við hugtökin flæði (e. flow), veraldlegt jaðarástand (e. liminoid) og núvitund (e. mindfulness). Þá skoða ég líka mikilvægi náttúrunnar þess að baða sig í sjónum til samanburðar við sundlaugar en viðmælendur mínir lofsömuðu jarðtenginguna sem fæst af því að verða partur af náttúrunni. Í því samhengi notast ég aðallega við hugtakið hrif (e. affect).

Líkamleg heilsa kemur einnig fyrir í lýsingum kvennanna á upplifun sinni en þær líta þó á hana sem bónus – andleg heilsa er þeirra helsta hjartans mál. Í kaflanum um líkamlega heilsu kemur fram mikilvægi þess að hlusta á líkamann og hversu valdeflandi sjósund er konunum. Áfram notast ég við flæði, hrif og veraldlegt jaðarástand en einnig skoða ég þversögnina í því að konurnar upplifi sjósund sem feminíska iðju.

Að lokum skoða ég félagslega heilsu. Í þeim kafla skoða ég annars vegar hvernig sjósundið sjálfst hefur áhrif á félagslega heilsu kvennanna og hins vegar upplifun þeirra af sjósundssamfélaginu og hvernig það hefur áhrif á þær. Félagsleg heilsa er í beinni tengingu við andlegu heilsuna, þ.e. meira sjálfstraust og betra jafnvægi sem skilar sér í betri samskiptum og auknu öryggi á meðal fólks. Til að skilja samfélagið betur notast ég við hugtökin hópur (e. group) og hópkennd (e. communitas).

2 Aðferðafræði

Ég notaðist við eigindlega rannsóknaraðferð en hún er notuð til að varpa ljósi á upplifun eða reynslu tiltekins hóps eða einstaklings í ákveðnu félagslegu samhengi og þá merkingu sem fólk leggur í upplifun sína og veruleika. Með eigindlegri aðferðafræði er því ekki leitast við að setja fram tilgátur og knýja fram niðurstöður sem hægt er að alhæfa út frá, heldur er markmiðið að öðlast sem dýpstan skilning á aðstæðum, reynslu og upplifunum fólks frá þess eigin sjónarhorni.²

Ég tók viðtöl við fjórar konur sem reglulega nota sjóbböð sér til heilsubótar og fékk þannig góða innsýn í þeirra persónulegu upplifun. Viðtölin voru um klukkustund hvert og voru tekin heima hjá viðmælendum, utan eins en þá konu hitti ég á kaffihúsi í hverfinu hennar. Ég leyfði viðmælendum mínum að ákvarða staðsetningu fyrir viðtölin svo þeim liði vel og sem bestu aðstæður sköpuðust fyrir traust á milli mín og þeirra.

Ég notaðist við hálfstöðluð viðtöl þar sem viðmælendur höfðu rými til að tjá sig og lagði ég mig fram um að spyrja opinna spurninga. Þessi aðferð gerði mér kleift að finna meðalveg sem skerpir fókus og dregur fram ákveðna þætti en býður jafnframt upp á sveigjanleika.³ Einnig fylgdist ég með viðbrögðum viðmælenda minna, fasi og áherslum sem hjálpaði mér svo við greininguna.

Konurnar, viðfangsefni rannsóknarinnar, eru mér allar málkunnugar en bakgrunn þeirra þekkti ég ekki fyrir viðtölin. Ég tengist þeim í gegnum samfélagsmiðla og hafði þar orðið þess vör að þær færu reglulega í sjósund og nálgast ég þær á þeim vettvangi. Í viðtölunum kom í ljós að eingöngu ein þeirra syndir í sjónum að jafnaði, hinar stunda alla jafna svokölluð sjóbböð. Þá kom einnig í ljós að allar hafa þær upplifað kulnun eða komist nálægt því og eiga þær því sameiginlegt að glíma eða hafa glímt við kvíða og fleiri andlega kvilla. Sú staðreynd, ásamt þeim staðreyndum að allar eru þær af sama kyni, kynþætti, á svipuðum aldri og með svipaðan

² Braun og Clarke. *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*.

³ Brinkmann og Kvale, *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing*, 27.

félagslegan bakgrunn gerir það að verkum að úrtak rannsóknarinnar er ekki mjög víðfeðmt. Því ber að varast að yfirfæra mögulegar niðurstöður rannsóknarinnar á stærri þýði.⁴

Hafa ber einnig í huga að rannsóknin beinist að upplifun kvenna sem sækja reglulega í sjóinn og eru niðurstöðurnar því óhjákvæmilega jákvæð upplifun – en ólíklegt þykir að konur með neikvæða upplifun af sjósundi stundi það að staðaldri.

2.1 Viðmælendur

Fyrsti viðmælandi minn er Íris Stefanía, fædd 1986. Hún byrjaði í sjósundi árið 2017 í kjölfar kulnunar en segir sjóinn hafa hreinlega kallað á sig. Hún þekkti engan sem stundaði sjósund en fann svo sterka þrá til að fara út í sjó. Hún lét á endanum verða af því og var þá ekki aftur snúið. Íris Stefanía hefur ekki stundað sjósund núna í nokkra mánuði því hún er með barn á brjósti og óttast að kuldaskjökkið gæti raskað brjóstgjöf. Hún saknar þess gríðarlega að fara í sjóinn og íhugar að hefja sjósundiðkun á nýjan leik mjög fljótlega.

Annar viðmælandi minn er Laufey, fædd 1979. Laufey byrjaði í sjósundi haustið 2020 en hana vantaði að eigin sögn eitthvað stuð í lífið eftir að hún hætti að drekka um vorið og ákvað því að prófa sjósund. Í kjölfarið varð til sjósundshópur sem kallar sig Urtunarn og eru meðlimir hans mjög virkir. Urtunarn hafa til að mynda tvisvar sinnum farið í sjósundsferðir út á land á undanförunum tveimur árum. Þá fara þau daglega í sjósund á ferðalagi sínu um landið.

Þriðji viðmælandi minn er Helga Rakel, fædd 1975. Helga Rakel hefur að eigin sögn verið meira og minna í sjónum síðan hún var unglingur en byrjaði ekki að stunda reglulegt sjósund fyrr en uppúr 2007. Það er mjög misjafnt hversu oft og reglulega Helga fer í sjóinn. Hún reynir að fara að jafnaði allavega einu sinni í viku en hefur átt tímabil þar sem hún fer allt að fimm sinnum í viku. Helga Rakel og Laufey eru vinkonur og eru þær saman í Urtunum.

Fjórði og síðasti viðmælandi minn er Hera, fædd 1980. Hún byrjaði að stunda sjósund annað slagið þegar hún vann í Flatey árið 2012 en byrjaði svo af krafti árið 2013 þegar hún og vinkonur hennar stofnuðu sjósundsklúbb. Árið 2015 vann Hera á Ylströndinni í Nauthólsvík og fór hún þá að jafnaði þrisvar til fjórum sinnum í viku í sjóinn. Um þessar mundir eða í upphafi árs 2022 fer hún að jafnaði einu sinni í viku, þá ýmist í Nauthólsvík eða í aðrar fjörur á höfuðborgarsvæðinu.

⁴ Yow, *Recording Oral History: A Guide for the Humanities and Social Sciences*, 6.

2.2 Hugtök

Til að skilja upplifun kvennanna betur út frá þjóðfræðilegu sjónarhorni notast ég við nokkur hugtök sem gjarnan eru notuð í þjóðfræði og í félagsvísindum almennt. Í þessum kafla eru helstu hugtökunum gerð skil.

2.2.1 Núvitund og flæði

Núvitund (e. *mindfulness*) er ein tegund hugleiðslu en hún á uppruna sinn að rekja til Búddisma og gengur út á að vera með hugsunum sínum eins og þær eru, hér og nú, án þess að dæma. Með núvitundarþjálfun lærir iðkandi að taka eftir hugsunum sínum koma og fara, án þess að grípa þær allar, skoða hvaða áhrif þær hafa á líkamann og vera meðvitaður um áhrif þeirra. Hann lærir að mæta þjáningu sinni í stað þess að reyna að bægja henni frá og skoða þannig tilfinningar sínar með forvitni og hlýju, í stað þess að bregðast við af vana – á sjálfstýringu – og reyna að forðast þær.⁵ Á undanförunum árum hefur skapast sterkur vísindalegur grunnur um áhrif núvitundar en rannsóknir sýna að núvitundarþjálfun dregur úr kvíða og þunglyndi og getur verið jafn áhrifarík og lyfjagjöf við klínísku þunglyndi.⁶ Þá hafa heilarannsóknir sýnt að hún dregur úr framleiðslu streituhormóna⁷ og eykur virkni á þeim heilasvæðum sem bæta líðan og auðvelda nám.⁸ Hún eykur einnig gráa efnið á heilasvæðum sem hefur með athygli, tilfinningastjórn og sjálfsvitund að gera.⁹

Ingibjörg Kristín Eiríksdóttir kannaði upplifun einstaklinga af núvitundariðkun í ritgerð sinni til meistaraþráðu í hjúkrunarfræði, *Upplifun af núvitundariðkun - Að stíga út úr sjálfvirkni hugans, inn í rými sáttar, góðvildar og sjálfsstjórnar*. Þar tók hún m.a. saman niðurstöður úr erlendum eiginlegum rannsóknum á upplifun kvenna af núvitundariðkun og kemur fram að iðkunin hjálpaði konunum að vaxa sem manneskjur. Þær upplifðu meðal annars æðruleysi, aukna meðvitund og tengsl við sig sjálfar, betri tilfinningastjórnun, samkennd í eigin garð, auk þess sem gæði samskipta jókst. Þá upplifðu þær núvitundariðkunina sem valdeflandi.¹⁰

⁵ „Núvitund,“ *Núvitundarsetrið*, <https://www.nuvitundarsetrid.is/nuvitund>

⁶ Baer og fl. *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*, 27-45 og Kuyken og fl. *Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression*, 966-978.

⁷ Tang og fl. *Short-term meditation training improves attention and self-regulation*, 17152–17156.

⁸ Davidson, *Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates*, 564–70.

⁹ Hölzel og fl. *Investigation of mindfulness meditation practitioners*, 55–61.

¹⁰ Ingibjörg Kristín Eiríksdóttir, *Upplifun af núvitundariðkun*, 33-35.

Sálfræðiþrófessorinn Mihaly Csikszentmihalyi hefur rannsakað hvað það er sem gerir fólk hamingjusamt. Með því að rannsaka upplifun og reynslu mismunandi hópa í tengslum við leiki (e. games) komst hann að þeirri niðurstöðu að flæði (e. flow) er það ástand sem gerir fólk hamingjusamt. Hann segir: „Flæði er hugarástand eða upplifunarástand sem við finnum fyrir þegar við tökum algerlega þátt í því sem við erum að gera.“¹¹ Þá segir hann að þegar verkefni er krefjandi en færnin til að takast á við það er til staðar, eigi fólk kost á að fara í eftirsóknarvert ástand flæðis en í flæðisástandi upplifi einstaklingur einnig alsælutilfinningu og að hann sé utan við hversdagsleikann. Hann upplifi innri skýrleika og vitneskju um hvað til þurfi og hversu vel honum gangi. Þá upplifi hann einnig kyrrðartilfinningu, og að hann sé laus við áhyggjur af sjálfum sér eða hvernig hann lítur út. Einstaklingur kemur almennt útúr flæðislotu með sterkari sjálfsmýnd því hann veit að honum hefur tekist að mæta erfiðri áskorun. Honum gæti jafnvel fundist að hann hafui stigið út fyrir mörk egósins og orðið hluti, að minnsta kosti tímabundið, af stærri heild.¹² Schechner segir flæði vera ástand sem einstaklingur fer í þegar tengsl hans við umhverfið hverfa. Þá gleymi hann stað og stund og sameinist því sem hann er að gera þá og þegar, ekkert annað komist að.¹³

2.2.2 Veraldlegt jaðarástand

Skoski mann- og þjóðfræðingurinn Victor Turner þróaði hugtakið jaðarástand (e. liminality) út frá hugtaki Arnolds van Gennep. Arnold van Gennep var franskur þjóðfræðingur og rannsakaði m.a. trúarathafnir og stór tímamót eða þáttaskil í lífi fólks. Hann rannsakaði það sem hann nefndi vígsluathafnir (e. rites of passage) sem breyta stöðu einstaklings í samfélaginu. Hann flokkaði athafnirnar í þrjá þætti: aðskilnað, þröskuld og inngöngu og sagði að lífið væri röð af leiðum á milli áfanga og að hvert skref á leiðinni einkenndist af helgisíðum. Sem dæmi má nefna fæðingu, gelgjuskeið, brúðkaup og dauða.¹⁴

Victor Turner þróaði sem áður segir hugtak sitt út frá hugtaki van Genneps og í bók sinni *Ritual Process: Structure and Anti-Structure* lýsir hann því sem svo að jaðarástand sé þröskuldurinn á milli þess að vera og ekki vera. Orðið *liminality* er latneskt og kemur af orðinu

¹¹ Csikszentmihalyi, *Creativity, flow and the psychology of discovery and invention*, 110-112.

¹² Csikszentmihalyi, „Flow, the secret to happiness.“ *TED ideas worth spreading*. Febrúar 2004. https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness og Csikszentmihalyi, *Creativity, flow and the psychology of discovery and invention*, 110-112.

¹³ Schechner, Richard. *Performance Studies: An Introduction (2. útgáfa)* (London: Routledge, 2006), 88.

¹⁴ Schechner, *Performance Studies: An Introduction*, 59.

limen sem þýðir *þröskuldur*. Hann segir jaðarástand jafnframt einkennast af því að fólk sé frjálst frá þeim staðalímyndum, hlutverkum og hólfulum sem það er sett í dags daglega og upplifi sig sem hluta af heild eða hóp. Allur félagslegur og persónulegur munur hverfi.¹⁵ Þjóðfræðingarnir Sims og Stevens lýsa því þannig í bók sinni *Living Folklore* að stigið sé út úr hinum raunverulega heimi og farið inn í einhverskonar millibilsástand, á þröskuldinn að einhverju nýju.¹⁶

Victor Turner þróaði svo hugtakið veraldlegt jaðarástand (e. liminoid) út frá hugtakinu jaðarástand en hugtökin eru keimlík. Þau tákna bæði *jaðarástand* eða *þröskuld* þess að vera eða ekki vera en þó er ákveðinn stigsmunur á þeim. Jaðarástand lýsir sem áður segir millibilsástandinu sem á sér stað við formlega athöfn og felur í sér varanlega breytingu, til dæmis fermingu, brautskráningu eða brúðkaup, en veraldlegt jaðarástand lýsir aftur á móti því millibilsástandi sem við kjósum að fara í, til að mynda í leikjum og íþróttum, og felur í sér tímabundna breytingu.¹⁷

2.2.3 Hrif

Hugtakið hrif (e. affect) er mikið notað í félagsvísindum hin síðari ár en er bæði flókið og huglægt svo engin ein kenning nær almennilega yfir það.¹⁸ Í bókinni *The Affect Theory Reader* útskýra nokkrir fræðimenn hugtakið og er því meðal annars lýst svo:

Hrif finnast í kraftinum sem flæðir frá líkama til líkama (mennsks, ómennsks, hálf-mennsks og annars konar), í þeim endurómi sem streymir um, á milli og í sumum tilfellum festist við líkama og heima, og í þeim leiðum eða sveiflum á milli kraftsins og endurómsins.¹⁹

Hrif eru kraftur og það ástand sem ríkir á meðan hann flæðir á milli og allt um kring.²⁰ Þá segir landfræðingurinn Ben Anderson hrif vera „líkamlega getu til að hafa áhrif og verða fyrir áhrifum“ og segir hann að hrif séu í raun það sem veitir hópi fólks, atburði eða rými ákveðna tilfinningu.²¹

¹⁵ Turner, *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, 95.

¹⁶ Sims og Stephens, *Living Folklore*, 109-111.

¹⁷ Turner, *Liminal to Liminoid in Play, Flow and Ritual*, 84-86.

¹⁸ Seigworth og Gregg, *An Inventory of shimmers*, 3.

¹⁹ Seigworth og Gregg, *An Inventory of shimmers*, 1–2.

²⁰ Sama heimild

²¹ Anderson, *Encountering Affect: Capacities, Apparatuses, Conditions*, 137.

Þjóðfræðingarnir og hjónin Maja Povrzanović Frykman og Jonas Frykman segja hrif geta komið fram í stórum hópi, eins og til dæmis ef áhorfendur fá gæsaúð á fallegum tónleikum, en hrif eru þó líka persónuleg því þau eru eigin upplifun einstaklinga. Þjóðfræðingar tengja hrif við hluti, fólk, staði og aðstæður og spila margir þættir inn í, eins og t.d. minningar, tengsl fólks, efnislegir hlutir og fleiri þættir.²² Þjóðfræðingurinn Kathleen Stewart tekur í sama streng og Frykman hjónin í bók sinni *Ordinary Affect* og lýsir hrifum sem afli sem geti birst bæði á jákvæðan og neikvæðan hátt. Þau geta birst til dæmis sem ánægja eða áfall, í dagdraumum og löngunum eða í hvatvísi eða mistökum svo eitthvað sé nefnt. Hrif eru þannig upplifun eða tilfinning sem lætur fólki líða „einhvern veginn“ sem fólk á jafnvel erfitt með að koma orðum að.²³

Áhrifakenningar eiga það sameiginlegt að gera greinarmun á huga og líkama og skoða manneskjur sem líkama í rými sem standi í ýmis konar tengslum við umhverfið. Þannig hafi líkamar, hlutir og umhverfið gagnkvæm áhrif á hvort annað. Heimspekingurinn Brian Massumi segir að í hrifum séu mörg skilningarvit að verki í einu sem hafa áhrif á hvort annað, eða eins konar fjölskynjun.²⁴

2.2.4 Hópur og hópkennnd

Eitt helsta hugtak þjóðfræðinnar er hugtakið hópur (e. group) og er þjóðfræðingurinn Alan Dundes einn þeirra sem hefur rannsakað hópamyndun hvað mest. Í bók sinni *Interpreting folklore* skrifar hann að hópur þurfi að innihalda að minnsta kosti tvo einstaklinga þó flestir hópar innihaldi fleiri. Meðlimir hópsins þurfi ekki endilega að þekkja aðra meðlimi en þeir þekki samt sem áður líklega sameiginlegar hefðir og viðmið hópsins. Virkni hefða innan hóps styðja við að hann öðlist sitt eigið einkenni. Hópar geta verið af hvers kyns toga, svo sem trúarbragðahópar, samstarfshópar eða fjölskyldur. Hugtakið getur átt við hvaða hóp sem er sem deilir að minnsta kosti einum sameiginlegum þætti. Ekki skiptir máli hver þátturinn er, það geti verið tungumál, atvinna eða trú.²⁵ Sims og Stevens taka í sama streng og Dundes og segja að hópur merki tvo eða fleiri einstaklinga sem deila reynslu, vinnu eða áhugamáli sem

²² Frykman og Frykman, *Objects: Affect and Material Culture*, 10.

²³ Stewart, *Ordinary Affect*, 2.

²⁴ Frykman og Frykman, *Affect and Material Culture*, 13.

²⁵ Alan Dundes, *Interpreting Folklore*, 6-19.

tengja þá saman á einhvern hátt. Þá segja þær alla einstaklinga tilheyra einhverjum hóp, hvort sem það er fjölskylda, vinnufélagar eða vinir.²⁶

Sjósundiðkendur tilheyra því hópnum *sjósundiðkendur* og enn fremur tilheyra sjósundiðkendur í Nauthólsvík hópnum *sjósundiðkendur í Nauthólsvík*. Hefðir hópsins eru vitaskuld sjósundið sjálft en einnig venjurnar í kringum það, eins og t.d. að stimpla sig inn eða borga fyrir aðstöðuna, baða sig í búningsklefanum, ganga frá fötunum sínum í körfur, fara í heita pottinn og/eða gufu eftir sjósund og svo framvegis. Bæði í sjónum og á slökunarsvæðinu brosa sjósundiðkendur gjarnan hver til annars, spjalla saman og passa upp á hvert annað í sjónum.

Í hópum myndast gjarnan svokölluð hópkennd (e. *communitas*). Victor Turner á heiðurinn að því hugtaki en hann segir í bók sinni *Ritual Process: Structure and Anti-Structure* að í jaðarástandi myndist gjarnan hópkennd á milli einstaklinga innan hóps eða samfélags (sem ekki hefur fasta formgerð) þegar einstaklingar þess deila reynslu, óháð stétt eða stöðu. Í því ástandi eru allir jafningjar og upplifir fólk félagslegt jafnrétti og sterk félagsleg bönd.²⁷

3 Upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu

Viðmælendur mínir upplifa að sjósund hafi jákvæð áhrif á heilsu sína en samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofun (e. WHO) er heilsa ástand andlegrar, líkamlegrar og félagslegrar vellíðunar.²⁸ Því kaflaskipti ég ritgerðinni upp eftir þeim þáttum.

3.1 Andleg vellíðan

3.1.1 Hugarró og frelsi

Helstu áhrif sem viðmælendur mínir finna eru minni kvíði og betri líðan almennt. Allar tala þær um að kvíði hrjái þær gjarnan í lífinu en með sjósundi minnki kvíðinn umtalsvert eða hverfi jafnvel alveg. Í því samhengi nefna þær allar núvitund og segja sjósund neyða þær í svokallað núvitundarástand og sé þar af leiðandi góð hugleiðsla, jafnvel sú besta í heimi. Með

²⁶ Sims og Stevens, *Living Folklore*, 35.

²⁷ Turner, *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, 90-91.

²⁸ „Constitution“, *Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin*, <https://www.who.int/about/governance/constitution>

„núvitundarástandi“ meina þær að ekkert annað kemst að hjá þeim en akkúrat það sem þær eru að gera á því augnabliki, þ.e. að draga andann í ísköldum sjó. Núvitund er hugleiðsluaðferð sem klínískar rannsóknir hafa sýnt fram á að með reglulegri iðkun dragi hún úr m.a. þunglyndi og kvíða.²⁹

Helga Rakel hefur hefur verið í sjónum meira og minna síðan hún var unglingur en undanfarin ár hefur hún iðkað sjósund og sjóböð reglulega, allt frá einu sinni til fimm sinnum í viku. Hún fær mikið „kikk“ útúr því að fara í sjóinn og upplifir vellíðan. Hún fullyrðir að sjósund sé besta kvíðameðal í heimi og henni lífsnauðsynlegt. Hún segir sjósund hafa komið sér í gegnum erfið kvíðatímabil en tilfinningin að vera í sjónum „er svo mikil núvitund, þetta er náttúrulega besta hugleiðsla í heimi.“ Hún bætir við að vegna kuldans neyðist hún til að vera í núvitund, sem er mikilvægt ef hún vill komast hjá því að krókna eða drukkna.

Helga Rakel upplifði að eigin sögn einhvers konar kulnun fyrir nokkrum árum en hún komst svo nýlega að því að hún er með MND hrörnunarsjúkdóm. Á því tímabili átti hún erfitt með að horfa framan í fólk, hún fann fyrir andlegum þyngslum og kvíða og fannst almennt erfitt að komast út í daginn. Hún ákvað þá að setja sér þá reglu að byrja daginn á því að fara í sjóinn, vera alltaf mætt klukkan ellefu niður í Nauthólsvík þegar opnaði. Hún segir það hafa bjargað sér, en það taki í rauninni enga stund að iðka sjósund, kannski 20 mínútur, en skili svo miklu. Hún segir að kvíðinn sé í rauninni skilinn eftir í fjörunni, því þegar hún komi aftur uppúr sjónum séu öll vandamálin orðin svo lítil og yfirstíganleg. Hún hefur margoft upplifað að hún eigi erfitt með að koma sér útúr húsi en hálf tíma seinna kemur hún skellihljæjandi uppúr sjónum.

Ég er kannski búin að fá einhvern leiðinlegan tölvupóst eða leið yfir einhverju eða eitthvað svo kem [ég] uppúr og bara „pff, já – jájá, þetta er ekkert mál“ eða þú veist „hvað er hann að vilja uppá dekk?“ [...] Setur allt í annað samhengi – í rétta samhengið, í rauninni, held ég.

Helga segir að það sjáist einnig vel á fólk í pottinum hverjir hafi þegar farið út í sjó og hverjir eigi eftir að fara. Allir sem eru búnir að fara séu brosandir út að eyrum, bjóðandi öllum góðan daginn, en hinir sem eigi eftir að fara „eru myglaðri.“

Íris Stefanía upplifði kulnun fyrir nokkrum árum þegar hún var í mjög krefjandi vinnu og finnst því gott að kúpla sig úr hversdagsleikanum og eiga þessa stund með sjálfri sér. Hún vill

²⁹ Baer og fl. *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*, 27-45 og Kuyken og fl. *Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression*, 966-978.

helst ekki eiga samskipti við neinn og nýtur hún þess að vera í í friði frá umheiminum í þessa einu og hálfu klukkustund sem hún tekur sér í sjósund. Sú hugmynd var henni afar fjarlæg fyrir örfáum árum. Í kjölfar kulnunarinnar sótti Íris núvitundarnámskeið og lærði þar aðferðir til að halda andlegu jafnvægi sem hún býr einnig að. Þegar hún syndir minnir hún sig á að vera í núvitund: staldra aðeins við og taka inn augnablikið og umhverfið. Horfa örlítið lengur á tunglið, endurnar, öldurnar og svo framvegis. Íris segir sjósund vera bestu núvitundaræfingu sem til er, því með því að fara í svona mikinn kulda „þvingist“ hún í núvitundarástand. Þá vill hún halda í núvitundina þegar hún kemur uppúr sjónum og fer í pottinn og reynir eftir fremsta megni að heyra engin samtöl í kringum sig.

Íris er með ungabarn á brjósti og hefur því ekki farið í sjósund um nokkra hríð, fyrir þær sakir. Hún saknar sjósunds mikið og er farin að huga að því að fara aftur af stað. Aðspurð um hvers hún sakni við sjósund svarar hún:

orðið sem kemur er bara frelsi, ég fæ bara svona frelsistilfinningu. Af því þér er svo mikið kippt út úr öllum þessum hversdagsleika [...] þú ert bara þú og það er bara sjórinn, ekkert annað! [...] Bara sameiningu við náttúruna og eitthvað svona... eitthvað stærra, þú veist. Bara smá eins og eiturlyf, held ég.

Hera líkir sjósundi einnig við lyf en þó af örlítið öðrum toga: „þetta er geðlyf.“ Hún lýsir því hvernig hún detti stundum úr ryþmanum, verði t.d. lasin og fari ekki í sjóinn um nokkurt skeið og að þá sé erfitt að fara af stað aftur. En þegar hún svo gerir það þá man hún hvað sjósund hefur „svo ógeðslega jákvæð áhrif á líkamann og hugann og einhvern veginn allt.“ Þá leggur hún leið sína oftar í sjóinn – eða að jafnaði um einu sinni til tvisvar í viku – og finnur strax mun á lundinni í kjölfarið.

Hera segir sömuleiðis athöfnina að fara út í sjóinn og vera í sjónum vera fullkomna núvitund. Hún hugsar ekkert um verkefni dagsins eða áhyggjur af neinu tagi, heldur sé hún einungis að hugsa um að anda. Þetta núvitundarástand segist hún ekki ná að upplifa við aðrar aðstæður í lífi sínu. Jafnvel þó dvölin í sjónum vari ekki nema í kannski eina til tvær mínútur segir hún athöfnina vera endurnýjandi eða algjöran „re-boot takka.“ Þá lýsir hún því hvernig það slakni á henni, einnig þegar hún fer í heitan pott eða gufu eftir:

margt sem er komið kannski í einhverja hnúta í hausnum á manni, mér finnst það bara leysast einhvern veginn, ég veit það ekki. Þetta er einhver svona alsælu tilfinning sem að gerist í líkamanum [...] ég finn það á mér og ég finn það líka bara á fólki sem ég fer með, það eru allir svo glaðir á eftir og maður er einhvern veginn

svona meira tilbúinn bara að takast á við verkefni, þú veist, þetta er eins og bara að fara á eitthvað mánaðarnámskeið í núvitund.

Laufey hefur að svipaða sögu að segja en hún segist vera „kvíðaröskunarkona.“ Henni finnst best að leyfa líkamanum að hita sig aðeins sjálfur upp á eftir, í stað þess að fara beint í heitan pott eða gufu. Hún hefur upplifað „að fara með stóran hnullung í maganum ofan í sjóinn“ og þegar hún komi uppúr, nokkrum mínútum seinna, sé hnullungurinn horfinn. Með sjósundi nái hún betur að slaka á, nái meira jafnvægi og betri fókus. Líkt og Helga Rakel, vinkona hennar, segir Laufey líka „það er svona ákveðið kikk sem að maður fær í þessu, það er eitthvað svona dópamín sem fer til heilans.“

Óhætt er að segja að viðmælendur mínir veiti flæðikenningu Csikszentmihalyi og núvitundarkenningum byr undir báða vængi með lýsingum sínum. Núvitundin gengur út á að veita því athygli sem er til staðar hér og nú en allar konurnar upplifa að það sé óhjákvæmilegt þegar þær fara í sjóinn. Csikszentmihalyi segir að flæðisástand skapist þegar verkefni er krefjandi en færnin til að takast á við það er til staðar.³⁰ Þó konurnar hafi margoft farið í sjóinn áður er hvert einasta skipti krefjandi og sigurtilfinningin sem þær upplifa þegar þær koma upp úr styður þá staðhæfingu. Sú áskorun að vaða út í kaldan sjó og sérstaklega á köldum vetri er gríðarleg, bæði andlega og líkamlega, þrátt fyrir þjálfun og reynslu. En vegna reynslunnar og þjálfunarinnar vita konurnar að þær hafa það sem til þarf til að takast á við áskorunina og láta því vaða. Eftir sem áður er verkefnið erfitt í hvert sinn og og því upplifa þær einnig umbunina, aukna vellíðan, í hvert sinn.

Konurnar lýsa því hvernig þær stíga út fyrir hversdagsleikann og gleyma öllu amstri og álagi sem veldur þeim hugarangri áður en þær fara í sjóinn og þegar uppúr er komið er lundin léttari og lífið einhvern veginn betra. Þannig má segja að konurnar fari í veraldlegt jaðarástand (e. limioid) en þjóðfræðingurinn Victor Turner skilgreinir það sem þröskuld milli tveggja heima. Veraldlegt jaðarástand þróaði hann út frá öðru hugtaki sínu og Arnold van Genneps, jaðarástand (e. liminal), en hugtökin tvö tákna bæði *jaðarástand* eða *þröskuld* á milli þess að vera eða ekki vera. Veraldlegt jaðarástand lýsir því millibilsástandi sem við kjósum að fara í, til dæmis í leikjum og íþróttum, og felur í sér tímabundna breytingu.³¹

³⁰ Csikszentmihalyi, *Creativity, flow and the psychology of discovery and invention*, 110-112.

³¹ Turner, *Liminal to Liminoid in Play, Flow and Ritual: An essay in Comparative Symbolology*, 84-86.

Því má segja að viðmælendur mínir upplifi veraldlegt jaðarástand þegar þær kjósa að fara í sjósund og kúpla sig þannig út úr samfélaginu um stund. Þær stíga út úr hversdeginum og fara niður í fjöru, sleppa tökunum á dagsins amstri og ganga út í ískaldan sjó. Allar hugsanir verða eftir í fjöruborðinu, það eina sem kemst að er að ná tökum á önduninni til að yfirbuga kuldann. Þegar uppúr er komið er sælutilfinningin svo sterk og allt sem rétt áður olli þeim hugarangri er horfið á braut – eða verður í það minnsta mun yfirstíganlegra en það var áður en þær stígu á þröskuldinn. Þannig má segja að vera kvennanna í sjónum sé þröskuldur á milli dagsins amsturs og nýs upphafs. Sjórinn er griðastaður utan hversdagsleikans og þangað fara konurnar til að endurnýja orkuna, núllstilla sig, losna undan þreytu og kvíða og uppskera alsælu, eins og Hera orðar það: „þessi tilfinning, þegar maður er að koma uppúr, þessi alsælutilfinning,“ eða eins og Helga Rakel segir einfaldlega: „mér finnst ég bara vera endurfædd.“

Íris kjarnar áhrif sjósunds að miklu leyti með setningunni sem kemur fram hér að ofan: „Ég fæ bara svona frelsistilfinningu. Af því þér er svo mikið kippt út úr öllum þessum hversdagsleika [...] þú ert bara þú og það er bara sjórinn, ekkert annað!“ Í þessari upplifun felst veraldlegt jaðarástand á sama tíma hrifin sem myndast, en hún heldur áfram – „Bara sameiningu við náttúruna og eitthvað svona, eitthvað stærra.“

3.1.2 Náttúran og náttúruklæðin

Stærsti áhrifavaldur sjósunds er sennilega kuldaskjökkið sem líkaminn verður fyrir en konurnar upplifa þó ekki sömu áhrif af köldu pottunum í sundlaugunum, þó kaldir séu. Þá upplifa þær heldur ekki sömu áhrif við hefðbundna sundferð þó þær fari samt gjarnan í laugarnar. Þær segja allar að náttúran og náttúrutengingin skipi stóran sess í heildarupplifun sinni af sjósundi. Allar fara þær í köldu pottana þegar þær fara í almenningssundlaugarnar en þó líkamlegu áhrifin séu svipuð þá séu andlegu áhrifin ekki þau sömu og í sjónum.

Íris Stefanía upplifir sterkt samband á milli sín og sjávarins: „Mér líður eins og ég sé í hálfgerðu svona ástarsambandi við sjóinn.“ Þegar hún gengur út í sjó á hún samtalið við hann þar sem hún heilsar honum og hann heilsar henni til baka. Ef langur tími er liðinn frá því hún kom til hans síðast biður hún hann afsökunar. Hún upplifir að þegar hún gangi út í sjóinn þá sé hún ekki að „penetrate-a“ hann heldur sé sjórinn að „invaginate-a“ sig, taka hana inn í legið sitt: „þetta er svona sterk tilfinning.“ Þá sleppi hún tökunum á öllu og gefi sig algjörlega sjónum:

upplifunin að labba, þú veist, að vera svona umföðmuð af sjónum er bara eitthvað svona, því ef að þú líka streitist á móti þá er þetta ekki að fara að virka fyrir þig. Þannig þú þarft að sleppa alveg tökunum – og sú gjörð að bara „I surrender,“ ég sleppi tökunum og bara „taktu mig“ þú veist, er bara eitthvað svona magísk sko!

Íris Stefanía segir ekki vera hægt að bera saman upplifunina af köldum potti og sjósundi. Hún fer í kalda pottinn í sundlauginni því hún veit að það er hollt fyrir sig en segir að það geri hins vegar ekki mikið fyrir sig. Hún segir kalda pottinn vera „bara eitthvað bara prump, sko miðað við að fara í sjóinn“ en í sjónum sé svo margt sem örvi: „það er svo mikil stimúlasjón í sjónum, þú veist, það er umhverfið, það er kuldinn [...] endurnar og tunglið, vindur og þú veist, sandurinn. Svo mikið að stimúlera þig.“

Laufey fer í kalda pottinn þegar hún fer í sund en segir það ekki sömu upplifunina og að fara í sjóinn. Í sjónum sé hún í miklu meiri tengslum við náttúruna „já, þetta er svona *organic*. [...] Það er þessi víðátta og að vera einhvern veginn með náttúrunni, ekki í einhverju manngerðu kari.“ Hera talar líka um víðáttuna og segir að í sjónum hafi hún meira rými til að hreyfa sig. Þar geti hún líka andað hátt og notað röddina, en í sundlaugunum yrði hún álitin skrítin ef hún væri með læti. Hún segir náttúrutenginguna mikilvæga fyrir upplifunina og bætir við: „sjórinn sjálfur er bara stemmingin“ og að efnin í sjónum séu „magic.“

Helga Rakel ber klórnum í sundlaugunum ekki vel söguna og nefnir það sem kost við sjóinn að þar sé enginn slíkur. Hún lofsamar steinefnin í sjónum og að þar „brenni“ húðin hennar ekki, líkt og undan klórnum í sundlauginni. „Sumum finnst miklu betra að vera í klórvatni en mér finnst miklu betra að vera í sjó [...] maður er svo mikið eitt með úniversinu.“

Stór partur af andlegri upplifun kvennanna er vitaskuld sjórinn sjálfur en einnig eru það víðáttan, náttúran og tengingin við náttúruna. Því ósnortnari sem náttúran er, því betri er upplifunin. Í Nauthólsvík er því kannski sísta náttúrutengingin en hún er þó góður og aðgengilegur kostur til að bregða sér í sjóinn í amstri hversdagsins. Hera er til að mynda mjög dugleg við að fara í aðrar fjörur en Nauthólsvík en vinkona hennar rekur gufubað í hjólhýsi og býður uppá lotur í gufu og sjósundi víða á höfuðborgarsvæðinu. Laufey fer gjarnan í sjósund í Hafnarfiði, hvar hún býr, og notar þá aðstöðuna í gömlu sundlauginni þar. Báðar fara þær þó líka í Nauthólsvík.

Allar eiga konurnar sögur af sjósundi úti á landi í ósnortinni náttúru. Laufey og Helga eru saman í sjósundklúbbnum Urtarnar en sá hópur var stofnaður árið 2020 og hefur í tvígang farið í nokkurra daga sjósundferðir út á land. Í fyrra skiptið fóru þau vestur á land og í það

seinna austur og fóru þau í sjóinn í hinum ýmsu fjörum sem á vegi þeirra urðu. Þær segja báðar að þessar ferðir séu með því skemmtilegra sem þær hafa upplifað í lífinu.

Íris Stefanía á líka sögur af sjósundi úti á landi en hún hefur einnig fundið sér leið til að tengjast náttúrunni betur í Nauthólsvík. Í stað þess að nota stálrampinn, sem þar er, þá klifrar hún yfir steinana til að komast niður í fjöru. Hún segir það að nota rampinn taki nefnilega frá upplifun sinni en með því að þríla yfir klettana virkji hún vöðvana og líði eins og hún sé á leiðinni í „einhvern svona náttúruhásku.“ Þá segir Íris að hana langi líka til að synda ber að ofan því það sé heftandi að vera í sundbol. Henni finnst þægileg tilhugsun að vera í sundbuxum, til að verja þíkuna, en hana langar að leyfa brjóstunum að vera frjálsum. Þannig upplifi hún sig betur sem part af náttúrunni.

Uppáhalds sjósundaugnablik þriggja af konunum fjórum eru einmitt þegar þær voru naktar í sjónum. Þá upplifðu þær algjört frelsi og sterka náttúrutengingu. „Það er best að fara allsber út í á fullu tungli,“ segir Helga og rifjar upp þegar hún, ásamt vinkonum sínum, voru einar í Nauthólsvík og ákváðu að fara úr sundbolunum í sjónum „inní miðri borg! Ógeðslega gaman!“ Helga fer líka gjarnan nakin í sjóinn fyrir vestan, þar sem hún ólst upp, en þar stendur dvalarstaður hennar við sjóinn og því stutt að fara. Laufey segir frá sjósundi á Vestfjörðum með Helgu og fleiri vinkonum þeirra þar sem þær voru naktar: „Það var svolítið magnað. Að vera bara nakin í náttúrunni.“

Ljóst er að samspil margra þátta skapi upplifun kvennanna af sjósundi og má sjá á þeim að þó þær reyni eftir fremsta megni að lýsa upplifun sinni þá finna þær ekki nógu sterk eða lýsandi orð til þess. Þjóðfræðingurinn Kathleen Stewart segir að hrif séu eitthvað óáþreifanlegt í lífi fólks en með því að draga athyglina að þeim og samhengi þeirra verði þau augljósari.³² Hrifin eru ómeðvitaður kraftur og það ástand sem ríkir á meðan hann flæðir á milli og allt um kring.³³ Þannig eiga konurnar erfitt með að koma hrifunum í orð þó þær finni fyrir þeim en hrif eru þannig upplifun eða tilfinning sem lætur fólki líða „einhvern veginn“ sem fólk á jafnvel erfitt með að koma orðum að.³⁴ Laufey kemur til að mynda ekki alveg fingrinum á það af hverju sjósund hafi þau áhrif sem það hefur á hana en segir einfaldlega: „Þetta er guð!“ – og er það útrætt.

³² Wetherell, *Affect and emotion*, 65.

³³ Seigworth og Gregg, *An Inventory of shimmers*, 1–2.

³⁴ Stewart, *Ordinary Affect*, 2.

3.2 Líkamleg vellíðan

3.2.1 Að hlusta á líkamann

Það eru ekki einungis óþægindin við kuldann sem gerir sjósund krefjandi. Kuldinn er líka beinlínis hættulegur ef farið er of glannalega og ekki hlustað á líkamann. Sjósund er því ekki bara krefjandi andlega, heldur líka líkamlega. Að sama skapi er einnig líkamlegur ávinningur en konurnar upplifa að sjósund eyði vöðvabólgu og lini verki eins og gigtar- eða bakverki. Jafnframt upplifa þær að líkami þeirra sé hraustari, sterkari og orkumeiri í kjölfar sjósundiðkunar.

Á heimasíðu Ylstrandarinnar í Nauthólsvík má finna ýmsar ráðleggingar varðandi sjósund og sjóböð. Þar er meðal annars tekið fram að fara skuli varlega ofan í til að leyfa líkamanum að venjast kuldinum; að anda rólega og vera búin(n) að borða. Þá kemur fram að hætta á ofkælingu og örmögnun sé mikil og að mikilvægt sé að hlusta á skilaboð líkamans. Eftir sunnið er ráðlagt að þurrka sér vel áður en farið er í fötin, fara í hlý föt, drekka vatn og borða eitthvað næringarríkt. Þá er byrjendum í sjósundi og sjóbaði einnig ráðlagt að vera stutta stund í einu í sjónum á meðan líkaminn er að aðlagast kuldinum.³⁵ Það er því skýrt að ekki er æskilegt að æða út í sjó nema að ígrunduðu máli og með hugann við efnið.

Konurnar nefna allar mikilvægi þess að hlusta á líkamann til að fara ekki í ofkælingarástand en Laufey og Íris hafa báðar upplifað byrjunarstig ofkælingar eftir að hafa verið of lengi í köldum sjónum. Laufey gleymdi sér aðeins á afmælinu sínu: „það var svo ógeðslega gaman að ég held að ég hafi verið sko í svona átta til tíu mínútur í mínus einn komma níu gráðum.“ Hún áttaði sig þegar hún fór í heita pottinn að hún hafi verið of lengi ofan í. Henni leið ekki vel, var í miklum skjálfta og fékk heitt að drekka og þrúgusykur frá starfsfólkinu í afgreiðslunni sem fylgdist vel með henni.

Íris upplifði það að verða mjög heitt, á meðan hún synti í sjó sem var við frostmark. Í fyrstu var hún ánægð með að líða vel í sjónum en svo fattaði hún rökvilluna og mátti hafa sig alla við að halda sönsum og sannfæra sjálfa sig um að komast uppúr sem allra fyrst.

Þá var ég alveg að fara að koma að bakkanum og ég er eitthvað bara „vá, ókei þetta gengur bara ógeðslega vel! [...] vá, það er líka bara ógeðslega heitt í sjónum!“ og svo er ég bara eitthvað „þetta er vitlaust, Íris, þetta er vitlaust, það er ekki ógeðslega heitt. Þú veist að það er ekki heitt“ en ég var bara eitthvað, „vó!

³⁵ „Sjósund,“ *Íþrótt- og tómstundasvið Reykjavíkurborgar*. <https://nautholsvik.is/sjosund/>

Eins og heitasti potturinn í Vesturbæjarlauginni,“ mér leið þannig [...] „þetta er geðveikt kósí, ég ætla að vera hérna lengur“ [...] En sem betur fer er einhver svona aftan í heilanum, bara svona „rökvilla, rökvilla! Getur ekki verið, getur ekki verið, þú ert í sjó. Þú ert í sjó, þú ert í sjó og það er kalt! Það er kalt, það er kalt.“

Írisi tókst að sannfæra sig og „toga“ sig uppúr. Hún upplifði skynjunina á heiminum skrítna, eins og hún væri að „skjálfa inni í augunum.“ Hún fékk í kjölfarið gífurlegt skjálftakast en náði að láta starfsfólk vita að henni liði undarlega. Starfsfólkið var henni yndislegt og færði henni heitt kakó í pottinn og fylgdist vel með henni. Íris slakaði á í pottinum og leyfði líkamanum að hitna og „svo var það bara búið.“ Hún hefur blessunarlega ekki lent í þessum aðstæðum aftur og leggur áherslu á að fólk hlusti vel á líkamann í sjónum og noti skynsemina.

Misjafnt er eftir dögum og upplagi kvennanna hversu lengi þær eru ofan í eða hversu djúpt þær fara. Hera segist finna mun á sársaukamörkum sínum eftir tíðahringnum og fari þar af leiðandi stundum bara stutt út í og jafnvel bara upp að mitti. Lykillinn sé fólgin í því að pína sig ekki eða fara í einhvers konar hetjuleik: „Þú þarft ekki að vera besta útgáfan af sjálfri þér eða sigrast á sjálfri þér, mér finnst það ekki meika sens í sjósundi, maður á bara að gera eins vel og maður getur þann daginn.“

Engin kvennanna iðkar sjósund til eiginlegrar líkamsræktar en iðkun þeirra er drifin áfram af áhrifum á andlega heilsu. Þær segjast þó allar upplifa sterkari og hraustari líkama og betri líkamsmeðvitund. Vegna mikilvægi þess að hlusta á líkamann í sjónum læra konurnar að hlusta betur á líkama sinn almennt, sem nýtist þeim einnig í daglegu lífi á þurru landi. Hera segir að þegar hún er dugleg að fara í sjóinn hugi hún betur að mataræðinu, velji hollara fæði og passi uppá að borða vel. Laufey segist líða almennt betur, á líkama og sál. Hún var baksjúklingur, að eigin sögn, en hefur ekki fundið fyrir bakinu í langan tíma núna. Þá segist hún öll vera miklu hraustari og segir sjósund vera iðkun þar sem hugur og líkami haldist í hendur.

Íris Stefanía talar einnig um samspil hugar og líkama og segir það mjög mikilvægt. Hún upplifir samtal á milli hugar síns og líkama áður en hún fer út í sjó á borð við: „Ókei, nú erum við að fara að gera þetta“ og segir það einnig mikilvægt í öðrum sársaukafullum áskorunum eins og til dæmis að fæða barn. „Ef þú streitist á móti, þá er fæðingin að fara að vera erfiðari.“ Íris hafði stundað sjósund í nokkur ár áður en hún eignaðist yngsta barnið sitt og hafði lesið sig mikið til, ólíkt fyrri fæðingum. „Í öllum fræðunum þá er þetta bara að sleppa tókunum og öndunin og allt þetta, sem er bara eins og í sjónum og þetta var bara himnesk fæðing,

gjörðsamlega.“ Íris upplifði sig þannig betur í stakk búna til að fæða yngsta barnið en hún gerði með fyrri tvö, þar sem hugur hennar og líkami eru mun tengdari nú en áður og með sjósundi hefur hún þjálfað líkamann í að sleppa tókunum og anda með áskoruninni.

Flæðisástand Csikszentmihalyi á jafnt við hér og í kaflanum um andlega vellíðan en eins og áður segir er sjósund ekki eingöngu krefjandi andlega heldur einnig líkamlega og beinlínis hættulegt, eins og tveir viðmælendur mínir hafa upplifað. Að sama skapi myndast hrif einnig vegna samspils margra skilningarvita sem hafa áhrif hvort á annað³⁶ en áhrifakenningarnar gera greinarmun á huga og líkama. Konurnar aðgreina líka allar líkama og huga og tala um innri samskipti þeirra á milli sem og mikilvægi samspils þeirra. Eftir sem áður hafi sjósund áhrif á hvort tveggja, en á meðan kvíðinn hverfur og lundin léttist dvína bólgur og orkan rís.

Náttúran, lyktin, kuldinn, tíminn frá daglegu amstri og áferð sjávar eru meðal þeirra þátta sem spila saman og mynda hrifin, kraftinn, í upplifun kvennanna.

3.2.2 Valdeflandi og feminísk iðkun

Konurnar upplifa sjósund vera valdeflandi og nefna það í samhengi við að geta sigrast á kuldinum. Helga Rakel upplifir sig senda feminísk skilaboð til karlmanna um að konur geti „allt sem að þið getið og meira til,“ og Íris upplifir að hvert skipti sé „hero’s journey.“ Íris minnst atviks þegar hún fór út í sjó og labbaði framhjá tveimur mönnum sem voru að hvetja hvorn annan áfram í að „harka þetta af sér.“ Svo synti hún lengra og kom auga á 5 eldri konur á spjalli.

Þetta var svo fallett móment, að þær liggja bókstaflega fimm kerlingar í sjónum, þær eru í einhverju svona flot dóti, liggja bara í hring bara langt úti og eru bara í saumaklúbb. Á meðan maður sér þessa ungu mössuðu gaura eitthvað reyna að komast í sjóinn, svo liggja þær þarna bara eitthvað „já, nákvæmlega og heyrðu Sigga var svo bara að fá sér nýjar gardínur.“

Setningunni „ekki vera kelling“ er stundum fleygt fram í þeim tilgangi að hvetja til hugrekksis með vísun í þá tvíhyggju að konan sé óæðri manningum. Í þessu tilfelli er það akkúrat það sem ungu mennirnir hefðu þurft að gera til að sigra sjóinn: að vera eins og kerlingarnar. Það er áhugavert að skoða upplifun kvennanna út frá feminískum kenningum og þeirri rótgrónu

³⁶ Frykman og Frykman, *Affect and Material Culture*, 13.

tvíhyggju að karlmenn séu æðra kynið og að konur séu hið síðra. Sigríður Þorgeirsdóttir segir í grein sinni:

Hið karllega hefur verið samsamað vitsmunum og menningu en hið kvenlega tengt náttúru, jörðinni, hinu dýrslega, barnalega og tilfinningalega. [...] Konan hefur því lengst af verið talin minna mennsk en karlmaðurinn þar sem hún er álitin standa nær náttúrunni og hinu dýrslega.³⁷

Með sjósundi eru konurnar vissulega að uppfylla þau hlutverk sem konum eru ætluð, því þær tengjast náttúrunni og upplifa sig sem part af henni og má því segja að athöfnin sé and-feminísk. Þrátt fyrir það upplifa konurnar sjósund sem valdeflandi, feminíska athöfn, því þær taka sér tíma fyrir sjálfar sig, brjótast út úr annars karllegu samfélagi vitsmuna og menningar, sigrast á kulda sjávar og lifa af hættunum sem sjósundi getur fylgt.

3.3 Félagsleg vellíðan

3.3.1 Sjálfstraust og jafnvægi

Eins og kemur fram í kaflanum hér að ofan upplifa konurnar sjósund valdeflandi. Konurnar segja allar að sjósund styrki sjálfsmýndina, eflir sjálfstraust þeirra og hafi almenn jákvæð áhrif á félagslega heilsu og vellíðan. Sjósund hjálpi þeim að ná andlegu jafnvægi og þar af leiðandi séu þær betur í stakk búnar til að umgangast fólk. Þær upplifa sjósund sem valdeflandi en þegar þær koma uppúr eru þær stoltar af sjálfri sér og upplifa að þær geti allt.

Íris Stefanía er til að mynda með geðhvarfasýki og þarf á sjósundinu að halda, að eigin sögn. Sjósundiðkun og sá tími sem hún á með sjálfri sér í sjósundinu hjálpi henni að halda andlegu jafnvægi og hún sé þar með ólíklegri til fara í maníu eða þunglyndi.

Eins og þegar hefur komið fram átti Helga Rakel erfitt tímabil áður en hún greindist með MND og vissi ekki hvað það var sem hrjáði hana. Hún upplifði þá kvíða og þunglyndi og átti erfitt með að horfa framan í fólk. Þá brá hún á það ráð að hefja hvern dag kl. 11 í Nauthólsvík (þegar aðstaðan opnaði) og segir hún það hafa bjargað sér. Henni leið miklu betur eftir sundið og gat tekið þátt í lífinu og verið á meðal fólks.

Hera þekkir marga sem iðka sjósund en hún vann einnig um tíma í afgreiðslunni í Nauthólsvík. Þá fer hún einnig reglulega í sjósund á vegum Rjúkanda, sem er gufubað á hjólum.

³⁷ Sigríður Þorgeirsdóttir, *Hvers vegna umhverfissíðfræði er róttæk grein hugvísinda: Um húmanisma og pósthúmanisma*, 59.

Hera fær þannig félagslega næringu úr sjósundi en hún segist ekki alltaf vera upplögð í að fara af stað en svo sé svo skemmtilegt að hitta fólkið að hún sé alltaf ánægð með að hafa drifið sig. Laufey upplifir öflugra sjálftraust og minni félagsfærni en hún upplifir að hún sé öruggari með sig en hún var og sé orðið sama hvað öðru fólki finnst um sig.

3.3.2 Sjósundsamfélagið

Í sjósundi er fólk alla jafna bara í sundfötum en þó eru margir farnir að nota til þess gerða sjósundsskó eða -sokka og jafnvel -hanska yfir vetrartímann, þegar sjórinn er sem kaldastur. Að öðru leyti er enginn sérstakur útbúnaður brúkaður, almennt séð, en gott þykir að hafa húfu á höfði til að verjast köldum vindinum. Fyrir syndandi fólk er mælt til þess að klæðast litríkum sundhettum og jafnvel hafa uppblásið flotholt meðferðis svo auðveldara sé að koma auga á viðkomandi úti í sjó ef eitthvað kemur upp á. Það er þó af öryggisástæðum frekar en einhvers konar tískuvitund en engin kvennanna kannaðist við nokkurs konar tísku eða að fólk væri yfir höfuð að velta fyrir sér útbúnaði annarra. Í þeirra augum eru þannig allir á jöfnum grundvelli og stétt og samfélagsleg staða almennt afnumin.

Þar af leiðandi ættu allir hópar þjóðfélagsins að hafa aðgang að sjósundiðkun enda kostar í sjálfu sér ekki að fara í sjóinn þó yfir vetrartímann sé rukkað í búningaaðstöðuna í Nauthólsvík. Það eru því engar forsendur til að mismuna fólki eftir útbúnaði og/eða tískuvitund enda kannaðist enginn viðmælenda minna við slíkar þælingar. Þær upplifa að fólk sé almennt ekki að velta fyrir sér hvernig aðrir eru útbúnir nema þá af umhyggju og öryggisástæðum.

Allur gangur er á því hvort fólk stundi sjósund einsamalt eða í hóp en viðmælendur mínir höfðu þó allar orð á því að sjósundsamfélagið sé fallett og „umvefjandi.“ Í reglum um sjósund á heimasíðu Ylstrandarinnar í Nauthólsvík kemur fram að óvanir ættu að vera með vönu sundfólki og vera í skamma stund í sjónum í fyrstu skiptin. Þá stendur líka „fylgist hvert með öðru. Talist reglulega við til að fylgjast með líðan og meðvitund.“ Þannig er það beinlínis fært til reglna að passa upp á hvert annað, óháð kynnum. Íris minnst þess til að mynda þegar hún ákvað í fyrsta sinn að synda *að kaðli* (algeng sundleið í Nauthólsvík) en þá bauð eldri kona henni að synda samferða sér, því það væri ekki ráðlegt að synda ein.

Konurnar upplifa að sjósund sé í boði fyrir alla og að hver sem er geti prófað. Þær upplifa einnig að allir séu jafnir og að í Nauthólsvík komi til dæmis alls konar fólk og hafi því myndast skemmtilegur kúltúr. Hera tekur fram að vissulega sé það ekki fyrir alla að fara í kaldan sjó, en

allir geti þó prófað og allir megi vera með. Íris nefnir það líka en þó hún sjái sjálfa sig sem utangarðs (því hún kys einveruna) þá finnur hún að hún er mjög velkomin til að taka þátt til dæmis í Nýárssundinu, sem er árlegt grímubúningasund í Nauthólsvík á vegum Sjósunðfélags Reykjavíkur. Hún segist finna stuðning og umhyggju og nefnir sem dæmi að eitt sinn hafi hún gleymt sjósunðshönskunum sínum. Hún var komin út í sjó og langaði að synda. Þá bauð ókunnug kona henni sína hanska að láni, þar sem hún væri búin að synda. Þannig hugsir sjósunðfólk hvert um annað og líti sömuleiðis hvert eftir öðru úti í sjó og vari við ef færi er erfitt. „Viðtökurnar eru svo mjúkar og góðar hjá fólkinu í sjósunði,“ bætir Hera við.

Helga upplifir stemmninguna í Nauthólsvíkinni betri en í sunðlaugunum því í sunðlaugunum sé allt annað „crowd“ en í Nauthólsvík. Hún upplifir sig frjálsum í Nauthólsvíkinni en í Sunðlaug Vesturbæjar, til dæmis, en í Vesturbæjarlaug séu margir vinir og kunningjar sem hún þekki vel og upplifi hún sig því eins og á leiksviði þegar hún labbar á milli heitu pottanna þar.

Hugtak Victors Turner, hópkennd (e. *communitas*), er nokkuð lýsandi fyrir sjósunðssamfélagið sem konurnar lýsa hér að ofan. Turner lýsti því í bók sinni *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure* hvernig hópkennd myndast innan hóps eða samfélags (sem ekki hefur fasta formgerð) þegar einstaklingar þess deila reynslu, óháð stétt eða stöðu. Í því ástandi eru allir jafningjar og upplifir fólk félagslegt jafnrétti og sterk félagsleg bönd.³⁸

Þó svo að sjósunðiðkendur upplifi ekki endilega það sama og á sama tíma, þá ríkir sameiginlegur skilningur og sameiginleg þekking á þeirri undursamlegu tilfinningu sem sjósunðið veitir. Sjósunðiðkendur þekkjast kannski ekki en deila einnig reynslunni og eiga sameiginlegan skilning af því að sigrast á kuldinum og uppskera vellíðanina sem hlýst af. Þá er líka, eins og áður sagði, erfitt að flokka fólk eftir stétt eða stöðu í hinu formfasta samfélagi þar sem allir eru á sunðfötum einum fata og ættu allir að eiga jafnan aðgang að sjónum.

³⁸ Turner, *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure*, 96-97.

4 Lokaorð

Ritgerðin fjallaði um upplifun kvenna af áhrifum sjósunds á heilsu þeirra. Áhrifaþættirnir voru ákvarðaðir út frá skilgreiningu Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar á heilsu, það er: líkamleg-, andleg- og félagsleg vellíðan, og var greiningu rannsóknarinnar því skipt upp í þá þrjá kafla. Ég tók viðtöl við fjórar konur sem allar stunda sjósund eða sjóböð að staðaldri allt árið um kring, sér til heilsubótar. Niðurstöður úr greiningu viðtalanna leiddi í ljós að upplifun þeirra sé sú að sjósund hafi gríðarlega jákvæð áhrif á heilsu þeirra. Til að skilja og skýra upplifun kvennanna betur var hún sett í samhengi við nokkur þekkt hugtök innan þjóðfræðinnar og félagsvísinda almennt, eins og hóp, hópkennd, flæði, hrif, núvitund, jaðarástand og veraldlegt jaðarástand.

Í kaflanum um andlega vellíðan bar kvíði hæst á góma en konurnar upplifa allar að sjósund minnki kvíða til muna eða að hann hverfi jafnvel alveg. Þær upplifa að þær þvingist í núvitundarástand en þegar þær fari út í kaldan sjóinn geti þær ekki annað en einbeitt sér fullkomlega að því sem þær séu að gera og þurfi að gera til að lifa af; að anda rólega og hlusta á líkamann. Þær telja sjósund vera bestu núvitundarhugleiðslu í heimi af þessum sökum, því ekkert annað kemst að og lífsins amstur er skilið eftir í fjöruborðinu. Upplifun kvennanna var sett í samhengi við flæðikenningu Csikszentmihalyi en flæðisástand skapast þegar verkefni er krefjandi en færnin til að takast á við það er til staðar. Þannig koma konurnar uppúr sjónum með aukið sjálfstraust og upplifa að þær geti allt.

Konurnar lýstu því einnig hversu gott þeim finnst að stíga útúr hversdagsleikanum með öllu því daglega amstri sem honum fylgir. Veraldlegt jaðarástand lýsir þeim aðstæðum nokkuð vel, en með veraldlegu jaðarástandi er átt við ástandið sem skapast á þröskuldinum á milli tveggja heima, sem við kjósum að fara í. Þá skilja konurnar við dagsins amstur og hugarangur með því að fara í sjóinn og stíga svo uppúr honum aftur með léttari lund og öflugra sjálfstraust.

Upplifun kvennanna var einnig skoðuð út frá hugtakinu hrif, en hrif eru upplifun eða tilfinning sem skapast af umhverfinu og lætur fólki líða „einhvern veginn“ sem það á jafnvel erfitt með að koma orðum að. Þau eru krafturinn sem myndast í líkamanum vegna áhrifa frá umhverfinu, hlutum, fólki og fleiri þáttum og í tilfelli kvennanna skapar náttúran þar stóran sess. Kuldi sjávar á einnig þátt í því en þó upplifa konurnar ekki sömu hrif við að fara í kuldabað annars staðar, eins og til dæmis í köldu pottum sundlauganna. Því ósnortnari sem náttúran er, því sterkari er upplifun kvennanna af áhrifum sjósunds.

Það eru ekki einungis óþægindin við kuldann sem gerir sjósund krefjandi og fjalla ég nánar um það í kaflanum um líkamlega vellíðan. Kuldinn er beinlínis hættulegur ef farið er of glannalega í sjóinn og ekki hlustað á líkamann. Sjósund er því ekki bara krefjandi andlega, heldur einnig líkamlega. Þannig upplifa konurnar sjósund valdeflandi því þeim tekst að yfirbuga kuldann og komast hjá þeim hættum sem fylgja sjónum, eins og til dæmis ofkælingu. Tvær þeirra hafa upplifað byrjunarstig ofkælingar sem í báðum tilfellum kom aftan að þeim og ítreka þær því mikilvægi þess að vera í núvitund og hlusta á líkamann. Þær upplifa allar að sjósund styrki líkama sinn, þær upplifa sig hraustari og orkumeiri og eru jafnframt meðvitaðri um mataræði sitt. Þá upplifa þær sig í betri tengingu við líkama sinn almennt, sem nýtist þeim einnig í daglegu lífi á þurru landi.

Upplifun kvennanna af valdeflandi iðkun er skoðuð í samhengi við feminískar kenningar og þá rótgrónu tvíhyggju að karlmenn séu æðra kynið og að konur séu hið síðra. Með því að tengjast náttúrunni og upplifa sig sem hluta af henni eru þær að uppfylla það hlutverk sem konum eru ætluð, að tengjast náttúrunni, og mætti því líta á sjósund sem and-feminíska iðkun. Aftur á móti stíga þær út úr karllegu samfélagi vitsmuna og menningar, taka sér tíma fyrir sjálfar sig og sigrast á kulda sjávar og þeim hættum sem honum getur fylgt og upplifa þær því sjósund sem valdeflandi, feminíska athöfn.

Í kaflanum um félagslega vellíðan eru því gerð skil hvernig konurnar upplifa að sjósund styrki sjálfsmynd þeirra, efli sjálfstraust og hafi jákvæð áhrif á félagslega heilsu þeirra og vellíðan. Sjósund hjálpi þeim að vera í andlegu jafnvægi og þar af leiðandi séu þær betur í stakk búnar til að umgangast fólk og sækja félagslega viðburði. Sjósund valdeflí þær, þeim finnst þær geta allt og eru stoltar af sjálfri sér.

Konurnar upplifa að sjósund sé í boði fyrir alla þó það höfði kannski ekki endilega til allra. Hver sem er geti í það minnsta prófað og eigi allir jafna möguleika þar sem það kostar ekkert að fara í sjóinn og það eina sem til þarf er sundfatnaður og skynsemi. Þær tala allar um sjósundsamfélagið sem fallett og umvefjandi samfélag þar sem allir séu velkomnir. Sjósundsamfélagið er skoðað út frá hugtökunum hópur og hópkennd, en hugtakið hópur getur átt við hvaða hóp sem er sem deilir að minnsta kosti einum sameiginlegum þætti. Hópkennd myndast gjarnan á milli einstaklinga innan hóps eða samfélags (sem ekki hefur fasta formgerð) þegar einstaklingar þess deila reynslu, óháð stétt eða stöðu. Í því ástandi eru allir jafningjar og upplifir fólk félagslegt jafnrétti og sterk félagsleg bönd.

Rannsóknir á upplifun fólks af áhrifum sjósunds á heilsu eru stutt á veg komnar og því hafsjór af rannsóknarefni þarna úti sem gaman væri að skoða. Til að mynda væri hægt að rannsaka sjónarhorn allra kynja og aldurshópa, fólks af annarri samfélagsstöðu eða með aðra búsetu og fólks með annars konar andlega og/eða líkamlega kvilla en viðmælendur mínir.

Heimildaskrá

- Anderson, B., *Encountering Affect: Capacities, Apparatuses, Conditions*. Routledge, 2014.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. og Toney, L. „Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness”. *Assessment* 13(1), 2006: 27–45. doi:10.1177/1073191105283504 (sótt 3. maí 2022)
- Braun, V. og V. Clarke. *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. Los Angeles: SAGE Publications Ltd., 2013.
- Brinkmann, Svend og Steinar Kvale. *InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing (3rd ed.)* Los Angeles: SAGE Publications Ltd., 2014.
- „Constitution,” *Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin*, <https://www.who.int/about/governance/constitution> (sótt 1. maí 2022)
- Csikszentmihalyi, M. *Creativity, flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins Publishers, 1996.
- Csikszentmihalyi, M. „Flow, the secret to happiness.” *TED ideas worth spreading*. febrúar 2004. https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness (sótt 3. maí 2022).
- Davidson, R. J. „Well-being and affective style: Neural substrates and biobehavioural correlates” *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359(1449), 2004 1395–1411. doi:10.1098/rstb.2004.1510 (sótt 13. mars 2022)
- Dundes, Alan. *Interpreting Folklore*. Bloomington: Indiana University Press, 1989.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K. og Vaitl, D. „Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry” *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(1), 2008: 55–61. doi:10.1093/scan/nsm038 (sótt 5. apríl 2022)
- Ingibjörg Kristín Eiríksdóttir. „Upplifun af núvitundariðkun: Að stíga út úr sjálfvirkni hugans, inn í rými sáttar, góðvildar og sjálfsstjórnar“ (lokaverkefni til M.A.-gráðu við Háskóla Íslands). Samþykkt 8. febrúar 2015 <http://hdl.handle.net/1946/20522> (sótt 14. mars 2022).
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K, Teasdale, J. D. „Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 2008: 966–978. doi:10.1037/a0013786 (sótt 5. apríl 2022)
- „Núvitund,” Núvitundarsetrið, <https://www.nuvitundarsetrid.is/nuvitund> (sótt 3. mars 2022)
- Povrzanović Frykman, Maja og Jonas Frykman, *Sensitive Objects: Affect and Material Culture*. Gautaborg: Kuterium, 2016.

- Seigworth, Gregory J. og Melissa Gregg. "An Inventory of Shimmers", *The Affect Theory Reader*, ritstj. Melissa Gregg og Gregory J. Seigworth. Duke University Press, 2010.
- Schechner, Richard. *Performance Studies: An Introduction (2. útgáfa)*. London: Routledge, 2006.
- Sigríður Þorgeirsdóttir. „Hvers vegna umhverfissiðfræði er róttæk grein hugvísinda: Um húmanisma og pósthúmanisma“ *Náttúran í ljósaskiptunum: Mannvera og náttúra í austrænni og vestrænni hugsun*, ritstj. Björn Þorsteinsson. Reykjavík: Heimspækistofnun – Háskólaútgáfan, 2016.
- Sims, Martha C. og Martine Stephens. *Living Folklore, 2nd Edition: An Introduction to the Study of People and Their Traditions*. University Press of Colorado, 2011.
<http://www.jstor.org/stable/j.ctt4cgrv6>. (sótt 3. maí 2022)
- „Sjósund.“ Ípróttta- og tómsfundasvið Reykjavíkurborgar.
<https://nautholsvik.is/sjosund/> (sótt 29. mars 2022)
- Stewart, Kathleen. *Ordinary Affect*. Duke university Press, 2007.
- Tang, Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feg, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M., Fan, M. og Posner. „Short-term meditation training improves attention and self-regulation“ *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 2007: 17152–17156.
doi:10.1073/pnas.0707678104 (sótt 3. mars 2022)
- Turner, Victor „Liminality and Communitas“ *The Ritual Process: Structure and Anti-Structure* (Chicago: Aldline Publishing, 1969).
- Turner, Victor. „Liminal to Liminoid in Play, Flow and Ritual: An essay in Comparative Symbolology.“ Í *From Ritual to Theatre: The Human Seriousness of Play* Brooks, ritstýrt af McNamara og Richard Schechner, 21-60. New York: PAJ Publications, 1982.
- Yow, Valerie Raleigh. *Recording Oral History: A Guide for the Humanities and Social Sciences*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2015.

Viðtöl

- Viðtal Bergþóru Ó. Björnsdóttur við Írisi Stefaníu Skúladóttur 5. janúar 2022. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- Viðtal Bergþóru Ó. Björnsdóttur við Laufeyju Elíasdóttur 6. janúar 2022. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- Viðtal Bergþóru Ó. Björnsdóttur við Helgu Rakel Rafnsdóttur 7. janúar 2022. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.
- Viðtal Bergþóru Ó. Björnsdóttur við Heru Sigurðardóttur 14. janúar 2022. Upptaka og uppskrift í vörslu höfundar.