

LUOVIA KOHTAAMISIA

MEIJÄN PERHE LIIKKEELLÄ

Podcastin tekstivastine

Jakso 1. Luonto ja hyvinvointi

Keskustelijat: Ossi Valpio ja Laura Hokkanen

A-osa

Intro

(linnun laulua, askeleita soratiellä, puron solinaa)

Ossi: Luovia kohtaamisia. Lähdetään käynnistelemään oivalluksia ja tutkailemaan hyvinvointityön arkea erilaisista näkökulmista. Mun nimi on Ossi Valpio ja olen sun matkappaana, kun syvennymme asiantuntijavieraiden kanssa keskustelemaan kohtaamisen monista mahdollisuuksista ja luonnon, kehollisuuden sekä ilmaisun hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi. Tervetuloa Luovia kohtaamisia -podcastin pariin.

(musiikkia)

Ossi: Tervetuloa podcastin avausjaksoon, jossa mennään heti oleelliseen asiaan, mitä tähän elämiseen ja ihmisenä ja luontoympäristössä elämiseen tulee. Eli mennään hyvinvoinnin ytimeen: luontoon ja sen moninasiin osa-alueisiin. Me on saatu podcastiin asiantuntijavieraksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lehtori Laura Hokkanen. Laura on opettanut yli kymmenen vuotta kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutuksessa luonto- ja taidelähtöistä menetelmäosaamista. Hänellä on myös kokemusta kasvatusta ja sosiaalialan toimijoiden kouluttamisesta käyttämään työssään näitä samoja menetelmiä. Meillä on tässä selkeät teemat tänään.

Ekassa osiossa me jutellaan Lauran kanssa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luontoympäristöjen merkityksestä. Toisessa osassa sukellaan sitten käytäntöön enemmän, luontoympäristön ja luontolähtöisten menetelmien hyödyntämisestä. Eli nyt kaikki ammattilaiset siellä korvat höröllä ja muistiinpanoja saa toki tehdä. Saat täältä herkkupalasta irti tänään paljon työkaluja, ajatuksia ja ideoita omaan elämään ja työhön. Luvassa upea noin tunti, me on tässä Lauran kanssa ajateltu, että noin tunti jutellaan ja katotaan pitäydäkö tässä lupauksessa. Tervetuloa, Laura.

Laura: Paljon kiitoksia.

Ossi: Mistäs tulit tähän sumuiseen aamuun? Täällä Jyväskylässä nyt kun ollaan, niin oli tommonen ihana usva aamulla kun heräsin.

Laura: Saman usvan ääreltä lähdin. Ainakin jos ajatellaan, että se usva jatkuu Mikkeliin saakka, niin sieltä oon aamulla ajellut tänne. Oli mahtavat maisemat ja oikean semmosen luontokokemus tuli, vaikka autossa ajoikin.

Ossi: Jep. Hyviä kuvia katseltiin tossa jo, on otettu upeita kuvia tähän päivään. Siisti meini, kannattaa usvaa hyödyntää. Meillä on selkeetä päässä onneksi. Mitäs tällä hetkellä sulla on työn alla arjessa ja vapaalla? Kerro vähän alkuun, mitä tällä hetkellä puuhaillet. Tossa esittelin jo vähän, mitä sä teet työkseksi.

Laura: Opettajana niin tietysti opiskelijoitten kanssa tää arki rullaa, mikä on tosi mukava asia. Näin pandemian jälkeen tuntuu tosi kivalta, että opiskelijat on palanneet ihan lähiopetukseen, ja mahdollistaa kaikenlaisten toiminnallisten menetelmien ja kohtaamisten toteutumisen eri tavalla ehkä kuin siellä verkon välityksellä. Eli opetusta, ja sitten yritän tehdä myös rinnalla erilaisia tutkimusjuttuja. Tutkin myös mustaa huumoria, menee ehkä vähän tästä luontoaiheesta sivuun.

Ossi: Mustaa huumoria. Nyt lähdetään heti sivuraiteille.

Laura: (naurua)

Ossi: Kerro vähän mustan huumorin tutkimisesta.

Laura: Mä oon erityisesti kiinnostunu nuorten digitaalisesta huumorista. Eli tavallaan se on folkloristista tutkimusta, jossa ajatellaan, että huumorin keinoin me käsitellään aika merkittäviä asioita. Vaikka se ois mustaa ja sairastakin se huumori, niin se kertoo ihmisestä aika paljon, ja ainakin maailmasta ja maailmantilanteesta paljon.

Ossi: Kyllä. Seurasin nuorempana enemmänkin Amerikan politiikkaa, ja siellä jotenkin tuntuu että stand up -maailmassa ja talkshow-maailmassa käsitellään kipeitä asioita niin viiltävän realismin kautta, että niitä on jotenkin helpompi käsitellä huumorin kautta. Meillä varmaan kaikilla kokemuksia tästä. Miten sä itse käytät mustaa huumoria? Miten se näkyy sun arjessa?

Laura: No, sehän on erinomainen varaventtiili. Eli myöskin tämmösten tabuaiheitten käsittelyssä. Me ei ehkä kehdata ihan kaikista asioista puhua ääneen ihan virallisilla nimillä. Huumori tarjoaa hyvän mahdollisuuden käsitellä asioita tavallaan kiertoreittiä pitkin. Huumorin tutkimuksessa nähdään aika paljon erilaisia merkityksiä, miksi me käytetään mustaa huumoria. Allekirjoitan niistä kyllä aika monet. Eli se voi olla ihan aggressiivisuus-

denkin merkki, että halutaan alentaa vaikka sodan keskellä niitä, jotka on niitä vihollisiksi koettuja henkilöitä. Toisaalta se voi olla ihan sitä ahaa-elämyksen saamista. Eli tunnistaa jossain vaikka maisemassa sinne kuulumattoman asian ja löytää siihen jonkun erikoisen asiayhteyden. Se tuottaa riemua, että mä näen tässä jotain aiheeseen kuulumatonta.

Ossi: Kyllä. Mä jotenkin itse oon kokenut mustan huumorin semmosena sosiaalisena ja fyysisenäkin kipulääkkeenä. Tää on niin eri aihe, mut kerron tän. Mä oon nuorempana sairastellut vakavasti syöpää ja siihen johdannaisia juttuja, ja mulla ja mun äidillä, kun meillä oli aika vahva suhde siinä kohti, niin meillä oli tiettyjä keinoja käsitellä tätä kipeetä kissaa pöydällä. Ne oli niin käsittämättömän härskijäkin välillä ne jutut. Koska se oli käsittämättömän härskiä, mitä niistä hoidoista seurasi, niin mä muistan, että se kaikelle nauraminen oli semmonen suurin asia millä selvisi. Ja kaikelle voi nauraa. Toki sitten kun lähdetään nauraan muille, niin pitää olla tarkkana. Toiselle huumori on toiselle kiusaamista.

Laura: Juuri näin. Tossa tulee esiin just se huojennusteoria eli ajatus siitä, että se huojentaa käsittämättömien, järjen ylittävien tilanteiden hetkellä, oli ne henkilökohtaisia tai maailmanlaajuisia. Huumorin käyttö voi olla myös vallankäyttöä. Eli sitä että me asetetaan toinen meidän alapuolelle ja huumorin keinoin pilkataan sitä tai tehdään huumoria sellasesta, mitä se toinen ei voi käsittää huumorina, vaan se on hänelle kova totuus, jota pitää päivittäin käsitellä.

Ossi: Hep. Huh huh, tässä meillä oiskin toinen aihe. Mennään siihen joku toinen kerta. Toivottavasti teillä on huumorin kukka siellä kukkimassa ja on kanankakkaa messissä, niin siitä tulee oikein iso kukka. Mut mennään tohon ytimeen nyt. Luvattiin, että puhutaan luonnosta ja luontolähtöistä menetelmistä ja luontoympäristöstä. Voisitko kertoa, että minkälainen, Laura, sulla on sun oma luontosuhde? Ja siitä johdannaisena, että miten sä päädyit tekemään ja kouluttamaan luonto- ja taidelähtöisiä menetelmiä sun työssä?

Laura: Oma luontosuhde on aika maaseutupainotteinen. Väittäisin, että aika monella ihmisellä on sieltä lapsuudesta joku oma maisemamuisto. Tietysti ei voi lähteä siitä lähtökohdasta, että kaikilla se on positiivinen aina. Luontosuhde usein on kiinni siinä, mitkä meidän myös muut kokemukset on sillä hetkellä. Jos meillä on ollut tosi rankka lapsuus, niin välttämättä siinä omassa lapsuusmaisemassa ei oo mitään miellyttävää. Itselläni on ollut tosi mukava lapsuus, niin näen että aina jotenkin tunteet nousee pintaan, kun päätyy sinne lapsuuden maisemaan. On se sitten vaikka pieni metsäkaistale tai se talo siinä luonnon lähellä, niin jostain syystä kokee hyvin voimakkaita tunteita. Sinne on aina hirveen ihana palata, vaikka sieltä on lähtenyt jo pois. Tää oikeestaan mun mielestä hyvin kuvaa luontosuhteen merkitystä. Kun on tehty kansainvälisiä tutkimuksia, joissa on tutkittu slummissa asuvia lapsia ja minkälaisia on heidän aikuisiän miellyttävät maisemamuistot, niin ne liittyykin sinne slummiin, jota me helposti ajatellaan, että siellä ei oo mitään miellyttävää tai siellä on köyhyyttä ja siellä on rumuutta ja siellä ei oo positiivisia kokemuksia, mitä me luontoon liitetään. Niin tää jotenkin itselle avaa sitä, että siinä on paljon enemmän kyse kuin vaan siitä, että miltä se silmissä näyttää, vaan oikeestaan miltä se tuntuu, miltä se haisee tai tuoksuu ja miltä se ehkä maistuu. Eli siinä on kaikki aistit valppaina. Sitä on oma luontosuhde.

Ossi: Mulla on jotenkin tervehtynyt luontosuhde itsellä. Tosi monet traumat, mitä lapsuuteen liittyy tai semmoset vahvat kokemukset liittyy siihen, että on ollut jollain lailla pelottavaa luonnossa. Mun ensimmäinen luontomuisto on sellainen, että me muutettiin neljän vanhana Nenäniemeen tonne Jyväskylän Kuokkalan lähelle ja menttiin leikkimään piilosta heinäpellolla. Ja yhtäkkiä mä huomasin, että kun mä lähin liikkua ja ryömiin siellä, niin

mun henki alko vinkumaan. Mä huomasin, että mä en saa happea. Sitten mun piti tulla piilosta pois, että apua, että mä en saa happea. Mä muistan vaan sen, että mut vietiin kotiin ja sitten menttiin ensiapuun ja todettiin, että mulla on astma. Ja että mulla taitaa olla aika paljon allergioita. Kun on puhunut muiden kanssa, joilla on allergioita, eläimiin tai johonki kasveihin, siitepölyihin jne, niin on vähän semmonen etäisempi suhde luontoon. Mulla on ollut yhtä lailla semmosia superihania kokemuksia siitä, että mä oon uskaltanut olla luonnossa, ja se on liittynyt sitten urheiluun. Kun on sanottu, että sä et nyt voi oikein täällä pellolla leikkiä, niin sitten siitä on tullu sellanen rajaus. Mieleen tulee niin kuin aita, että nyt tämä on pelottavaa, tänne ei saa mennä. Ja sitten kun lapsena se tehdään, niin se menee todella todella syvälle. Toinen tämmönen kokemus on veteen liittyvä pelko. Mä leikin Seuraa johtajaa -leikkiä joskus viiden, kuuden vanhana mummolan naapurinpojan kanssa. Hän ajoi tosi lähelle suihkulähdettä ja mä menin kolmipyöräisellä sitten suoraan sinne suihkulähteeseen. Pappa noukki mut sieltä ylös.

Laura: Auta.

Ossi: Kun miettii, että mitä muistaa alle kouluikäisenä aistinvaraisia muistoja, niin muistaa tosi tarkkaan melkein tuoksut ja kaikki. Onko sulla tähän jotain, just tommosia aistikokemuksiin liittyviä muistijälkiä, jotka on todella teräviä?

Laura: On paljonkin. Itse asiassa mulla on aika lähitulevaisuudenkin voimakas muisto. Se on ehkä vähän semmonen traumaattisen kokemuksen lähellä oleva, mutta ehkä kuitenkin jostain syystä myös positiivinen muisto. Mun isä katosi kaksi vuotta sitten. Hän oli marjastamassa ja katosi sinne suolle. Sitten siitä tietysti lähti etsinnät liikkeelle ja 10 päivää häntä etsittiin kaikenlaisten härpäkkeitten kanssa. 300 ihmistä oli varmaan etsimässä. Isä oli tosi kokenut luonnonkävijä. Huomasin, että etsijät oli helposti sitä mieltä, että nyt sinne on vanha mies lähtenyt metsään ja eksynyt ja pitäis olla sitä ja tätä ja tuota matkassa. Mutta uskon, että isä ei eksynyt vaan sai varmaankin sairaskohtauksen siellä ja kuoli sitten. Mä muistan, että etsintöihin en itse halunnut lähteä tai en halunnut olla se, joka löytää isän ehkä kuolleena, mutta olin siellä vapaaehtoisten mukana odottamassa. Jotenkin se suon tuoksu, ja sitten näki niitä kaikkia suoperhosia siinä suon laidalla, ja kaikki se semmonen jännitys ja tietysti surukin. Siitä tuli hirveän voimakas suokokemus. Kaikki ajatteli varmaan, että se oli juuri nimenomaan traumaattista, ja toki se siinä mielessä on, että isä kuoli sinne, mutta mä aattelin, että se oli oikeastaan aika kaunis tapa kuolla. Isä oli suon reunalta kotoisin ja metsuri ammatiltaan. Oli käytännössä koko elämänsä ollut siellä puitten lähellä, metsässä ja arvosti kovasti luontoa. Jäin miettimään sitä, että miten etääntyneitä me ehkä helposti ollaan siitä, että missä kuuluisi kuolla. Tulee semmonen ajatus, että se pitäis tapahtua jossain kliinisessä ympäristössä ehkä mieluummin sairaalassa. Toki ymmärrän sen, että siellä on apu lähellä ja kukaan ei halua ikävää kuolemaa, mut musta kuitenkin tuntuu, että se oli kaunis tapa kuolla luonnon lähellä.

Ossi: Kyllä. Osanottoni ensinnäkin, Laura, ja toi on - huh. Kun miettii, että maasta olet tullut ja maahan olet menevä, niin tuo jotenkin - jos sais rauhallisen metsäkuoleman, niin sehän olisi hieno asia, jos voi jotain toivoa. Tämä on hyvä, menttiin heti pelkoihin ja traumoihin, ehkä mennään kohta positiiviselle puolelle, mutta mennään ensin nämä "huonot uutiset" -kohta.

Laura: (naurahdus)

Ossi: Mulle luontosuhde aukesi aikuisiällä positiiviseksi siinä, että mä yhtäkkiä huomasin, että mun kissa-allergia hävisi siedättämällä ja jotkut ruoka-aineallergiat hävisi. Varmaan

keho oli tasapainossa ja terveempi, niin mulla hävisi koivuallergiat ja risti-allergiat ja muut. Tuli semmonen niin kuin ois saanut toisen elämän. Se tuntu oikeasti siltä, että mä olen syntynyt uudelleen, koska nyt mä voin nauttia luonnosta. Luonnossa urheilu tai samoilu tuntui aina, että mä oon rasite, jos mä lähden jonnekin mukaan. Yhtäkkiä kun sitä taakkaa ei ollut, se tuntu – mulla tulee vieläkin kylmät väreet siitä vaan, että monta kertaa mä oon aikuisiällä kokenut niin kuin mä olisin lapsi ensimmäistä kertaa jossain, kun mulle ei tulekaan sitä negatiivista reaktiota ja kokemusta siitä, että mä oon joko taakaksi muille tai mä en edes halunnut lähteä, koska pian kaikki huomaa, että mulla ei oo hyvä olla täällä. Niin se tavallaan aukesi.

Toinen kohta missä huomasi tän, kun pandemia tuli. Mä luulen, että meillä kaikilla on ehkä jonkinmoinen kokemus siitä, että kun maailma pysähtyy ja tavallaan aika on tietynlaisista harhaa. Miten me se koetaan, siihen liittyy meidän kemikaalcocktail ja hormonit, että minkälainen hormonaalinen tila on, miten me koetaan aikaa. Yhtäkkiä kaikki työt lähti ensinnäkin. Mul on ollut paljon esiintymistyötä ja mun piti miettiä elämää uudelleen. Tuli niin iso aikalisä, että kaikki mitä tässä Jyväskylän alueellakin on kokenut aiemmin, meni hitaammin. Kun olin silleen, että mitä voi tehdä kun kaikki paikat on kiinni. Meni vaikka lähiharjulle käveleen. Jyväskylän keskustassa on upea harju, ja Tuomiojärven rannalle ja metsiköihin, niin alko näkeä paljon enemmän sellasia asioita, mitä ei ollut aiemmin nähty. Onko sulla henkilökohtaisesti pandemia-ajalta tällaisia kokemuksia itsellä? Tai oletko kuullut tällaisia tarinoita muilta? Koska omassa lähipiirissä ja kuplassa on tuntunut, että on tullut semmosia jälleennäkemisiä ja rakastumisia luontoon ja luontoyhteyteen. Siitä on tullut tärkeämpi juttu kuin esimerkiksi vaikka kuntosalista tai tanssiharrastuksesta, kun ne on viety pois ja sä et oo päässy enää niihin vanhoihin tapoihin ja rutiineihin.

Laura: Tuo on tosi hyvä esimerkki. Allekirjoitan myös, että oma luontosuhde varmasti vahvistui, vaikka oon mielestäni aina ollut hyvin luontokeskeinen ihminen. Toisaalta piti vähän kartella ehkä niitä, missä oli – ainakin Mikkeliissä osassa oli ihan jonoksi asti ihmisiä autojen kanssa, ennen kun lähti polku sinne metsään. Multa kysyttiin aika paljon pandemian aikana hyviä retkikohteita. Mä tykkään itse tarinallisista retkikohteista, että niissä on joku vaikka suomalaisen pyhyteen liittyvä vuosituhansia tai vuosisatoja pitkä ajatus. Huomasin, että ihmisiä kiinnostasi myös kovasti tarinat, mitä metsä kertoo ja mikä sen historiallinen ja ehkä kansanomainen tarina on. Kyllä, tosi monet liikku. Tietysti nyt on ehkä tullut vähän semmosia takapakkeja. Joissakin näissä luonnonpuistoissa ihmismäärä on vähentynyt. Mutta se on nyt ehkä ihan luontevaakin, että nyt kun on palannut taas kaikenlaiset harrastukset ja muut, niin ei meillä ehkä ihan samalla tavalla enää ole aikaa sinne mennäkään. Mutta pitää toivoa, että ihmiset kuitenkin käy edelleenkin.

Ossi: Jep. Mä muistan, että silloin ensimmäisenä kesänä varsinkin käytiin, niin kuin moni muukin teki kotiseutumatkailua. Sitten kuuli joltain maaseutualueen yrittäjiltä, että resurssit ei riittänyt. Yhtäkkiä ravintolat oli, että meillä on kolmen tunnin jonot, ja kaikkia tällaisia huolia alkoi olemaan. Roskataan enemmän ja autojen kanssa oli ongelmaa ja näin. Siitä sai jännän kuvan, että yhtäkkiä koko Suomi ymmärtää, mitä Suomi on, paljonko meillä vaikka on metsää, niin tämä on todella harvaan asuttua. Täällähän pääsis vaikka minne. Yhtäkkiä me huomataan, että herran jestas, matkalla Jyväskylästä Mikkeliin, se on pelkkää metsää.

Laura: Mua hirveesti puhutteli korona-aikaan – en tiedä kenen viisaus se oli, mutta että suomalaiset on tavallaan kaikki saaneet perinnöksi metsää. Vaikka olisit köyhä, sulla on perintöä tullut tilille. Ei rahallista, mutta juuri sellaista että meillä on – se on aika harvi-

naista, että me voidaan lähteä oikeasti kenen tahansa metsään. Kaikilla on lupa liikkua siellä ja ammentaa luonnon hyvinvointivaikutuksia tai ihan vaan sitä oleskelua ja hengittelyä ja kaikkea muuta. Onhan se melkonen perintö.

Ossi: Kyllä. Hyvä kun puhuit noista, mennään nyt näihin positiivisempiin teemoihin. Viime vuosina tuntuu, että on laajalti uutisoitu ihan maailmaa myöten tutkimustuloksista, mikä liittyy nimenomaan siihen, miten me ihmisinä koetaan metsää ja minkälaisia terveysvaikutuksia pystytään ihan mittaamaan. Esimerkiksi verenpaineen laskua parissakymmenessä minuutissa, ja ihan muutamassa minuutissa koetaan stressihormonitasojen laskemista ja niin edespäin. Positiivisempaa, empaattisempaa suhtautumista itseen ja ympäröivään maailmaan. Kaikkea tällasta. Mitä muuta sä tiedät kertoa meille metsän hyvinvointivaikutuksista?

Laura: Tällasten mitattavien ominaisuuksien lisäksi omassa työssä näen kauheen tärkeeksi sen, että ihmisen itsetunnon ja minäkokemuksen vahvistuminen on aika selkeää. Meillä esimerkiksi opiskelijat on käyneet jo vuosikymmeniä Lapissa vaeltamassa yhden viikon ajan. Opettajat, jotka siellä on mukana, niin ne aina sanoo, että eihän sen varsinainen ensisijainen tehtävä ole se, että opetellaan mitään erätaitoja. Nekin toki tulee siinä ja sekin on hieno taito, mutta lähes aina onnistuneissa vaelluksissa käy niin, että se ihminen vähän niin kuin ylittää itsensä tai saa semmosen kokemuksen, että sen muistaa sitten loppuelämän. Opettajat usein sanoo, että siellä ois hyvä olla vähän huonompikin keli matkalla, koska silloin meissä nousee myös sellasia ajatuksia esille ja sellasia kokemuksia, joita me ei ehkä tiedosteta tämmöisessä arkisessa toiminnassa. Parhaimmillaan se tietysti myös tiivistää sitä yhteisöä, mikä siellä on, kenen kanssa vaeltaa.

Tunnistan tuon myös omista kokemuksista. Vaikka koko ajan teenkin sellasta itsetuntemusta mielestäni, että oon kirjottanu päiväkirjaa ja palannut niihin päiväkirjoihin myöhemminkin, että miten mä oon vaikka kehittynyt ihmisenä – mutta luonto jotenkin – kun sä et voi siellä käyttää niitä kaikkein helpoimpia keinoja, sä et voi säädellä sitä, minkälainen keli tänään on tai miten mun jalat toimiikaan tänään, niin siinä löytääkin itsestään uusia piirteitä, joita pitää sovittaa siihen kokemukseen, että kuka minä lopulta olen. Ehkä syvemmin ajattelen myös niin – taas se mun tarinallisuusajatus siitä, että kyllähän se opettaa meille myös sitä, miten kauan se luonto on ollut. Puhutaan paljon nuorten ilmastoahdistuksesta ja että ahdistuksen lisäksi meidän pitäisi saada myös positiivisia kokemuksia. Eli sitä, että nähdään vaikka, miksi luontoa ja luonnon monimuotoisuutta täytyy vaalia. Mun mielestä siinä paras tapa on mennä itse kokemaan luontoa ja nähdä, että todella, että se on hämmentävää mitä kaikkia yksityiskohtia luonnosta voi löytää.

Taidekasvattajana ajattelen myös, että ihan esteettisen silmän kehittäminen eli se, että minkälaisia kauneuskokemuksia meillä vaikka on tai minkälaiset on meille miellyttäviä juttuja – Se aina hämmentää myös kouluttajanakin itseä, että eihän ne ole samanlaisia kaikille ihmisille. Meillä on ehkä vähän semmonen stereotyyppinen kuva siitä, että vaikka Kolin kansallismaisema on se autenttinen kaikkien tavoittelema maisema. Todella upeahan se on, mut lopulta ihan lähiympäristöstä voi löytyä kaikkia miellyttäviä juttuja, jotka koskettaa meitä jotenkin syvältä. Niitten paikantaminen voi kehittää ajattelua ja maailmankuvaa tosi paljon.

Ossi: Kyllä. Mä jäin miettiin, että kun mä itse oon tavoitteellinen urheilija ja mulla on applikaatio ja NBA-tason fysiikkavalmentajan kaikki jutut ja muut. Ne on hyvin mittausorientoitunutta juttua, missä sä peilaat itseäsi vaikka siihen, että mitä painoja tai aikoja tai kaikkia mittaripohjaisia asioita. Se on hyvin lineaarista. Välillä menee metsään juoksemaan tai

samoilemaan tai tekee ihan vaikka meditaation sohvan sijaan Harjun mäntypuun alla, niin siitä häviää aika. Siitä häviää kaikki lineaarinen ajattelu, mitä tulee mielen ja kehon reflektointiin ja siihen ympäristöön. Se on hämmentävän tervehdyttävää. Jos sä vaikka ajattelet, että nyt mä menen kyykkäämään 120 kiloa tai mä kiipeen nyt tän vuoren päälle, niin siinä tulee vaan semmonen tuntu, että nyt minua väsyttää, jäänpä tähän juomaan hetkeksi ennemmin kuin 20 toistoa tehty, tai tälleen.

Toki molempi parempi mitä tekeekään, mutta nää omat liikkumishavainnot on aina sel- lasia, että siitä häviää se ajatteleva, analyttinen minä, tai prefrontaalikorteksi lyö hiljaa hiljasen moodin päälle etuivoissa. Siellä ei enää toimitusjohtaja kerro hirveesti asiaa, että mitä pitää tehdä. Se kaikki menee aistinvaraiseen toimintaan ja siihen, että mä kuulun tänne ja mun pitää olla tarkkana, miten mä liikun täällä ja muuta. Tää on mun mielestä tosi jännä havainto aina. Toki tämä on varmaan monelle ihan pässinlihaa, mutta tämä on omaa kelailua, mitä varsinkin pandemia-aikaan alkoi havaitsemaan. Vitsi miten paljon mä teen sisällä liikuntaa tai vitsi miten paljon mä ajattelen lineaarisesti tai metriikan kaut- ta liikkumista.

Laura: Toi ei ole ollenkaan pässinliha-ajatus selvästikään nykyihmiselle. Me on totuttu mittaamaan kaikkia asioita. Siksi yritän itse ensisijaisemmin puhua niistä luonnon muista hyvinvointivaikutuksista kuin niistä, mitä mittarilla saatiin, vaikka ne on tosi tärkeitä. Mikä se oma kokemus on, se on mun mielestä sitä luontosuhteen rakentamista. Ei kaikilla ne ole miellyttäviä alkuun, ja siinä vaiheessa ehkä tarvitaan just ohjausta. Ei välttämättä lai- ta heti ensimmäistä kertaa ihmistä yksin outoon metsään, vaan että lähdetäänkin jollain pienellä harjoitteella liikkumaan, jolloin siitä tulee turvallinen ympäristö liikkua ja turvalli- sen tilan kokemus. Se on aika tärkeää.

Ossi: Miten teillä vaikka koulussa, mistä te lähdette liikenteeseen, jos lähdetään rakentaa luottamusta siihen, että liikkuu yksin tai lähtee ohjaamaan muita? Minkälainen prosessi se on?

Laura: Se harjaantuu itse asiassa aika monen vuoden kuluessa. Täytyy sanoa, että opis- kelija-aines ehkä vähän muuttuu tässä vuosien mittaan. Meillä huomataan kyllä, että ihmiset on vähän vieraantuneimpia luonnosta kuin ehkä 20 vuotta sitten. Se näkyy nuo- rissa ihmisissä siinä - ihan välineissäkin -, että voi olla että ei oo enää mitään pukeutu- misvälineitäkään, että vois vaikka kumppareilla lähtee metsään tai vaelluskengillä. Sitten myöskin ne pelon kokemukset siitä, että siellä voi tulla villieläimiä tai siellä voi eksyä, se näyttää pelottavalta, en tiedä mihin tuo polku johtaa. Kaikki tämmöset ihan inhimilliset kysymykset. Ne on mun mielestä ihan varteenotettavia kysymyksiä kelle tahansa. Yleensä lähdetään liikkeelle ihan pienillä harjoitteilla, sellasilla positiivista kokemusta tuottavilla, jotka ei välttämättä liity siihen yksin menemiseen vaan ensin pienissä ryhmissä. Tehdään luottamuksen rakentamista siihen, että uskaltaa liikkua, mutta myöskin niihin toisiin ihmi- siin, että se voi olla mukavaa.

Itse tykkään käyttää luontolähtöisiä menetelmiä, joissa voi olla hyvinkin syvällinen peda- goginen merkitys. Just nää itsetuntemusjutut. Mutta en tietenkään kerro, että tässä har- joitteessa nyt harjoitellaan teidän itsetuntemuksen syventämistä. Vähän semmosilla näen- näisen hauskoilla tehtävillä lähdetäänkin vaikka valokuvauksen keinoin. Kaikilla alkaa olla älypuhelimet, jotka sitten taipuu siihen kuvaukseen. Ei välttämättä kuvatakaan perinteistä maisemaa, vaan tulee leikillisyyttä mukaan. Eli vähän oikeastaan sitä huumorin käyttöä luontoonkin. Otetaan vaikka jostain jännittävistä yksityiskohdista kuvia, eli mennään ihan sinne ruohonjuuritasolle mönkimään tai paikantamaan silmällä vaikka puun kuoresta

jotain kiinnostavaa, että minkälainen maisema siitä voi muodostua siihen kameran ruudulle. Tällasella ehkä se mielenkiinto tai huomio paikantuukin siihen, että miten mä aistin metsää eikä siihen, miten pelottava paikka se voi olla. Ne usein on parhaimmillaan sellaisia tosi – mä vähän inhoan sitä voimauttava-sanaa – mutta semmoisia positiivisia kokemuksia, jotka sitten vahvistaa sitä, että tänne todella uskaltaa tulla vaikka omin päinkin.

Ossi: Kyllä. Just positiivisia muistoja mahdollisimman paljon kun stäkkää, niin siitä tulee semmonen, mihin haluaa palata uudelleen ja haluaa vahvistaa sitä.

(musiikkia)

B-osa

Ossi: Minkälainen merkitys sillä on, että et me opittais hyödyntämään esimerkiksi sosiaalisessa työssä enemmän luontoympäristöjä ja tällasia menetelmiä?

Laura: Ne on aika dramaattisiakin osittain ne, mitä on tutkimuksissa saatu selville. Jos lähdetään lapsista liikkeelle, niin se voi tarkoittaa ihan sitä, että lasten tasapainoilu kehittyy, mikä on tosi tärkeä taito ihan liikkumisen kannalta. Me mennään aika tasaisella maastolla monesti ja aika paljon myös sisäliikuntaa. Se, että sä joudutkin käyttämään jalkaa ja koko kroppaa uudella tavalla metsässä hyppiessä tai kiveltä kannolle mennessä, kehittää ihan tosi konkreettista asiaa. Sitten jos mennään vanhustyön puolelle, niin siellä on tietysti monilla iäkkäämmillä ihmisillä ollut paljon vahvempi luontosuhde jo lapsuudesta asti. Se voi laukasta hyvin paljon muistoja menneisyydestä, mikä on aina hyvää aivojen käyttöä, että saa miellyttäviä muistoja käydä läpi.

Ihan muistin harjaannuttaminen ja liikunnan lisääminen, että mennään sinne ulos. Ja itse ajattelen, että luonto on myös oikeus. Luonnossa liikkuminen pitäis olla meidän oikeus, vähän niin kuin ihmisyyteen liittyvä juttu. Se ei oo vaan semmonen, että harvoille ja valituille, vaan meidän pitäis oikeestaan raivata tietä, että se voi tapahtua pienillä asioilla. Puhutaan vaikka tämmösestä sosio-kulttuurisesta puutarhatoiminnasta, missä voi olla vaikka siinä palveluyksikön pihassa marjapensaita, joista saa käydä napsimassa marjoja suuhun. Tai kasvimaan tekemistä tai jotain kivan näkösiä kukkia. Ei tarvii lähteä välttämättä kauas ja voidaan ihan mennä vaikka pyörätuolilla pihalle, niin me voidaan jo aistia sitä.

Myös eläinavusteinen toiminta eli on vaikka kanoja pihassa tai näkee jotain heppoja, koiria, muita eläimiä, joita pystyy kosketteleen. Nekin ajatellaan osaksi tämmöstä luontolähtöistä toimintaa eli luontohoivaa. Kosketus eläimeen voi olla tosi merkittävä. On havaittu ihan suomalaissakin tutkimuksissa, että vanhusten palvelukodin pihassa, missä on vaikka kanoja, niin se kokoaa sinne myös kylän lapsia katsomaan niitä kanoja. Tällöin tulee ylisukupolvinen kohtaaminen ja semmonen ilon tuottaminen ja myös semmonen ehkä normaaliuden kokemus, että meitä on hyvin monenlaisia ihmisiä. Kaikilla lapsilla ei ole isovanhempia, joiden luokse mennä. Tää voi tuottaa kohtaamisia, mitkä on ihmisten välillä aina tärkeitä. Sitten ehkä perhetyössä, kyllä mä ajattelen sitä ilon kautta. Sehän on sitä maailman parasta toimintaa yhdessä. Se haastaa meitä ohjauksen näkökulmasta siinä mielessä, että jos me sanotaan vaan, että lähdetään luontoon, se helposti on vähän liian ylevä tai laaja ajatus, että nyt vaan mennään sinne. Kannustan siihen, että ne positiiviset

kokemukset voi tulla siinä, että näkee vähän vaivaa siihen, että mitä siellä luonnossa tapahtuu. Seikkailu, tarinat, kaikki tämmöset elämykset, niin ne puhuttelee nykyihmistä eri tavalla. Ja nehen syntyy helposti luonnon keskellä.

Ossi: Kyllä. Jos me sanotaan kymmenelle henkilölle, että lähdetään metsään, niin siellä on kymmenen eri mielikuvaa, jotka syttyy saman tien, että mitä se tarkoittaa. Se voi olla, että voi ei, mulla on väärät vaatteet. Voi ei, siellä on kylmä, voi ei. Kun taas puhutaan, että nyt lähdetään retkelle, jossa tehdään näin ja meillä on tällainen varustus. Se, että otetaan huomioon kenen kanssa ja miten sitä tehdään, niin se on aika tärkeä. Omassa hyvinvointivalmentajatyössäni teen tällaista luontolähtöistä toimintaa, että mä vien ihmisiä avantoon. Yleensä kontekstissa puhutaan stressistä ja hormonitoiminnasta ja miten hengityksellä voidaan vaikuttaa siihen, ja miten voidaan luonnon aiheuttama evoluution syvälle meihin ajama uhka selättää sillä, että kun yhtä aikaa liskoaiivot sanoo että kylmä, pakene, tuotetaan hormoneja, adrenaliinia, kortisolia. Ja sitten kun sä siellä rauhassa hengittelet ja uiskentelet, ja kaikki onkin hyvin, niin sen jälkeen tulee valtava dopamiini-myrsky. Tässä kohti on hauskaa tiedettä esimerkiksi. En muista minkälainen kokaiiniannos oli testin vertailussa, mutta tutkimukset näyttää, että dopamiinitasot pysyy kylmäuinnin jälkeen 300–400-prosenttisenä siitä baselinesta, mikä heillä on ollut kolme, neljä tuntia myöhemmin. Tämän jälkeen mieltää vaikka veemäisen pomon tai haastavan työtehtävän ihan eri lailla kun ennen tätä. Eli luonnon pelottavienkin asioiden kohtaaminen – se, että me ymmärretään samaan aikaan, minkä takia me tehdään asia, mikä on aiemmin ollu meille – koska joku tuolla 300 vuotta sitten ei kuollut kylmään – että nää kaikki mekanismit on meillä rakentunut siitä.

Aasinsiltana tohon mitä puhuit just metsän hyvinvointivaikutuksista – se, että me tehdään oikeasti tällanen tehdasasetusten palautus. Mitä pienempiä lapsia me seurataan, sitä enemmän he liikkuu ja suhtautuu uteliaasti maailmaan ja kaikkeen näkemäänsä ja kokeemaansa. Sitten mitä enemmän me mennään koppeihin ja istutaan, sen kauempana me ollaan siitä, mitä metsä meille antaa jo muutamassa tunnissa, jos me lähdetään sinne liikkumaan. En tiedä susta, Laura, mutta ite huomaan ainakin ongelmaisten lonkkieni kanssa, että jos mä lähdän mun paljasjalkakengillä tai paljain jaloinkin joskus samoilemaan metsään, niin olo on ihan eri kuin vaikka kuntosaliharjoittelun tai asfalttijuoksun jäljiltä. Siinä tuntuu siltä, että mä oon palannut nyt johonki, mitä mun keho oikeasti – mihin se on rakentunut ja kasvanut näitten tuhansien vuosien aikana.

Laura: Ehdottomasti. Huomaan itse, että kyllä se oikeasti nukuttaa myös paremmin. Jos mä harrastan jazztanssia, niin sekin nukuttaa illalla hyvin kun on käynyt tunnilla, mutta jos on tehnyt sen luonnossa, niin se on erityyppinen se hapensaanti, että mua nukuttaa jotenkin aidolla tavalla sitten. Mä en oo sillä tavalla väsynyt kuin jazztunnin jälkeen vaan jotenkin rauhoittunut. Koko keho lepää siinä mukavalla tavalla.

Ossi: Kyllä. Mä olen käynyt läpi tällasiakin asioilta, että kuinka paljon me katotaan asioita mitkä on lähellä. Me tuijotetaan, mä tuijotan – mulla on tässä käsikirjoitus, mistä mä vähän katon, että mitäs tänään jutellaan ja muuta, niin mä tuijotan tätä tässä tunnin ja ehkä kakskin. Jos mä en tän jälkeen tekisi mitään muuta kuin jatkaisin näpyttelyä ja muuta, niin pikkuhiljaa alkaa silmät surkastumaan ja näköaisti heikkenemään. On ihan tervettä mennä nimenomaan luontoon ja silleen, että meillä ei ole mitään, mihin me fokustetaan katsetta koko ajan. Eihän kuntosalin jälkeenkään ole tervettä jatkaa jännittämistä vaan rentoutua. Jos me ymmärrettäis – se voi olla lähipuisto tai joku muu, missä me päästäis sellasiin tiloihin, missä meillä ei oo mitään, mihin me keskitytään vaan meillä on aistinvaraista vapaata olemista. Se on supertärkeä asia muistaa arjessa.

Laura: Sekin oli musta kiinnostava yksityiskohta, että tämä onnellisuustutkimus mistä suomalaiset on aina eri mieltä, että ei me oikeasti voida olla maailman onnellisin kansa, vuonna 2020 siinä oli yhtenä mittarina tämmöset luonnonympäristöt. Siinä mitattiin, miten ihmiset koki niitten merkityksen onnellisuuden tunteeseen. Se oli oikeasti tosi iso sen rooli. Se ei tarkoita välttämättä, että pitää asua maalla, vaan se voi olla vaikka jossain keskellä suurkaupunkia joku puistokaistale, missä pääsee liikkumaan siellä vehreyden ja ehkä vesistöjen, siis vaikka rakennettujenkin vesistöjen ympärillä. Siitä on jotenkin helppo kuvitella, että sillä olisi yhteys myös tähän suomalaisuuden onnellisuuteen, uskottiin me siihen tai ei. Mehän päästään, asuttiin me sitten vaikka Helsingissä tai Utsjoella, niin meillä on kaikilla pääsy suht helposti luontoon. Uskon kyllä, että se tuottaa onnea.

Ossi: Kyllä. Ehkä me nähdään se liian läheltä. Mä uskon jotenkin, että toki sitten kun ihmiset somessa tai uutisissa ihmettelevät, että mitä onnellista täällä on, että meillä on itsemurhia näin paljon ja mielenterveysongelmia näin paljon. Mut sitten kun verrataan isossa mittakaavassa, miten paljon meillä on puhdasta luontoa ja minkälainen sosiaalityöntekijärjestelmä meillä on ja kaikkia tällasia, niin eri mittareilla mitattuna me ollaan vielä pitkälle tulevaisuuteen yksi onnekkaimpia maita. Puhutaan toki myös siitä, minne me ollaan synnytty. Me ollaan kansakuntana onnekkaita, että meillä on tällainen rikkaus kun tää meidän rikas luonto.

Laura: Sitten jotenkin hirveän koskettavaa on lukea välillä näitä vaikka Helsingin Sanomien juttuja, missä on vaikka Kiinasta raportoitu kertomuksia, että ei voi päästää lapsia pihalle suurkaupungeissa, koska ilmanlaatu on niin huono, että se aiheuttaa kaikenlaisia allergisia reaktioita ja muita. Onhan se aika kaukana tästä. Ei me oikeasti tajuta, miten helppoa täällä on. Kuka tahansa voi mennä missä päin Suomea tahansa pihalle ilman, että tarvitsee miettiä ilmansaasteongelmaa vielä tuolla tasolla kuin Kiinassa.

Ossi: Jep. 2003 vai 2004 olin New Yorkissa puoltoista viikkoa, ja siellä oli 33-35 astetta pahimmillaan. Sitten jos kuulija tai Laura olet joskus ollu metropolissa, tommosessa isossa kylässä, missä saasteita on tosi paljon ja palaa takas Suomeen - Mä muistan kun mä tulín Helsinki-Vantaan lentokentällä ensimmäistä kertaa ulos, musta tuntuu kuin joku ois puhkonut monta palloa keuhkoista. Yhtäkkiä mä saan happea. Ja mä olin kuitenkin Helsingissä, että se ei oo nyt ihan sama kuin Utsjoella olisi tai jossain tuolla kirkkailla vesistöillä Lapissa. Siinäkin on vielä huima ero Helsingin ja tän ilmanalan välillä. Siinä parikymppisenä jo tajusi, että huh huh, tää on kyllä siisti juttu oikeasti, miten puhdasta täällä on.

Laura: Siinäkin mielessä kyllä meidän täytyy mun mielestä saada aktiivisesti ihmisiä luontoon, että me havahdutaan myös tähänkin puoleen. Se on oikeasti oleellinen osa ihmisen elämää saada raikasta tai hyvää ilmaa hengittääkseen.

Ossi: Se on ehdottoman tärkeä. Just niin kun sanoit, että kun mennään luontoon, niin me ymmärretään, mitä meidän täytyy suojella. Se voi olla abstrakti käsite vaikka soiden ennallistaminen tai muu, missä me luullaan olevamme maailman parhaita, mut kyllä me aika paljon ollaan yksityistetty sellasia alueita, mitä me ei saada takaisin. Niissä me menetetään eläinlajeja ja eliölajeja, jotka ei enää tule takaisin. Ne ei synny tuolla koeputkesta tyhjästä, mitä me on menetetty. Suosittelen tarkkailemaan oman alueen politiikkaa ja pitämään päättäjiin yhteyttä siltä osin, mitä kansalaisen oikeuksiin kuuluu. Jos ei me itse pidetä meteliä, niin muut ei kyllä tee sitä työtä sun puolesta ja se ei välttämättä ole positiivinen meidän elinympäristöjen kannaltakaan.

Laura: Sekin ilahdutti itseä – nyt olen niin huono nimissä, etten muista – jyväskyläläinen tutkija se joka tapauksessa oli, joka piti tällaista majamittaria metsäsuhteen mittarina. Eli jos meillä lapsuudesta on muistikuva siitä, että me ollaan vaikka rakennettu joku pieni maja, ja sen ei tarvi olla missään syvällä metsässä mutta vaikka piharakennuksen vieressä – Niin hän totesi, että pitäis vaalia sellasta luontosuhdetta tai metsäsuhdetta, että jokaisella olisi mahdollisuus edelleen siihen suht lähelle rakentaa maja. Sillä tavalla suojeltais myös metsiä tai pieniä puualueita, ja sitä, että lapsi saa sen kokemuksen siitä suomalaisena ihmisenä.

Ossi: Kyllä. Tähän väliin pieni mainos. Me tehtiin tommonen Vähin äänin -teatteriesitys, missä mä olin räppärinä. Tämä liittyy katoava luonto -hankkeeseen, missä tiedettä ja taidetta yhdistettiin. Tuotiin aika karujakin faktoja katoaviin eliölajeihin. Mulla oli ensimmäinen niin sanottu kässärintipäivä, että mitä mä kirjoitan näihin biiseihin, niin luonnonsuojelubiologi Panu Halmeen kanssa menttiin Salmirannan lintutorniin ja puhuttiin meidän luontokokemuksista ja -suhteista pari tuntia. Tommonen intohimoinen tieteenekijä, joka taistelee tuulimyllyjä vastaan tuolla poliittisessa kentässä ja Twitterissä, niin arvostan todella paljon ihmisiä, jotka oikeasti pystyy näyttämään todeksi asioita, mutta niitä käännetään koko ajan meidän päätäntäpuolella ihan päälaelleen. Että onhan se näin, mutta eihän me näin tehdä, koska talouskasvu, koska tällaset ja tällaset suhteet, mitkä pitää ylläpitää.

Laura: Tuo on hyvä esimerkki. Taiteen merkitys tämmösten aika isojen kysymysten konkreettisoijana on merkittävä. Meillä on aivan hirveesti faktoja, tietoa, ja mä oon itsekin tietysti tutkija koulutukseltani, että en väheksy sitä. Sitä tarvitaan, tutkittua tietoa. Mutta ihmiset ei havahdu tutkitun tiedon äärellä, jos puhutaan massoista. Siinä mielessä taiteella voi olla ihan älyttömän iso merkitys siinä, että se avaa meidän ajattelua. Eli saa vähän ravisteltua meitä, saa kerrottua ehkä inhimillisemmällä tavalla sitä, että mihin meidän pitäis havahduttaa ja mitä me voitais ajatella. Ei se välttämättä määrittele, että sun ajatusten täytyy olla tällaset, mut se pistää sun ajatuksia liikkeelle. Se on mun mielestä hirvittävän tärkeä.

Ossi: Kyllä. Koska mä oon tässä nyt johdossa, niin kun menet Soul Valpion Ajan hermolla -levyä kuuntelemaan, niin siellä kaksi viimeistä biisiä liittyy nimenomaan tähän. Ne on tästä Vähin äänin -projektista. Siellä on Panu Halme äänessä muun muassa ja Yona ja Asa on mukana Joki virtaa -kappaleessa. Siellä itse räppään ja pohdin juuri tällaista teokopyhyttäkin mitä tulee siihen, että tiedät hyvin paljon mutta toimit toisin, koska olet aina tottunut tekemään näin.

Luontolähtöisestä työstä kiinnostaisi, että kuinka paljon Suomessa tehdään esimerkiksi luontolähtöistä työtä. Onko sulla hajua, kuinka yleistä tämänkaltaisen työ on? Vaikka nyt tässä pandemian aikaan mitä havaittiin, kun sunkin kanssa seminaarissa oltiin, niin aika paljon sen vastaanottohuoneen sijaan lähdettiin ulos tekemään vaikka terapiatyötä. Tai perhekeskustyössä menttiin perheiden kanssa ulos sen sijaan, että oltaisiin oltu vaikka kahvipöydän äärellä. Paljonko tämän kaltaista työtä on, yleistyikö se pandemian myötä ja minkälainen sun oma näkemys siitä on?

Laura: Mitään lukuja mulla ei oo antaa, mutta vois ehkä lähteä historiasta. Oikeestaan alunperinhän meillä on vaikka sosiaalityötä tehty tosi paljon enemmän luontolähtöisesti. Jos mietitään vaikka vankilaympäristöä, niin aika monissa vankiloissa on ollut kuntouttavan työn toimintana nimenomaan esimerkiksi kasvimaitten tai muitten laittaminen. Monissa vanhusten palvelukodeissa on vuosikymmeniä sitten ollut aina joku tämmönen,

ne on ollut lähellä luontoa. Ja me ollaan jossain vaiheessa vähän ehkä niistä erkaannuttu ja alettu monia tämmösiä sosiaalityön ympäristöjä siirtää hyvin klinisiin ympäristöihin ja ehkä semmoseen, no, sisätiloihin aika paljon.

Mä väittäisin, että siihen on kyllä havahduttu uudelleen. Tämmösestä Green care -toiminnasta on alettu puhua ihan vahvasti ympäri maailmaa ja myös Suomessa. Tosi paljon tehdään erilaisia sosiaalityön muotoja tai kasvatuksen ympäristöä luonnossa tai luontolähtöisesti. Eli silloin ajatellaan, että luonto voi tulla myös sisätiloihin. Parhaimmillaan luontolähtöisyys tarkoittaa tosiaan sitä, että me nähdään se oikeutena ihmisyyteen. Vaikka olisit jossain - makaisit sängyssä, etkä pääse sieltä kerta kaikkiaan enää mihinkään, niin voitais tehdä ratkaisuja, miten luonto voisi tulla sisätiloihin. Tähänkin on havahduttu.

Mutta olin joitakin vuosia sitten luontolähtöisiä taidemenetelmiä opettavassa tai ohjeistavassa hankkeessa, jossa oli sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöitä mukana. Kyllä siellä edelleen aika paljon näky asenteet. Eli on niitä, jotka on superinnostuneita ja ovat valmiita kokeilemaan kaikenlaista ja näkevät sille mielettömän hyödyn, mutta sitten on myös ihmisiä, jotka ovat sitä mieltä, että tämmösiä asioita ei pidä sotkea hoivaympäristöön tai hoitoympäristöön. Ja toisaalta, ei meillä ole rahaa tollaseen. Eli asenteet ja resurssit estää pitkälti sen kehittymisen.

Ossi: Niin, se on jännä. Joissain konteksteissa varmaan se on liian abstrakti ja hallitsematon.

Laura: Näin on, joo. Sen takia mun mielestä pienimuotoiset harjoitteet - pitää ensin saada oma kokemus, jotta sen voi jotenkin aivoille kertoa, että täähän oli itse asiassa ihan hyvä juttu. Kasvattajana ajattelen, että hyvät harjoitteet on myös sellasia, että niitä pystyy soveltamaan oman näköisekseen. Ne ei oo semmosia, että siinä on säännöt, että sen saa tehdä vaan näin, vaan että sitten jos tämmösessä koulutustilanteessa pystytään hyvin ohjeistamaan, että mitkä on sen merkityksiä ja sitten pystytään refleктоimaan sitä, mitä osallistujat sai siitä ja minkälaisia yhteyksiä ne löysi oman työn kehittämiseen tai omiin asiakasryhmiin, niin silloin se on hyvä menetelmä. Eli että löytää heti sen, se tuntuu oman näköiseltä, niin silloin se on hyvä.

Ossi: Kyllä. Tähän voi varmaan semmosen pohjan lyödä, että mitkä siinä omassa työssä on ne turvallisuuteen, yksityisyydensuojaan, lainmukaisiin velvollisuuksiin liittyen, niin sen ulkopuolellahan kaikki on tavallaan vapaata kenttää. Eikö näin?

Laura: Juuri näin. Mä oon jutellut monen lastensuojelun kentällä toimivan työntekijän kanssa, niin välillä musta tuntuu, että ehkä se asenteitten kanssa työskentely - sitä pitäis tehdä kaikilla aloilla säännöllisesti. Mut jos mä oisin vaikka lastensuojeluun lapsena joutunut, niin mä ajattelen että mun oikeutta pitäis olla myös se, että se mun vaikka oma ohjaaja olis sellanen, että se näkisi minut juuri, minä yksilönä, eikä silleen että mitä hän ajattelee. Että jos hän on liikunnallinen ja minä oon taas taiteellinen, näihin ei tarvii tehdä eroja. Että ei mun mielestä mun kuulu silloin pelkästään vaikka urheilla, vaan että pitäis mennä siihen asemaan, mikä se asiakkaan tarve on. Joskus tietysti asiakas ei tiedä sitä, mitä hän haluaa, ja jos me ei osata hyvällä tavalla myöskään innostaa ihmisiä kokeilemaan uutta, niin sitten me tehdään aina niitä samoja juttuja. Ja voi olla, että ei löydäkään sitä ominta juttuaan, minkä kautta pääsisi ilmaisemaan itseään ja olemaan juuri minä.

Ossi: Kyllä. Muistan kun tuolla seminaarissa oli hyviä puheenvuoroja just vaikka terapia-työstä, siitä että lähetään luontoon oikeasti. Mä peilasin sitä omaan, kun olin nuorisop-

sykiatrian parissa ensimmäistä kertaa ja menin tonne sairaalan mäelle korkeaan taloon. Jotenkin se symboloi mulle, että kun mä astun sisään ja meen aulaan odottamaan, niin siihen liittyy paljon negaatioita ja sellasia, että nyt mä olen hullu kun mulla on tämmönen posttraumaattinen stressi ja mä kuvittelen asioita, aistinvaraisesti saan sellasia muistoja herätettyä itsessäni. Että nyt mä luulen et mä oon hullu, tai jotain tällasia. Jos mä oisin sen sijaan ollu luonnossa, mä en ois kohdannut tollasia selkeitä symbolisia odotusarvoja, että minä olen mielisairas tai minulla on nyt jotain tällaista. Koska kaikillahan meillä on. Sillonhan me oltais oltu tasavertaisesti siellä luonnossa puhumassa asioista, jotka on johtanut siihen että mulla on tällä hetkellä tällainen tila tai tällanen sairaus. Ja mulla tuli jotenkin lohdullinen fiilis siitä.

Varmaan olet omassa työssäkin huomannut - itsekin teen töitä nuorten kanssa paljon, niin huomaa että ahdistus on kasvanut ja se näkyy poissaoloina sitten varmaan koulumaa-ilmassa jonkin verran ja näin. Jotain positiivista tässä on juuri se, että ollaan ehkä alettu oikeasti ajattelemaan uudelleen meidän ehkä sairaaksi muuttuneita malleja ajatella ja tehdä työtä eri ympäristöissä. Mä henkilökohtaisesti superpaljon toivon, että luontolähtöisesti tehtäisiin esimerkiksi terapiatyötä. Kaikki ketkä ootte tekemässä työtä nuorten tai kaiken ikäisten kanssa, niin ottakaa tämä sydämeenne. Se, miten me identifioidutaan siihen laitokseen astuessa, sillä on aika iso merkitys, että koetaanko me tilanne pelottavaksi jo ennen kuin me mennään - kuinka avoin sä oot siinä keskustelutilanteessa, jossa lähdetään parantamaan haavoja.

Laura: Se mun mielestä riisuu myös helposti just noita stigmatisoivia ajatuksia siitä, että jos me mennään tämmöseen toimistoon, joka on vaikka joku mielenterveystoimisto, ja okei, se on tosi hieno juttu, mutta jollekin se voi olla nimenomaan se merkki, että nyt nyt mä oon se hullu, joka tulee tänne. Luonto voi olla myöskin aika neutraali ympäristö. Siinä me ollaan jopa yhdenvertaisia - okei, tuo on ammattilainen ja minä olen asiakas - mutta siinä mielessä, että kun kohtaaminen lähtee siitä, että meille ei ole valtarakennelmia. Se pöytä voi muodostaa sen jollekin, että toinen on toisella puolen pöytää eli se on eri asemassa kuin minä. Voi tietysti olla helpottavakin kokemus, että nyt ei tarvii lähteä mihinkään hihhuloimaan tai hiipimään pihalle, mut mä veikkaisin, että aika monelle se tekisi hyvää. Sitä pitää ehkä treenauttaa vähän aikaa. Onhan meillä nyt jo aika paljon tullut tämmösiäkin kokemuksia, että kokoukset voi olla kävelykokouksia tai ainakin tämmöset pienet palaverit. Ei jäädäkään sinne Teamsiin tai olla kokouspöydän ympärillä vaan lähdetäänkin liikkumaan, niin itse asiassa voikin tulla ihan uudenlaisia ajatuksia liikkeessa.

Ossi: Kyllä. Mitä muita luontolähtöisiä menetelmiä, mitä kokemuksia sulla on? Tässä ka-tettiin jo ihan hyvin vaikka terapiatyötä - minkälaisia menetelmiä sulla itsellä on käytössä? Mitkä on semmosii top-juttuja, mitä sä haluisit nostaa tässä esille?

Laura: Mä oon tykännyt tosi paljon käyttää äänimaisemamenetelmää. Lähinnä sen takia, että mä oon kokenut, että ihmiset kun ensimmäistä kertaa tapaa tai sitten on joku tämmönen ohjaustilanne, että meillä on pienryhmä siinä vaikka tai yksilöohjaus, niin me usein kysytään ihmisiltä joko että mistä päin se on kotoisin - se on ihan hyvä kysymys, mutta sitten helposti ainakin ei-ammattillisessa suhteessa olevien ihmisten keskustelut menee nopeesti siihen, että mitä teet työkseksi tai mitä opiskelet tai mikä sun ura on. Ja se on mun mielestä jo vähän semmonen vallankäytön kysymys tai oletus, että kaikilla ihmisillä on ammatti tai kaikki ihmiset haluaa puhua omasta ammatistaan tai et ne on ylpeitä siitä. Voi olla monenlaisia syitä, että ihminen vaikka sairaudestaan johtuen on joutunut jättämään työnsä ja on vaikka sairaseläkkeellä. Ei silloin välttämättä halua ensimmäisenä kertoa, että mä oon sairaseläkkeellä tai mä oon työtön. Äänimaisemaharjoitteessa

lähdetään siitä, että puhutaankin äänten kautta, maisemien kautta. Minkälaisen lapsuuden tai nuoruuden äänimaiseman voisi kertoa? Äänimaisemalla tarkotetaan ääntä, joka tuo mieleen muistoja jostain itselle miellyttävästä asiasta. Suomalaiset kertoo aika paljon luontoon liittyviä äänimuistoja. Se voi olla joku vaikka sateen ropina peltikattoon tai joku tuulen humina puissa, jotain tämmösiä. Siinähan voi tietysti valitakin sen, että se liittyy jollakin tavalla vaikka luontoon, jos haluaa rajauksia tehdä.

Olen käyttänyt sitä myös niin päin, että pitää kertoa äänimaisema, joka liittyy tähän hetkeen, että kuka koet olevasi tai mikä ääni on sulle merkityksellinen tässä ajassa. Jos ollaan pienryhmässä, voi lähteä keskustelemaan ihan muittenkin mielleyhtymistä. Ensin voidaan kuunnella se ääni ja mitä mielikuvia ihmisille tulee siitä äänestä, minkä henkilö on valinnut. Sitten hän saa itse sanoittaa sen, kuinka paljon hän haluaa kertoa siitä äänestä tai maisemasta, mitä hänelle tulee siitä mieleen, laukaisee mielleyhtymäksi. Tätä kuntoon esimerkiksi opiskelijoitten kanssa toteuttanut, niin hämmentää aina, että vaikka tämä on aika pelkistetty harjoitus, niin ihmiset kertoo aika henkilökohtaisiakin asioita, varsinkin jos ryhmä on jo muutaman kerran tavannut tai ryhmäläiset tuntee toisiaan. Se on myös keskusteluharjoitteena siinä mielessä hyvä, että mun mielestä me liiotellaan keskustelun helpoutta helposti. Eli sanotaan, että nyt voitais vähän keskustella jostain asiasta. Ei keskustelu aina ole helppoa. Jos sä oot hiljainen ihminen tai sun on vaikea ilmaista itseäsi jossain ryhmässä, niin siihen tarvii jonkun virikkeen tai kimmokkeen mistä ylipäänsä voi aloittaa. Ja tässä saa itse valita, millä tasolla liikkuu, kuinka henkilökohtaisesti kertoo.

Ossi: Toi tuntuu itelle - toi on aseistariisuvaa tavallaan, että nyt luodaan pohja sille, ja se tulee luonnollisesti ilman, että tarvii välttämättä sen isommin miettiä, että mihin se siitä lähtee.

Laura: Kyllä. Ylellä on esimerkiksi Äänien ilta ollut aikasemmin. Se on aika suosittu ohjelma, mihin ihmiset soittaa kadonneita ääniä. Sekin on kiinnostava näkökulma, että luonnosta häviää ääniä tai meidän luontaisesta elinympäristöstä. Jotkut maatalousäänet vaikkapa, että miten lehmän äänikin voi olla monelle jo ihan - ei nyt tunnistamaton - mutta semmonen, mitä ei pääse kuulemaan. Mut yhtäläillä joku työkone, mikä on kadonnu, koska me ollaan teollistuttu paljon pidemmälle, niin vanhoista ihmisistä on hauska kuulla niitä ja muistella äänen kautta menneisyyttä.

Ossi: Sä oot valinnut meille tämmösen lyhyen äänimaisemamatkan.

Laura: Joo. Siinä on viety tää vähän pidemmälle. Näistä ryhmäläisten äänistä on koottu vielä tommonen, miksattu yhteen ne äänet. Ihmiset on saaneet myös valita siihen maisemakuvan eli sit siitä tulee tommonen. Sen voi joko tehdä ihan vaan ääniklippeinä tai sitten myös videona ja sitten siinä näkyy jokaisen ihmisen valitsema maisemakuva. Ei tarvi välttämättä olla aito kuva, se voi olla kuvapankista valittu sitä muistuttava kuva. Se on semmonen yhteinen kokemus. Ihmisille on aika tärkeä nähdä oma tuotoksensa: minkä minä olen valinnut, se on osana jotain yhteistä.

Ossi: Tässä yhdistyy luonto- ja taidelähtöinen toiminta. Loistavaa. Lähdetään kuuntelemaan Lauran valikoima äänimaisemamatka. Laita vaikka silmät kiinni, jos pystyt, ja lähdetään nauttimaan tästä. Olkaa hyvä.

(Äänimaisemamatka: käki kukkuu, kärpänen surisee, vesi loiskuu, heinäsiirikka sirittää, linnunlaulua, sade ropisee, laineet lyövät veneen kylkeen, sirkkojen siritystä, allokon ääniä, pääskysten ääniä.)

Ossi: Noin, loistavaa. Toivottavasti teillä oli mukava hetki äänimaisemamatkalla ja saitte itsellenne hetken rauhaa ja inspiraatiota. Tällaisia aistiharjoituksia liittyy vahvasti luontomenetelmiin. Onko jotain muita aistiharjoituksia ja juttuja, mitä esimerkiksi ohjaat tai koulutat?

Laura: Mun toinen lemppari on pyhiinvaellusmatka, jossa ollaan vähän jo pidemmällä. Pyhiinvaellus ei tässä tarkoita välttämättä mitään uskontoon tai edes hengellisyyteen liittyvää toimintaa. Se leikittelee ajatuksella, että luontoon mennessä me mennään itse asiassa pyhään paikkaan. Tai se on meidän esi-isille ollut pyhä paikka siinä mielessä, että se on tarjonnut elinkeinon, se on tarjonnut myös ehkä sen rauhottumisen tunteen, vaikka silloin ei oo meditaatioita määritelty meditaatioksi, mutta se on tullut aika luontaisesti. Siinä pyhiinvaelluksessa ihmiset saa noin kymmenen tehtävää, jotka on kartanomaisesti heille monistettu. Ajatuksena olis, että siinä vaiheessa ihmiset uskaltas lähteä jo yksin sinne lähiympäristöön. Ei tarkoita, että tarvii lähteä mihinkään viiden kilometrin kävelylle, vaan voi olla, että nähdään toisemme lähietäisyydellä, mutta liikutaan yksin sen takia, että tämän pyhiinvaelluksen ajatus on kehittää nimenomaan omia ajatuksia tai pistää liikkeelle se, että mitä minä ajattelen luonnosta. Ja toisaalta sitä luovuutta, miten luovalla silmällä mä pystyn vaikka tallentamaan sitä mun kokemusmaailmaani.

Harjoitteet on sen tyyppisiä, että siinä tehdään vaikka luontomandala eli luonnon palasista kootaan jokamiehenoikeuksia kunnioittaen kaunis mandalakuvioinen toteutus, jossa sitten on ajatus myös keskittyä. Vähän niin kuin stressinlievitystä siinä mielessä, että kun hetken aikaa tämmöseen jonkun mielestä tehottomaan toimintaan käyttää aikaa, eli mistä sä puhuit aikasemmin, että sitäkinhän meidän pitää treenata, että me ei koko ajan tehtäisi vain järkeviä asioita tai semmosia niin sanottuja järkeviä tai tehokkaita ajatuksia, vaan välillä tehdään jotain semmosta, mikä on vaan mukavaa tai tuntuu hauskalta.

Siinä on esimerkiksi harjoitteina miniatyyrihahmojen kuvaaminen eli juuri sinne ruohonjuuritasolle meneminen. Pienoisrautatieharrastajien askartelukaupoista saa tämmösiä ihan pieniä ukkeleita ja akkeleita, ja niitä sitten voi sijoittaa vaikka johonkin mättäälle ja yrittää valokuvan kautta näyttää, että se ikään kuin olisi aidossa mittasuhteessa. Sitten joutuu tekemään makrokuvasta eli ryömimään siellä alatasolla.

Mä tykkään meditatiivisen valokuvauksen ajatuksesta, jossa tavoitteena ei ole niinkään käyttää teknistä valokuvasta, minkälainen valotus on tai mistä napista painan milläkin hetkellä, vaan luottaa siihen, että kaikki osaa painaa napista vaikka väärällä kohdalla ja siitä voi tulla kiinnostava sitä kautta. Meditatiivisessa valokuvauksessa ajatellaan, että se on pysähtymistä hetkeen ja hengittelyä sen valokuvan voimalla. Innostavat, motivoivat tehtävät voi itse asiassa käynnistää luovuuden puuskia. Sitten kun kuvia katsotaan yhdessä, huomaa aina, että ihmiset on aika ylpeitä niistä kuvista, mitä ne on ottaneet ja niistä on kiva valita yksi kuva, mitä ne haluaa esitellä muillekin. Se toisten antama palautte ja ihastelu tekee aika hyvää meidän jokaisen itsetunnolle. Tää on yks mun semmonen suosikkijuttu.

Ossi: Laitetaan podcastin infoikkunaan linkkejä, mistä voitte käydä tsekkaan ja ehkä tustua vähän näihin luontolähtöisiin menetelmiin ja muihin lähdemateriaaleihin, mitä ollaan Lauran avustuksella kasattu, niin ei jää pelkästään tähän podcastiin tämä oppi ja hetki. He, mulla ois iso kysymys. Missä ja mikä on sun lempi metsä- tai luontopaikka? Onko mielessä joku heti kun kysyn tätä?

Laura: On se heti. Ihan niin kuin siellä alussa sanoin, että mä oon henkilö, jolle tulee lapsuus mieleen metsästä, vaikka elän nytkin aika metsäisissä maisemissa. Mä oon Oulun ja Jyväskylän puolivälistä Pyhäjärveltä kotoisin ja siellä lapsuuteni viettänyt, niin kyllä se on semmonen Pyhäjärven rannalla oleva pieni metsälänntti, jossa tuntee melkein jokaisen puun ja tietää minkälainen lintu asuu missäkin pöntössä ja jossa uskaltaa liikkua ja on ollut niitä majoja ja retkiä ja ystäviä. Se on varmastikin se.

Ossi: Kyllä. Mä sanon tähän just nimenomaan pandemia-ajalta: mä siirryin meditoimaan ulos ja tossa Harjulla oli yksi semmonen mänty, jonka alla oli sopiva pieni alamäki. Mä näytän kädelläni lievää alamäkeä. Siinä oli ihana istua risti-istunnassa. Jotenkin aamulla kun kaupunki herää ja on kaupungin hälinää, mut samaan aikaan myös lintuja ja kaikkea, niin tuli semmonen rauhallinen ajatus siitä, että mä pystyn rauhoittumaan myös kaupungissa, että mun ei tarvii aina pyörällä tai kävellä jonnekin kauemmas. Se toi mut jotenkin takaisin siihen, että miten siistii että meillä on vaikka Jyväskylässä upea mahdollisuus ihan minuutissa päästä johonkin luontoiseen paikkaan tai ihan keskustasta pääsee yllättävänkin upeisiin metsämaisemiin ja järvimaisemiin muutamassa minuutissa pyörällä.

Laura: Mua houkuttelee tähän vielä sanoa sekin, että metsämuseo Lustohan kerää tämmösiä ihmisten metsäsuhdemuistoja. Lusto on sitä mieltä, että tämä suomalainen metsäsuhte on itse asiassa ihan maailmanlaajuisesti erityinen ja se on meille jo lisätty tähän kansalliseen aineettoman kulttuuriperinnön listaukseen, mutta Lusto pyrkii siihen, että se jatkossa olisi myös Unescon maailmanperintökohteissa. Sekin on musta jotenkin todella liikuttavaa, että todella – me ei tätäkään hahmoteta – tää on aivan erityistä. Jokaisella suomalaisella on joku kosketuspinta metsään vaikka asuisi ihan keskellä kaupunkia.

Ossi: Onko sulla tähän loppuun vielä jotain, mitä tuntuu, että jäi sanomatta tai jotain kuuluisia viimeisiä lauseita?

Laura: Mun mielestä se innostaminen on vaan kaikkein tärkeintä. Toki täytyy ohjaajan aina hahmottaa, mitä on menossa tekemään ja miksi. Se miksi-kysymys on tosi tärkeä, ettei mennä vaan puolihuolimattomasti heittelemään kaikenlaisia harjoitteita. Voi sekin joskus olla hauskaa, mutta mä kannustan siihen, että ensin etsii omia kokemuksia ja rakentaa ohjaajana omaa luontosuhdetta. Väittäisin, että hyvä innostaja pystyy saamaan kenet tahansa innostumaan myös luonnosta.

Ossi: Kyllä. Tähän pätee vanha viisaus tässä kontekstissa: rakastaa itseään ensin niin voi rakastaa muita.

Laura: Juuri näin.

Ossi: Ensin sinne luontoon ja sitten vie muut mukana. Tämä oli upea keskustelu. Kiitos paljon, oli tosi inspiroivaa jutella, Laura, sun kanssa. Hienoa että juuri sinä opetat tuolla meidän nuorisoa. Kiitos paljon.

Laura: Kiitos.

(musiikkia)

Ossi: Tutustu tämän jakson oheismateriaaleihin infoikkunasta. Seuraavassa jaksossa keskustelen Teija Häyrisen ja Ville Kiljusen kanssa kehollisuudesta ja ilmaisusta.

(askeleita soratiellä, käki kukkuu, puro solisee)