



Taru T. Talvensuu<sup>a</sup>

## Miesten hyvinvointi ja affektit luonnossa – humanismin jälkeinen näkökulma

### Men's well-being and affects in nature – a posthumanist perspective

According to research, dwelling in nature has positive effects on people's well-being. The effects of nature on well-being are studied in many disciplines. I examine the connections between nature and well-being from a posthumanist perspective. Posthumanist thinking questions anthropocentric thinking and being detached from nature. I look at how well-being is increased in nature. I understand well-being as a Spinozian ability to affect and be affected. The research material consists of go-along driftings conducted with five men. I use post-qualitative 'concept as a method' -analysis. The concept I am using is affect. In nature, a variety of transitions are taking place that enhance the body-mind's ability to affect and to be affected. Environments affect the body-mind, causing both calmness and increased movement. Plants, animals, and artifacts are encountered in nature. Technology can bring new opportunities and support in becoming affected by animals. Driftings function as a natural way to hear about men's experiences. When being in nature, functional capacity plays a significant part in forming relationships with the material environment. By analysing affects, functional capacity can be understood as diverse and individual, becoming-well in the midst of heterogeneous factors.

**Keywords:** well-being, nature, affect, post-qualitative inquiry

### Johdanto

Luonnossa olemisella on positiivisia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin. Luonnonympäristöt ja viheralueet mahdollistavat ihmisten elpymistä, toipumista, hyvinvoinnin ylläpitoa ja sairauksien ehkäisemistä (Tyrväinen *y.m.* 2018). Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu monella eri tieteenalalla ja monesta lähtökohdasta. On esimerkiksi vertailtu erilaisia metsiä ja niiden hyvinvointivaikutuksia (Simkin *y.m.* 2020) sekä tutkittu luontokäyntien vaikutusta stressiin ja hyvinvointiin kyselylomakkeilla ja kortisolitasoja mittaamalla (Tyrväinen *y.m.* 2014). Hyvinvointivaikutuksia on tutkittu myös analysoimalla luontokokemuksista kirjoitettuja tarinoita (Yli-Viikari & Lilja 2016). Tällaiset tutkimukset ovat sekä tuottaneet tietoa että vahvistaneet käsityksiämme luonnon hyvinvointivaikutuksista ja toimineet myös tämän tutkimuksen innoittajina. Tässä artikkelissa tarkastelen kuitenkin hyvinvointia

<sup>a</sup> Humanistinen tiedekunta, Turun yliopisto, taru.t.talvensuu@utu.fi

luonnossa hieman toisin, humanismin jälkeisestä näkökulmasta, eli subjektien ja vaikutusten analysoinnin sijaan tarkastelen affekteja ja tapahtumia post-kvalitatiivisia menetelmiä käyttäen.

Se, miten määrittelemme ihmisen, hyvinvoinnin ja luonnon sekä näiden suhteen, vaikuttaa siihen, mitä ja miten tutkitaan. Artikkelin lähtökohtana on filosofi Baruch Spinozan monistinen ontologia erityisesti Gilles Deleuzen & Félix Guattarin kehittelemässä muodossa. Heidän ajatteluaan sekä käsitteitään on käytetty laajasti humanismin jälkeisissä suuntauksissa, kuten ei-representationaalisessa teoriassa, uusmaterialismissa ja posthumanismissa. Näitä suuntauksia edustavat tutkijat ovat, usein monistisen ontologian hengessä, kyseenalaistaneet dualistiset käsitykset muun muassa luonnosta ja kulttuurista ja ruumiista ja mielestä. Koska tällainen lähtökohta edellyttää sekä luonnon että hyvinvoinnin käsitteiden pohtimista, ovat he lähteneet luomaan uusia näkökulmia ja käsitteitä, joilla voidaan paremmin ymmärtää ja kuvata hyvinvoinnin ja ympäristöjen kytköksiä. (esim. Fox 2012; 2016; Duff 2016; 2018; Mcphie 2016; 2019.)

Humanismin jälkeisissä suuntauksissa ontologiset, epistemologiset ja metodologiset kysymykset kietoutuvat yhteen. Kyse ei siis ole vain ontologiasta tai käytettävästä käsitteestä, vaan esimerkiksi siitä, miten ymmärrämme ”luonnon”. Liian ihmiskeskeinen ajattelu, ihmisen ja luonnon erottaminen sekä ”luontoon menemisestä” puhuminen voivat johtaa ihmisten terveyden erottamiseen ympäristön terveydestä ja ympäristön näkemiseen ihmisten resurssina. Ihmiset kuitenkin ovat riippuvaisia ympäristön terveydestä, ja tätä yhteyttä pitäisi tehdä näkyvämmäksi (THL & SYKE 2020).

Tässä artikkelissa tarkastelen humanismin jälkeisestä näkökulmasta sitä, miten ja minkälaisissa tapahtumissa hyvinvointi lisääntyy luonnossa. Hyvinvoinnin ymmärrän spinozalaisittain kyvyksi vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi. Tutkimusmateriaalina käytän viiden miehen kanssa tekemiäni yhdessäkuljeskeluja. Affektia metodina käyttämällä tarkastelen luonnossa tapahtuvia kohtaamisia. Aloitan artikkelin pohtimalla luonnon ja hyvinvoinnin käsitteitä, jonka jälkeen kuvailen tarkemmin tutkimusmateriaalini sekä analyysimenetelmäni.

## Käsitteistä

### Hyvinvointi

*”Kaikki, mikä saa ihmisruumiin tuntemaan hyvin monenlaisia vaikutuksia tai tekee sen kykeneväksi vaikuttamaan ulkoisiin kohteisiin hyvin monella tavalla, on ihmiselle hyödyllistä. Mitä enemmän jokin seikka saa ruumiin tuntemaan hyvin monia vaikutuksia tai vaikuttamaan muihin kohteisiin, sitä hyödyllisempää se on.”* (Spinoza E IV P38)

Spinozalaisittain se, mikä lisää ihmisen, kehomielen, kykyä affektoida ja tulla affektoiduksi, eli vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi, on hänelle hyväksi. Spinozalaisen filosofin Gilles Deleuzen ajattelua humanismin jälkeisissä hyvinvointitutkimuksissaan soveltanut Cameron Duff esittää terveyden olevan jatkuvia kohtaamisia, tapahtumia, joissa kapasiteetit (kyvyt) ja affektit lisäävät elämänlaatua (2014; 2018). Spinozalais-deleuzelaisesta näkökulmasta sairaus, terveys tai hyvinvointi eivät siis ole subjektin tai ruumiin ominaisuuksia, vaan ne muodostuvat toisiinsa vaikuttavien sosiaalisten, affektiivisten ja materiaalistien tekijöiden vuorovaikutuksessa ja kohtaamisissa. Terveys ja sairaus määrittyvät ruumiin kapasiteettien ja rajoitusten mukaan, jolloin hyvinvointia on ruumiin kyky affektoida ja tulla affektoiduksi. (Fox 2012; 2016; Duff 2018, 140).

Sosiologi Nick Foxin (2016, 68) mukaan Deleuzen ja Guattarin soveltaminen terveyden tutkimukseen tuo mukaan kysymyksen siitä, mitä ruumis voi tehdä ja miten se voi (vuoro-) vaikuttaa. Kysymys, mitä ruumis voi tehdä, tarkoittaa kysymistä, mitä suhteita ruumis voi luoda toisten olioiden kanssa (Duff 2014, 43). Tämä kyky luoda suhteita tarkoittaa kykyä affektoida ja tulla affektoiduksi. Tällöin tarkastelun kohteena ei voi olla yksilö, vaan

kytkennät muihin inhimillisiin ja ei-inhimillisiin, materiaalsiin ja abstrakteihin toimijoihin. Paikkoja, materioita, ihmisiä ja muita eliöitä on siis tarkasteltava yhdessä. Ne kietoutuvat toisiinsa. Eivät kausaalisuhteina (luonto lisää hyvinvointia), vaan tapahtumissa, joissa ne vaikuttavat toisiinsa.

Mcphie (2016; 2019) on tarkastellut mentaalista hyvinvointia ihmisten ja paikkojen yhteisinä sommitelmina luomansa käsitteen *Environ(Mental) Health Assemblage* avulla ja Duff (2016) analysoi toipumista tapahtumana, terveeksi-tulemisena, jossa ihmiset, teot, paikat, ruumiit ja esineet toimivat yhdessä. Humanismin jälkeisessä ja monistiseen ontologiaan pohjaavassa tutkimuksessa tutkimuksen kohteena usein ovatkin subjektien ja merkitysten sijaan erilaiset verkostot, sommittumat ja affektit (Duff 2018, 140–142; Fox *ym.* 2018, 122; Severson & Collins 2018, 126). Jos määrittelemme hyvinvoinnin spinozalaisittain kyvyksi toimia, muodostaa uusia yhteyksiä, vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi, tarkoittaa (luonto-) hyvinvoinnin tutkimus kehomielen affektien ja vaikutuskykyjen sekä tapahtumien ja tulemissien tutkimusta.

### Luonto

*”[...] ihminen ja luonto eivät ole kaksi edes syy-, ymmärrys-, tai ilmaisu-suhteessa (syy–vaikutus, subjekti–objekti tai muu sellainen) toisilleen vastakkaista termiä, vaan ne ovat tuottajan ja tuotteen yhtä ja samaa olennaista reaalisuutta.”* (Deleuze & Guattari 2010, 18)

Mentaalista hyvinvointia ja ympäristöjä tutkinut Jamie Mcphie (2016, 77; 2019, 115–125) esittää, että luontoon ja ulkoiluun liittyvissä hoitomenetelmissä, kuten *green caressa*, käytetty luonnon määritelmä on hyvin kapea-alainen ja idealisoitu käsite (ks. myös Mcphie & Clarke 2020). Tämän lisäksi käsitteeseen luonto liittyy ontologisia ongelmia. Jako luontoon ja kulttuuriin tai luontoon ja ei-luontoon perustuu dualistiseen ajatteluun. Käsitys ihmisen ja luonnon erillisyydestä sekä siitä johdetut ajatukset luonnosta erkaantumisesta ja luontoyhteyden palauttamisesta vaikuttavat sekä terveydenhuollossa että politiikassa (Mcphie & Clarke 2015, 236). Humanismin jälkeinen terveyden ja hyvinvoinnin tutkimus perustuu usein plurastiselle tai monistiselle ontologialle, jolloin kartesiolaiset kahtiajaot niin kehoon ja mieleen kuin luontoon ja kulttuuriinkin tulevat mahdottomiksi. Toinen teoreettinen kysymys koskee luonto-käsitteen olemusta. Clarken ja Mcphien (2015, 3; Mcphie 2019, 117) mukaan kahtiajako luontoon ja kulttuuriin sekä käsitys luontosuhteesta perustuvat ajatteluun, jossa luonto ymmärretään ennalta määriteltynä kategoriana. Ihmisten voidaan myös ajatella olevan aina jo osa luontoa (Clarke & Mcphie 2014; 2015; Mcphie 2019). Tämä mielen ja ruumiin sekä ihmisen ja luonnon näkeminen samana aineena, immanenssin tasona, on pohjana myös Spinozan filosofiassa ja Spinozaa soveltaneiden Deleuzen ja Guattarin ajattelussa.

Miten voimme käyttää spinozalaisessa monistisessa ontologiassa ja deleuzelais-guattarilaisessa immanenssin filosofiassa ”luonnon” ideaa tai käsitettä? Mcphie & Clarke (2015, myös Mcphie & Clarke 2020) ovat käyttäneet ylipyyhintää (*sous rature*), jolloin he luonto (*nature*) ja luonnollinen (*naturel*) -sanojen yhteydessä muistuttavat lukijalle, että käytetty käsite on ongelmallinen, mutta niin tarpeellinen, ettei sitä voi hylätäkään. Joen ja jokirantojen käyttäjiä haastatelleen maisemantutkija Hankosen (2019) mukaan luonto on ”määriteltäviä pakeneva käsite”. Hänen tekemissään kävelyhaastatteluissa luonnolla tarkoitettiin esimerkiksi jokea, luontoretkeilyalueita, vapaa-ajan ympäristöjä kaupungissa sekä laulavia lintuja (mt. 126–128). Hankonen käyttää luonnon käsitettä tehden lukijalle selväksi, että käsitteen sisältö määrittäytyy tutkimukseen osallistuneiden mukaan, ja tarkoittaa sitä, ”mistä kaupunkilaiset puhuvat puhuessaan luonnosta” (mt. 126). Luontoliikuntaa tutkineet Neuvonen työryhmineen (2019) puolestaan sisällyttivät luontoympäristöihin liikkumiseen ja ulkoiluun sopivat alueet, niin metsät, puistot ja niityt kuin hautausmaat, rakennetut ulkoliikuntapaikat ja reititkin. Tässä artikkelissa hyvinvointiin liittyvä luonto ei tule määritellyksi dualismien

kautta eikä tietynlaisina paikkoina, vaan toiminnan ja affektien kautta. Luontoa on kaikki se, minkä kuljeskeluihin osallistuneet määrittelevät luonnossa toimimisen yhteydessä luonnoksi ja mikä osallistuu hyvinvoivaksi ja toimintakykyiseksi tulemisien tapahtumiin.

## Tutkimuksen toteutus

### *Tutkimusmateriaali*

Tutkimusmateriaalina käytän viiden miehen kanssa keväällä ja kesällä 2020 tekemiäni yhdessäkuljeskeluja sekä niiden aikana käytyjen keskustelujen litteraatioita. Etsin osallistujiksi Porissa asuvia ja luontoa harrastavia miehiä<sup>1</sup> yhdistysten kautta, postituslistoilta sekä Facebook-ryhmistä. Yksi osallistujista tuli kollegan kautta ja kaksi muiden osallistujien ehdottamina. Kerroin osallistujille kuljeskeluista ja tutkimuksesta tapaamisia sopiessamme. Kuljeskelujen aluksi kerroin vielä tutkimuksesta sekä annoin heille mahdollisuuden kysyä lisää. Kuljimme miesten valitsemissa paikoissa, joen rannalla, pitkospuilla sekä metsä- ja lenkkipoluilla. Osan kuljeskeluista kävelimme ennalta päätettyä reittiä pitkin, toiset olivat määrittelemättömämpiä kuljeskeluja. Nauhoitin keskustelut matkapuhelimella ja pienellä kaulukseen kiinnitetyllä mikrofonilla. Nauhoitusten pituudet ovat hieman alle tunnista noin kahteen tuntiin.

*Yhdessäkuljeskelu* on menetelmä, jossa olen yhdistellyt elementtejä keskustelunomaisesta kävelyhaastattelusta, mukana kulkemisesta ja kuljeskelusta. Kävelyhaastattelut ovat yleensä arkisissa ympäristöissä tehtyjä haastatteluja. Luonnossa tehtyjen kävelysten aikana maisemat ja kulkureitit muuttavat kävelyn rytmiä, tuovat keskusteluun virikkeitä ja tekevät tilanteesta keskustelunomaisen. (Asikainen & Mäkinen 2008; Jokinen, Asikainen & Mäkinen 2010). Margarethe Kusenbachin (2003) kehittämä mukana kulkeminen (*go-along*) on etnografista havainnointia ja haastattelua yhdistävä fenomenologinen metodi. Mukana kulkemalla voidaan saada perinteistä haastattelua paremmin tietoa sekä ruumiillisista käytännöistä että arkipäiväisistä asioista, jotka saattaisivat toistuvuutensa ja arkisuutensa vuoksi jäädä huomaamatta ja kertomatta (Kusenbach 2003). Situationismiin pohjautuvissa kuljeskeluissa tutkijat kohtaavat paikkoja ja ihmisiä vailla ennalta tehtyä suunnitelmaa. Esimerkiksi naisten prekaaria työtä tutkinut tutkijaryhmä Precarias a la deriva (2009) kuljeskeli yhdessä kaupungilla: kaduilla, liikennevälineissä, yrityksissä ja kauppoissa.

Nämä menetelmät eroavat ontologisesti ja epistemologisesti toisistaan. Kaksi ensimmäistä esimerkiksi ovat perinteisiä haastattelu- ja havainnointimenetelmiä, joissa tutkija tutkii tutkittavaa. Sovellan näistä menetelmistä omaan onto-epistemologiaani sopivia asioita; luontokävelyhaastattelujen ajatuksia ympäristön kanssa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta ja mukana kulkemisen huomioita pienten ja arkisten asioiden puheeksi tulemisesta. Epistemologisesti yhdessäkuljeskelumenetelmä on lähimpänä kuljeskelua, sillä tutkijan tekemän osallistujien havainnoinnin tai heidän puheidensa (merkitysten) tulkinnan sijaan pyrin tavoittamaan luonnossa tapahtuvaa muutosta ja liikettä, eli affektoitumisia ja tulemisia (vrt. Precarias a la deriva 2009, 27). Käsittelen kuljeskeluja ja niiden aikana kerrottuja asioita tapahtumina, joksikin tulemisina. En käyttänyt kuljeskeluissa haastattelurunkoja tai etukäteen tehtyjä kysymyksiä. Puhuimme pääasiassa luontoharrastuksista ja -kokemuksista, moninaisista hyvinvointiin liittyvistä asioista sekä kuljeskelujen aikana tekemistämme ja näkemistämme asioista.

<sup>1</sup> Haastattelukutsuissa kerroin etsiväni ”miehiä”, jolloin vastanneet henkilöt ovat katsooneet sopivansa tähän määrittelmään. Tämän artikkelin puitteissa ei ole mahdollista problematisoida sukupuolta laajemmin.

## Käsite metodina -analyysi

Analyysimetodini on post-kvalitatiiviseen tutkimusperinteeseen kuuluva käsite metodina -analyysi, jossa käyttämäni käsite on ”affekti”. Post-kvalitatiivinen tutkimus on positivistisen laadullisen humanistisen tutkimuksen jälkeistä ajattelua. Siinä ei käytetä perinteisiä analyysimenetelmiä, kuten *grounded theorya*, temaattista analyysia tai koodausta, vaan metodina on teorian ja/tai käsitteen kanssa ajattelu ja kirjoittaminen. Käsitettä voidaan käyttää metodina – tai metodin sijaan (Jackson & Mazzei 2012; Taguchi & St. Pierre 2017). Suuntaukselle nimen antaneen Elizabeth Adams St. Pierren mukaan post-kvalitatiivinen tutkimus alkaa metodologian hylkäämisellä, teorian lukemisella ja reaalisen maailman kohtaamisella (St. Pierre 2019, 11–14). Koska tutkimus on ennen kaikkea teorioiden kanssa ajattelua, on tärkeää lukea paljon. On luettava, kunnes ”*tulee foucault'laiseksi, deleuzelaiseksi, derridalaiseksi*” eli kunnes alkaa ajatella lukemansa teorian kanssa (St. Pierre 2018, 604). Erityisesti Gilles Deleuzen ja Félix Guattarin rihmastollinen ja tulemisiä painottava filosofia toimii post-kvalitatiivisessa tutkimuksessa, ja monia heidän luomiaan tai käyttämiään käsitteitä onkin käytetty metodeina. Esimerkiksi Rautio (2017) on käyttänyt ihmisten ja lintujen yhdessäelämisen analyysissaan kertosäkeen (*ritournelle, refrain*) käsitettä ja Clarke ja Mcphie (2015, myös Mcphie & Clarke 2019; Clarke & Mcphie 2020) ovat käyttäneet ympäristö- ja kestävä kehityksen koulutuksen analyysissaan tulemisen (*devenir, becoming*) ja tämyyden (*baecceity, thisness*) käsitteitä.

Ajattelen ja analysoin tutkimusmateriaaliani affektin käsitteen avulla. Ymmärrän affektin (*affectus*) spinozalais-deleuzelaisittain kyvyksi vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi. Affektio viittaa vaikutuksen kohteena olevan kappaleen tai kehon tilaan, kun taas affekti sen siirtymiseen tilasta toiseen, eli toimintakyvyn lisääntymiseen tai vähenemiseen. Koska Spinozalle sielu ja keho ovat yhtä, se mikä lisää kehon kykyä toimia vaikuttaa samalla myös henkisesti. (Pietarinen 1994, 96; Deleuze 2012, 97–101; Duff 2014, 44.) Affektia metodina käyttäen analysoin tapahtumia, kokemuksia ja tulemisiä, joissa miehet toimivat yhdessä paikkojen, materioiden, muiden ihmisten ja eläinten kanssa. Tätä ajattelua voidaan kutsua tutkimusmateriaalin liikkeelle laittamiseksi (Salo 2015), jolloin materiaali alkaa ”hohtaa” (MacLure 2013), eli muodostaa yhteyksiä.

Affektoivat tekijät ja tilanteet eivät lähtökohtaisesti ole hyviä tai huonoja. Esimerkiksi luonnossa kohdattavat lumi tai puunjuuret voivat, kulkijasta riippuen, olla esteitä, edellytyksiä tai vetovoimatekijöitä (Lyytimäki *ym.* 2019). Tässä analyysissa keskityn hyvinvointia ja toimintakykyä lisääviin tapahtumiin. Siirtyminen ihmiskeskeisestä näkökulmasta yhteyksiin ja vuorovaikutuksiin materiaalin ja muunlaisten kanssa mahdollistaa monipuolisen luonnon kokemisen analyysin (Mikaels & Asfeld 2017, 9–10). Analyysissani yhdistyvät edellä esittämäni käsitykset luonnosta, hyvinvoinnista ja toimintakyvystä sekä affektit ja kehomielen moniaistiset kuljeskelukokemukset.

Deleuzen (2012, 156–160) mukaan ”*jos olemme spinozalaisia, emme määrittele oliota sen muodon, elinten emmekä funktioiden avulla*” vaan niiden affektien mukaan, joihin se kykenee. Nämä affektit eivät ole sidoksissa miesten ikään tai koulutukseen, vaan muun muassa erilaisiin mahdollisuuksiin, menneisyyksiin ja tapoihin olla luonnossa. Osallistuneita miehiä yhdistävät luonnossa tapahtuneet affektit. Deleuzen ajatusta seuraten osallistujilla on enemmän jaettuja affekteja luonnossa liikkuvien naisten kanssa kuin esimerkiksi samanikäisten miesten kanssa, joilla on samanlainen koulutus muttei taipumusta affektoitua luonnossa.<sup>2</sup> Tästä anti-essentialistisesta lähtökohdastani johtuen en kysynyt miehiltä taustatietoina yleensä käsitettyjä tietoja, kuten ikää, koulutusta tai ammattia. Ihmiskeskeisyyden jälkeisessä terveystutkimuksessa haastattelujen taustatiedot ovat jättäneet pois myös Fox työryhmineen (2018; katso myös Slutbäck 2020). En ole yksilöinyt puhujia,

2 Vuonna 2016 aloittamani väitöstutkimus käsittelee miehiä ja miesten elintapoja. Tästä syystä tässäkin artikkelissa käsitellään vain miehiä. Käsitellen väitöskirjassani tarkemmin tätä ongelmallista lähtökohtaa.

koska analyysini kohteena ovat subjektien ja näiden ominaisuuksien sijaan affektit, eivätkä yksittäistä osallistujaa tai kuljeskelua koskevat taustatiedot liity kysymyksenasetteluuni (vrt. Käyhkö 2020, 13). Lainauksissa viitataan siis yksittäisten kuljeskelujen sijaan kaikista kuljeskeluista koostuvaan tutkimusmateriaaliin (tm).

Tässä artikkelissa kysyn miten ja minkälaisissa tapahtumissa hyvinvointi, eli kyky vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi, lisääntyy luonnossa. Olen valinnut analyysiin erilaisia kuljeskelujen aikana tapahtuneita ja kerrottuja toimintakyvyn lisääntymiseen liittyviä tapahtumia. Käsittelen ensin luonnossa tapahtuvia affektiivisia tuntemuksia ja kohtaamisien moniaineksisuutta. Tämän jälkeen tarkastelen toimintakykyyn ja kulkemisiin sekä eläinten kohtaamisiin liittyviä affektiivisia tapahtumia. Analyysin keskiössä ovat miesten ja ympäristöjen kohtaamisissa mahdollistuneet siirtymiset ja tulemiset.

## Analyyysi

### Affektiivisiä tapahtumia

Yhdessäkuljeskelut soveltuivat monimuotoisen ja -aistisen ympäristön ymmärtämiseen. Keskustelu luonnossa mahdollisti erilaisten kohtaamisten, havainnointien ja affektien tapahtumisen. Sain mahdollisuuden itse osallistua eri aistein tapahtumiin joissa miehet affektoituivat. Kuljeskelut olivat myös luonnon läheisyyteen hakeutumisia miehille – sekä minulle. Kahdella miehistä oli mukanaan kamera ja yhden miehen kanssa kävimme tekemässä metsästyksen ja metsänhoitoon liittyviä tehtäviä. Koska pyysin miehiä valitsemaan reitin tai paikan, kuljeskelut eivät olleet valmiiksi suunniteltuja, vaan tapahtumat ja ympäristöt vaikuttivat keskusteluihimme.

Polkujen mutaiset ja märät kohdat vaikeuttivat välillä kulkua. Ennen yhtä kuljeskelua mies katsoi lenkkitosujani ja kysyi, että eikö minulla ole saappaita. Siinä tilanteessa miehen affektiivinen tietämys, eli affektoituneeksi tulemalla kertynyt tieto (Nygren & Jokinen 2013), reitimme maastosta oli suurempaa kuin omani. Kuljeskeluissa, joissa miehet olivat ennalta päättäneet reitin, he ottivat selkeämmin opastajan roolin *”otetaa kamat ja lähtetää tonne”* (tm). Miehet myös huolehtivat sopivan kulkureitin löytämisestä määrässä maastossa: *”kato [astu] siibe mis näkyy se sanaine siinä nenäs edessä, siinä vähä, noni!”* (tm) ja *”tääl on iba järvi tullu näköjää, tost pääsee onneks kiertää, joo, tualt ei pääse, mennää täältä”* (tm). Osallistuimme ympäristöön ruumiillisesti sekä liikkuen että aistien; esimerkiksi katsellen maisemia ja kasveja, kuunnellen lintuja ja syöden mustikoita.

Erityisesti luonnon rauhoittamista tuovat affektit nousivat esille miesten kertomuksissa. Esimerkiksi yhdelle miehistä oma rauha ja meren läheisyys oli ollut yhtenä syynä muuttaa nykyiselle asuinalueelle (tm). Hän kuvasi lähellä olevaa metsää, merta ja rantoja rauhallisiksi ympäristöiksi (tm). Metsässä voi nauttia jo pelkästä siellä olemisesta ja hiljaisuudesta, kun *”kuutamoyönäki istut tuol kyttäämäs jotai elukoita ni vaikei näkis mitää [eläimiä] mut voit nauttii pelkästään siitä, ko o valosaa ku kuu valasee”* (tm). Rauhoittavat tekijät voivat liittyä siirtymiseen pois arjesta, *”oravanpyörästä”*, (tm) jolloin luonto näyttyy kiireisen arjen vastakohtana. Se lisää arjesta jaksamista (tm) ja poistaa stressiä (tm). Sinne meneminen katkaisee arkea, ja siellä *”lapset ei huuda, vaimo ei nalkuta”*, voi olla rauhassa ja saa *”nollattuu ajatuksi”* (tm). Toimistotyölle ulkoilu ja liikkuminen on hyvää vastapainoa (tm). Arjesta pois pääsy onkin yksi osatekijä, jolla luonnossa olemisen lisää henkistä hyvinvointia (Masterton *ym.* 2020). Affektin näkökulmasta luonto siis mahdollistaa rauhalliseksi-tulemisen; kehomielen siirtymisen kiireisyydestä eri aistein koettavaan rauhallisuuteen.

Toisinaan voidaan olla jo ennalta tietoisia niistä affekteista ja tuntemuksista, joita luonnossa on mahdollista tapahtua, ne voivat olla peräisin esimerkiksi jo lapsuudesta. Yksi miehistä kertoi, miten tapahtumat nuoruudessa olivat vaikuttaneet hänen myöhemmällä iällään aloittamaansa harrastukseen. *”Ja muistin ne mitä nuoruudessa, lapsuudessa on liikkunu, muistu ne mieleen ni, bienot tuntemukset ja kokemukset, tykkäs kulkee ja liikkuu”* (tm).



Hän pohti, että aikuisena haluaa kokea samanlaisia asioita mitä on lapsena ja nuorena tehnyt ja kokenut. Yhtenä esimerkkinä hän kertoo nuoruudessa lukemistaan seikkailukirjoista ja niiden sekä mielikuvituksen vaikutuksista luonnossa puuhasteluun. Aikuisenakin nämä muistot ja kokemukset antavat ”*poikamaisuutta, semmost tiäksää, seikkailumiältä*”. Toinen luonnossa tapahtuviin affekteihin osallistuva tunne on uteliaisuus. ”*Sitä löytää kaikkia paikkoja ku on vaan utelias*” (tm) mies totesi kertoessaan matkoistaan ja siitä, että hänellä matkapuhelimessaan maastokartta, josta hän etsii mielenkiintoisia paikkoja. Yksi miehistä kertoi, että kävellessään vieraammalla alueella häntä kiinnosti, mitä edessäpäin hänen näkemisiän peltojen ja soiden takana oli, ”*ois kiva mennä kattoo tota tiätä pitkin mitä siälä on*” (tm). Ympäristöt ja tuntemukset vaikuttavat toisiinsa ja saavat aikaan liikkumista.

### **Moniaineksisia kohtaamisia**

Luonnossa tapahtuu kohtaamisia muun muassa kasvien, eläinten ja artefaktien kanssa. Näissä kohtaamisissa toimivat oman kehomielemme lisäksi aiemmat kokemukset ja tiedot, muut ihmiset ja nykyisin yhä useammin myös elektroniikkaa, kuten matkapuhelimia, karttalaiteita ja kameroita. Kohtaamisien moniaineksisuus tulee näkyväksi miehen kertomuksessa harmaahaikaroiden etsimisestä ja kohtaamisesta. Hän oli keskustellut toisen miehen kanssa siitä, missä linnut pesivät ja lähtenyt veneellä katsomaan pesintäpaikaksi oletettua saarta.

*”[...] meni siibe rantaa ja siel kuljin läpitti ja valtavat määrät harmaahaikarapesiä, siel ne lenteli, löyty! [...] sit ku lähdi venee kans kiertelee, kattoi puhelimest karttapalvelu ja se piirsi siibe luonnosuojealuee, elikkä pesintäaikaan ei sais liikkuu [naurua], määh lähdi pikkuhiljaa, määh oli siin pikkusaares, se oli kiva et ne oli sit siin isommas saares.”* (tm)

Tässä kuvauksessa keskustelukumppani, vesistö, vene, linnut, saaret ja matkapuhelimella käytetty retkikartta vaikuttavat kaikki osina tapahtumaa. Kohtaamisen mahdollistumiseen tarvittiin tieto paikasta, sekä niin vene kuin sillä liikkumisen osaaminenkin. Tärkeänä toimijana on myös tieto siitä, että mitä tarkoittaa kartelle piirretty luonnosuojealue ihmisen, lintujen ja ajankohdan suhteen. Ilman tätä tietoa, tai toisena ajankohtana, kohtaaminen ja sen vaikutukset häneen olisivat olleet erilaisia. Mies kuitenkin oli hyvin tietoinen rajoituksista, ja tyytyväinen siitä, ettei ollut käynyt siinä saarella, jossa linnut pesivät. Haikaroiden ja ihmisen kohtaamisessa molemmat tulevat affektoiduiksi. Pohdintaa ihmisten vaikutuksista muunlajisiin on kuitenkin harvoin sisällytetty ihmiskeskeisiin luontohyvinvointitutkimuksiin.

Miehille elektroniset laitteet toivat jotain lisää luonnossa liikkumiseen, ne loivat uusia kytkentöjä, jotka monipuolistivat harrastusta. Matkapuhelin sovelluksineen voidaan nähdä 2020-luvun Suomessa *honnollisena* osana luonnossa tapahtuvaa kokemusta (vrt. Mcphie & Clarke 2015, 244). Matkapuhelinten sovellukset ja niiden avulla saatu tieto voivat auttaa luonnossa käyntien paikkojen ja aikojen valitsemisessa, esimerkiksi auringonnousun suunnan ja ajan näyttävät sovellukset (tm). Tällöin paikan affektiivisuuden syynä on nousevan auringon valo, ei tietty ympäristö tai maisema. Whatsapp-ryhmissä voidaan kysellä seuraa metsälle ja jakaa kuvia alueella nähdyistä eläimistä (tm). Lintuja voi tunnistaa kuvaamalla ja tarkistamalla lajin (sähköisestä) lintukirjasta tai internetin kuvahausta. Mikäli tämä ei onnistu, voi kysyä neuvoa sosiaalisesta mediasta: ”*voi pistää et apua mikäs tämä on*” (tm). Kaksi miehistä mainitsi Nuku yö ulkona -tapahtuman, josta on kerrottu sosiaalisessa mediassa.

Elektronisten laitteiden ajatellaan toisinaan jotenkin häiritsevän luonnon kokemista. Kävelyhaastatteluja metsässä tehnyt Häggström (2019, 1339) ei käyttänyt nauhoituslaitteita, koska hänen mielestään ne olisivat olleet metsäympäristöön sopimattomia. Myös Terveysmetsä-retkille osallistuville on suositeltu matkapuhelinten pois jättämistä tai niiden pitämistä äännettöminä (Savolainen 2019). Koen tällaisen ajattelun kuuluvan näkökulmaan,

jossa ihmiset ja elektroniikka ovat jotain muuta kuin ”luontoa”. Monistiseen ontologiaan tämä ajattelu ei kuitenkaan sovi. Kanssani kuljeskelleille miehille elektroniikka on saumaton ja affektiivinen osa luonnossa olemista ja siellä toimimista.

### Kulkemista ja toimintakykyä

*”[...] ja sit ko mä lähdin takasi ajamaa [kaupuginosaan] ni mereltä päi oli kääntyny tuuli ni oli hienot maininkit ja oli hieno tunne ja hieno auringonpaiste.” (tm)*

Luonnossa oleminen ei useinkaan ole staattista olemista, vaan erilaisia tekemisiä. Metsästämistä harrastava mies kertoi olevansa ”sen luontoinen”, ettei pidä paikallaan olosta ja ”kyttäämisestä”, vaan tärkeämpää metsästyksessä hänelle on kulkeminen ja eläinten kohtaaminen (tm). Kulkeminen luonnossa kävellen, suksilla, pyörällä, autolla tai veneellä tuli puheeksi jokaisessa kuljeskelussa. Miehet kertoivat esimerkiksi autoretkistä Lappiin (tm), maastopyöräilystä lähimetsässä (tm), melomisesta joella (tm) ja hiihtämisestä meren jäällä (tm). Sen lisäksi, että autot ja veneet mahdollistavat maisemien ja paikkojen näkemisen, voivat kulkuvälineet toimia muiden tekemisien mahdollistajana. Esimerkiksi auto mahdollisti päiväretkien tekemisen Lapissa, jossa pieniä teitä ajelemalla ja välillä kävelemällä ja tuntureille kiipeämällä mies oli nähnyt ja kuvannut lintuja. Vene puolestaan voi mahdollistaa lintujen näkemisen sekä metsästäminen.

Kulkeminen hiihtäen tai kävellen on usein ruumiillisempaa kuin moottoriajoneuvolla ajo, ja affektit ovat erilaisia. Kehomielen affektit liittyvät vahvemmin luonnon materiaaliisiin tekijöihin, kuten maastoon. Helpon tai kevyen liikkumisen mahdollistavalla maastolla voi olla hyvin merkittävä rooli kulkemistahtumassa. Seuraavassa lainauksessa kävellen kulkeminen vaikuttaa kehomielen positiivisesti. Tähän liittyvät metsätiet sekä pelot, joilla oli helpompi kävellä kuin metsässä.

*”[...] mä aatteli et mä lähde kävelee, jotenki se tuntu hienolta, pelkkää sitä metsätietä misä oli peltoa ja metsäteitä, tuli kaubee hieno tunne kulkee, sit pitkät matkat semmost niitetty pelto mis pääsi kulkee kelvästi, ei ollu raskas mettämaasto, tuntu kaubee hienolt liikkuu.” (tm)*

Affektit eivät ole vain tunnetason muutoksia. Kokonaisvaltaista positiivista kokemusta voi olla vaikea pukea sanoiksi tai selittää; mies kuvaa tätä kulkevan ja aistivan kehon ja mielen kokemista sanoen *”kaubee hieno tunne kulkee”* (tm). Niitetyillä pelloilla ja metsäteillä on samanlainen vaikutus niillä kulkevaan mieheen; niitä molempia pitkin on helpompi kulkea kuin raskasta metsämaastoa. Mies kertoi myös muista kulkemisista, joissa kehomieli ja luonto yhdistyivät. *”Kerranki jouduin kiipeemää leppää et näki misä mennää”* (tm), hän totesi kertoessaan korkeassa käislikossa kävelystä, jolloin oli ollut epävarma suunnasta. Taidot ja kyvyt luonnossa voivat vahvistaa yhteyksiä näihin paikkoihin ja syventää kokemuksia (Mikaels & Asfeldt 2017, 5–7). Aina kulkemiset eivät suju niin kuin on suunniteltu. Kävelyretkellään mies ajatteli välttävänsä kiertämisestä aiheutuvan lisämatkan ylittämällä eteen sattuneen leveän ojan: *”mää muistin lapsuudesta et kiivettii koivu ja heilautettii, mää kiipesi ja nyt mennää, keskel ojaa!”*. Oja ja sen vierellä kasvava puu affektoivat miestä näin, koska hän oli heilauttanut itseään ojan yli lapsena. Tässä kehomielen muistama kyky, *”muistu mielee et tällaija menen”*, johti ojan kohtaamiseen eri tavoin kuin oli suunniteltu. Mies totesikin, ettei tämä heilauttaminen *”enää sillai vanhemmite”* suju samalla tavalla.

### Eläimeksi-tulemista

Kävellen tehdyt haastattelut mahdollistavat myös ei-inhimillisten toimijoiden huomioimisen (Jokinen *ym.* 2010, 266). Kuljeskelujen aikana miehet huomioivat eläinten jätökset ja jäljet, *”tosa o muute hirvejälki”*, linnut ja niiden pesät, höyhenet, kasvit, *”tos on kibokki”* (tm). Näiden



huomaaminen edellyttää katsomisen osaamista, jälki tai pieni kasvi voivat jäädä monelta huomaamatta. Eläinten luontoon jättämien materiaalistien jälkien tunnistaminen saa kulkijassa aikaan affekteja, mikäli hänellä on aiemmin opittua tietoa ja osaamista katsoa ja lukea jälkiä. Kuljeskelujen aikana tapahtui näin monesti. Sen lisäksi että miehet pysähtyivät katsomaan jälkiä, he myös kertoivat minulle tunnistamisistaan:

*”Ka, tääl on käynny peura, tääl on tommosii isoi suklaapastilleita, se voi ol et neki syö noi meidän berneet.”* (tm)

*”Tos on höyhen taas, eli tota, tommone, ei kovi iso mut luulen et se on kyyhkyseltä, niille kelpaa nää eväät.”* (tm)

Näiden kahden lainauksen tapahtumissa mies huomasi peuran papanoita ja höyhenen. Hän tunnisti minkä eläimen käynneistä ne olivat merkkejä, ja pohti niiden suhdetta pääasiassa kyyhkysille jätettyyn ruokaan. Tällaisissa affektiivisissa kohtaamisissa eläimet ovat läsnä, vaikka eivät ole paikalla. Nygren & Jokinen (2013) tutkivat liito-oravakartoittajien affektiivista tietoa. Tämän tiedon pohjana on affektoituneeksi tuleminen; liito-oravien ja niiden jättämien erilaisten jälkien kohtaamisissa tapahtuneet affektit lisäävät kartoittajien kykyjä. Liito-oravien tapojen tunteminen lisääntyy niiden asuttamia alueita tarkkailemalla, ja näin saatu affektiivinen tieto taas ohjaa tätä tarkkailua.

Eläinten tunteminen on myös niiden affektien tuntemista; kuljeskelujen aikana miehet kertoivat esimerkiksi, että majavat liikkuvat öisin (tm), kyyhkys et eivät lennä vesisateella (tm), petolinnut iltasaalistelevat (tm) ja linnut varoittavat petoeläimistä (tm). Yksi miehistä kuvaili mukavaa kokemustaan, mäyrän näkemistä aamukävelyllä: *”se tonki jotaki, sil oli joku hyvä baji nenäs se häärä s s i ä”* (tm). Hän kertoi halunneensa kokeilla, kuinka lähelle mäyrää pääsee kävelemään. Tämä mahdollistui tuulen suunnan ja mäyrän havainnoinnin tapaa ja aisteja koskevan tiedon avulla: *”sit tuuli sopivast suunnasta [...] kun ei se rankkaparka nää oikee kunnol ja meni sit s i ä nokka pystys ja koitti baistel”* (tm). Kun opetellaan tuntemaan eläimiä, opetellaan myös tulemaan niiden affektoimiksi. Esimerkiksi satakieli on *”hyvi vaatimattoma värine”*, eikä sitä katsomalla helposti huomaa, mutta sen laulu kuuluu hyvin (tm). Deleuzen ja Guattarin ajatusta tulemisesta on sovellettu ihmisten ja muunlajisten kohtaamisten tutkimuksissa (esim. Mikael & Asfeldt 2017). Tällöin oppiminen tulemaan ruisrääkän affektoimaksi, erityisesti niiden äänien tunnistaminen ja erottaminen, on ruisrääkäksi-tulemista (Lorimer 2008, 384, 387–391). Tässä tulemisessa ei ole kyse samankaltaisuudesta, matkimisesta tai muuttumisesta eläimeksi, vaan yhteisistä ja jaetuista affekteista (vrt. Deleuze & Guattari 1987, 272, 299–304). Myös Santaoja (2013, 255–256) kuvaa tutkimisiensa lintuharrastajien suhdetta linnuksi-tulemisena; he alkavat katsella ympäristöä *”ikään kuin lintujen silmin”*. Tämä tuleminen kuvaa affektiin sisältyvää ajatusta siirtymisestä tilasta toiseen.

Valokuvausta harrastava mies oli kokeillut linnuksi tulemista äänien kautta. Rantamaasto, jossa kuvattavaksi toivottu viiksitimali viihtyi, ei ollut sopivaa kulkemiseen eikä kuvaamiseen, *”ei sunka sin kaisloje sekaa voi mennä”* (tm), joten oli varmempaa yrittää houkutellessa timali luokseen aukeammalle paikalle. Hän soitti matkapuhelimellaan timalin laulua, ja sai näin linnun houkutellessa katsomaan, *”tuli, sanotaa sillai et se tebos, mut ei kuvaa saatu sillo”* (tm). Valokuvaamisessa ja metsästämisessä tapahtuu samankaltaisia affekteja. Kun metsästäjä tuntee kyyhkysten tavat ja affektit, sen mikä niihin vaikuttaa, osaa hän ruokkia niitä oikein ja saada ne tulemaan ruokintapaikalle uudestaan. Metsästäjä muuttaa metsää siten että metsä affektoi lintuja eri tavalla. Kysymykseeni siitä, onko paikalle saavuttava aikaisin aamulla mies vastaa *”jos mä oon oikei ymmärtäny ni ne lähtee auringon nousun jälkee liikkeelle, mun täytyy ol enne sitä, eli joskus siinä viide ja puol viide välil”* (tm). Vaikka metsästäjä voi saada linnut tulemaan valitsemaansa paikkaan, on niillä kuitenkin oma rytminsä, johon miehen on sopeuduttava.

## Tulokset

Kuten humanismin jälkeisessä tutkimuksessa usein, ovat tämänkin analyysin kohteena affektit ja niihin liittyvät kytkennät, tapahtumat, tulemiset ja vuorovaikutukset, eivät subjektit. Olen tarkastellut luonnossa tapahtuneita affekteja ja sitä, minkälaisissa tapahtumissa ja kohtaamisissa miesten kyky vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi lisääntyi. Vaikka kuljeskelut yleensä yhdistyvät kaupunkimaisiin ympäristöihin, ne toimivat luonnossa luontevana tapana kuulla miesten kokemuksista ja ajatuksista. Sen lisäksi, että kuljeskelujen aikana keskustelin miesten kanssa monenlaisista luontoon ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, olivat myös nämä kuljeskelutapahtumat tutkimusmateriaalia, ja niiden aikana tulimme luonnon vaikuttamiksi. Koin, ettei perinteinen tutkija-tutkittava-asetelma hallinnut keskustelujamme tai kulkemistamme.

Luonnossa tapahtuu monenlaisia siirtymisiä, joissa kehomielen kyvyt vaikuttaa ja tulla vaikutetuksi lisääntyvät. Luonnossa siirrytään kiireestä ja stressistä rauhallisuuteen ja tullaan uteliaiksi. Kohtaamisissa, joissa ympäristö affektoi kehomieltä, tapahtuu rauhoittumisen lisäksi liikkumisen lisääntymistä. Kohtaamisia luonnossa tapahtuu niin kasvien ja eläinten kuin artefaktienkin kanssa. Miehet kertoivat monien erilaisten laitteiden ja välineiden käytöstä. Ne tuovat jotain lisää kokemuksiin ja luovat uusia, harrastuksia syventäviä kytkentöjä. Veneily, kävely ja hiihtäminen ovat erilaisia tapoja kulkea ja ne tapahtuvat erilaisissa paikoissa ja ajoissa. Kaikki nämä erilaiset tavat kulkea mahdollistavat luonnossa olemista ja toimista, sekä tuovat hyviä kokemuksia. Luonnossa opitaan muista siellä elävistä ja kulkevista lajeista. Esimerkiksi eläimien jäljistä affektoituminen edellyttää katsomisen oppimista, huomaamista. Elektroniset välineet voivat tuoda uusia mahdollisuuksia ja tukea myös eläinten affektoimiksi tulemisessa ja eläimeksi-tulemisessa, esimerkiksi soittaessa linnunlaulua matkapuhelimella. Koska me ihmiset emme ole ei-luontoa, eivät laitteet ja välineet lähtökohtaisesti luonnossa tai vähennä luonnossa toimimisista saatuja kokemuksia.

## Johtopäätökset

Lähtökohtanani oli Baruch Spinozan, Gilles Deleuzen ja Félix Guattarin monistinen filosofia ja affektin käsite. Guattarin ja Deleuzen (1987; 2010) ajattelussa painottuu prosessisuus; miten joksikin tullaan, minkälaisia kytkentöjä on muodostumassa. Epistemologis-metodologisesti tutkimukseni sijoittuu humanismin jälkeiseen paradigmaan ja post-kvalitatiivisen tutkimuksen piiriin. Humanismin jälkeisen tutkimuksen tapaan olen tarkastellut aihetta, miesten hyvinvointia luonnossa, ihmiskeskeisyyttä laajemmin, affekteina ja vuorovaikutuksina. Olen myös pyrkinyt analysoimaan affekteja kehomielen affekteina, tekemättä tarpeetonta jakoa henkisiin ja ruumiillisiin kykyihin. Analyysissa yhdistyvät moniaineksiset tekijät, kuten paikat, esineet ja muunlaiset. Pelkästään ihmisiin keskittyvä hyvinvointitutkimus on kapitaloseenissa (katso esim. Haraway *ym.* 2016; Moore 2017) hyvin ongelmallista. Ilman hyvinvoivaa ympäristöä, kasveja, eläimiä, maaperää, ei voi olla hyvinvoivaa ihmistä.

Analysoin sekä miesten kertomuksia että yhdessäkuljeskeluja affektin käsitteen avulla. Kuvasin toimintakykyyn liittyviä tapahtumia ja kokemuksia affekteina. Filosofisia käsitteitä ei voida käyttää luokittelemaan aineistoa jonkin järjestelmän mukaan (St. Pierre 2017, 694). Pyrinkin tekemään analyysillani näkyväksi tapahtumiset ja siirtymiset. Kun käsitettä käytetään analyysimenetelmänä, se ei tarkoita vain käsitteen käyttämistä analyysin apuna tai tulosten esittelyssä, vaan sen kanssa ajattelemista (Jackson & Mazzei 2012, 721). Menetelmällä pystyin sisällyttämään analyysiini hyvin erilaisia luonnossa toimimisia ja niiden vaikutuksia hyvinvointiin joutumatta yhteismitallistamaan näitä tai käyttämään materiaalin ulkopuolelta otettuja luokitteluja tai teemoitteluja.

Analyysivaiheessa auttoi kuljeskelujen aikana tapahtunut tilanteessa ruumiillisesti oleminen; materioihin, kuten mustikoihin, höyheniin, mutaan sekä välineihin kuten

kameraan kytkeytyminen. En ole kuvannut omaa kokemustani autoetnografisessa mielessä, koska affektianalyyssissa kysymys ei ole tutkijan kokemisista, vaan moniaineksisista tekijöistä, jotka vaikuttavat ja vaikuttuvat. Yhden kuljeskelun aikana nauhalle tallentui kurkien huutelua. Kuunnellessani tätä nauhoitusta muutamaa kuukautta myöhemmin 800 kilometrin päässä huudot affektoivat kuunteluhetkessä tietokoneen avulla. Pinnallisen kurkien äänien tunnistamistapahtuman sijaan niiden huudot toivat koetun tilanteen kuunteluhetken kehomielen. Materiaalissa kuvattu kehomielen ”hieno tunne” välittyi nahoitusteknologian avulla ja auttoi tutkimusmateriaalin ”hohtamisessa” (Maclure 2013). Miehet jakoivat kanssani luontoa koskevia havaintoja sekä tietoja osoittaen minulle asioita, joita en olisi itse osannut katsoa, kuten pientä kihokkia. Lisäksi kuljeskelupaikat ja reitit olivat heidän valitsemiaan. Yksi miehistä totesi kävellen tapahtuvan keskustelun olevan ”loistava idea”, koska ”täs o nii helppo puhuu ku kulkee eteepäi, ei mieli sitä mitä sanoo, se tulee sujuvasti ulos” (tm). Yhdessäkuljeskelumenetelmä mahdollisti ympäristöjen huomioimisen lisäksi arkisen juttelun. Rentoon suhtautumiseen on voinut vaikuttaa sekin, että miehet itse tiesivät, miten pitkään kävelemme. Monen miehen kanssa jäimme kuitenkin vielä juttelemaan reitin kuljettuamme tai palattuamme lähtöpaikkaan. En voi kuitenkaan tietää varmaksi johtuiko keskustelujen avoin ilmapää pelkästään metodista.

Tutkimuksen perusteella luonnossa olemisessa, toimimisessa, on toimintakyky merkittävässä osassa. Se on olennaista siinä, minkälaisia suhteita materiaalsen ympäristön kanssa voidaan muodostaa. Ympäristöjen ja yksilöiden ominaisuudet vaikuttavat mahdollisiin affekteihin, ja siihen, mitä on mahdollista tehdä. Mikä on mahdollista ja toimintakykyä lisäävää jollekin, ei välttämättä ole sitä toiselle. Esimerkiksi toimintakykyyn vaikuttavia ympäristötekijöitä koodattaessa jalkakäytävän reuna ilman kivetystä on pyörätuolia käyttävälle edistävää mutta näkövammaiselle rajoittava tekijä (WHO & Stakes 2004, 169). Tässä artikkelissa esiintyneiden miesten kulkemiset eivät ole mahdollisia kaikille, sillä miesten kanssa kulkemani metsäpolut tai pitkospuut eivät suinkaan olleet esteettömiä. Monen kulkua haittaavat tai jopa estävät olosuhteet ovat siis jääneet tässä artikkelissa huomioimatta.

Tästä syystä luonnon ja hyvinvoinnin tutkimuksessa pitäisikin muistaa Deleuzen (2012, 156) spinozalainen ohje olioiden määrittelystä: ”määrittele sen niiden affektien mukaan, joihin se kykenee”. Tämän artikkelin miehet ovat kyenneet kävelemään, kulkemaan, melomaan. Heillä on ollut mahdollisuus ostaa käyttämiään välineitä ja laitteita. Sen lisäksi he ovat voineet lukea tästä tutkimuksesta sekä osallistua siihen, kävellä ja puhua sen aikana. Nämä eivät ole itsestäänselvyksiä, ja luonnossa tapahtuvan hyvinvoinnin lisääntymisen tutkimuksessa tulee kiinnittää huomiota erilaisten ihmisten affektien tutkimiseen ymmärtämiseen. Tuloksena ei siis ollut yleisesti miehiin sovellettava malli hyvinvointia luonnossa lisäävistä tekijöistä, vaan näkökulma hyvinvoimmaksi tulemiseen. Analysoimalla jo tapahtuneita ja tulevaisuudessa mahdollisia affekteja voidaan toimintakyky ymmärtää monimuotoisena ja yksilökohtaisena. Koska hyvinvointi on erilaisten sosiaalisten ja materiaalsien tekijöiden keskellä tapahtuvaa hyvinvoimmaksi tulemistä, on tärkeä ymmärtää affekteja lisääviä tekijöitä sekä ympäristöissä että ihmisissä. Kun lisätään ja parannetaan mahdollisuuksia tulla affektoiduksi luonnossa, parannetaan kehomielen hyvinvointia.

## Lähteet

- Asikainen, E. & Mäkinen, K. (2008) Kävellen lähiössä. Teoksessa Timonen, P. & Lammi, M. (toim.) *Koti – ihanteista uusiin tehtäviin*, 66–76. Kuluttajatutkimuskeskus, Helsinki.
- Clarke, D. A. & Mephie, J. (2014) Becoming Animate in Education: Immanent Materiality and Outdoor Learning for Sustainability. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* 14(3) 198–216. <https://doi.org/10.1080/14729679.2014.919866>
- Clarke, D. A. G. & Mephie, J. (2015) From places to paths: Learning for Sustainability, teacher education and a philosophy of becoming. *Environmental Education Research* 22(7) 1002–1024. <https://doi.org/10.1080/13504622.2015.1057554>

- Clarke, D. A. G. & Mcphie J. (2020) New materialisms and environmental education: editorial. *Environmental Education Research* 26(9-10) 1255–1265. <https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1828290>
- Duff, C. (2014) *Assemblages of Health. Deleuze's Empiricism and the Ethology of Life*. Springer, Dordrecht.
- Duff, C. (2016) Atmospheres of recovery: Assemblages of health. *Environment and Planning A* 48(1) 58–74. <https://doi.org/10.1177/0308518X15603222>
- Duff, C. (2018) After posthumanism. Health geographies of networks and assemblages. Teoksessa Crooks, V.A., Andrews, G. J. & Pearce, J. (toim.) *Routledge Handbook of Health Geography*, 137–143. Routledge, London. <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315104584-18>
- Deleuze, G. (2012 [1981]) *Spinoza. Käytännöllinen filosofia*. Käännös E. Viren. Tutkijaliitto, Helsinki.
- Deleuze, G. & Guattari, F. (2010 [1972]) *Anti-Oidipus. Kapitalismi ja skitsofrenia*. Käännös T. Kilpeläinen. Tutkijaliitto, Helsinki.
- Deleuze, G. & Guattari, F. (1987 [1980]) *A Thousand Plateaus: Capitalism and Schizophrenia*. Käännös B. Massumi. Bloomsbury, London.
- Fox, N. J. (2012) Creativity and health: An anti-humanist reflection. *Health* 17(5) 495–511. <https://doi.org/10.1177/1363459312464074>
- Fox, N. J. (2016) Health sociology from post-structuralism to the new materialisms. *Health* 20(1) 62–74. <https://doi.org/10.1177/1363459315615393>
- Fox, N. J., Bissell P., Peacock M. & Blackburn J. (2018) The micropolitics of obesity: Materialism, markets and food sovereignty. *Sociology* 52(1) 111–127. <https://doi.org/10.1177/0038038516647668>
- Hankonen, I. (2019) Porilaisten joki. Teoksessa Heino, M., Häyrynen, M., Vienola, V. & Kunnas-Holmström, K. (toim.) *Joen taju*, 106–131. Porin taidemuseo, Pori.
- Haraway D, Ishikawa N, Gilbert S.F, Olwig K, Tsing, A. L., Bubandt N (2016) Anthropologists Are Talking – About the Anthropocene. *Ethnos* 81(3) 535–564. <https://doi.org/10.1080/00141844.2015.1127017>
- Hägström, M. (2019) Lived experiences of being-in-the-forest as experiential sharing with the more-than-human world. *Environmental Education Research* 25(9) 1334–1346. <https://doi.org/10.1080/13504622.2019.1633275>
- Jackson, A. Y. & Mazzei, L. A. (2012) Thinking with theory: A new analytic for qualitative inquiry. Teoksessa Denzin, N. K. & Lincoln, Y. (toim.) *The SAGE handbook of qualitative research*, 717–737. Sage, Thousand Oaks.
- Jokinen, A., Asikainen, E., & Mäkinen, K. (2010) Kävelyhaastattelu tapaustutkimuksen menetelmänä. *Sosiologia* 47(4) 255–269.
- Slutbäck, T. (2020) Hyvinvointiin liittyvän avun hakemisia ja hakemattomuuksia miesten ryhmäkeskusteluissa. *Kuntoutus* 43(4) 21–32.
- Kusenbach, M. (2003) Street phenomenology: The go-along as ethnographic research tool. *Ethnography* 4(3) 455–485. <https://doi.org/10.1177/146613810343007>
- Käyhkö, M. (2020) ”Osaanko mä nyt olla tarpeeksi yliopistollinen?” Työläistäustaiset yliopisto-opettajanaiset ja luokan kokemukset. *Sosiologia* 57(1) 7–25.
- Lorimer, J. (2008) Counting Corncrakes: The Affective Science of the UK Corncrake Census. *Social Studies of Science* 38(3) 377–405. <https://doi.org/10.1177/0306312707084396>
- Lyytimäki, J., Aittasalo, M. Aro, R., Kokko, S., Paloniemi, R., Sandberg, B. & Tapio P. (2019) Liikkumisvajeen luontopohjaiset ratkaisut ja ongelmat. *Alue ja ympäristö* 48(2) 99–105. <https://doi.org/10.30663/ay:83039>
- MacLure, M. (2013) Researching without representation? Language and materiality in post-qualitative methodology. *International Journal of Qualitative Studies in Education* 26(6) 658–667. <https://doi.org/10.1080/09518398.2013.788755>
- Masterston, W., Carver H., Parkes, T. & Park, K. (2020) Greenspace interventions for mental health in clinical and non-clinical populations: What works, for whom, and in what circumstances? *Health & Place* 64 102338. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102338>
- Mcphie J. (2016) *The Accidental Death of Mr. Happy: A Post-Qualitative Rhizomanalysis of Mental Health and Wellbeing*. Unpublished doctoral thesis. Lancaster University.
- Mcphie, J. 2019. *Mental Health and Wellbeing in the Anthropocene. A Posthuman Inquiry*. Palgrave Macmillan, Singapore.
- Mcphie, J. & Clarke, D. A. G. (2015) A Walk in the Park: Considering Practice for Outdoor Environmental Education Through an Immanent Take on the Material Turn. *The Journal of Environmental Education* 46(4) 230–250. <https://doi.org/10.1080/00958964.2015.1069250>
- Mcphie, J. & Clarke, D. A.G. (2019) Post-qualitative inquiry in outdoor studies: a radical (non-)methodology. Teoksessa Prince, H. & Humberstone, B. (toim.) *Research methods in outdoor studies*, 186–195. Routledge, Taylor & Francis, London.
- Mcphie, J. & Clarke, D. A. G. (2020) Nature matters: diffracting a keystone concept of environmental education research – just for kicks. *Environmental Education Research* 26(9-10) 1509–1526. <https://doi.org/10.1080/13504622.2018.1531387>
- Mikaels, J. & Asfeldt, M. (2017) Becoming-crocus, becoming-river, becoming-bear: A relational materialist exploration of place(s). *Journal of Outdoor and Environmental Education* 20(2) 2–13. <https://doi.org/10.1007/>

- BF03401009
- Moore J. W. (2017) The Capitalocene, Part I: on the nature and origins of our ecological crisis. *The Journal of Peasant Studies* 44(3) 594–630. <https://doi.org/10.1080/03066150.2016.1235036>
- Neuvonen, M., Kangas, K., Ojala, A. & Tyrväinen, L. (2019) Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56(6) 77–86.
- Nygren, N. V. & Jokinen, A. (2013) Significance of affect and ethics in applying conservation standards: The practices of flying squirrel surveyors. *Geoforum* 46 79–90. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2012.12.006>
- Pietarinen J. (1993). *Ilon filosofia - Spinozan käsitys aktiivisesta ihmisestä*. Yliopistopaino, Helsinki.
- Precarias a la deriva. (2009) *Hoinaajien kapina. Tutkimusmatkoja prekaarisuuteen*. Käännös L. Böök, R. Heikkilä, E. Itkonen, A.-R. Korhonen & E. Viren. Like, Helsinki.
- Rautio, P. (2017) ”A Super Wild Story”: Shared Human–Pigeon Lives and the Questions They Beg. *Qualitative Inquiry* 23(9) 722–731. <https://doi.org/10.1177/1077800417725353>
- Salo, U.-M. (2015) Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Aaltonen, S. & Högbacka R. (toim.) *Umpikujasta oivallukseen: Refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa*, 166–190. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Tampereen yliopistopaino, Tampere.
- Santaoja, M. (2013) *Rakkaudesta luontoon. Luontoharrastajat luonnonsuojelun toimijoina*. Väitöskirja. Tampere University Press, Tampere. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9216-7>>.
- Savolainen T. (2019) *Keskisuomalainen terveystiesä. Ensimmäiset keskisuomalaiset terveystiesäretket – kohteet, sisältö ja vaikuttavuus*. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu, Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma.
- Severson, M. & Collins, D. (2018) Well-being in health geography. Conceptualizations, contributions, and questions. Teoksessa Crooks, V.A., Andrews, G. J. & Pearce, J. (toim.) *Routledge Handbook of Health Geography*, 124–130. Routledge, London. <https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9781315104584-18>
- Simkin J., Ojala A. & Tyrväinen, L. (2020) Restorative effects of mature and young commercial forests, pristine old-growth forest and urban recreation forest - A field experiment. *Urban Forestry & Urban Greening* 48 126567. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126567>
- Spinoza, Benedictus de. (1994 [1667]) *Etiikka*. Käännös V. Oittinen. Gaudeamus, Helsinki.
- St.Pierre, E. A. (2017) Haecceity: Laying Out a Plane for Post Qualitative Inquiry. *Qualitative Inquiry* 23(9) 686–698. <https://doi.org/10.1177/1077800417727764>
- St.Pierre, E. A. (2018) Writing Post Qualitative Inquiry. *Qualitative Inquiry* 24(9) 603–608. <https://doi.org/10.1177/1077800417734567>
- St.Pierre, E. A. (2019) Post Qualitative Inquiry in an Ontology of Immanence. *Qualitative Inquiry* 25(1) 3–16. <https://doi.org/10.1177/107780041872634>
- Taguchi, H. L. & St.Pierre, E. A. (2017) Using Concept as Method in Educational and Social Science Inquiry. *Qualitative Inquiry* 23(9) 643–648. <https://doi.org/10.1177/1077800417732634>
- THL & SYKE (2020) *Helsinki Declaration to protect human and planetary health for 2020s*. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202001283715>>.
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018) Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 134(13–14). 1396–1403. <<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/13/duo14421>>.
- Tyrväinen L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014) The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- WHO & Stakes. (2004[2001]) *ICF - Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. International classification of functioning, disability and health: ICF*. Helsinki: World Health Organization & Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Stakes. <<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595>>.
- Yli-Viikari, A. & Lilja, T. (2016) Se metsä on täynnä kyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. *Alue ja ympäristö* 45(1) 68–79. <<https://aluejaymparisto.journal.fi/article/view/60683>>.

## Tutkimusmateriaali

- Yhdessäkuljeskelu 19.03.2020. Kesto 1:17:18
- Yhdessäkuljeskelu 29.06.2020. Kesto 51:08
- Yhdessäkuljeskelu 09.08.2020. Kesto 1:41:41
- Yhdessäkuljeskelu 19.08.2020. Kesto 2:16:15
- Yhdessäkuljeskelu 25.08.2020. Kesto 1:15:14
- Nauhoitukset ja litteraatiot kirjoittajan hallussa.