



Anja Yli-Viikari¹, Taina Lilja¹



Se metsä on täynnä kyyneleitäni

Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä

The forest was full of my tears - studying the welfare effects of the nature

This article studies nature stories that were collected by a public call. People were asked to tell about their own experiences, and describe, how nature has supported their wellbeing. Data materials include 29 stories, resulting 65 pages in all. Mostly the findings were consistent with former studies. Experiencing the quietness and calmness of nature areas and being able to smooth down was important for many writers. Some of the writers had experienced various life crises. For them, it was especially important to find safe and peaceful environments, where they could focus on their inner feelings and thoughts. Animal friends, who were staying near and sharing the difficult moments, were also greatly appreciated. As with the former studies, people were able to participate in more demanding activities, when they get better. While being free to choose the topics of nature stories, people could tell about those moments that were most important for them. They covered a wide range of different situations including however always some specific personal aspect. A connection between the inner world of the person and the observation of the surroundings was there to make them specific and memorable moments.

Keywords: Nature relationship, nature stories, phenomenological approach, narrative measure, health promotion

Johdanto

Ihmiselämä perustuu luonnonympäristöön sopeutumiseen. Esi-isämme osasivat hyödyntää luontoa monipuolisesti. Luonto ei tuottanut ainoastaan elantoa, vaan luonnonvoimilla oli keskeinen ja kokonaisvaltainen asema koko elämänkulussa, vaikkapa erilaisten fyysisten ja psyykkisten sairauksien hoidossa. Myöhemmin koululääketiede omaksui joitakin kansanomaisista parannuskeinoista, suurimman osan se korvasi uusilla (Virtanen 1987). Viime vuosina luonnosta toimeentulonsa hankkivien ihmisten määrä on vähentynyt, mutta luonnon merkitys on korostunut ihmisten vapaa-ajan viettämisessä ja hyvinvoinnissa. Keskimäärin suomalaiset ulkoilevat kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Erilaisia ulkoiluharrastuksen muotoja on useita,

mikä kertoo suomalaisten monipuolisista eri vuodenaikoihin sijoittuvista luontoharrastuksen tavoista (Sievänen & Neuvonen 2014).

Tämä artikkeli perustuu laadulliseen tutkimukseen, jossa on fenomenologista lähestymistapaa ja narratiivista tutkimusotetta käyttäen selvitetty luonnon hyvinvointivaikutuksia. Aineistona käytetään ihmisten omakohtaisista luontokokemuksistaan kirjoittamia tarinoita. Tutkimuksen kohteena on yksittäisten ihmisten ainutkertainen tapa kokea, ajatella ja toimia. Minkälaisia luontokokemuksia ihmiset saavat ja minkälaisia merkityksiä he niille antavat oman hyvinvointinsa näkökulmasta? Erityisesti on selvitetty sitä, mikä on ollut luonnon merkitys vaikeissa ja haastavissa elämäntilanteissa. Analyysissä on nostettu esille tarinoissa toistuvia teemoja sekä verrattu niitä kokeellisen tutkimuk-

1. Luonnonvarakeskus, Jokioinen, anja.yli-viikari@luke.fi

sen tuottamaan ymmärrykseen luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista.

Artikkeli esittelee aluksi aikaisemmissa tutkimuksissa selvitettyjä luonnonympäristön vaikutuksia ihmisten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Toisessa luvussa kuvaamme tutkimusmenetelmiin ja -aineiston muodostamiseen liittyvät valinnat. Kolmannessa luvussa käymme läpi tutkimusaineistosta nousevat havainnot, ja neljäs luku esittelee tutkimuksen keskeiset päätelmät.

Tutkimuksen viitekehys

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnonympäristöihin liittyviä hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viimeisten vuosikymmenten aikana aktiivisesti pystyen monin osin avaamaan vaikutusmekanismeja, joiden kautta fyysisen ja psyykkisen terveyden hyötyjä syntyy.

Eniten on selvitetty luonnonympäristön rauhoittavia vaikutuksia. Luonnonläheisissä ympäristöissä on todennettu mm. verenpaineen ja sykkeen laskevan, lihasten jännittyneisyyden sekä elimistön stressihormonien määrän vähenevän (Park *et al.* 2010; Duvall 2011; Grahn & Stigsdotter 2003). Luonnonympäristöjen kokeminen rauhoittavana ulottuu laajalti erilaisen kokemus- ja kulttuuritaustan omaaviin ihmisiin, siksi ilmiön nähdään tapahtuvan ainakin osin ihmisen geneettisen perimän ja sen synnyttämien vaistotoimintojen kautta (Ulrich *et al.* 1991). Luonnonympäristöön liittyvät aistihavainnot luokitellaan ”turvallisiksi” mantelitulmakkeen tasolla, jossa tapahtuu aistihavaintojen nopea käsittely (Tranel *et al.* 2000). Uhkaaviksi tulkittuihin tilanteisiin elimistö puolestaan reagoi nostamalla toimintavalmiutta autonomisen hermoston säätelämien reaktioiden kautta. Haastavien tilanteiden kohtaaminen ja elimistön sopeutuminen ympäristön vaatimuksiin ei sinällään ole vaarallista terveydelle ja hyvinvoinnille, haitallisia terveysvaikutuksia alkaa ilmetä vasta silloin kun elimistön fyysinen ja henkinen kuormittuminen jatkuu pitkään (Hüther 2008, 2010).

Elimistön sopeutuminen ympäristön vallitseviin olosuhteisiin tapahtuu siis ainakin osin autonomisen, tahdosta riippumattoman hermoston säätelyn kautta. Tämän ohella havaintojen tulkitaan ja niiden perusteella tehtyihin toiminnallisiin valintoihin vaikuttaa myös kulttuurin tai yksilöllisen kehityksen myötä opitut asiat. Salosen (2015) tutkimuksessa todettiin ihmisten henkilökohtaisessa luontosuhteessa eroja muun muassa sen mukaan, minkälaisia vastoinkäymisiä ihmiset olivat

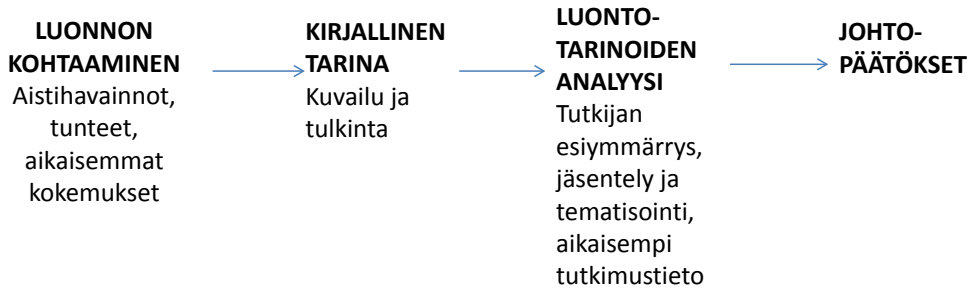
valmiita kohtaamaan luontokokemusten aikana. Osa ihmisistä hakeutui luonnon pariin etupäässä hyvien olosuhteiden vallitessa. Kiinteämmän luontosuhteen ryhmässä luonnon käyttö oli säännöllisempää, ja valmius haasteellisten olosuhteiden kohtaamiseen suurempaa.

Elimistön rauhoittumista ja voimavarojen elpymistä luonnossa on tutkittu myös aivojen keskittymiskykyyn liittyvien testien avulla (Kaplan & Kaplan 1989; Hartig *et al.* 2003; Kaplan & Berman 2010). Näin on voitu osoittaa aivojen kuormittumisen jälkeisen palautumisen olevan nopeampaa luonnon läheisissä kuin rakennetuissa ympäristöissä. Luonnonympäristöissä havaintojen tekeminen on kuvattu tapahtuvan spontaanilla tavalla, ilman että aivot joutuvat käsittelemään ja työstimään aistihavaintoja samalla tavalla kuin rakennetuissa ympäristöissä saattaa olla tarpeellista.

Viherympäristöjen terveysvaikutuksia on tutkittu myös väestötasolla. Hollannissa havaittiin esimerkiksi ihmisten olevan pitkäikäisempiä niillä asuinalueilla, joiden lähiympäristössä oli viheralueita (Mitchell & Popham 2008). Skotlannissa tehty tutkimus osoitti puolestaan viheralueiden vähäisen määrän olevan yhteydessä korkeampiin kortisoli-hormonin tasoihin, mikä kertoo elimistön lisääntyneestä toimintavalmiudesta (Thompson 2012).

Elimistön toimintakykyä säätelevien stressireaktioiden ohella ympäristön ja ihmisen välistä vuorovaikutusta on viime vuosina tarkasteltu myös niin kutsutun psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta (Salonen 2005; Korpela *et al.* 2001). Käsitteen kautta on ollut mahdollista avata ympäristön tarjoamien kokemusten merkitystä ihmisen henkisen hyvinvoinnin kannalta. Psyykkiseksi itsesäätelyksi nimitetään mekanismeja, joiden avulla ihminen pystyy ylläpitämään mielen tasapainoa jouduttuaan kohtaamaan haasteellisia, uhkaavia tai epävarmuutta aiheuttavia ristiriitatilanteita. Tunne oman elämäntilanteen hallinnasta ja luottamus omaan selviytymiseen on varsinkin pitkällä aikavälillä tärkeä edellytys mielen terveyden säilymiselle.

Psyykkisen itsesäätelyn menetelmät liittyvät suurelta osin sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja tunnetilojen sanalliseen käsittelyyn, mutta ihminen voi pyrkiä eroon negatiivisista mielentiloista myös hakeutumalla ympäristöihin, jotka vahvistavat myönteisiä tunnetiloja. Korpelan *et al.* (2001) tutkimuksessa selvitettiin ihmisten tärkeiksi kokemien mielipaikkojen ominaisuuksia. Näistä moni sijaitsi nimenomaan luonnonympäristöissä. Mielipaikoiksi nimettyihin paikkoihin liitettiin rentoutumisen, arjesta irtautumisen ja huolien unohtamisen tuntemuksia. Tärkeää mielipaikoissa oli myös



Kuva 1. Kuntoutumista tukeva ympäristö.
Figure 1. The research process.

mahdollisuus oman elämäntilanteen kiireettömään pohdiskeluun.

Luonnonympäristöjen merkitystä on tutkittu myös fyysisestä tai psyykkisestä sairaudesta kärsivien ihmisten parissa. Yleisellä tasolla tiedetään stressaantuneiden ihmisten suosivan lepoa ja rauhoittumista tuottavia ympäristöjä, jotka koetaan riittävän turvallisina. Tämän totesi jo Harold Searles (1960), joka kiinnostui ympäristön merkityksestä skitsofreenikkojen kuntoutuksessa. Searlesin luokituksessa eroteltiin ympäristön vaativuustasoja. Kaikkein pelkistetyimmillään ympäristö voi koostua elottomista elementeistä, kuten vesi ja kivi. Eläimet ja kasvit sijoittuvat vuorovaikutussuhteiden vaativuudessa keskimmaiselle tasolle, ja ihmisten kanssa tapahtuva kommunikaatio puolestaan kaikkein vaativimpaan luokkaan.

Myöhemmin kuntoutumista tukevan ympäristön ominaisuuksia on tarkasteltu muun muassa ruotsalaistutkimuksissa (Grahns & Stigsdotter 2010; Stigsdotter & Grahns 2011; Bengtsson & Grahns 2014). Havainnot tiivistettiin oheiseen esitykseen, joka kuvaa ihmisen valmiutta ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntämiseen (Kuva 1). Tämän mukaan herkkyyden ympäristön tuottamille vaikutteille kasvaa hyvinvoinnin heikentymisen myötä, ja ihminen alkaa suojata itseään kääntymällä sisäänpäin. Asteittaisen kuntoutumisen myötä valmiudet ympäristöön liittyvien vaikutteiden vastaanottamiselle vähitellen lisääntyvät, ja ihminen pystyy jälleen osallisuuden ja toiminnallisuuden kautta lisäämään suuntautumista ulospäin.

Merkittävä osa luontokokemusten terveysvaikutuksista tulee myös luontoliikunnan myötä. Fyysisen aktiivisuuden nähdään suojaavan useilta merkittäviltä kansansairauksilta, kuten sepelvaltimo- ja verenpainetaudilta, syövältä, diabetekselta ja osteoporosilta (Pate *et al.* 1995). Viherympäristöjen läheisyys puolestaan lisää fyysisistä aktiivisuutta ja tarjoaa mahdollisuudet kehon fyysisien ominai-

suuksien monipuoliseen kehittämiseen (Tyrväinen *et al.* 2005).

Luontokokemukset tutkimuksen kohteena

Aikaisempi luontokokemusten ja luontosuhteen tutkimus on nostanut esille luontoon liittyviä kulttuurisia ilmentymiä sekä jäsentänyt luonnonkäytön muutoksiin liittyviä asenteita (Silvennoinen 1992; Jokinen 2002; Laurén 2006; Ampuja ja Peltomaa 2014). Ympäristöpsykologiassa tutkimus on painottunut etupäässä rakennetun ympäristön ja yhdyskuntasuunnittelun näkökulmiin (Horelli 1982). Luontokokemukseen liittyviä hyvinvointivaikutuksia on puolestaan tutkittu pitkälti kokeellisen tutkimuksen ja määrällistä muutosta ilmaisevien mittauksen näkökulmasta. Tämä artikkeli keskittyy nimenomaan omakohtaisen kokemisen prosesseihin, joita luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja ihmisen luontosuhteeseen liittyy.

Kokemuksellisuus on ihmisen maailmansuhteen perusmuoto ja kokemukset keskeinen osa arkielämää (Laine 2001:27). Tutkimuksen kohteena kokemusta voidaan lähestyä monesta suunnasta ja tutkia useista eri näkökulmista. Fenomenologiassa kysytään, millaisista kokemuksista muodostuu todellisuus, jonka keskellä ihmiset elävät. Todellisuus näyttäytyy kokijan pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa (Laine 2001:27). Kokemuksellisen merkityssuhteen muodostumiseen tarvitaan tajuava kokija, tajallinen toiminta ja kohde, johon toiminta suuntautuu. Tarkkailemalla ympäristöä, pohtimalla kokemuksia ja kertomalla tarinoita ihminen haluaa merkityksellistää maailmaa. Elämyksellisessä muodossaan kokemus ei kuitenkaan ole empiirisen tutkimuksen ulottuvilla. Narratiivit tekevät mahdolliseksi merkitysten jakamisen, kommunikaation ja ymmärtämisen ihmisten välillä.

Fenomenologisessa tutkimusperinteessä tut-

kimuskohdetta lähestytään ilman ennalta määrättyjä oletuksia: teoreettinen viitekehys ei ohjaa tutkimusta kohden tiettyä teoreettista mallia. Tutkimuksessa huomio autenttisen kokemuksen sijaan kohdistuukin kokemuksista tuotettuihin kuvauksiin. Perttulan (2008) mukaan kokemuksen empiirinen tutkimus perustuu neljään vaiheeseen: elävä kokemus, kuvattu kokemus, reduktion kautta uudelleen eletty kokemus ja uudelleen tulkittu kokemus. Kertoja tekee tarinan avulla kokemuksensa ymmärrettäväksi. Tarina ei kuitenkaan ole sama kuin kokemus: siitä puuttuu subjektiivisen kokemuksen rikkautta. Sanallisessa muodossa kokemukset ovat kulttuurisesti jaettuja ja jäsentyneitä (Laurén 2006). Esimerkiksi elämäntarinat nähdään koetun kuvauksina ja konstruktioina, eikä niinkään dokumentteina eletystä elämästä (mm. Hänninen 2000: 125–131).

Todellisuutta kuvaavat merkitykset eivät ole synnynnäisiä vaan me kasvamme niihin: merkitykset ovat yksilöiden välisiä ja yksilöitä yhdistäviä. Merkitysten lähde on yhteisö, koska ihminen on kulttuuriolento. Oleellista fenomenologialle on subjektiivisuus, avoimuus ja pohdiskeleva ote: tutkimuskohteesta pyritään löytämään sen keskeinen olemus.

Narratiivien tutkimus linkittyy läheisesti fenomenologiseen tutkimusperinteeseen. Kiinnostus aineistossa kohdistuu tarinoissa kuvattuihin kokemuksiin sellaisinaan, ei kertomisen tapoihin ja kertomustyyppeihin. Tarinalle on ominaista sanoma tai viesti ja ajassa etenevä juoni. Tarinan juoni rakentuu syy-seuraussuhteelle. Kertoja voi muokata tarinaa tilanteen mukaan. Jokaiseen narratiiviin vaikuttavat siis kulttuuriset kerrontatavat: kertojan motiivi, yleisö ja sosiaalinen konteksti. Narratiivisuutta voidaan pitää ihmiselle luonnollisena tapana tehdä selkoa elämästään. Kirjoittamalla voi myös ulkoistaa ja ottaa etäisyyttä omiin ajatuksiin, kokemuksiin ja käsityksiin samoin kuin käsitellä vaikeita asioita omista lähtökohdistaan (Helavirta 2006: 219).

Tutkijan haasteena fenomenologisessa ja narratiivisessa tutkimuksessa on pyrkiä avoimeen ja pohdiskelemaan otteeseen, jonka kautta tavoitellaan näkyville tutkimuskohteen keskeisintä olemusta (Laine 2001); tutkimuksessa etsitään toisen omaa, toisen toiseuden ymmärtävää, erityislaatuisia suhdetta tutkittavaa asiaa kohtaan.

Aineisto ja analyysi

Tässä artikkelissa analyysin kohteena ovat luontotarinat, jotka kerättiin vuoden 2012 aikana Luon-



Kuva 2. Kirjoituskampanjan tunnuskuva. Kuvaaja Miika Sirkiä, kuvatoimisto Leuku.

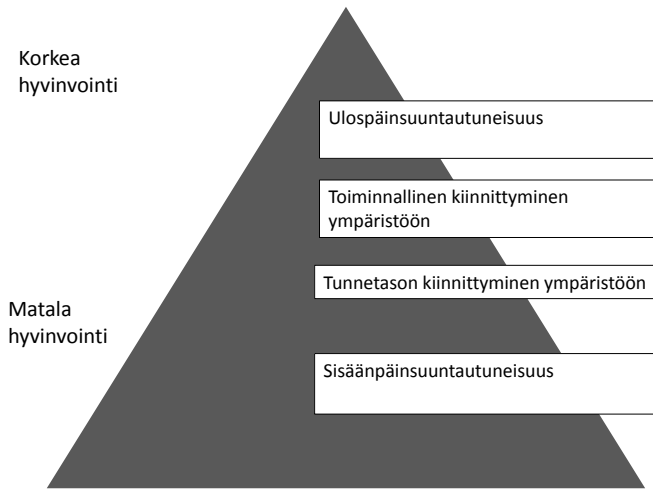
Figure 2. Photo that was used for the public call while collecting the nature stories.

nosta terveyttä ja mielenrauhaa: minun luontotarini -keruukampanjan avulla. Järjestäjinä kaikille avoimessa kampanjassa olivat Green Care Finland ry, Mielenterveyden keskusliitto ja Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Kampanjasta kertovaa kutsua julkaistiin lehdissä (KäsiKädessä, Maatiainen, Maaseudun Tulevaisuus) ja jaettiin erilaisissa tilaisuuksissa kuten TerveSos-messuilla.

Aiheeseen johdateltiin myös kuvalla, jossa nuori vaeltajanainen on hiljentynyt kuuntelemaan metsän tunnelmia (Kuva 2). Saatteessa pyydettiin vapaamuotoisia kirjoituksia luonnon parantavasta ja kuntouttavasta vaikutuksesta vaikeissa ja haasteellisissa elämäntilanteissa kysymällä, miten olet kuntoutunut tai tervehtynyt luonnon avulla.

Määräaikaan mennessä tarinoita saatiin kokoon 29 kappaletta, yhteensä 65 sivua. Suurin osa tarinoista on suorasanaista kertomuksia, runoja joukossa on vain muutama. Kirjoittajista suurin osa (22) oli naisia. Naisten enemmistö ei johtune siitä, että naisilla olisi miehiä enemmän luontoharrastuksia, sen sijaan kirjoittamisharrastus on naisten keskuudessa suosittumpaa kuin miesten. Kirjoittajien ikää ei kysytty, mutta tarinoiden luonteesta voi päätellä, että ikäjakautuma on suuri samoin kuin kirjoittajien maantieteellinen sijoittuminen. Vaihtelua aineistossa oli myös siten, että osa kuvauksista oli kirjallisesti hyvinkin viimeisteltyä tekstiä, ja osa puolestaan lyhyitä muutaman lauseen muistutpanoja aiheesta. Ihmisen mahdollisuus saada oma äänensä kuuluviin riippui siis myös hänen kirjallisista taidoistaan.

Tarinoiden tarjoamat näköalat ovat tietoisesti esitettäväksi valittuja. Ne ovat teemoja, jotka kirjoittaja on tuntenut henkilökohtaisesti tärkeiksi ja joista hän on halunnut kertoa eteenpäin. Kertojien tarinoihinsa sisällyttämä tulkinta ja jäsentely



Kuva 3. Kuntoutumista tukeva ympäristö.

Figure 3. Environmental characters to support the rehabilitation.

ovat oleellinen osa aineistoa (kts. Ukkonen 2003). Tutkimusaineisto on siis muodostunut luonnossa tapahtuneiden kohtaamisten ja henkilökohtaisen prosessoinnin kautta. Tulkinallinen ymmärrys näistä tarinoista muodostuu tutkijan ajattelun kautta. Aineistosta nousevia teemoja tarkastellaan rinnakkain aikaisemman tutkimustiedon kanssa. Tutkimusprosessia on jäsennetty kuvassa 3.

Kirjoittajille luonto avautui monella tavalla: vaeltamisena asumattomilla erämaa-alueilla tai vuodenaikojen vaihtelua seuraamisena lähiluonnossa. Luontoa saattoi olla ikkunan takana kasvava pioni, lintulaudan talviaikaiset vierailijat tai lemmikkieläimen kanssa vietetyt hetket. Luonnon merkitys oli siis kirjoittajille laajempi, kuin monessa kirjallisessa yhteydessä, jossa ”luonto” on rajattu tarkoittamaan luonnonvaraisia alueita, joissa ihmisen vaikutus on mahdollisimman vähäistä.

Luontokokemuksista syntyneet tarinat noudattivat kolmenlaista perusjäsenystä.

Apuu luonnosta (n=11) -teeman alle sijoittuvissa tarinoissa luonto auttaa vaikeissa elämäntilanteissa: lähiomaisen menetyksen, masennuksen ja yksinäisyyden kohdatessa. Luonto antaa avun ja turvan epätoivon, menetyksen ja yksinäisyyden hetkellä. Luontotarinat ovat kirjoittajien henkilökohtaisia selviytymistarinoita ja kertomuksia luonnon keinosta eheyttää ja vahvistaa.

Elämyksiä luonnosta (n=10) -teeman alle sijoittuvat kirjoitukset, joissa luonto on tuonut tavantomaiseen elämään iloa, virkistystä ja vaihtelua. Luonnosta löydetään hiljaisuutta ja rauhaa, joka on vastapainoa levottomalle ja stressaavalle elämälle.

Luonnon tapahtumien seuraaminen ilahduttaa, ja synnyttää omaa elämää koskevia mietteitä. Luontoharrastuksissa yhdistyvät huvi ja hyöty ovat tärkeitä. Luonnossa liikkuminen kohottaa mielialaa samalla kun fyysinen kunto paranee.

Luonto elämäntapa (n=6) -tarinoissa liikutaan pitkällä aikajanelalla, muistellaan lapsuuden ja nuoruuden sekä myöhempään elämään liittyviä luontokokemuksia. Lapsuuden ja nuoruuden tarinoissa kuvataan tekemisen täyteistä elämää, mutta samalla myös henkisesti rikasta elämää. Työtä saattoi olla paljon, mutta elämä

tuntui huolettomalta, sillä ympärillä oli turvallisia ihmisiä ja tuttu luonto. tarinat sijoittuvat kesään maalla, maatilalla tai kesämökillä. Muistojen ”kultautuminen” saattoi osaltaan vaikuttaa näihin värityksiin, mutta osaltaan ne kertovat myös vanhemman ikäpolven omaksumasta elämäntavasta, johon kuuluu tyytyväisyys elämään yksinkertaisen perusasioiden äärellä.

Seuraavassa vaiheessa selvitettiin teemoja, joiden kautta oli syntynyt hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia. Kolme aihealuetta nousi erityisesti esille. Levon ja rauhan ammentaminen luonnosta (1) tuli tarinoista kaikkein vahvimmin esille. Tämä teema oli läsnä lähes jokaisessa kirjoituksessa. Osa kirjoittajista kertoi menetyksistään ja muista vaikeista elämäntilanteista (2). Näiden kirjoitusten kautta päästiin tarkastelemaan luonnon tarjoamaa tukea ihmisten kokemien henkilökohtaisten kriisitilanteiden aikana. Kolmantena teemana (3) pohdintaan nousi luontokokemuksiin liittyvä vahva elämyksellisyys, jossa ulkoisen ympäristön havaintojen avulla päästiin sanoittamaan ja ilmaisemaan kirjoittajan sisäisen maailman tuntemuksia ja tarpeita.

Erilaisia luontoliikunnan muotoja tuli niinkään esiin monessa kohdin kirjoittajien teksteissä. Ilmeisesti henkilöt olivat tunnistanee liikunnan hyvää tekevät vaikutukset, ja olivat ottaneet fyysistä rasitusta tarjoavia liikuntamuotoja osaksi elämäntapaansa. Liikunnan ja fyysisen rasituksen hyvinvointivaikutusten äärelle ei kuitenkaan pysähdytty, sen sijaan kirjoittajat keskittyivät pohdinnoissaan selkeästi henkisen hyvinvoinnin teemoihin.

Hyvinvointivaikutuksien syntyminen

Levillisuuden lähteillä

Rauhoittumisen ja levon hakeminen luonnon parista oli luontotarinoiden kirjoittajille hyvin tuttua. Heillä oli taito ja kyky hakeutua luonnon pariin kaivattessaan irtiotta arjen paineista. Luontokokemuksista puhuttiin tunnevoimaisin, vahvoihin ilmaisiin.

Rakastan luonnon hiljaisuutta, siitä ammennan levollisuutta. 26N¹.

Täällä aika pysähtyi. 7N.

Siellä lepää sielu ja ruumis. 15N.

Minulle metsä on elinehto. 18N.

Luonto on osa minua... Mikä voisi olla enemmän energiaa antava, kuin rakas saaremmi. 3N.

Kuvausten voi tulkita kertovan aiemman tutkimuksen todentamista ilmiöistä liittyen elimistön kuormitustilan ja stressireaktioiden rauhoittumiseen kuin myös psyykkisten voimavarojen palautumiseen. Luonnon merkitys korostui erityisesti silloin, kun omaan elämäntilanteeseen liittyi tavannaista enemmän haasteita. Hetki omaa aikaa ja hiljaisuutta sienimetsässä oli tärkeää lapsiperheen äidille. Nuori mies kertoi kävelevänsä metsässä, kun tyttöystävän kanssa on riitaa. Pahimman tunnekuohun mentyä ohi oli helpompaa jatkaa asioiden selvittelyä.

Rauhoittumisen kautta ihminen pystyy luovempaan ja kokonaisvaltaisempaan ajatteluun. Kuormittuneen ihmisen tiedetään herkästi reagoivan asioihin tunneperusteisesti tai käyttävän vakiintuneen toiminnan mukaisia ratkaisuja. Rauhoittuneessa mielentilassa ihminen hyödyntää paremmin etuavolohkon alueita, jotka mahdollistavat kokonaisuuksien arvioinnin, asioiden välisen suhteuttamisen ja uusien näkökulmien huomioon ottamisen. Tunnetason tulkintaan perustuva reagoitintapa pystytään ohittamaan, ja hakemaan päätöksentekotilanteeseen rakentavampia vaihtoehtoja (Hüther 2008 ja 2010; Kahneman 2012).

Luonnonympäristöillä on siis ollut ihmisille selkeä merkitys rauhoittumisen ja kuormittavista tilanteista palautumisen kannalta. Rauhoittumisen ohella luontokokemuksiin liittyy toki muitakin tunteita, kuten esimerkiksi pelkoja ja epävarmuutta (esim. Laurén 2006). Luontotarinoiden kirjoittajat eivät näitä tuoneet juurikaan esille, mikä selittyy jo pitkälle kirjoituskampanjaan annetun teeman kautta. Ehkä kirjoittajien voidaan ajatella myös edustavan luontoelämään sitoutuneita ihmisiä, joilla on

ollut valmiutta kestää luontokokemuksiin liittyvää epämuikavuutta sekä taitoa hakeutua arvostamien elämysten äärelle.

3.2 Tilaa tunteiden ilmaisuun, tukea aktivoitumisen vaiheisiin

Kriiseiksi kärjistyvissä elämäntilanteissa ihminen kohtaa asioita, joihin aikaisemmat kokemukset ja opitut toimintamallit eivät anna riittäviä valmiuksia. Luontotarinoiden joukossa oli kertomuksia muun muassa läheisen ihmisen kuolemasta tai elämänhallinnan menettämisestä fyysisen tai henkisen sairastumisen myötä. Aikaisemmassa tutkimuksessa (Grahn & Stigsdotter 2010; Bengtsson & Grahn 2014) on tunnistettu ympäristöön kohdistuvien tarpeiden muuttuvan kriisin kohtaamisen ja siitä tapahtuvan vähittäisen kuntoutumisen myötä.

Monen kirjoittajan kohdalla nousi esille tarve oman tilan ottamiseen, jossa saattoi käydä läpi ja päästää näkyville omia sisäisiä tuntojaan.

Onneksi kotimme lähellä oli lähimetsä. Se metsä on täynnä kyineleitäni. Oli kuin olisin pidätellyt itkua ja epätoivoista äänetöntä huutoani, kunnes pääsin sinne metsään. Siellä kaikki purkautui polkuja pitkin mennessä, välillä ravaten ja raivoa täynnä, välillä jalkoja laahustaen voimattomana. Ja koko ajan itkien. 12N.

Myös eläinten seurassa oli turvallista päästää tunteita näkyville.

... aina oli navetta ja lehmät, se paikka, joka katkaisi tuvassa olevan tuskan. Siellä huusin ja rukoilin, itkin ja surin, olin katkera. 28N.

Sama nainen kertoi eläinten merkityksestä. Niiden kanssa voi olla aito, juuri sitä, mitä silloin on, puutteineen kaikkineen. Luonnon ja eläinten parissa tapahtuva tunteiden läpikäyminen ehkä osaltaan helpotti niiden hyväksymistä, ja asioiden tuomista esille myös ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Mahdollisuutta kriisitilanteen sanalliseen työstämiseen eläin tai luontoympäristö ei kuitenkaan kykene tarjoamaan.

Tyttärensä väkivaltaisen teon kautta menettänyt äiti kertoo asian esilletuloon liittyvästä shokkivaiheesta. Hänen kertomuksessaan lemmikkieläin toteutti vaistojen pohjalta samaa, mihin myös kriisityön ohjeistukset neuvovat: oli toisen tukena, kuunteli ja myötäili (Cullberg 1973).

En pysty erittelemään sitä epätoivoa, raivoa, vihaa ja pohjatonta surua, jota tunsimme. Aluksi pystyimme vain makaamaan sängyssä yötä päivää.

1 Tunnus ilmaisee kirjoittajalle annetun järjestysnumeron ja sukupuolen.

Kahteen viikkoon emme pystyneet syöneet mitään, juomaan vain teetä. Sekarotuinen koiramme tunsu surumme. Se oli aina lähellä, makuulla se katseli meitä ja lohdutti vain olemalla siinä. Voimaa ei ollut silitämiseen, eikä tahtoakaan, mutta koira oli aina lähellä ja katseli meitä surullisilla silmillään. Se tiesi ja tunsu. 12N.

Rauhoittuminen ja turvallisuuden tunteen vahvistuminen, mikä luontoympäristöjen kohdalla nousi esille, ilmenee myös eläinten parissa (Friedmann *et al.*1998). Beetz ym. (2012) toteavat yhteenvedossaan eläinavusteisuuden parhaiten todennettujen vaikutusten liittyvän stressin lievemiseen (kortisolipitoisuudet, sydämensyke, verenpaine, pelon ja ahdistuksen kokeminen), mielialan kohenemiseen sekä sosiaaliseen osallistumiseen ja vuorovaikutukseen. Positiivisten vaikutusten todettiin edelleen olevan pitkälti yhdenmukaisia turvallisuuden tunnetta luovan oksitosiini-hormonin erittymisen kanssa.

Kriisityön vaiheisiin kuuluu alun shokkivaiheen ja reaktioiden esille tulon jälkeen vähitellen kasvava valmius asioiden kohtaamiseen ja tapahtuneen hyväksymiseen. Paluu tavalliseen arkeen on mahdollista, kun ihminen alkaa jälleen kiinnostua uusista asioista ja suuntautua uusiin elämänvaiheisiin (Cullberg 1973). Myös kertomuksia aktiivisuuden vähittäisestä lisääntymisestä ja valmiudesta haasteiden vastaanottamiseen löytyi. Tämä kirjoittaja kertoi koiranpennun hankintaan liittyneistä monista myönteisistä muutoksista.

Aloitin ryhmäterapian vuosien yksilöterapian jälkeen. Tämän ryhmäterapian ja koiranpennun tuleminen myötä alkoi kuntoutumiseni. Koiran mukana tulee vastuu eläimestä, jonka hyvinvointi on minusta kiinni... Elämäntapa muotoutuu koirien myötä. Liikkumiset lisääntyvät. Minulle on erittäin tärkeää liikkua, kävellä koirien kanssa... Metsät, vedet, jää, suot, jne. tulivat tutuiksi koirien kanssa liikkeessa. Luonnon tarkkailua tuli tehtyä paljon. .. Koiraan elämään kuuluu nukkuminen, syöminen, liikunta, ulkoilu. Jos nämä samat perusasiat ovat ihmiselläkin kunnossa, niin ihminen voi hyvin. Mikä sen mukavampaa, kuin ulkoilun jälkeen nukkua koirien kanssa yhdessä, samassa laumassa...Koirat ovat antaneet elämässä minulle paljon, suunnattomasti. Olen muuttanut persoonana paljon myönteisempään suuntaan, saanut paljon ystäviä ja tuttavuuksia. 20N.

Kirjoittaja mainitsee monia osatekijöitä, jotka kaikki tiedetään terveyttä tukeviksi. Koiran myötä tarjoutui tilaisuus liikunnan lisäämiseen sekä säännöllisen päivärytmin harjoitteluun. Koiralta

saattoi saada turvaa, läheisyyttä ja hellyyttä. Sen myötä kirjoittaja sai myös uusia ihmissuhteita, jotka edelleen tukivat kuntoutumisen prosessissa. Ehkä olennaisinta ei tarinassa kuitenkaan ole koiranpennun osuus, vaan ylipäätään kiinnittyminen johonkin, jonka voi tuntea omalla kohdalla kiinnostavaksi ja vetovoimaiseksi asiaksi. Samankaltaisia vaikutuksia voivat tuottaa monet muutkin asiat, jotka herättävät omakohtaisen kiinnostuksen ja kehittymisen halun. Näiden myötä ihminen voi kasvattaa kohden oman elämänsä aktiivista toimijuutta ja vastuunottoa, mitä korostetaan voimavaroalähtöisissä työskentelymalleissa (Kurki 2000).

Luonto ja eläimet kulkivat siis tukena mukana kriisityön eri vaiheissa. Sitä kirjoittajat eivät lähteneet arvioimaan, mikä oli näiden suhteellinen merkitys esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tarjoamien tukipalveluiden rinnalla. Luonnon tarjoama tuki on kuvattavissa ihmisen omia voimavaroja vahvistavaksi, jolloin konkreettisten ratkaisujen löytäminen ongelmatilanteisiin jää edelleen ihmisen ja hänen selviytymistään tukevien sosiaalisten verkostojen tehtäväksi.

Läsnäoloa ja kokemista

Rauhoittumisen ja oman tilan ottamisen sekä toisaalta aktivoitumisen ja osallisuuden ohella luontotarinoita leimaa myös vahva elämyksellisyys maku. Tarinoissa on mukana kokonaisvaltaista läsnäoloa ja kehollista kokemista. Aistihavainnoista kerrotaan ääninä, hajuina, makuina, kehon tuntemuksina ja näköhavaintoina. Kertomuksiin liittyi aina myös omakohtainen näkökulma, jonka myötä tapahtumat olivat nousseet kirjoittajille henkilökohtaisesti merkityksellisiksi.

Ahola (2007) tunnistaa neljä osatekijää elämyksen muodostumiseen liittyen. Tunteiden herääminen (1) kertoo siitä, että kyseinen asia tulee lähelle omaa minuutta ja ”koskettaa”. Kehollisuuden (2) kautta, vaikkapa aistimalla, liikkumalla ja toimimalla, otetaan haltuun kyseistä hetkeä ja tilaa. Osallisuuden (3) myötä syvenee omakohtaisuuden kokemus. Edistymisen mahdollisuudet (4) puolestaan liittyvät kokemuksen antiin ja merkitykseen kokijan näkökulmasta. Osatekijät elämyksen muodostumisessa voivat painottua eri lailla. Esimerkiksi taide- ja luontokokemuksia verrattaessa tulee esille luontoelämyksen kokonaisvaltaisuus. Luonto ympäröi kokijan ja hän on itse aktiivinen osa tilanteen muodostumista. Aistimusten moninaisuus tarjoaa monipuolisia virikkeitä ajattelulle ja mielikuvitukselle taide-elämyksen tapahtuessa enemmän valmiiksi suunnitellussa muodossa (Hepburn 1994;

Merleau-Ponty 2002). Luonnon kauneus on myös erilaista kuin taideteosten. Esteettisyys liittyy luonnon kiertokulkuun; vuodenaikojen toistumiseen tai kasvun, kuihtumisen ja kuoleman kokemiseen (Meriläinen-Hyvärinen 2010).

Vallitseva ajattelutapa, jota muun muassa luonnontieteiden opetuksessa välitetään, ohjaa kuitenkin ympäristöä koskevien havaintojen mahdollisimman objektiiviseen kuvaamiseen. Havaintoihin liittyvät omakohtaiset tulkinnat ja niihin liittyvät merkitykset pyritään hävittämään näkyvistä, sillä ne koetaan havaintoja vääristäviksi. Kokemuksellisen tiedon parissa asetelma on päinvastainen. Mielienkiinnon kohteeksi nousee nimenomaan ihmisen itsensä tekemät valinnat niistä teemoista, joita hän haluaa nostaa tarkasteluun sekä merkitykset, joita hän ulkoisen ympäristön havaintoihin liittää. Luontotarinoissa liikuttiin välillä jopa mielikuvituksen rajamailla. *Sananjalat ja kallioimarteet olivat meistä satumetsää, jossa keijut ja maahiset voivat asustaa. Siksi siellä tuntuu niin pyhäältä paikalta.* 17N. Sama kirjoittaja kertoi tontusta, joka ilmestyi hänelle keskellä vaikeaa elämänjaksoa. Olivat havainnot sitten fyysisistä todellisuutta tai ei, ne kertovat joka tapauksessa kertojan ajattelusta ja tarpeista.

Viime aikoina termiä elämyksellinen on käytetty ennen muuta kaupallisten elämysten tuottamisen yhteydessä: tarkastelu on kohdentunut laajoille yleisömäärille suunnattuihin viihteellisiin palveluihin (Kylänen & Tarssanen 2007; Väyrynen 2015). Luonnonoloissa elämykset syntyvät usein satunnaisesti, sopivien osatekijöiden osuessa kohdalleen. Osa elämyksistä voi olla suuria ja näyttäviä, mutta usein elämyksiä syntyy myös pienistä asioista, joiden äärelle tarkkailija on huomannut pysähtyä. Tutuistakin asioista voi löytyä uusia ulottuvuuksia, kun niiden vierellä maltaa rauhoittua. Luontotarinoissa elämysten syntyminen pienistä ja yksinkertaisista asioista korostui varsinkin vanhemman väen lapsuudenmuistoissa. Lapsuus koettiin monipuolisena ja rikkaana, vaikka materiaaliset puitteet saattoivat olla varsin niukat.

..Marjat, mustikat ja sienet olivat lyhyen matkan päässä. .. Meillä oli suuri perhe, mutta saimme juoda punaista täysmaitoa, ja syödä juurikasveja, jotka kasvoinvat puhtaassa maaseudun luonnossa. Tahvisin kelkkailtiin, hiibrettiin ja tehtiin lumilinnoja ja ukkoja. Kesällä uitiin järvessä ja isä järjesti meille kesäloman myös järvenrannalla. Vanhalla linja-autolla huristaen ajettiin sinne monia kymmeniä kilometrejä. Se oli tosi hauskaa. 15N.

Vanhemman väen lapsuudenmuistoissa saattaa

toki olla mukana hitunen myös vuosien tuomaa nostalgiaa, ja muistojen kultaautumista. Eveliina Asikainen (2014), joka on selvittänyt viheralueiden käyttöä kaupungeissa, tekee kuitenkin samansuuntaisen huomion asennoitumisen merkityksestä luontokokemuksissa. Osa haastatelluista painotti, että kaikki vihreä, kukkiva ja liikkuva voi olla arvokasta ja kiinnostavaa. Ehkä hyvinvoinnin yhtenä tärkeänä osatekijänä onkin ihmisen kyky löytää arjen keskeltä tärkeitä ja merkityksellisiä asioita, kuten positiivisen psykologian edustajat korostavat (Seligman 2008). Pohdittavaksi jää, pystyykö suorituskeskeinen länsimainen elämäntapa, jossa yksittäiset kohtaamisen ja vuorovaikutuksen hetket menetetään kiirehtimällä kohden ”suurempia” tavoitteita tuottamaan riittävästi henkistä hyvinvointia.

Se, missä määrin kertojat avasivat mieleen jääneiden hetkien omakohtaista merkitystä, vaihteli suuresti. Esimerkiksi seuraava vanhempi mies kertoi lapsuudenmuistostaan, jolloin hän oli ensi kertaa isän kanssa metsällä polttopuita hakemassa. Kokemus on ollut ilmeisen tärkeä, koska se on jäänyt muistiin ja valikoitunut kirjoitettavien tarinoiden joukkoon.

Olin 8-vuoden ikäinen, kun pääsin isän kanssa joululomalla hakemaan polttopuita perämetsästä. Aamulla äiti teki eväsläivät ja laittoi kabvipullon ja maitopullon tikkurin sisään, kuten hän sanoi. Hevonen valjastettiin parirekien eteen, lamuskat nostettiin rekiin päälle. Hevonen sai kaksi kangassäkeillistä kuivia heiniä evääksi. Lähdimme aamubämärissä lukeelle. Menimme metsätietä. Matkaa oli noin 4 kilometriä. Kun saavuimme Pihkanevalle oli päivä jo valjennut. ... Kuormaa tehdessä Tuula-hevonen sai toisen heinäsäkin ruokailtavaksi.

Kun puolet kuormasta oli tehty, isä laittoi tervaskanon kylkeen valkean. Hän veisti lastuja kannosta. Siitä tuli ihana tuoksu, tervan tuoksu. Huumaannuin siitä tuoksusta. .. Kun tuli kasvoi, aloimme syödä eväitä. Se hetki oli pienelle pojalle ikimuistoinen. Eväät maistuivat paremmalta kuin koskaan ennen. 29M.

Paluumatalla iltahämärissä sattui vielä sielläkin jännittävä hetki. Hevonen pysähtyi äkinäisesti ja pärskähdellen. Isä rauhoitteli poikaa, ja kertoi hevosen reaktion johtuvan edestäpäin kuuluvista hirven äänistä. Matka pääsi jatkumaan; isän kylkeä vasten oli ollut turvallista painautua.

Elämyksellisyyden kaikki tunnusmerkit, tunteiden herääminen, kokonaisvaltainen kokeminen ja osallisuus, ovat tarinassa hyvin esillä. Tarinaan liittyvän henkilökohtaisen merkityksen voi ajatella

liittyvän pojan kasvun ja itsenäistymisen vaiheisiin: ensimmäistä kertaa päästiin miesten hommiin, ja vielä kahdestaan isän kanssa.

Elämyksellisyyden tunnuspiirteet voisi edelleen tiivistää ulkoisen ympäristön tapahtumien ja oman sisäisen maailman välille löytyvien yhteyksien muodostumiseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa on määritelty elvyttävien ympäristöjen ominaispiirteitä, on nostettu esille kokijan tarpeiden yhteensopivuutta ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien kanssa (Hartig *et al.* 1997). Näiden tarinoiden perusteella ulkoisen ja sisäisen maailman välisen yhteyden löytyminen, ja mieleen jäävän kokemuksen syntyminen, näyttäytyy kuitenkin enemminkin hetkellisenä tapahtumana, joka voi syntyä hyvinkin monenlaisissa olosuhteissa.

Osa teksteistä avaa enemmän myös kokemusten henkilökohtaista merkitystä. Seuraavassa runossa on yhteys kertojan sisäisten tuntemusten ja ulkoisesta ympäristöstä tehtyjen havaintojen välille osattu esittää erityisen havainnollisessa ja pitkälle tiivistetyssä muodossa. Tarinaan liittyy myös murroskohta, jossa kertoja löytää itsessään valmiuden menneistä taakoista irtipäästämiseen, ja eteenpäin menoon omassa elämässään.

*Hän tuli rinka selässään,
jobdatti minut, elämästä väsyneen
Lapin hiljaisuuteen.
Vaelsimme tunnin, toisenkin,
sanoitta,
vain tuuli puhui, toi korviini menneisyyden äänet
Edessämme kobosi
tunturin kutsuva rinne,
hän sanoi –
katso ja kuuntele.
Aika pysähtyi –
näin ensi kertaa ruskaa hehkuvan maan,
keltaisina liekehtivät puut,
tuntureiden ylväät kelot
ja syvän sinisen taivaan.*

*Tunsin, miten jotain laukesi,
sisälläni liikahti...
Kun pato murtuu,
vesi ryntää raivoisasti kohti laaksoa
huuhtoessaan aikansa kaiken tieltään
hiljenee sänyisäksi joeksi.
Niin kävi minullekin,
huusin ääneen tuskaani,
vajosin vaivaiskoivun juurelle
itkien pois suruani, vihaani.
kun kiehuva vesi valui kiptuni pois,
jäljelle jäi tyhjyyys
ja ihmeellinen rauha.*

*Tunsin käden hartioillani,
buokaisten syleilimme
vaieten.
Hän oli vierelläkulkija, ystävä. 10N.*

Luontoon liittyvät vertaukset auttoivat kertojaa oman sisimpänsä tuntemusten sanoittamisessa. Lukijan/kuulijan on myös helppo samaistua toisen välittämiin tunnekokemuksiin, jotka avautuvat konkreettisten vertauskuvien avulla. Vastavalla tavalla myös puutarhaterapeuttisessa työkentelyssä hyödynnetään luonnonympäristöihin liittyviä symbolisia merkityksiä. Näiden kautta voidaan saada esille kokemuksellista, sisäistä tietoa, jota potilas ei ole vielä pystynyt sanallisesti ilmaisemaan. Yhteyksien luominen luonnonilmiöiden ja potilaan oman elämäntilanteen välillä auttaa ymmärtämään ja hyväksymään tapahtumia (Dellmonte 1991; Corazon *et al.* 2010; Grahn & Stigsdotter 2010). Vaikeasti kuvailtavan, ihmisen sisäiseen elämisaailmaan liittyvän tiedon välittäminen luontometaforien kautta on myös kirjallisuudessa laajalti käytetty keino, jonka kautta on voitu ylittää ihmisten välisen kommunikaation rajoja (Harvilahti *et al.* 1992).

Toinen näkökulma, joka avaa tarinoiden merkitystä kertojien kannalta, on narratiivinen ajattelu. Siinä korostetaan valintoja, joita ihminen tekee omaa identiteettiä ja minäkuvaa kuvatessaan. Omaan elämäntarinaansa on mahdollista etsiä uusia näkökulmia ja tietoisesti miettiä, minkälaista tarinaa haluaa kertoa itsestään (Bardy & Känkänen 2005). Edellä mainittu Lapin vaeltaja sekä isän kanssa polttopuureissuun päässyt, nyt jo iäkäs mies, olivat kumpikin löytäneet luontosuhteestaan oman elämäntarinansa muokkaamiseen soveltuvia aineksia, ja pystyneet sanoittamaan omaa tarinaansa selvytyjän roolista käsin (Polkinghorne 1991; Hermans 1999; Clayton 2003).

Elämisen syvät hetket

Syvän elämisen hetket, jotka jättävät jälkeensä ihmiselle henkilökohtaisesti tärkeitä muistoja, oli siis yksi luontokokemuksia jäsentäneistä teemoista. Kokonaisvaltainen kokeminen oli tarinoissa paljon suuremmissa roolissa kuin pelkästään vapaa-ajan viettoon liittyvänä viihteellisyytenä tai esteettisinä kokemuksina. Hetkiin liittyviä tunnuspiirteitä ovat useinkin kokonaisvaltaisuus, toiminnallisuus ja omakohtainen osallisuus. Pysähtymisen ja läsnäolon myötä tavoitetaan jotain ihmiselle merkityksellistä. Ulkoisen ympäristön havaintoihin yhdistyy omakohtainen sisäinen merkitys.

Luonnonympäristöissä elämyksellisten hetkien syntymistä tukee sekä ympäristön rauhoittavuus että luontoon liittyvä kokonaisvaltainen tekeminen. Turvalliseksi koetuissa ympäristöissä, joissa ulkoisten roolien ylläpitäminen ei ole tarpeen, on helpompaa suuntautua oman sisimmän kannalta tärkeisiin teemoihin (Salonen 2005). Kokonaisvaltainen tekeminen, jossa tunteet, mielikuvitus ja fyysinen tekeminen yhdistyvät ajatteluun luonostaan mahdollisuuksia uusien asioiden havaitsemiseen ja omakohtaiseen oivaltamiseen, mikä tunnetaan muun muassa kokemuksellisen oppimisen parissa (Smeds *et al.* 2015).

Vastakohtaan elämisen syville hetkille voi puolestaan ajatella muodostuvan ulkoajohtuvasta ja tavoitekeskeisestä suorittamisesta, joka saattaa useinkin viedä ihmisen työ- ja vapaa-ajasta huomattavan osan. Syvän kokemuksen hetket voivat olla myös alkupisteenä flow-kokemuksille, jossa ihminen pääsee uppoutumaan omaan tekemiseensä unohtaen kokonaan kaiken ulkopuolisen.

Yksilön hyvinvointiin syvän kokemuksen hetket ulottuvat ainakin kahta kautta. Arjen keskelle sijoittuvat merkitykselliset hetket tuovat elämään sisältöä ja mielekkyyttä. Niiden löytäminen edellyttää enemmänkin omaa pysähtymistä, kuin ulkoihin olosuhteisiin liittyvää erityisyyttä. Syvät kokemuksen hetket, esimerkiksi luonnon parissa, ovat merkityksellisiä myös oman identiteetin näkökulmasta. Ainakin tämän kirjoituskampanjan kirjoittajille luontohetket olivat antaneet runsaasti aineksia oman elämäntarinan työstämiseen mielekkääseen ja eteenpäin elämässä kannustavaan muotoon. Kaikki luonnossa kohdattu ei suinkaan ole myönteistä. Hyvien hetkien löytäminen edellyttää myös ihmiseltä itseltään kykyä epämukavuuksien sietämiseen ja taitoa myönteisten kokemusten luohakeutumiseen.

Päätelmät

Valitsimme artikkelin lähestymistavaksi fenomenologiseen tutkimusperinteeseen ja narratiivisuuteen liittyvät tutkimusmenetelmät. Käsittelytavan vahvuutena oli luontokokemusten esittely kokonaisvaltaisesta näkökulmasta, jossa ihmisen omat valinnat merkityksellisistä tilanteista pääsivät näkyville. Laaja-alaista ja monipuolista ilmiötä luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista ei rajattu etukäteen ja suunnattu tarkastelua vallitsevien tutkimuksellisten teemojen perusteella. Näin menetellen saatiin esille erityisesti luontokokemusten elämyksellisyyteen liittyvää tilannekohtaista tietoa, jota aiemmissa tutkimuksissa ei juurikaan ole käsitelty.

Luonnon parista ihmiset olivat löytäneet syviä elämyksellisiä hetkiä. Arjen elämyksiä ei tarvinnut hakea kaukaa. Yhteyden löytyminen ihmisen sisäisen maailman ja ulkoisen ympäristön tapahtuminen välille oli riittävä edellytys elämyksellisen ja mieleen jäävän hetken syntymiselle. Luontohetket eivät jääneet pelkästään irrallisiksi, vuuhteen kaltaisiksi, elämyksiksi, vaan niiden kautta saattoi löytyä myös ymmärrystä, joka auttoi ihmisiä selviytymään kohtaamistaan vaikeuksista sekä antoi identiteetin kehityksen kannalta tärkeitä aineksia.

Hyvinvoinnin näkökulmasta ”luonto” löytyi läheltä, ja pienilläkin elollisen luonnon tapahtumilla saattoi olla suuri merkitys. Monessa aiemmassa yhteydessä luonto käsitteenä on rajattu huomattavasti tiukemmin. Paikoitellen ajatellaan ainoastaan alkuperäisten, ihmisen toimenpiteiden ulottumattomissa olevien alueiden, edustavan ”luontoa”. Luonto ja ihmisen toiminta nähdään toistensa vastakohtina. Ihmisen arjessa luonnon piiriin luettiin mitä erilaisempia kokemuksia kasvien, eläinten ja maisemien parissa sulkemaan ulkopuolella myöskään tuotannollisen toiminnan ympäristöjä. Raja luonnon ja ihmisen toiminnan välillä liudentui.

Nämä kaksi teemaa, arjen elämyksellisyyden korostuminen hyvinvoinnin osana sekä luontotarinoiden kirjoittajien laaja-alainen luontokäsitys edustivat ehkä selkeimmin tutkimuksen esille tuomaa uutta tietoa. Muilta osin tutkimuksen tulokset olivat omiaan vahvistamaan aikaisemmin esitettyjä tuloksia ihmisen hyvinvoinnin ja luonnonelementtien välisestä yhteydestä.

Rauhoittavan ja turvallisuutta luovan ympäristön tarve korostui varsinkin vaikeissa elämäntilanteissa, joissa ihmisellä oli tarve kääntyä sisäänpäin selvittämään omia ajatuksia ja tunteitaan. Haastavan elämäntilanteen helpottaessa ihmisellä oli enemmän voimia lähteä aktiivisuutta ja sosiaalisuutta vaativiin harrastuksiin mukaan. Nämä kuntouttavaan ja hyvinvointia palauttavaan ympäristöön kohdistuvat vaatimukset ovat sinällään olleet jo pitkään tiedossa. Ympäristön merkitys on kuitenkin saattanut jäädä viime vuosina takalalle lääketieteelliseen hoitoon liittyvien tekijöiden korostuessa. Ympäristötekijöiden ja ihmisten hyvinvoinnin välisen yhteyden esille nostamiseen on siis edelleen tarvetta. Tutkimusmenetelmän näkökulmasta on vielä todettava selvityksen aineistolähtöisyyden jääneen ehkä alun perin ajateltua kevyemmäksi. Osa vastauksista oli varsin lyhyitä, ja omiaan herättämään runsaasti jatkokysymyksiä. Esimerkiksi sitä, miksi kirjoittaja oli päättänyt juuri mainittujen asioiden esinnostamiseen, olisi ollut hyvä saada lisätietoa useinkin kirjoituksen

kohdalla. Monin osin hyvinvointiin liittyvät ilmiöt näyttävät myös tapahtuvan tiedostamattomalla tasolla, joita kirjoittajien itsensä on vaikea tunnistaa ja tuoda näkyville. Siksi ihmisten kertomien kokemusten ja aiemman kokeellisen tutkimuksen tuottaman tiedon tarkastelu rinnakkain oli monesakin kohdin tarpeellista. Moniulotteisten ilmiöiden tarkastelussa hyödytään erilaisten tieteellisten näkökulmien yhdistämisestä.

Lähteet

- Ahola, Eeva-Katri (2007). *Producing experiences in marketplace encounters. A study of consumption experiences in art exhibitions and trade fairs*. Thesis. Helsinki School of Economics.
- Ampuja, Outi & Peltomaa, Mikka (2014, toim.). *Huutoja hiljaisuuteen*. Gaudeamus.
- Asikainen, Eveliina (2014). *Luontopoliittikaa lähiöissä - lähiöluonnon muotoutuminen Tampereen Hervannassa ja Vuoresessa* (Suburban Politics of Nature and Enactment of Nature in the of Hervanta and Vuores Suburbs of Tampere, Finland). Acta Universitatis Tampereensis; 1991, Tampere University Press.
- Bardy, Marjatta & Känkänen, Päivi (2005). *Omat ja muiden tarinat*. Ihmisyyttä vaalimassa. Helsinki: Stakes.
- Beetz, Andrea, Uvnäs-Moberg, Kerstin, Julius, Henri, & Kotrschal, Kurt (2012). Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. *Frontiers in Psychology*, 3, 234.
- Bengtsson, Anna & Grahn, Patrik (2014). Outdoor environments in healthcare setting: a quality evaluation tool for use in designing healthcare gardens. *Urban Forestry & Urban Greening* 01:13(4).
- Clayton, Susan (2003). Environmental identity: A conceptual and an operational definition. In S. Clayton & S. Opatow (toim.), *Identity and the Natural Environment*. Cambridge, MA: MIT PRESS, 45–65.
- Corazon, Sus Sola, Stigsdotter, Ulrika, Jensen, Anne Grete Claudi & Nilsson, Kjell (2010). Development of the nature-based therapy concept for patients with stress-related illness at the Danish healing forest garden Nacadia. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 35–71.
- Cullberg, Johan (1973). *Pyykkeinen trauma – Kriisiteoriasta ja kriisipsykoterapiasta*. Hämeenlinna. Kirjapaino Jaarli. 23, 26–29.
- Dellmonte M. M. (1991). Use of non-verbal construing and metaphor in psychotherapy. *Int J Psychosom* 38:1–4, 68–75.
- Duvall, Jason (2011). Enhancing the benefit of outdoor walking with cognitive engagement strategies. *Journal of Environmental Psychology* 31, 27–35.
- Friedmann Erika. & Thomas Sue A. (1998). Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the cardiac arrhythmia suppression trial (CAST). Teoksessa Wilson C. C., Turner D. C. (eds.). *Animals in Human Health*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc., 187–201
- Grahn, Patrik & Stigsdotter, Ulrika, A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2(1), 1–18.
- Grahn, Patrik & Stigsdotter, Ulrika, A. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape Urban Planning* 94:3–4, 264–275.
- Hartig Terry, Evans Gary W., Jamner Larry D., Davis Deborah, S., & Gärling, Tommy (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23, 109–123.
- Hartig, Terry, Korpela, Kalevi, Evans, Gary W., & Gärling, Tommy (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing and Planning Research* 14, 175–194.
- Harvilahti, Lauri, Kalliokoski, Jyrki, Nikanne, Urpo & Onikki, Tiina (1992). *Metafora. Ikkuna kieleen, mieleen ja kulttuuriin*. Lapin yliopisto. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Helavirta, Susanna (2006). Lasten hyvä ja huono elämä eläytymistarinoiden valossa. Teoksessa Forsberg, H., Ritala-Koskinen, A. & Törrönen, M. *Lapsen ja sosiaalityö. Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia*. Helsinki. WS Bookwell Oy.
- Hepburn, Ronald W. (1994). *Nykyajan estetiikka ja luonnonkauneuden laiminlyönti*. Teoksessa Sepänmaa, Yrjö (toim.), Alligaattorin hymy. Ympäristöestetiikan uusi aalto. Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus, Lahti, 19–40.
- Hermans Hubert, J. M. (1999). Self-narrative as meaning construction: the dynamics of self-investigation. *J Clin Psychol* 55:10, 1193–1211.
- Horelli, Liisa (1982). *Ympäristöpsykologia*. Helsinki, Weiling ja Göös.
- Hüther, Gerald. (2008). *The neurobiological preconditions for the development of curiosity and creativity*. 5.5.2015, <http://www.gerald-huether.de/populaer/english/index.php>
- Hüther, Gerald. (2010). *Neurobiological approaches to a better understanding of human nature and human values. Humanism in the era of globalization*. 5.5.2015, <http://www.gerald-huether.de/populaer/english/index.php>.
- Hänninen, Vilma (2000). *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Väitöskirja Tampereen yliopisto sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos.
- Jokinen, Mikko (2002, toim.). Erämaata etsimässä. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 867. Kirjoituskilpailu Lapin luonnonkäytöstä. Metsäntutkimuslaitos.
- Kahneman, Daniel (2012). *Ajattelu nopeasti ja hitaasti*. Terra Cognita.
- Kaplan, Stephen & Berman, Marc, G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science* 5, 43–57
- Kaplan, Rachel & Kaplan Stephen (1989). *The experience of nature – a psychological perspective*. Cambridge: University Press.
- Korpela, Kalevi, Hartig, Terry, Kaiser, Florian, G. & Fuhrer, Urs (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior* 33:4, 572–589
- Kurki, Leena (2000). *Sosio-kulttuurinen innoistaminen*. Osuuskunta Vastapaino, Tampere.
- Kylänen, Mika & Tarssanen, Sanna (2007). Entä jos elämyksiä tuotetaan? Elämyskolmio malli elämyksellisuuden tunnistamisessa, arvioinnissa ja vahvistamisessa. Teoksessa Karppinen, Seppo & Latomaa, Timo (toim.): *Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia*. Rovaniemi: Lapland University Press. Lapin yliopistokustannus.
- Laine, Timo (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksesta Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtö-

- kohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–85.
- Laurén, Kirsi (2006). *Suo – sisulla ja sydämellä*. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Toimituksia 1093. Helsinki.
- Meriläinen-Hyvärinen, Anneli (2010). ”*Sanopa minulle, onko meidän hyvä olla täällä?*” Paikka- ja kokemuskeskeiset kolmen Tahvaaralaisen elämässä. *Elore* 1/2010. 20.11.2015, http://www.elore.fi/arkisto/1_10/art_merilainen_1_10.pdf
- Merleau-Ponty, Maurice. (2002). *Phenomenology of perception*. London and New York: Routledge.
- Mitchell, R. & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment of health inequalities: an observational population study. *The Lancet* 372, 1655–1660.
- Park, Bum-Jin, Tsunetsugu, Yuko, Kasetsani, Tamani, Morikawa, Takeshi, Kagawa, Takahide, & Miyazaki, Yoshifumi. (2009). Physiological effects of forest recreation in a young conifer forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica* 43, 291–301.
- Pate, RR., Pratt, M., Blair, SN., Haskell, WL., Macera, CA., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, GW. & King, AC. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *et al. JAMA* 1:273(5), 402–7.
- Perttula, Juha (2008). *Kokemus ja kokemuksen tutkimus: Fenomenologisen erityistieteen tieteen-teoria*. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopisto-kustannus, 115–162
- Polkinghorne, Donald E. (1991). Narrative and Self-concept. *Journal of Narrative and Life History* 1:2&3, 135–153.
- Salonen, Kirsi (2005). *Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Edita Publishing Oy.
- Salonen, Kirsi (2015). Suullinen tiedonanto 23.4.2015.
- Searles, Harold F. (1960) *The nonhuman environment in normal development and in schizophrenia*. New York: International Universities Press.
- Seligman, Martin E. P. (2008). *Aito onnellisuus*. Art House.
- Sievänen, Tuija & Neuvonen, Marjo (2014). Miten suomalaiset virkistävät luonnossa. Teoksessa Tyrväinen, Liisa, Kurttila, Mikko, Sievänen, Tuija, & Tuulentie, Seija (toim.). *Hyvinvointia metsästä*. Kirjokansi 90. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki. 21–36.
- Silvennoinen, M. (1992). Metsä vai kaupunki – näkökulmia luontoliikunnan pedagogiikalle. Teoksessa Lyytinen, Tuija & Vuolle, Pauli (toim.) *Ihminen-luonto-liikunta*. Jyväskylä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81, 78–87.
- Smeds, Pia; Jeronen, Eila & Kurppa, Sirpa. (2015). Farm education and the effect of a farm visit on children’s conception of agriculture. *European Journal of Educational Research* 4(1), 1–13.
- Stigdotter, Ulrika Karlsson & Grahn, Patrik (2011). Stressed individuals’ preferences for activities and environmental characteristics in green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening* 10, 295–304.
- Thompson, Catharine, Ward, Roe, Jenny, Aspinall, Peter, Mitchell, Richard, Clowd, Angela & Miller, David (2012). More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning* 105(3), 221–229.
- Tranel, D., Bechara, A. & Damasio, A. R. (2000). Decision making and the somatic marker hypothesis. Teoksessa Gazzaniga, M. S. (toim.) *The New Cognitive Neurosciences*. Cambridge, MA: MIT Press, 1047–1061.
- Tyrväinen, Liisa, Pauleit, Stephan, Seeland, Klaus. & Vries, Sjerp de (2005). Benefits and uses of urban forests and trees. Teoksessa Nilsson, K., Randrup, T. B., Konijnendijk, C.C. (toim.) *Urban forests and trees in Europe: A reference book*. Springer Verlag. 81–114.
- Ulrich, Roger S., Simons, Robert F., Losio, Barbare D., Fiorito, Evelyn, Miles, Mark A. & Zelson, Michael (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201–230.
- Ukkonen, Taina (2003). *Kertomisen voima*. *Elore* 2/2003. Viitattu: 24.6.2015. Löytyy internetistä: http://www.elore.fi/arkisto/2_03/ukk203.htm
- Virtanen, Pekka (1987). Kansanperinteen metsäkuvia. *Silva Fennica* 21(4), 453–474.
- Väyrynen, Kari (2015). *Elämyskauppa, luonto ja sivistys*. Akademia.edu. 24.6.2015, https://www.academia.edu/1153085/El%C3%A4myskauppa_luonto_ja_sivistys