



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

**PLEASE NOTE! THIS IS A PARALLEL PUBLISHED VERSION /
SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE**

This is an electronic reprint of the original article.

This version may differ from the original in pagination and typographic detail.

Author(s): Aschan, Tuulevi

Title: Kuusitoista joutsenta

Version: Publisher's PDF

Please cite the original version:

Aschan, T. (2020). Kuusitoista joutsenta. Ristiinalainen 25, 3.

HUOM! TÄMÄ ON RINNAKKAISTALLENNE

Rinnakkaistallennettu versio voi erota alkuperäisestä julkaisusta sivunumeroiltaan ja ilmeeltään.

Tekijä(t): Aschan, Tuulevi

Otsikko: Kuusitoista joutsenta

Versio: Publisher's PDF

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Aschan, T. (2020). Kuusitoista joutsenta. Ristiinalainen 25, 3.

KOLUMNI
TUULEVI ASCHAN

Kuusitoista joutsenta

”Näin tänään kymmentä vaille yksitoista 16 joutsenta. Suurimpia elämyksiäni! Herrajumala tuota kauneutta!”

Katselen nyt vastakkaisen niemen kärjessä lepäileviä joutsenia. Jo nuo kaksi palauttavat mieleeni edellisen otteen **Maritta Lintusen** kirjasta *Mozartin hiukset*. Tuota kirjaa tyttäreni luki yhdeksän vuotta sitten toukokuussa. Ja silloin tuohon järvelle laskeutui kuusitoista joutsenta – jopa kellonaika illalla oli suunnilleen sama. Hiljaa lipuvat valkoiset linnut lohduttivat läheisen vakavan sairauden nostamassa huolesta. Muistan tunteeni, illan hämärän, tuntemukset rantaan kävellessä, jalan alla rasahtelevat oksat, hiljaisuuden.

Olisiko tässä kyse siitä kokonaisvaltaisesta luontokokemuksesta, josta psykologian maisteri **Kirsi Salonen** juuri viime viikonloppuna väitteli? Salosen mukaan luonto tukee hyvinvointia aiemmin arvioitua kokonaisvaltaisemmin. Luonnosta voi elpymisen lisäksi ammentaa tervehtymisen kokemuksia ja tukea psyykkiseen prosessointiin niin ohjatusti kuin omaehtoisestikin.

Salosen tutkittavat havaitsivat itsessään sekä elpymistä ja tervehtymistä että myös ristiriitaisia vaikutuksia. Elpyminen tarkoittaa myönteisiä tunteita: virkistymistä ja rauhoittumista. Tervehtymiseen sisältyy elpymisen lisäksi tuntemuksia paranemisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Ristiriitaisuus merkitsee myönteisiin tunteisiin sekoittuvia kielteisiä tunteita.

Salonen kuvaa kokonaisvaltaisen luontokokemuksen kolmea myönteistä puolta. Luontoyhteys tarkoittaa muun muassa kokemusta itsestä osana luontoa. Hyväksyvään läsnäoloon sisältyy itsensä hyväksyminen. Kolmantena ulottuvuutena on myönteinen tilantuntu. Vahvaa luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa luonnossa tuntevat ihmiset kokevat luonnossa myös tervehtymistä.

Joissain tapauksissa luontokokemukseen liittyvää kielteistä puolta Salonen kutsuu umpikujaksi, joka näkyy muun muassa kiireen kokemuksena. Ohjaus kuitenkin avaa yhteyttä hyvinvointivaikutuksiin, koska se auttaa käsittelemään mahdollista umpikujaa ja ristiriitaisia tunteita.

Palaan joutseniin. Ne ja toukokuinen metsä- ja järviluonto maalasivat mieleeni ikimuistaisen luontokokemuksen, joka tuki minua vaikean asian keskellä. Se rauhoitti silloin ja myös myöhemmin. Elämys tuntui luonnon tarjoamalta turvallisuuden ja moniulotteisen hyvinvoinnin ihmeeltä. Vaikka läheisen sairaus ei kadonnut, mieleni tasapainottui.

Ympäröivästä luonnosta syntyi myös mielen sisäinen moniaistinen tila, johon voin ajatuksissani aina palata. Tällaisia tasapainottavia kokemuksia toivon teille kaikille.



Ristiinalainen Tuulevi Aschan työskentelee Parasta Etelä-Savoon – taide-, kulttuuri- ja luonto-osaamista sote- ja nuorisalojen toimijoille –hankkeen (2019–2020) projektipäällikkönä. Hanketta rahoittaa Euroopan Sosiaalirahasto (ESR) Etelä-Savon ELY-keskuksen kautta.