

Leena Sikkilä

Psyykkistä hyvinvointia metsästä

Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona

Opinnäytetyö

Syksy 2009

Maa- ja metsätalouden yksikkö

Metsätalouden koulutusohjelma

Metsätaloustuotanto



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Maa- ja metsätalouden yksikkö

Koulutusohjelma: Metsätalouden koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Metsätaloustuotanto

Tekijä: Leena Sikkilä

Työn nimi: Psykkistä hyvinvointia metsästä, Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona

Ohjaaja: Helena Sarvikas, Pekka Lietepohja

Vuosi: 2010

Sivumäärä: 38

Liitteiden lukumäärä: 19

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää metsän hoitavaa ja parantavaa vaikutusta ihmisen psyykelle. Ongelmaa lähestytään työuupumuksen ehkäisyn ja hoidon näkökulmasta. Tutkimuksen lähtökohtana on metsän käsittelyn merkitys metsäkokemukseen ja metsän hoitavaan vaikutukseen. Metsäkokemuksen lähtökohtana on kansanperinne ja metsämytologia. Tieteellisenä lähtökohtana on psykologinen tutkimustieto metsäelämyksestä sekä työuupumuksesta ja tutkimustiedot metsänkäsittelystä.

Tutkimus on toteutettu laadullisin menetelmin teemahaastatteluna. Tutkimuksessa on haastateltu kolmea psykoterapian ammattilaista, kahta miestä ja yhtä naista, joista kaksi on psykoanalyttikkoa ja yksi psykiatrian ylilääkäri.

Tutkimustulokset vaikuttavat työuupumuksen suhteen yksiselitteisiltä. Yhteinen nimittäjä työuupumuksessa on elämänvoimien ehtyminen. Tässä tutkimuksessa todettiin metsän auttavan työuupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Tutkimustiedon ja haastattelujen perusteella metsänkäsittelyn kokeminen on omakohtainen asia ja useimmiten hoidettu monimuotoinen metsä koetaan turvallisemmaksi ja hoitavammaksi kuin täysin luonnontilainen metsä. Tämän tutkimuksen perusteella hyvä metsäkokemus ja sen jakaminen hoitosuhteessa vastaa äidin syyliä, mikä auttaa uupumuksen hoidossa.

Tämän tutkimuksen perusteella todetaan, että metsä toimii parantavana ja elämänvoimia palauttavana tekijänä. Tämä on havaittu kansanperinteessä ja todennettu tieteellisessä tutkimuksessa. Hoitavaksi metsäksi koetaan metsänhoidollisten ja monimuotoisuutta vaalivien toimenpiteiden mukaan käsitelty metsä, kun hyväksytään myös metsän jatkuvan kasvatuksen periaate.

Asiasanat: metsät monikäyttö, psyyke, uupumus, mielenrauha, hoitomenetelmät

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Tuomarniemi School of Forestry

Degree programme: Forestry

Specialisation: Forestry production

Author: Leena Sikkilä

Title of thesis: Physical well-being from forests, Forests helps people with burnout exhaustion.

Supervisors: Helena Sarvikas, Pekka Lietepohja

Year: 2010

Number of pages: 38

Number of appendices: 19

The purpose of this thesis is to make clear the healing and curing influence of the forest on the human psyche. This question is dealt with the perspective of preventing and healing burnout. The study starts with the meaning of forestry and the healing influence of forests. Folklore and forest mythology lay the groundwork for the forest experience. The scientific starting point is psychological research with results of experiencing forest and results of forestry research.

This study is made using the qualitative method based on subject-based interviews. Three psychotherapy professionals were interviewed, two men and one woman (two psychoanalysts and a superintendent of psychiatry).

The results seem unambiguous when considering burnout. The common factor in burnout is the exhausting of life energy and vitality. This study shows that forest has a clear preventive and healing effect on burnout and exhaustion. The research sources and interviews concerning the experiences of forest reveal that the impact of forest cultivation on forest experience is subjective. Generally the cultivated forest is felt to be safer and better for healing purposes than a forest in its natural, wild state. It was also discovered, that the good forest experience and the sharing of it in a doctor- patient relationship is felt as comforting, which helps the treatment of exhaustion.

On the basis of this research, it can be stated that forests can act as a healing and restoring element for life energy. This has been noted in folk tradition and verified in scientific research. A healing forest is a forest which is cultivated according to modern forestry.

Keywords: forest uses, human psyche, exhaustion, peace of mind

SISÄLTÖ

OPINNÄYTETYÖN TIIVISTELMÄ	2
THESIS ABSTRACT.....	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	5
2 TEOREETTINEN OSA	6
2.1 Metsä	6
2.1.1 Hyvän ja pahan mytologia metsässä	9
2.1.2 Metsän arkkitehtuuri ja metsäelämys	11
2.2 Uupunut mieli	11
2.2.1 Työuupumus	12
2.2.2 Hoitokeinot.....	13
2.2.3 Apu metsästä	14
2.2.4 Metsäluonnon vaikutukset mielelle	15
2.2.5 Luontosuhde	16
2.2.6 Metsäterapia	18
2.2.7 Mieltä hoitava metsä	19
3 TUTKIMUSOSA	20
3.1 Tutkimuksen perusteet ja hyöty	20
3.2 Tavoite ja tutkimusongelmat	21
3.3 Laadullinen tutkimus	21
4 JOHTOPÄÄTÖKSET	22
4.1 Työuupumus ja tärkeä ihmissuhde	23
4.2 Metsä hoitaa	25
4.3 Metsäkokemus hoidossa.....	26
4.4 Turvallinen metsä.....	26
5 POHDINTA.....	27
LÄHTEET	32
LIITTEET	39

1 JOHDANTO

Olen aina ollut kiinnostunut ihmismielen kokemisen ja elämyksellisyyden ymmärtämisestä. Minkä tahansa asian ymmärtäminen ja sen vaikuttavuus, voi olla hyvin erilaista eri sukupuolten, ikäryhmien, kansalaisuuksien, yhteiskuntaluokkien tai eri ammattiryhmien kesken. Mielenkiintoni on metsäalan opintojeni aikana herännyt metsän ja sen erilaisten käsittelyjen vaikuttavuudesta ihmisen kokevalle mielelle. Nykyään yhä useampi ihminen uupuu työssään. Tämä aiheuttaa työstä poissaoloja, sekä saattaa johtaa pitempiin ja vaikeampiin sairastumisiin, ellei työuupumukseen osata riittävän ajoissa puuttua.

Tässä opinnäytetyössä tarkoitukseni on tutkia, millä tavoin metsä auttaa ihmisen psyykeä toipumaan työuupumuksesta ja onko sillä merkitystä, millä tavoin mieltä parhaiten auttava metsä on käsitelty. Olen kotoisin Keski-Pohjanmaalta. Pienestä pitäen on metsäympäristö tullut tutuksi ja positiivinen suhde metsään on voinut kehittyä. Metsää omistavana, siellä harrastaen ja töitä tehden on luontosuhde kasvanut erittäin tärkeäksi. Metsien käsittely ja metsämaan käyttö kiinnostavat, koska olen luottamustehtävissäni mukana metsä-, ympäristö-, rakennus-, lupa- ja kaavoitusasioissa. Metsän käsittelytapoja on tutkittu jo kauan, erilaisten metsämaisemien kauneutta on arvioitu (Karjalainen, 2001, 161–168.) , sekä myös sitä, miten metsän virkistyskäyttöä voitaisiin lisätä entisestään. Hyvinvointi käsitteenä on liitetty metsään viime vuosina yhä useammin, ja uusia metsäluontoa hyödyntäviä hyvinvointia edistäviä terveyspalveluita on perustettu. Ihmisen mieli on hauras ja metsä kaikkine siihen liittyvine arvoineen ja elämyksineen voi olla monelle särkyneelle mielelle juuri sellainen paikka, mistä saa rauhaa ja lääkkeen toipumiseen. Metsän tuottamia elämyksiä on kyllä tutkittu, mutta juuri sitä, miten metsä työuupunutta auttaa, on syvällisemmin tutkittu aika vähän.

Tuttavapiirissäni minulla on ollut mahdollisuus vuosien ajan seurata ihmisiä, jotka ovat tehneet psykoterapiatyötä. Koulutukseltaan he ovat psykoterapeutteja, psykiatreja, lääkäreitä ja muita mielenterveysalan ihmisiä. Havaintojeni mukaan he käsittelevät ja kokevat asioita mielessään eri tavalla, kuin mielellisten asioiden suhteen me maallikot. He ovat työskennelleet työuupumuksesta kärsivien ihmisten parissa, joten halusin ottaa heidän näkemyksensä, kokemuksensa ja tietonsa metsäluonnon avusta mukaan opinnäytetyöni keskeiseksi tutkimuskohteeksi.

Teoreettisessa osassa luon kirjallisuuteen pohjautuen katsauksen metsäkokemukseen. Kirjallisuudessa tärkeimpiä lähteitäni olivat Sepänmaan, Heikkilä- Palon ja Kaukion toimittama *Metsään mieleni* teos (2003), jossa on koskettavia metsäkuvia sekä usean kirjoittajan erittäin mielenkiintoisia artikkeleita. Psykoanalytikko Tor-Björn Hägglundin *Kun kuuset puhuvat* (1989) oli sykähdyttävä tarina minuuden etsimisestä ja löytämisestä metsässä ja luin kirjan kahteen kertaan. Muita tärkeitä lähteitäni olivat Laaksosen ja Mettomäen toimittama *Kalevala-seuran vuosikirja 73* (1994), Salosen *Mieli ja maisemat eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma* (2005) sekä Lauri Louekarin kirjoittama *Metsän arkkitehtuuri* (2006) sen sisältämän erittäin monipuolisen metsiin liittyvän tutkimuksen vuoksi. Kirja sisältää monipuolisesti metsän tilarakenteeseen liittyviä kysymyksiä, metsän estetiikkaa ja metsään liittyviä myyttejä. Toinen osa teoreettista katsausta käsittelee työuupumusta ja siitä johtuvaa masennusta. Teoreettisen osan pohjalta olen laatinut kysymykset, joita tutkimuksessani haluan selvittää. Etsin vastausta kysymyksiin, mitä on työuupumus ja miten metsä hoitaa ihmisen mieltä.

2 TEOREETTINEN OSA

2.1 Metsä

Metsäksi katsotaan yleensä puurunkoisten pitkien kasvien eli puiden muodostama kasvu-kerros, jonka seassa on alempia kerroksia lyhyempine kasveineen. Määritelmää tarkentaen metsä on puuston, maaperän ja sen elollisen luonnon muodostama koko ajan kehittyvä ja muuttuva kasvillisuuden peittämä ekosysteemi, joka ylläpitää elämää maapallolla. Metsämaa jakautuu eri metsätyyppeihin, jotka määritellään kullakin metsätyypillä olevan kasvupaikan ominaisuuksien sekä niihin kuuluvien kasvilajien mukaan.

Metsämme ovat monikäyttöisiä ja suurinta osaa niistä käytetään puuntuotantoon eli taloudellisia tuloja tuottaviin tarkoituksiin (Kangas & Naskali, 2001, 18). Metsä on uusiutuva luonnonvara, jonka monia tärkeitä tuotteita on aina hyödynnetty (energiapuu, terva, ravinto, rohtokasvit). Myös kulttuuriympäristönä metsä on mittaamattoman arvokas. Metsästä löytyy jälkiä entisaikojen elämästä. Monet ovat nähneet vanhan tervahaudan paikan, enti-

sen uhripaikan, asuinpaikan raunioita tai merkkejä eläinten laidunpaikoista. Metsistä ovat kautta aikain runoilijat, kirjailijat, lauluntekijät, taidemaalarit ja monet muut taiteentekijät hakeneet taiteeseensa inspiraatiota.

Luonnonsuojelualueet ja kansallispuistot takaavat, että maassamme tulee säilymään sekä täysin suojeltua metsäluontoa ekosysteemeineen, että kaikille yhteistä hoidettua virkistysmahdollisuuden sisältävää metsäluontoa. Jokamiehenoikeudet perustuvat osittain maantapaan ja osittain lainsäädäntöön ja ne sallivat metsän virkistyskäytön Suomessa, mikä on arvokas asia maamme asukkaille (Sievänen & Karjalainen 2008, 231–232.; Harstela 2007, 11–12). Viime vuosina myös ulkomaalaiset ovat huomanneet tämän asian ja he ovat tulleet metsän sadon kypsyttyä sankoin joukoin marja- ja sienimetsiimme, sekä nauttimaan maamme kauniista luonnosta. Metsäluonnosta saa kuka tahansa mennä poimimaan sieniä ja marjoja. Metsässä voi myös retkeillä ja harrastaa liikuntaa noudattamalla jokamiehenoikeutta sääteleviä lakeja, kuten Ympäristönsuojelulakia ja – asetusta, Luonnonsuojelulakia, Vesilakia ja Jätelakia. Sellaiset asiat joita jokamiehenoikeuksien nojalla ei saa tehdä, määritellään Rikoslaisissa. Metsien hyödyntämistavat ja käyttötarpeet ovat muuttuneet aikojen kuluessa (Vehkamäki 2006, 33). Metsästä haetaan nykyisin taloudellisen hyödyn lisäksi yhä useammin rauhaa, turvaa, virkistymistä ja elämyksiä, jotka auttavat jaksamaan jokapäiväisessä elämässä.

Suomalaisten identiteettiin kuuluu yhä vahvasti metsä ja luonto. Metsä on osa meitä ja me olemme osa metsää. Louekarinen (2006,45) toteamana; ”*Metsä on meille toisaalta arkipäivän konkreettista todellisuutta ja toisaalta merkittävä osa pohjalaista mielenmaisemaa*”. Entisaikaan metsä oli ihmisille tuttua, koska se oli usein elinehto elämälle. Sieltä saatiin ravinto ja edellytykset asumiseen ja elämiseen (Roiko-Jokela 2005, 9). Luonnon ja metsän kanssa tiiviisti eläminen sukupolvia sitten on muokannut suhdettamme metsäluontoon ja metsän puihin. Jokainen meistä kokee omalla tavallaan sen, mitä metsä meille on ja siihen suhtautuminen riippuu paljon siitä, millaisia kokemuksia on saanut aiemmin metsässä olosta ja erityisesti jo lapsena. Silloin muotoutuvat ensimmäiset tärkeät asenteet metsää ja kaikkea muuta siihen liittyvää kohtaan. Kehityshistoriamme, koko elämä ympärillämme, ja kaikki siihen liittyvät tapahtumat vaikuttavat asenteidemme ja arvojemme muodostumiseen (Turunen 2003, 71–77; Partanen 2009, 3). Nykyisin metsiä on hakattu, entisiä metsäalueita rakennettu ja työpaikat ovat siirtyneet kaupunkeihin ihmiset mukanaan. Suhtautuminen

metsäluontoon on saanut erilaisia muotoja kaupungistumisen ja teknologian kehittymisen myötä. Taajamien ja asutuslähiöiden lähiluontoa ja lähimetsiä käytetään virkistysalueina, sillä luontoympäristössä liikkuminen koetaan psyykelle rentouttavammaksi kuin liikuntasaleissa rehkeminen.

Yhteiskunnan kehittyminen ja kaupungistuminen ovat vieraannuttaneet ihmistä luonnon läheisyydestä. Nykyisin on ihmisiä, joiden suku on asunut kaupungeissa jo useiden sukupolvien ajan. Paljasjalkainen kaupunkilainen on sopeutunut melko hyvin kaupunkien kiihkeään elämänrytmiin ja tulee siellä toimeen itsensä ja elämänsä kanssa. Ihminen on sopeutuva laji ja kykenee mukautumaan pikkuhiljaa ympäristönsä muutoksiin. Suurin osa meistä suomalaisista omaa kuitenkin itsessään kaipuun luontoon ja metsään, sillä sieltä ovat lähtöisin juuremme. Tutkimuksin on todettukin, että kaupunkien ja asuinlähiöiden ihmisille viheralueet, kuten kaupunkimetsiköt ja puistot, ovat runsaassa käytössä ja auttavat ihmisiä jaksamaan kaupunkiympäristössä paremmin. Viheralueverkoston rakentamiseen ja hoitamiseen tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota (Kuuluvainen 2005, 2).

Suhteemme metsään on kuitenkin aika yksipuolinen. Olemme itse vastuussa siitä, millainen metsä on nyt ja tulevaisuudessa, onko meillä vielä metsää, jonka kaunista maisemaa voimme ihailla ja mihin voimme mennä harrastamaan tai rauhoittumaan (Hannelius & Kuusela 1995, 181). Metsän puut ja kasvit, koko metsäluonto, eivät kykene hyvään tai pahaan. Ihminen kykenee ajattelevana, kokevana ja tekevänä olentona molempiin tekoihin. Ihmisellä on suuri valta muokata metsiä mieleisekseen (Perttula 1997, 219). Ympäristöä ja ilmastoa tuhoavalla toiminnallaan ihminen heikentää rikkaan metsäluonnon kykyä selviytyä tulevien sukupolvien koettavaksi ja käytettäväksi. Lainaan Ritva Kovalaisen ja Sanni Sepon Puiden kansa-kirjasta (1998) toteamusta, joka pitää todella hyvin paikkaansa;

Puun ja ihmisen kohtalonyhteys ei tieteellisen maailmankuvan omaksuneellekaan ihmiselle ole välttämättä vieras: metsät sitovat hiilidioksidia ja tuottavat kaikelle elämälle välttämätöntä happea. Ne ovat monimutkaisia ekosysteemejä ja luonnonmetsien häviäminen horjuttaa ekologista tasapainoa. Maapallon metsien hupeneminen uhkaa olemassaoloamme. Kohtalomme riippuu siitä, miten hyvin huolehdimme puista, metsistä, niiden elintilasta.

(Kovalainen & Seppo 1998, 8-9)

Mielen metsä. Ihmisen henkinen eli mielellinen kokemus metsästä on jokaisella omanlaisensa. Erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa ihminen sijoittaa merkityselämyksiä hänelle tärkeisiin ihmisiin ja ympäristöön. Niistä muodostuvat hänen juurensa, ja jos kosketus näihin juuriin katoaa, on hän juureton ja sisäisesti hajalla. Jos sisäinen metsämme eli luonnon kokeminen omana itsenämme poikkeaa luonnon metsästä, ihminen pyrkii palauttamaan syntyneen sisäisen ja ulkoisen ristiriidan kaikin keinoin, sillä psyykkiset voimavarat kuluvat loppuun jos ristiriitatilanne jatkuu kauan (Hägglund 1994, 164–169). Psykoterapian ja lääketieteellisen psykologian professoria psykoanalytikko Tor-Björn Hägglundia lainaten;

Ei ole yhdentekevää millaisen metsän kanssa elämme käyttäessämme metsää mieleemme eheyttämiseksi. Viritämme dialogin metsän kanssa, jolloin sijoitamme osia itsestämme metsään ja metsä vastaa niin kuin sinne huudetaan. Projisoidessamme itseämme metsään saamme etäisyyttä itsestämme ja ajankohtaisesta ristiriidasta. Halkeamme kahtia; puhuvaan ja kuuntelemaan puoleen. Metsäkin tuo omansa ihmisen sisäiseen dialogiin, se vaikuttaa ulkonaisella olemuksellaan vastaukseen eli siihen sijoitettu itsen osa värityy metsän mukaan ja sellaisena se sisäistetään takaisin, entisestään muunneltuna ja luonnon harmonian läpikäymänä. Dialogi raiskatun tai kuolevan metsän kanssa on toisenlainen kuin rauhassa lepäävän Suuren Luojan luomuksen kanssa. Pahoinpidelty metsä tai ecu-arvoksi muutettu luonnonkauneus järkyttää, suututtaa eikä kelpaa luovaksi kokemukseksi, vaan sen arvo on taloudessa”

(Hägglund 1994, 165–166).

2.1.1 Hyvän ja pahan mytologia metsässä

Arkiseen elämään liittyy ja liittyy pyhyiden kokemuksia ja osassa niistä puulla, puilla ja metsällä on roolinsa (Vaara & Saastamoinen, 2006, 350). Metsään liittyy paljon mystiikkaa ja uskomuksia. Siellä uskottiin entisaikoina olevan henkiä, haltioita ja jumalia (Virtanen 1983; Pekonen 2003, 162–169; Siikala 1992, 181). Metsän herraa kutsuttiin Tapioksi. Tapiolla oli muitakin käsitteitä, kuten Metsänhaltia, Ukko ja Metsäläinen (Haavio 1967, 58–69). Kiviä, kallioita, kasveja ja eläimiä saatettiin puhutella, koska niillä uskottiin olevan sielu joka näkee, kuulee ja tuntee. Niitä saatettiin myös uhreja antaen kiittää ja lepyttää ja sekä vaatia niiltä palveluksia (Saarimaa 1994, 147). Kaikki elollinen ja eläviksi uskotut olivat metsän väkeä tai metsän karjaa.

Monet tarinat kertovat metsässä asuvista hyvistä haltijoista (Ahtinen 2008) ja metsän jumalille uhrattiin entisaikoina. Vähän pelottaviakin satuja kerrotaan peikoista, maahisista ja menninkäisistä, jotka asustavat syvällä synkässä metsässä. *"Oikeiden pelkojen lisäksi metsä voi herättää henkiin syvällä ihmismielen kätöksessä olevia tiedostamattomia pelkoja"* (Myyryläinen 1998). Jokainen on kuullut varmasti ainakin jonkin metsään liittyviä tarinan. Myyryläinen (1998) lainasi artikkelissaan C.G. Jungin sanomaa, että ihminen tajuaa vaimotomaisesti esimerkiksi syntymän, kasvamisen, vanhenemisen ja kuoleman metsässä puuta katsoessaan. Ihminen **löytää näin tien omaan syvipäähän, tiedostamattomaan olemukseen ja kokee mitä elämä oikeasti on.**

Viime aikoina on keskusteltu petoeläinten määrän lisääntymisestä aivan asutusalueiden lähimetsissä. Ihmisen ja erityisesti karhun kohtaamiset ovat lisääntyneet. Monilla on marjojen- tai sienien poimiminen jäänyt karhun tai suden kohtaamista pelätessä. Metsään mahtuu kyllä petoeläimiä, ne ovat yhtä pelokkaita ihmisen havaittuaan kuin ihminen petoeläimen kohdatessaan. Karhulla on erittäin hyvä haju- ja kuuloaisti, joten se pyrkii välttämään ihmisen kohtaamista ja poistuu paikalta tai piiloutuu yleensä ajoissa (Suurpeto-ohjaustyöryhmä, 2009). Raja eläintiheydessä tulee silloin vastaan, jos ne ovat vaaraksi ihmisille. Karhua pidettiin myyttisenä kantaisänä ja suojelijana sekä palvottiin jumalana erityisesti pohjoisen eränkävijöiden pyyntiyhteisössä (Pentikäinen 1994, 17). Etelämpänä saman arvon sai hirvi. Karhulla oli monta nimeä, kuten esimerkiksi Otava, Suuri Herra, Otso, Kultakämmen, Kontiainen, Metsäläinen ja Poikais (Pentikäinen 2005, 9-13). Yhteys luonnon kokonaisuuteen, syntyyn ja kosmiseen järjestelmään sekä taivaan tähtiin ja niiden liikkeisiin uskottiin olevan eläimen kautta (Hyry 1995, 20–21, 37).

Usein vieraat jotka tulevat Suomeen etelämpää Euroopasta, ajattelevat, että suomalaisille metsä on rauhan ja helpotuksen tyyssija, kuten heille kirkko tai katedraali. Tällöin metsäsuhte olisi enemmän uskonnollinen kokemus (Rollston, 2003, 44–45), jossa voi kadottaa itsensä johonkin itseään paljon suurempaan (Elo & Paalanen 2002). Ulkomaalaiset arvostavat maamme vihreitä metsiä, harrastusmahdollisuuksia aidossa luontoympäristössä sekä hiljaisuutta ja matkailuyrittäjät hyödyntävät sitä mainostaessaan omia matkailupalveluitaan.

2.1.2 Metsän arkkitehtuuri ja metsäelämys

Metsän elämyksellinen kokeminen on ollut suomalaisessa kaunokirjallisuudessa aina vahvasti läsnä. Lauri Louekari on väitöskirjatyössään ”Metsän arkkitehtuuri” todennut että Aleksis Kiven Seitsemän veljestä antaa kaksi keskeistä näkökulmaa metsästä. Ensimmäinen näkökulma on, että metsä on asunto eläimille sekä yhteisöstään vieraantuneelle ja yksinäiselle. Se on myös suoja antaessaan alkeellista fyysistä suojaa ja välineet asumuksen rakentamiseen. Kulttuurin ahdistavia ja yhteisöllisiä vaikeuksiakin vastaan metsä voi olla suojana. Toisen näkökulman mukaan metsä on toimeentulon lähde, joka asutuksi tilaksi tuleminen raivaamisen jälkeen, luo elämän ja edellytykset yhteiskuntaan sopeutumiselle.

Nykysuomalaisessa kulttuurisessa perinteessä korostuu metsän merkitys positiivisesti koettuna kulttuurin vastavoimana. ”Veljesten” sävyttämä kuva metsästä on mukana myös nykykirjallisuuden ehkä rakastetuimman metsän kuvaajan, Veikko Huovisen tuotannossa, muun muassa Havukka-ahon ajattelijassa, Siintävissä vuorissa ja Hamsterissakin, jonka metsästäjän hahmo on kuin Taula-Matti ikään. Metsän merkitys myös arkkitehtuurin suomalaisuuden tulkkinä esimerkiksi Reima Pietilän ja Alvar Aallon tuotannossa perustuu tähän elävään myyttiseen potentiaaliin. (Louekari 2006, 180; 2008, 13)

Omassa työssäni teoreettisena lähtökohtana ovat Louekarin mainitsema metsä suojaa antavana, rauhoittavana, korjaavana ja jatkuvuutta korostavana psyykkisen kokemisen muotona. Toinen teoreettinen ja tutkimuksellinen lähtökohta on edelleen Louekarin esiin nostama ajatus metsästä eräänlaisena voimakkaiden yhteisöllisten vaikutusten kuten masennuksen ja työuupumuksen korjaajana, ”positiivisena vastavoimana”. Edelleen metsämaiseman muokkaaminen eli metsänhoito liittyy oleellisesti tutkimusasetelmaani. Seuraavassa jaksossa luon teoreettisen katsauksen psykologisessa kirjallisuudessa kuvattuun työuupumukseen lähtökohtana lähinnä psykoanalyttinen teoria.

2.2 Uupunut mieli

Arjen puheenparteen ovat tulleet sanat masennus, työuupumus, työssä jaksaminen ja työurien pidentäminen. Välillä vaikuttaa siltä, että tällaiset hokemat koskevat meitä kaikkia, ei vain kiireisessä kaupunkielämässä eläviä ja asuvia, vaan ne koskevat myös meitä maaseudulla puurtavia sekä työttömänä oleviakin. 1990-luvulla osoitettiin, että työuupumus

ei riipu alasta eikä ammatista (Kalimo & Toppinen 1997,28,37). Kuten edellä todettiin, olen seurannut hoiva- ja hoitotyössä työskentelevien suhtautumista metsään ja luontoon. Tutkimukseni kohderyhmänä ovat ammatti-ihmiset, jotka ottavat työssään vastaan ”uupuneita mieliä”.

Käymieni keskustelujen perusteella ja kirjallisuuteen perehtyessäni (esim. Myllärniemi 2009; Mattila 2009; Kinnunen 2005) olen ymmärtänyt, että työuupumus ja siitä seuraava masennus johtuvat mielen ylikuormittumisesta. Tällöin kokeva mieli ottaa vastaan enemmän tiedollista ja tunteisiin vaikuttavaa sisältöä, kuin mitä mielen on mahdollista työstää ja neutralisoida. Neutralisoimisella tarkoitetaan sellaista psyyken sisäistä tasapainoa palauttavaa toimintaa, jonka myötä työssä ja muussa elämässä jaksaminen tulee mahdolliseksi. Työuupumus eli emotionaalinen uupumus on yksi burn outin eli loppuun palamisen oireista (Aro 2001, 41). Tasapainottava psyykinen vaikuttaminen tapahtuu tavallisesti vapaa-aikana harrastusten parissa. Jollekin sellaista on lukeminen, toiselle musiikin kuuntelu ja jollekin luonnossa liikkuminen, metsä.

2.2.1 Työuupumus

Työuupumus kehittyy vähitellen. Työn liiallinen määrällinen ja/tai laadullinen ylikuormitus, muu elämässä tapahtunut tai parhaillaan oleva kriisi tai niistä seurannut pitkittynyt stressi, ovat merkittävimpiä syitä uupumuksen kehittymisessä. Ihmiset reagoivat yksilöllisesti samaan stressitekijään (Kinnunen 2005,14; Feldt 2005,75). Muita työuupumukseen johtavia syitä voivat olla myös työnkuvan selkeyden puute, oma ammattitaito, työorganisaation jatkuvat muutokset tai työyhteisön toimimattomuus (Koivisto 2001, 145–171).

Jos ihminen kykenee huomioimaan oman ruumiin ja mielen oireilun ajoissa ja kykenee tekemään sille jotain, tilanne voi helpottua tai jopa parantua. Oireet voivat olla hyvin erilaisia. Työn tekeminen tuntuu turhautavalta, omaan osaamiseen ei enää luota, keskittymiskyky ja työnilo katoavat ja työmotivaatio vähenee. Ihminen voi kokea pohjatonta väsymystä ja toivottomuutta, ahdistuneisuus ja unihäiriöt lisääntyvät. Uupuneelle tulee tunne, ettei mitään saa aikaan, omanarvontunto heikkenee, hän vetäytyy yksinäisyyteen. Vähitellen uupunut kokee, että ihmisarvo riippuu vain suorituksesta, tehokkuudesta, hyödyllisyydestä

ja pärjäämisestä. Kun tällainen olotila saa jatkua kauan, se syvenee ja laajenee ihmisen koko elämän alueelle. Uupumukseen useimmiten liittyy myös fyysisiä oireita (Myllärniemi, 2009, 126). Vaikeutuessaan tilanne saattaa johtaa lisääntyviin poissaoloihin työstä ja vakavaan työuupumukseen sekä pahimmillaan voimakkaaseen masennustilaan, depression eli henkiseen loppuun palamiseen ja jopa eläköitymiseen.

Tuntuu kuin vaeltaisin sumuisessa ajattomuudessa. Kamala kiire koko ajan, vaikka mitään ei saa aikaan. Silmät eivät näe, vaikka katson vesipisaraa kukan terälehdellä. Korvat eivät kuule, vaikka pikkulintu laulelee puun oksalla. Jalkani eivät vie minua määränpäähän, vaikka välillä jonnekin kävelevät.

Taivas on harmaa, vaikka aurinko paistaa. Ehkäpä mielen myllerrys tuntuu kaiken kadottamisena. Minä itse olen itseltäni hukassa. Tiedän minne haluan, en vain löydä tietäni sinne. Tunnen, että siellä on minun hyvä olla.

Tunteita on liikaa. Hiljaisuus on turvaa, vaikka välillä on pakko pitää musiikkia täysillä. Käteni etsii toista kättä, tietäen ettei sitä löydä. Ei kosketusta, tunnetta että minä olen elävä. Syli on tyhjä, vaikka tuttu joskus siinä käy. En taida enää muistaa kuka se tuttu oli.

Kello käy. Tuuli vie tunteet sinne jonnekin. Sydän on tyhjä, mutta kuitenkin liian täysi. Päätän että tänä päivänä kaikki muuttuu. Illalla huomaan että kuoreni on juuri samalla paikalla kuin eilenkin, kuin oli viime viikolla, sekä kuukausia, vuosia sitä ennen.

Tiedän että retki on pitkä. Kukaan ei kulje sitä hetkessä. Reppu on liian täynnä ja liika matkatavara putoilee välille eikä niitä kukaan löydä. Väsyttää, nukahdan polun varrelle hetkeksi. Luotan että vielä herään, sisäinen kelloni yhä toimii. Jatkan matkaani kipein jaloin tietäen, että siellä jossain se odottaa, minun paikkani.

(Sikkilä 2010)

2.2.2 Hoitokeinot

Työssä loppuun palaminen (burn out) on vakava ongelma ja tulee koskemaan yhä laajempaa joukkoa työikäisistä, mikäli sitä ei ryhdytä aktiivisesti ehkäisemään (Aro 2001, 14). Ratkaisevaa uupumuksen estämisessä on se, kuinka hyvin pystyy psykologisesti irtautumaan työstä vapaa- ja loma-aikoina (Kinnunen 2005, 35). Omista fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista voimavaroista tulisi pitää huolta koko ajan. Vapaa-aikoina olisi hyvä löytää itselleen mielekästä tekemistä. Tärkeintä on riittävä lepo. Uupumuksen hoitaminen edellyttää oman arvomaailman läpikäymistä. Ihminen joka saa tuntuman omiin arvoihinsa ja pys-

tyy elämään oman eettisen arvomaailmansa mukaan hyvää elämää, on todennäköisesti tyytyväinen.

Toipuminen edellyttää aina muutoksia myös työhön. Aivan ensimmäisenä tulisi työpaikalla keskustella mikä tai mitkä asiat tuottavat sairastuneelle vaikeuksia ja hankaloittavat työstä suoriutumista. Työpaikalla tulisi huomioida työnkuvan selkeys, työn mielekkyys, työn arvostus, merkitys ja kehittävyys, työn kohtuullinen määrä, sekä vaikuttamismahdollisuus omaan työhön. Työpaikalla tavoitteiden ja työntekijän voimavarojen tulisi olla tasapainossa (Koivisto 2001,219). Myös työyhteisön vuorovaikutus, palautteen saaminen, hyvä tiedonkulkua ja tukikanavien löytyminen tarvittaessa ovat tärkeitä.

Työuupumusta on jokaisen sairastuneen kohdalla hoidettava kunkin oman tilanteen ja oireiden vaatimalla tavalla. Mikäli työuupuneen oireet jatkuvat työpaikalla tapahtuneiden keskustelujen ja mahdollisten korjaavien toimenpiteiden jälkeen, jokaisella vähintään yhden työntekijän työpaikalla on järjestetty työterveyshuoltolakiin (Työterveyshuoltolaki 2001) perustuva työterveyshuolto, jonka henkilöstöön on mahdollista ottaa yhteyttä. Sairastuneen kuuntelu ja keskustelu koko hänen elämäntilanteestaan on hoidon perusta. Yleensä annetaan sairauslomaa, jolla pyritään rauhoittamaan tilanne. Mikäli loma ei helpota tilannetta parissa kuukaudessa, voidaan jatkossa käyttää mm. oireiden lääkitsemistä, kuntoutusta, stressinhallintaa, ja/tai psykoterapiaa. Erittäin tärkeänä koetaan sairastuneen ja hoitavan henkilöstön tapaamisten säännöllisyys. Paras lopputulos saavutetaan kun sairastunut, hoitohenkilökunta tai työterveyshuolto ja työnantaja tai työyhteisö toimivat yhdessä työuupumuksen syiden poistamiseksi tai ainakin niiden vähentämiseksi (Rantala 2005, 332–344).

Lainaan erään työuupumuksesta selvinneen sanomaa Motiivi lehden haastattelussa; ”Tuoksi tarvitaan toinen ihminen, joka ei jätä vaikeimmallakaan hetkellä. Yksin ei pidä lähteä syntyjä syviä katselemaan.”(Laine 2006).

2.2.3 Apu metsästä

Metsiemme merkitys pääasiassa taloudellisen hyödyn tuottajana on vähentynyt ja metsäluonnon tarjoamien muiden hyötyjen arvostus on lisääntynyt (Kuuluvainen & Valsta 2009, 256; Lybäck & Loukola 2005, 275–276). Metsistä haetaan yhä enemmän fyysistä, psyyk-

kistä ja sosiaalista hyvinvointia. Metsiämme tullaan tulevaisuudessa hyödyntämään enemmän näihin tarkoituksiin hyvinvointipalveluiden yhä kehittyessä ja lisääntyessä. Psykkisen hyvinvoinnin lisääminen on tärkeää, jotta työikäiset ihmiset jaksaisivat työelämässä pidempään. Eläkkeelle pääsyn ikärajaa on nostettu joten työikäisten työkykyisinä pysymiseen on kiinnitettävä huomiota.

Tämän päivän hektisessä yhteiskunnassa elävät ja usein stressaantuneet ihmiset kaipaavat mieltä tasapainottavaa rauhallista paikkaa, jossa mieli voi elpyä. Metsä on juuri sellainen paikka missä ei tarvitse päteä eikä edes yrittää mitään millään tavalla, voi vain olla ja kuunnella, tuntea, maistaa ja haistaa mitä metsällä on kerrottavaa ja annettavaa. Voi tuntea sammalen pehmeän vihreyden ja vanhan rosopintaisen puun satavuotisen kaarnan, haistaa pihkan aromikkaan tuoksun ja maistella metsän anteja marjojen, ruokasienien ja erilaisten yrttien muodossa. Saattaa nähdä aran jäniksenpojan piiloutuneena pensaalle tai hyvällä onnella huuhekujan istuvan liikkumattomana puun oksalla. Tuulen hiljainen humina puiden latvustossa, putoava koivun lehti, metsälammen koskematon tyven pinta, kaikki nämä ovat juuri niitä asioita, jotka saavat ihmisen kokemaan itsensä osaksi metsän rauhaa ja osaksi elämän kiertokulkua, vaikka juuri sillä hetkellä tuntuu että aika olisi pysähtynyt.

2.2.4 Metsäluonnon vaikutukset mielelle

Luonnon vaikutusta ihmisten hyvinvointiin on tutkittu paljon ja tutkimuksista on saatu hyviä tuloksia. Luonnolla on todettu olevan useita positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen ja erityisesti psyykkiseen terveyteen (Karjalainen 2008). Ihmismieli pyrkii eri tavoilla säilyttämään tasapainonsa ja palauttamaan sisäisen eheydensä ympäristön paineista ja ristiriitaisista kokemuksista huolimatta (Salonen 2005,52). Ihminen säätelee usein tiedostamatta omaa stressiään ja hakeutuu mielekkääseen paikkaan tai harrastaa jotain mukavaa, jonka parissa ongelmat unohtuvat. Tätä kutsutaan psyykkiseksi itsesäätelyksi. Ihminen hoitaa itseään menemällä omaan mielipaikkaansa, jollainen sijaitsee yleensä luonnossa (Aura, Horelli & Korpela.1997, 53–54; Korpela, 2001, 173; Tyrväinen, ym.2007. 57–77). Mielipaikassa ihminen unohtaa arkiset asiat ja huomioi vain mielipaikan tarjoamat näkymät ja positiiviset tunteen muutokset.

Metsässä oleva mielipaikka voi olla metsälammen ranta, puron varsi, iso kivi metsässä, vanhojen puiden aarniometsä tai vaikkapa rikaslajinen lehtometsä. Kunto kohentuu metsässä kulkiessa ja samalla mieli rauhoittuu, stressihormonien eli kortisolien määrä ja lihaskäynnitys vähenevät, vihan ja pelon tunteet vähenevät ja myönteiset tunteet vahvistuvat ja verenpaine sekä pulssi tasoittuvat, toteaa professori Tyrväinen (2007). On todettu, että metsässä tehdyn retken jälkeen paranee myös kyky selviytyä keskittymistä vaativista tehtävistä. Metsäluonnossa olemisen vaikutukset alkavat tuntua jo 20 minuutin kuluttua sinne tulemisesta (Savonen 2009).

Hägglund kertoo kuvaavasti metsän avusta ihmisen mielelle kirjassaan (1984), jossa ahdistunut Mies Kurkioja alkoi kokea pohjoisen kairan kuusten kutsuvan lähes vainoten. Hän matkasi pohjoisen kairalle ja harrasti vuoropuhelua puiden ja metsänelävien kanssa sekä kävi läpi pelkojaan ja pääsi ahdistuksestaan.

Rasittunut mieli elpyy miellyttävässä metsäympäristössä, kun tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti johonkin metsässä olevaan kohteeseen (Korpela 2001, 171). Ihminen lumoutuu ja unohtaa hetkeksi arjen, irtautuu arjesta (Salonen 2005, 66–67). Metsässä ei ole arkeen normaalisti kuuluvia häiritteijöitä. Puuttuu kiire ja kiireen tuntu, ihmisjoukot, yhteiskunnan asettamat vaatimustekijät ja asutun ympäristön melu. Koko tekninen kehittyneet maailma on ulkopuolella. Ajatuskyky selkiytyy, kun ympärillä ei ole mitään häiriötekijöitä ja keskittymiskyky paranee. Oma elämä voi syventyä ajattelemaan metsän hiljaisuudessa.

2.2.5 Luontosuhde

Luonnosta kertoessani tarkoitan sillä tässä työssäni kaikkea elävää luontoa, johon kuuluu maaperä, vesi- ja ilmakehä kasveineen ja eläimineen. Luonto sisältää koskemattoman luonnon lisäksi myös ihmisen muokkaaman luontoympäristön kuten hoidetut metsät, metsiin tehdyt virkistysalueet, puistot ja rakennetut viheralueet. Suomalaisille luonto ja sen säilyttäminen on tärkeää. Muinaisella suomalaisella perusasiana oli tasapaino ihmisen ja luonnon välillä. Luonto määräsi elämän reunaehdot ja vaikutti hengissä pysymiseen (Hyry 1995, 17–18).

Teoriatietoa tutkiessani tutustuin kirjaan *Mieli ja maisemat*, jossa käsitellään eko- ja ympäristöpsykologiaa ja juuri niitä psykologisia tapahtumia mitä tapahtuu ihmismielelle luonnossa. Kirjassa psykologi Kirsi Salonen kertoo, miten ihminen ja luonto ovat yhtä ja kuinka tämän luontoyhteyden ymmärtäminen vaikuttaa elämänarvoihin, psyykkiseen hyvinvointiin, terveyteen, etiikkaan ja ympäristövastuullisuuteen (Salonen 2005,5). Ympäristöpsykologia on psykologian sovellus joka tutkii ihmisen ja hänen fyysis-sosiaalisen ympäristönsä välistä suhdetta (Aura, ym. 1997, 15). Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa ja molemmat vaikuttavat toistensa hyvin- tai pahoinvointiin.

Ympäristöfilosofian klassikkokirjassa *Elämää metsässä* on kirjoittaja Henry Thoreau kiteyttänyt erinomaisesti ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Tässä eräs Louekarin kirjasta (2006, 134) lainattu pysähdyttävä Thoreauin teksti:

Miten luonnon- auringon, tuulen, sateen, kesän ja talven- sanoin kuvaamaton viattomuus ja hyväntahtoisuus tuottaakaan meille aina iloa ja terveyttä. Ja ne tuntevat meidän heimoamme kohtaan sellaista myötätuntoa, että koko luonto järkyttyy, auringon kirkkaus kalpenee, tuuli huokailee inhimillisesti, pilvet itkevät sadetta ja puut pudottavat lehtensä ja käyvät kesälläkin surupukuun, jos vain joku ihminen murehtii ja hänellä on murheeseensa todellinen syy. Miksi minä en eläisi sovussa maan kanssa? Enkö ole itsekin osaksi lehtiä ja ruokamultaa?

Suomessa luontoterapiaa on tarjottu jo vuosia erilaisten palveluyrittäjien toimesta. Salosen (2005, 78) mukaan luontoelementtien tai luonnon hyödyntäminen terapeuttisena välineenä terapiatilanteessa, saa niiden hoitavan vaikutuksen tuntumaan tapaamisten välilläkin. Ekopsykologi Riitta Wahlströmin artikkelissa ”Lapsen luontosuhde on alkuperäinen ja ehjä”, hän toteaa, että laajasti esiintyvä masennus ja uupumus ovat osittain seurausta ihmisen luontosuhteen rikkoutumisesta. Luontosuhteen rikkoutuminen ei katso asuinpaikkaa eikä ammattia, on ihminen sitten maanviljelijä, työtön tai lakimies, vaan kyse on sisäisestä tuntemuksesta. Luonnossa ollessaan ei kenenkään tarvitse suorittaa mitään, vaan löytää, tuntee ja kokee. Wahlström toteaaakin, että luontoterapiaa voivat hyödyntää esimerkiksi elämysmatkailun järjestäjät, opettajat, psykologit ja mielenterveyskuntouttajat. Syvästä luontoterapiasta hänen mukaansa hyötyvät burnoutiin sairastuneet sekä varsinkin päihderiippuvaiset, erityisesti miesalkoholistit, joiden on vaikea puhua asioistaan muille. Luonnossa toiselle puhuminen vaikeistakin asioista on helpompaa (Jokinen, 2007).

2.2.6 Metsäterapia

Metsäterapiaa voidaan käyttää samoilla perusteilla kuin luontoterapiaakin. Metsäterapiayrittäjien määrän uskotaan lisääntyvän tulevaisuudessa, kun tutkimustuloksia metsien positiivisista, tervehdyttävistä vaikutuksista saadaan enemmän tuotua julki ja edellytyksiä metsäterapien tarjoamien palveluyritysten perustamiseen parannetaan. Ikaalisiin avattiin vuonna 2009 metsästä saatavaa hyvinvointia lisäävä Voimametsä- teemapuisto. Kauniissa vaihtelevassa metsäympäristössä voimapolun varrelle mielekkäiksi koettuihin paikkoihin on sijoitettu harjoite- ja informaatiotauluja, jotka liittyvät metsän ja ympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen. Tarkoitus on saada polulla kulkija havainnoimaan luontoa ja palaamaan tyytyväisenä ja rentoutuneena reitiltä (Savonen 2010).

Metsäterapiasta saatavaa fyysistä ja psyykkistä hyötyä on tutkittu ainakin Koreassa ja Japanissa. Koreassa on perustettu virkistysmetsiä, joissa on tutkittu esimerkiksi metsäkylpyjen tai muun metsässä tapahtuvan toiminnan fysiologisia vaikutuksia. Metsässä oleskelun todettiin lisäävän aivojen tuottamia alfa-aaltoja, joita syntyy yleensä ihmisen rentoutuessa. Myös masennusoireiden todettiin helpottuvan paljon tehokkaammin kuin sairaaloiden psykiatrisilla hoito-ohjelmilla (2009, Metsäntutkimus/4,15). Korean metsähallitus on sisällyttänyt viidenteen kansalliseen metsäohjelmaansa 2008–2017 terveyttä edistävien metsien perustamisen, joilla tarkoitetaan metsiä, joilla on fyysistä ja psyykkistä terveyttä edistäviä vaikutuksia. 2005 perustettiin Korean metsäterapiafoorumi, johon kuuluu asiantuntijoita metsätieteen, lääketieteen ja vaihtoehtolääkinnän aloilta. Tämän lisäksi Korean metsäsäätiö on toteuttanut metsäterapiaohjelmia alkoholisteille, tarkkaavaisuushäiriöistä (ADHD) kärsiville ja Internet-riippuvaisille nuorille. Korea on siis vahva edelläkävijä metsäterapien tutkimuksessa ja täytäntöönpanossa. Salosen mukaan japanilaisten tutkimuksessa (Li 2009) saatiin selville, että metsässä kulkeminen lisää veren luonnollisten tappajasolujen määrää, pitäen ne koholla jopa kuukauden ajan, joten ihmisen immuunipuolustusjärjestelmä paranee metsässä.

2.2.7 Mieltä hoitava metsä

Metsiin ja niiden käyttöön liittyy jatkuvasti muuttuvia arvoja. Kaikkien metsänkäyttöä suunnittelevien tahojen kuten kaavoittajien, metsäammattilaisten ja metsänomistajien on haastavaa ottaa kaikki ne huomioon. Metsälaki ohjaa metsien käyttöä ja siihen sisältyy velvoite monimuotoisuuden turvaamiseen ja metsien uudistamiseen (Lähteenoja, 2008, 60–64). Metsäntutkimuslaitoksen Metsästä hyvinvointia hankkeen (2007–2011) yhdessä hankeosiossa pyritään selvittämään millaisia odotuksia eri toimijaryhmillä on metsämaisemaa ja metsien käsittelyä kohtaan. Metsämaiseman huomioon ottaminen metsäsuunnittelussa on tärkeää, sillä metsämaisema vaikuttaa ihmisen mieleen ja saattaa vaikuttavuudellaan joko lisätä tai vähentää halua mennä metsään. Metsien monet uudet käyttötavat, kuten metsäterapian hyödyntäminen eri asiakasryhmien hoidossa, lisäävät haasteita perinteiselle metsätaloudelle ja kaikille muille metsäluonnon kanssa toimiville ja sitä hyödyntäville.

On hyvä asia, että metsien monimuotoisuutta ja monikäyttöä vaalitaan, sillä monipuolinen, oikein hoidettu tai luonnontilainen ja rikas metsäluonto, ovat useimmille ihmisille mieluisimpia paikkoja mielen tasapainottumiseen. Monen ihmisen mielipaikka on tutkimusten perusteella todettu olevan juuri metsässä (Harstela 2007, 22). Metsän viihtyisyyden näkee ja kokee jokainen omalla tavallaan (Rolston 2003, 39) ja siihen vaikuttavat omat asenteet ja arvot, metsämaisema ja metsäluonnon monimuotoisuus (Sievänen & Karjalainen 2008, 267–240).

Metsän helppokulkuisuus ja näkyväisyys ovat monelle tärkeitä asioita turvallisuuden tunteen takia. Hoidetussa talousmetsässä avarasta ympäristöstä korkeampana erottuva kiinteärajaisesti erottuva suorarunkoisten mäntyjen muodostama alue voidaan kokea ”metsätemppeleinä” (Louekari 2006, 37). Tiheät, synkät tai hoitamattomat risukot koetaan usein epämiellyttäväiksi. Laaja-alainen synkkä metsätiheikkö saatetaan kokea pelottavaksi, koska ei tiedä, mitä siellä on ja sinne voi pelätä eksyvänsä.

Vanhat luonnontilassa tai lähes luonnontilassa olevat metsät koetaan parhaiksi henkiselle hyvinvoinnille. Aarne Reunalan (1993) tekemän haastattelu tutkimuksen mukaan pelkkä ”metsä” herättää voimakkaammin rauhasa ja suojassaolemisen tunteita kuin ”luonnontilainen ja hoidettu metsä” (Reunala 1994, 174). Sveitsiläisen tutkimuksen mukaan taas

hoidettu metsä vaikutti myönteisemmin mielialaan kuin luonnontilassa oleva metsä. Myös suuret puut, vaihtelevuus, luonnontilaisuuden tai ainutlaatuisuuden tuntu ja yhtenäisen vihreä kenttäkerros ovat sellaisia metsän ominaisuuksia, joista pidetään (2008, Karjalainen, 2001, 180–187; Karjalainen 2010, 10; Harstela, 2007, 58–59).

Metsän monimuotoisuus ja sen mukana metsässä oleva rikas lajisto sekä metsän hiljaisuus, tuoksut ja maut ja metsäluonnon konkreettisuus, tarjoavat runsaasti elämyksiä siellä kulkevalle. Metsän suuret yhtenäiset hakkuualueet, maanmuokkaus ja uudistusosalalle jäävät hakkuutähteet koetaan häiritsevinä (Tyrväinen, 2010, 10), mutta taimikon vakiinnuttua muutaman vuoden kuluessa asenne hakkuuaukkoa kohtaan muuttuu suopeammaksi (Karjalainen, 2001, 186–187). Kalevi Korpelan ja Liisa Tyrväisen mukaan metsän elvyttävyyteen vaikuttavat metsän koko ja sen käsittely. Elvyttävän metsän on oltava riittävän suuri, jotta metsäntuntu koetaan.

Esteettisyys eli metsän kauneus on myös tärkeää (Sepänmaa, 2003, 286). Harstela toteaa, että suomalaisten ihannemetsä on hoidon tulos, vaikka se koetaan luonnonmukaisuudeksi (Harstela 2007, 69). Kun metsiä käytetään kestäväällä ja monipuolisella tavalla, siitä hyötyy koko yhteiskunta.

3 TUTKIMUSOSA

3.1 Tutkimuksen perusteet ja hyöty

Tulevaisuudessa metsien käyttö pelkästään myyntipuun taloudellisen hyödyn tuottamiseen vähenee ja metsän muut käyttömuodot, kuten metsästä saatavien terveys- ja hyvinvointipalveluiden eri muodot, tulevat lisääntymään entisestään. Aihetta on jo tutkittu paljon, mutta vähemmälle mielenkiinnolle on mielestäni jäänyt juuri tähän opinnäytetyöhöni liittyvä psykologinen, elämyksellinen ulottuvuus. Ajattelen silloin metsää mielen uusiutumisen ja virkistyksen paikkana, eräänlaisena lepopaikkana. Uskon tällaisen opinnäytetyössäni tutkittavan tiedon hyödyttävän kaikkia niitä tahoja, jotka voivat vaikuttaa metsien kaavoitusasioihin, käsittelyyn ja käyttöön ja auttavan heitä ottamaan huomioon myös tämän näkö-

kohdan siinä vaiheessa, kun he suunnittelevat miten tulevaisuudessa metsämaita hoidetaan ja käytetään. Hyötyä olisi myös kaikille niille ihmisille, joita kiireinen elämä rasittaa ja jotka haluavat hetkeksi päästä pois rauhoittumaan kiireiseltä elämänmenolta. Toivon työni myös antavan välineitä toipumiseen mielenterveysongelmista kärsiville.

Metsän antamaa terveyttä ja hyvinvointia koskeva tutkimustyö mahdollisesti auttaa hoiva- ja hoitotyössä työskenteleviä ihmisiä, eli niitä jotka työssään ovat tekemisissä ihmismielen kanssa, soveltamaan tutkimuksen tuloksia masentuneita ja työssään uupuneita ihmisiä hoitaessaan. Samalla he voivat neutraloida omaa mieltään ”menemällä metsään”, tavoitteleamalla sellaista suhdetta metsään ja luontoon, että se voi toimia heidän kokemusmaailmassaan virkistykseen ja levon antajana.

3.2 Tavoite ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteena on oman mielenkiintoni perusteella rajatun aiheen, kirjallisuutta ja teoriaa läpikäymällä sekä psyykkisen alan koulutuksen käyneitä ja vuosia työuupuneiden parissa työskennelleitä haastatteleamalla saada selville, mikä metsässä auttaa ja miten auttaa mieleltään uupunutta ihmistä pääsemään eroon stressistä ja uupumuksestaan. Tavoitteena on myös tutkia, onko sillä merkitystä, millä tavoin mieltä auttava metsä on käsitelty. Haen vastausta seuraaviin kysymyksiin;

- 1) Mitä on työuupumus?
- 2) Hoitona metsä?
- 3) Miten metsä auttaa?
- 4) Millainen auttava metsä on?

3.3 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyö tästä aiheesta tuntui mahdolliselta tehdä vain laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen pohjalta voi yhdistellä useita tutkittavia asioita ja tehdä niistä joihinkin päätöksiä. Aiheesta on paljon kokemuksellista tietoa tutkimusten lisäksi. Aiheen kiinnostavuus, haastattelujen perustuminen haastateltavien omiin kokemuksiin (Hirsjärvi & Hurme

2000, 35) ja kohderyhmäksi valikoituneiden haastateltavien ammattiryhmän selkeä rajautuminen vakuuttivat minut teemahaastattelun parhaimmuudesta tutkimieni asioiden selvittelyyn. Teemahaastattelu on yksi keino laadullisen tutkimuksen aineiston hankinnassa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 155). Myös psykologian alan ammattilaisten haastatteluissa mahdollisesti ilmi tulevat arat asiat vaikuttivat teemahaastattelun valintaan (Metsämuuronen 2005, 226). Tämän päätöksen jälkeen psykologisen alan ammattilaishaastateltavat valikoituivat sen mukaan, miten sain järjestettyä heiltä sopivan ajankohdan haastattelulle. Haastateltavien lukumäärä oli kolme, koska tarkoitus oli painottaa ammattilaishaastateltavilta saatavan aineiston laatua enemmän kuin määrää. Yksi heistä työskentelee Etelä-Suomessa, yksi Pohjanmaalla ja yksi Pohjois-Suomessa. Kysymykset olin tiivistänyt vain neljään ja ennen haastattelua kävin jokaisen haastateltavan kanssa läpi aihealueen ja pääosin asiat joista halusin tietoa, jotta haastattelutilanteessa ei aineisto paisuisi liian laajaksi.

Haastattelun aihepiirin tiedossaolo on tyypillistä teemahaastattelulle (Hirsjärvi ym. 2000, 195). Teemahaastattelussa voidaan aihepiireistä keskustella vapaammin ilman tiukasti määriteltyä etenemisreittiä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–48, 66). Haastattelujen anonyymiyden turvasin haastateltavien työnkuvan vuoksi sopimalla ennen haastatteluja, että ne tullessaan julkaisemaan nimettöminä, vain haastateltavan ammatti ja sukupuoli ilmaisten. Haastattelut suoritin syksyn 2010 aikana. Haastatteluaineiston purkamisen tein teema-alueet purkamalla ja tallentamalla kunkin haastattelun omaksi tiedostoksi. Haastateltavien potilasesimerkeissä olen jättänyt litteroinnissa pois kaikki tiedot, mitkä saattaisivat vaikuttaa henkilöiden tai paikkakuntien tunnistamiseen. Tarkkaa litterointia ei teemahaastattelussa tarvita (Hirsjärvi & Hurme 2000, 141).

4 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusaihe valikoitui omien metsäkokemusten ja mielenkiinnon perusteella. Lisäksi minulla on ollut mahdollisuus keskustella tuttujen psykoterapian ammattilaisten kanssa näistä mielenkiinnon kohteista. Halusin lähestyä aihetta syvällisemmin metsän elämyksellisyyden näkökulmasta. Elämyksellisyyttä voidaan tutkia parhaiten laadullisilla tutkimusmenetelmillä. Teemahaastattelun valitsin menetelmäksi saadakseni monipuolisemmin ja laajemmin

vastauksia etsimiini kysymyksiin, voidakseni syvemmin pohtia metsän hoitavaa ja parantavaa vaikutusta.

Tutkimustyöni edetessä ja teoriaan paneutuessani mielenkiinto aihetta kohtaan kasvoi koko ajan. Haastattelujen purkaminen vahvisti kaikkea sitä, mitä olin aiemmista lähteistä lukenut. Haastateltavat liittivät kertoessaan mukaan omia kokemuksiaan ja näkemyksiään potilasesimerkkien ohella, joten kokonaisuudesta tuli todella ”maukas”. Terapiatyötä tekevien ihmisten kokemus erilaista ihmismieltä koskevista asioista on niin suuri, että luulen tämän pienen haastattelutuokion heidän kanssaan tuoneen esille vain osan työuupumuksen ja metsän yhteyksistä. Kuten kaksi haastateltavista totesikin, että ”näin äkkiä ei nyt tule muuta mieleen”. Varmasti heillä olisi ollut vielä monia mielenkiintoisia potilastarinoita lisää liittyen aiheeseeni. Aluksi käyn läpi kaikki kysymykset päätelmiseen. Lopussa on pohdinta kaiken kokoamiseen.

4.1 Työuupumus

Ensimmäiseen työuupumusta koskevaan kysymykseen jokainen haastateltavista vastasi lähes samalla tavalla ja tutkimani teoria tuki hyvin haastateltavien kertomuksia. Työuupumus voi olla työhön, työympäristöön tai työtovereihin liittyvää tai työntekijästä itsestään johtuvaa. Mieli ylikuormittuu, ja siitä seuraa lisääntyviä psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia, jotka johtavat usein hoitamattomina poissaoloihin töistä ja pitkiin sairaslomiin, jopa työsuhteen lopettamiseen. Osa sairastuu vakavasti ja todellinen burnout eli loppuun palaminen vaatii pitkän hoitojakson.

Ensimmäinen haastateltava kertoi kokemuksensa mukaan että *”jotkut ovat jo lapsesta lähtien alttiita työuupumukselle”*. Ihminen joka kokee lapsuudesta asti asiat voimakkaasti ja vaatii aina itseltään paljon, ei kykene aikuisena irrottautumaan työstä, eikä näin ollen palaudu väsymyksestä. Vähitellen kehittyy uupumistila erilaisine oireineen ja kiputiloineen, joita saatetaan lääkittää vaikkapa ylenmääräisellä urheilulla tai alkoholilla. Uupumiskierre jatkuu ja kehittyy usein masennukseksi. On vieraannuttu omasta itsestä, omasta aidosta kokemuksesta.

Tämä toteamus herätti ajatuksia lisätutkimuksen tarpeesta. Voitaisiinko jo edeltä käsin ennustaa ennen työsuhteen aloittamista, kuka on herkempi sairastumaan työuupumukseen, ja juuri hänen kohdalleen räätälöidä ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Vai kävisikö siinä niin, että kyseisellä tavalla alttiimpia henkilöitä ei töihin valittaisikaan. Onhan tutkimuksissa kyllä jo todettu, että jokainen ihminen on oma yksilönsä ja koko kehityshistoria todella vaikuttaa siihen, miten koemme eri asioita.

Työuupumusta ei diagnosoida yksistään Kelan korvaamaksi sairaudeksi, kuten lääkärihaastateltavanikin totesi, vaan lisämääritteeksi tulee usein masennus tai ahdistus. Masennuksen kokeminen on kaikkien haastateltavien mainitsema ja teoriassakin todettu oire työssään uupuneella. Työpaikalla työolosuhteisiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja pyrkiä säilyttämään kaikin tavoin työn mielekkyys. Viimeinen haastateltavani koki työnhajauksen hyväksi keinoksi, joka saattaa ehkäistä sellaisten tilanteiden syntymistä, jotka aiheuttavat oireita uupumiseen asti.

Tärkeä ihmissuhde. Haastateltavani totesivat, että kemiallisten lääkkeiden käyttö ei poista työuupumuksen syitä. Oireiden helpottamiseen niitä tarpeen mukaan voidaan käyttää. Paranemisen edellytykseksi koetaan luotettavan ihmissuhteen olemassaolo. Joillekin avuksi riittää omainen, jonka kanssa keskustella, joku toinen tarvitsee työterveyshuollon henkilöä tueksi. Ensimmäinen haastateltavani totesi, että kun ihminen menettää kosketuksen itseensä, tarvitsee hän sellaisen ihmissuhteen, ”jossa hoidon tarkoitus on korjata ihmisen minäkokemusta siihen suuntaan, että kosketus itseen palautuu tai löytyy kenties ensimmäistä kertaa elämässä aivan uutena asiana”. Vaikeammin työuupumukseen ja masennukseen sairastunut tarvitsee terapiahoitoa, jotta päästäisiin käsiksi tekijöihin, jotka ovat olleet mukana uupumuksen kehittymisessä. Psykoterapiassa pureudutaan ihmisen sisäisten kokemusten ääreen, jotka ovat usein sairastuneelta itseltään hukassa (Myllärniemi, 2009, 30; Myllärniemi, 2006, 61). Kun näitä sisäisiä kokemuksia päästään lähestymään ja käymään läpi, sekä järjestämään sairastuneen kokeva mieli, seuraa siitä, että usein käytännön elämääinkin joutuu etsimään uusia ratkaisuja.

4.2 Metsä hoitaa

Seuraava kysymykseni oli hoitona metsä, johon toinen haastateltavani halusi vastata samanaikaisesti kuin kolmanteen kysymykseen miten metsä hoitaa. Hoitona metsä halusin vastauksen siihen, onko metsäympäristö hoitona käyttökelpoinen uupuneelle mielelle. Terapiahoidon paikkana haastattelemani ammatti-ihmiset totesivat metsäympäristön olevan erinomainen. Haastateltavien kertomat potilasesimerkit vahvistavat tämän käsityksen täysin. He kertoivat, että potilaat huomaavat terapiaan tullessaan lähes poikkeuksetta lähiympäristön puut, metsän, puron, eläimet tai luonnon, sekä kommentoivat niistä positiivisesti.

Ensimmäinen haastateltavistani kertoi potilaasta, jonka kanssa metsän linnuista puhuminen auttoi hoitosuhteen luontevaan alkuun. Potilaan ja terapeutin kummankin omat metsäkokemukset auttavat hoitosuhteessa. Pelkästään luonnon läsnäolo jo rauhoittaa ihmismieltä. Ihminen hakeutuu joskus tiedostamattaan metsäluontoon hakemaan elämän jatkuvuuden läsnäoloa, eli hän hoitaa itseään metsän avulla. Metsässä koko elämän kiertokulku on näkyvissä. Syntyminen, varttuminen, vanheneminen ja kuolema, kuuluvat niin metsään kuin ihmisenkin elämään. On lohduttavaa nähdä ja kokea, että vaikka puut kuolevat tai kaadetaan, pian samalle paikalle kasvaa uusi sukupolvi.

Lääkärin kommentti *"hoitona metsä ja metsänhoito olisivat aika lailla sama asia"* oli hyvä kommentti. Mielenkiintoinen oli myös hänen näkemyksensä, että sellaisten ongelmaisten miesten hoidossa, joiden juuret ovat maalla, varsinkin metsäkokemus johtaisi heidät varhaislapsuuskokemuksiin ja isäsuhteen läpikäymiseen. Onhan teoriassakin jo todettu, että lapsuudessa koettu isä-lapsisuhde ja äiti-lapsisuhde vaikuttavat lapsen psyyken kehittymiseen aikuiseksi asti, ja että näissä suhteissa aikanaan tapahtuneet ongelmat saattavat ilmaantua aikuisiällä mitä moninaisimpina fyysisinä tai psyykkisinä oireina.

Metsän käyttäminen terapiassa erityisesti konkreettisena toimintana, tulee varmasti lisääntymään tulevaisuuden tärkeänä hoitomuotona. Juuri puiden pilkkominen, käpyjen tai marjojen kerääminen tai vaikkapa risusavotta, saavat ihmisen kokemaan metsän avun aidosti ja alkuperäisesti fyysisen toiminnan ja psyykkisen mieltä rauhoittavan ympäristön läsnäollessa. Metsän rauhoittavaa tilaa on käytetty jo esimerkiksi alkoholistien kuntoutuksessa. Tehdyt tutkimukset ja haastatteluni vakuuttavat, että metsä on hoitoympäristönä toimivaa.

4.3 Metsäkokemus hoidossa

Kolmanteen kysymykseen eli miten metsä hoitaa, sain haastatteluista antoisimmat vastaukset. Lähtökohtana on se, miten jokainen itse kokee metsän. Kukin haastateltavista koki työssään tärkeäksi sen, että on omia metsäkokemuksia ja että suhde omaan sisäiseen metsään ja oikeaan metsään on kunnossa, jotta kykenee auttamaan potilasta tiellä hänen itsensä löytämiseen. Terapiaa antavat tunsivat, että omat metsäkokemukset luovat yhteisen kielen potilaan kanssa. Metsässä aistien käyttäminen tulee tärkeäksi. Tuoksut, värit, tunnelma, luonnon kauneus, äänet ja tunto merkitsevät metsässä kulkevalle paljon. Viimeinen haastateltavani totesikin, että ihminen saa käyttää kaikkia aistejaan metsässä ja voi kokea itsensä kokonaisuutena, eikä vain jotakin osa-aluetta käyttävänä, kuten ehkä siinä työssä, missä hän uupui. Itsensä kokeminen osaksi metsää ja luontoa sekä itsensä hyväksyminen, ovat osa paranemista.

Lääkärin potilasesimerkki työuupumukseen sairastuneesta miehestä, joka meni metsään ja mättäälle maaten käyden läpi pelkojaan, oli juuri sitä, mitä halusin tutkimuksessani saada selville. Miehen ajatukset hänen siinä maatessaan ja asioiden läpikäyminen, auttoivat häntä rauhoittumaan ja metsästä palattua olo oli paljon parempi. Uutena asiana tuli esille se, että **luonnon ja metsäympäristön kokivat erityisen läheiseksi ja parantavaksi juuri sellaiset potilaat, joilla oli elämässään ollut traumaattisia kokemuksia**, esimerkiksi vanhemman menetys tai vaikea erokokemus ja jotka reagoivat ruumiillisin kivuin. Haastateltavat kokivat tällaisten potilaiden tuntevan metsän turvallisena hoivaavana äidin sylinä, alkuperäisenä äiti-lapsi yhteytenä. Lääkäri haastateltavani pohti onko tällainen trauma kokenut ihminen jäänyt vaille läheisyyttä ja fyysistä kontaktia ja etsii äidin tuottamaa turvan tunnetta metsästä. Äidin lohduttavasta sylistä kertovat monet kansantarinat ja – runot sekä monet tutkimukset (Reunala, 1994, 170–175).

4.4 Turvallinen metsä

Viimeinen kysymykseni koski metsän rakennetta ja käsittelyä, eli hyvän terapeutin metsän ominaisuuksia. Kysyin millainen auttava metsä on. Tähän vastasivat kukin vahvasti omiin kokemuksiinsa pohjautuen. Jokaisen vastauksessa oli erityistä se, että kaikki kokivat

sellaisen metsän olevan turvaa antava, jossa näkyi jotenkin ihmiskäden kosketus. Samanlainen tulos näkyi entisten tutkimusten pohjaltakin löytyneen. Täysin luonnontilainen metsä koetaan uhkaavana ja vähän pelottavana (Reunala 1994, 174). Ei oikein tiedetä, mikä tai mitä siellä odottaa, jos sinne menee. Kuitenkin luonnontilassa olevaan metsään liittyy mielen eheyden ja koskemattomuuden tunne. Ensimmäinen haastateltavani totesi, että koskemattonta metsää katsoessa ymmärrämme, että on olemassa meistä riippumattomia voimia, jotka muokkaavat metsää ja vaikuttavat meissä. Luonnon itse myllertämä metsä ymmärretään ja hyväksytään helpommin kuin ihmisen tekemä hakkuuaukko.

Täysin luonnontilainen alkuperäismetsä on psykoanalyttisen teorian mukaan äärimmäisen tärkeä ihmisen luovuuden kokemiselle. Tunnesuhtautuminen metsiin on tärkeää, eikä metsiämme voi jättää kokonaan ihmisen mielivaltaisen tuhoamisen kohteeksi. Hägglundin (1994, 169) mukaan; ”Jos onnistumme jakamaan ihmisen metsän luovuuden metsään ja talousmetsään mielekkäällä tavalla, ihmisen kokonaisyhyvinvointi voi huomattavasti kohentua”.

Muutamissa tutkimuksissa on todettu, että nykyisen metsänhoitomallin mukaan kasvatettu metsikkö köyhdyttää metsäluonnon monimuotoisuutta riippuen metsikön kasvupaikasta. Tämän vuoksi olisi hyväksyttävää tarvittaessa sallia myös jatkuvan kasvatuksen käyttö. Näin käsitelty metsä muistuttaa luonnontilaista metsää (Lähde, 2010, 23), joka tutkimuksessani koettiin mieltä parhaiten hoitavaksi metsäksi.

5 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut elämässäni yksi vaativimmista tehtävistä. Aiheen valinta liittyy niin vahvasti omaan elämäni. Ehkä juuri sen takia teorioiden lukeminen oli innostavaa ja tuntui, että yhä enemmän haluaa asioista tietää. Opinnäytetyöprosessi oli haastava ja opettava kokemus. Onni on omistaa sellaisia tuttavuuksia, jotka työskentelevät alalla, joka itseänikin kiinnostaa. Monet mielenkiintoiset keskusteluhetket olen heidän kanssaan viettänyt. Ihmisen ajatusmaailma ja siihen liittyvät vaikuttimet ovat ikuisen tutkimisen kohde.

Hägglundin kirjan *Kun kuuset puhuvat*(1984) luettuani ymmärrän, että oman sisäisen metsän tulee olla sopusoinnussa ympärillä olevan luonnon metsän kanssa. Kuinka käsin kosketeltavasti hän kirjoittaa Mies Kurkiojasta, joka matkaa pohjoisen kairan metsiin etsimään sitä omaa sisäistä metsäänsä eli itseään. Miten hän odottaakaan sitä, kun kuuset puhuvat. Hän käy läpi elämänsä ja pelkojaan, harrastaa vuoropuhelua ympärillä olevien puiden ja eläinten kanssa ja pääsee ahdistuksestaan löytäessään pitkän vaelluksen jälkeeseen lapsuuden valkean kuusensa. Samasta ihmisen sisäisestä ja ulkoisesta mielen tasapainosta haastateltavanikin kertoivat.

Kun oma sisäinen metsämme on sopusoinnussa ympäröivän metsän kanssa, voidaan metsäluonnosta saada luova kokemus, joka sisältää kauneuselämyksen, jonka avulla koetaan yhteys alkuperäisiin juuriimme. Tämän luovan kokemuksen avulla voimme Hägglundin(1994) mukaan eheyttää risaista mieltämme, helpottaa elämän sisäisten kriisitilojen selvittämistä ja löytää unohdettuja ja tukahdutettuja luovia puolia itsestämme. Millaisessa mielentilassa menemme metsään, vaikuttaa myös siihen, miten sen ensi näkemänä koemme. Vihaisella mielellä metsä voi tuntua uhkaavalta, kun taas arvostavalla mielellä voimme kokea metsän luovan kokemuksen. Metsässä kulkiessa voi käydä läpi omia muistojaan ja olla yhteydessä koko omaan historiaansa.

Metsäympäristö terapiassa. Opinnäytetyön teorioiden ja erityisesti haastatteluista saatujen arvokkaiden tietojen läpikäymisen aikana, esille nousi monta mielenkiintoista yhtäläisyyttä haastateltavien kertomuksista. Metsän apu terapiatyössä tuntuu olevan aivan selvää. Avuksi terapiasuhteessa koettiin se, että sekä potilaalla että terapeutilla on omia metsäkokemuksia. Koettiin että sairastuneen aiemmat kokemukset metsästä ovat olleet positiivisia, koska he kykenevät helposti huomioimaan metsäluonnon. Hyödyllistä olisi lisätä erityisesti lapsille mahdollisuutta saada hyviä kokemuksia ja ymmärrystä metsästä. Se saattaisi olla yksi keino ennaltaehkäistä mahdollisesti tulevaisuudessa tapahtumaa uupumista, tai ainakin auttaisi löytämään myöhemmällä iällä paikan, jossa voi olla oma itsensä ja kokea rauhaa. Metsämörrikoulu (Leinonen, 2010) satuhahmon avulla toteuttaakin tätä näkemystä.

Jokainen haastateltavista piti metsää hoitavana ympäristönä sen ihmisen kaikkiin aisteihin vaikuttavuuden takia. Metsään voi mennä itseään ja elämänsä miettimään ja voi kiinnittää

huomion juuri siihen mihin itse haluaa. Voi kokea itsensä kokonaisena, osana luontoa. Pääsee lähemmäs omaa sisäistä luontoaan, sisäistä metsäänsä jossa ristiriidat ovat. Metsän voi kokea salaperäisenä ja pelottavanakin ja sinne voi sijoittaa omia tuntemattomia, tiedostamattomia pelkoja ja toiveita. Metsäterapian käyttöä täysin metsäympäristössä tulisi tutkia tarkemmin. Onko niin, että metsäympäristö merkittävästi helpottaa terapiatilanteessa pääsemään sairastuneen omien, usein traumaattisten työuupumista aiheuttavien kokemusten äärelle?

Työuupumukseen sairastuneiden maalta lähtöisin olevien miesten hoitoon kannattaisi metsäympäristöä hyödyntää, samoin traumaattisia kokemuksia omaavien hoidossa. Haastateltavat vertasivat metsän turvaa äidin syliin. Useimmat terapiahoidossa olleista työuupuneista olivat kokeneet jonkin turvallisuuden tunnetta järkyttävän kokemuksen. He kokivat metsässä samanlaista rauhaa ja turvaa, kuin mitä äidin syli voi antaa. Turvallisuuden tunteen menetys varhaislapsuudessa, kun lapsi on vielä vanhemmista riippuvainen, voi johtaa kehitykseen, joka altistaa myöhemmille masennusreaktioille (Myllärniemi, 2009, 42–66; Myllärniemi, 2006, 22–33, 57–60). Jatkossa voitaisiin tutkia traumaattisten kokemusten vaikutusta työuupumuksen syntyyn. Löytyykö haastateltavien kertomien traumaattisia kokemuksia omaavien potilaiden sairastumiseen yhteinen taustatekijä?

Raiskio. Pienet avohakkuuaukot voidaan hyväksyä ja alue voidaan nähdä kauniinakin. Avohakattu suurempi alue koetaan yleensä negatiivisena asiana. Haastateltavani käyttivät vahvaa ilmaisua raiskaus, puhuessaan avohakkuuaukoista. Heidän näkemyksensä pohjautuu vahvasti psykoanalyttisiin selityksiin ihmisen luovuudesta. Koskematon koetaan yleensä puhtaaksi ja mielekkäämmäksi kuin sellainen johon on koskettu. Ihmisen mielessä elää omnipotenssi eli itseriittoisuus, jonka mukaan hän on luomakunnan kruunu. Terve alitajunnan narsismi kykenee huomioimaan monet eri asiat, kun huomioidaan luonnon ja metsän suhdetta. Ihminen kykenee ymmärtämään sääntöjen ja järkevän tarkoituksen mukaan hakatut alueet. Alitajunnassa oleva kateutemme luontoemoa kohtaan saattaa näkyä suhtautumisessa metsään. Raiskauksen avulla pyrimme pakottamaan metsän antamaan meille haluamamme. Syvin luontokokemus syntyy kun samaistutaan luonnon antavaan ja ottavaan puoleen ja sulaudutaan osaksi luontoa.

Monimuotoisuus. Ihmisen mielelle metsän monimuotoisuus on tärkeä. Viimeisen haastateltavani mukaan *”Palautumisen ja työuupumuksen hoidon kannalta on olennaista se, että uupunut voisi itse päättää millaisen reitin ja ympäristön valitsee”*. Tämä sisältää jokaisen ihmisen omista lähtökohdista peräisin olevan halun siitä, millaiseen metsään menee. Metsät voivat olla hoidettuja ja helppokulkuisia, jolloin tulee tunne, että ihminen ja ympäristö on otettu huomioon. Jokainen etsii metsästä paikkaa joka herättää itsessä jotain. Täytyy olla myös sellaista koskematonta tai lähes koskematonta metsää, jossa voi kokea luonnon oman voiman ja eheyden tunteen.

Jatkotutkimusaiheista. Ainoa naishaastateltavani antoi todella pohtimisen aihetta naisten ja miesten erilaiseen kokemukseen metsästä. Miehet hakevat ja kokevat metsän avun yleensä metsästäämällä tai metsätöitä tehden, eli konkreettisen tekemisen kautta. Naiset tuntevat, näkevät, haistavat ja koskevat luontoa, eli käyttävät kaikkia aistejaan ja tunteitaan metsän kokemiseen. Onko tällainen metsän kokemisen erilaisuus kasvatuksen tulos, vai kokevatko eri sukupuolet myös metsän eri tavalla samoista syistä kuin monet muutkin asiat?

Työuupumuksen kehittyessä voitaisiin kiinnittää huomiota viimeisen haastateltavani mainintaan liittyen ihmisen omaan väsymiseen ja välinpitämättömyyteen. Onko niin, että jos koti ja lähiympäristö on huonosti hoidettu, viestii se siitä, että oma itse on huonosti hoidettu? Tällöin olisi mahdollisuus puuttua uupumuksen syihin jo ennen kuin tilanne pahenee lisää.

Pitäisi muistaa huomioida yksinäisten ihmisten tarve edes yhteen luotettavaan ihmissuhteeseen. Jatkossa olisi hyvä miettiä miten työyhteisössä yksinäisille ja ehkä eristyneille ihmisille löydettäisiin mahdollisuuksia tällaisten luotettavien ihmissuhteiden solmimiseen.

Haastateltavien kokemukset metsän avusta uupuneiden hoidossa ovat niin vakuuttavia, että metsäterapien hyödyntämistä uupuneiden ja masentuneiden hoidossa tulisi tutkia laajemmin. Olisiko kemiallisten lääkkeiden käyttöä mahdollista vähentää oireiden hoidossa metsäkokemuksen avulla? Tämän tutkimukseni tulokset antavat viitteitä siitä, että metsän

tervehdyttävää vaikutusta kannattaisi käyttää yhä enemmän uupumusta ehkäisevänä työkykyä ylläpitävässä kuntoutuksessa, sekä tutkia kokonaan metsäympäristössä tapahtuvan terapian vaikutuksia paranemisprosessiin.

LÄHTEET

Ahtikoski, A. Matkailun ja virkistyskäytön merkitys maaseudun maisemassa ja elinkeinoelämässä. Tutkimusohjelma Metsästä hyvinvointia 2007–2011. Metsäntutkimuslaitos hanke 3463. Saatavana: <http://www.metla.fi/hanke/346/index.htm>

Ahtinen, J. 2008. Luonnonhaltijoiden sukupuoli itäsuomalaisessa ja karja laisessa uskomusperinteessä. Pro gradu- tutkielma. HelsinginYliopisto, folkloristiikanlaitos. Saatavana: www.taivaannaula.org/graduahminen.php

Aro, A. 2001. On niin kiire ettei ehdi tehdä mitään. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Dunderfelt, T. 2004. Elämänkaaripsykologia: lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 9-12. painos. Juva: WSOY.

Elo, P. & Paalanen, T. 2002. Ihmisen suhde luontoon. Teoksessa: Elo, P., Järnefelt, H. & Paalanen, T. (toim.): Elävää kulttuuriperintöä: Tutki ja opi. Suomen Tammi plus -hanke. Helsinki: Museovirasto: Opetushallitus: Ympäristöministeriö. Saatavana: www03.edu.fi/oppimateriaalit/kasvikulttuuri/.../05_ihminen.htm

Feldt, T., Mäkikangas, A. & Kokko, K. 2005. Työhyvinvoinnin yksilöllisyys. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S.(toim.), 2005. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Haavio, M.1967. Suomalainen mytologia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiön kirjapaino.

Hannelius, S. & Kuusela, K. 1995. Pohjoisen havumetsän maa. Forssa: Forssan Kirjapaino Oy.

Harstela, P. 2007. Metsämaisemamme. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus

Hirsjärvi, S. & Hurme H. 2001 Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13–14, osin uudistettu painos, Helsinki: Tammi.

Hyry, K., Pentikäinen, A. & Pentikäinen, J. 1995. Lumen ja valon kansa. Suomalainen kansanusko. Porvoo: WSOY:n graafiset laitokset.

Hägglund, T.-B. 1984. Kun kuuset puhuvat. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hägglund, T.-B. 1994. Luonnon ja mielen metsä. Teoksessa Laaksonen, P. & Mettomäki, S.-L. (toim.) Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Helsinki: Suomalainen Kirjallisuuden Seura.

Jokinen(toim.), J. Aikalisä, 23. syyskuuta 2007. Wahlström, R. 2007. Lapsen luontosuhde on alkuperäinen ja ehjä.

Kalimo, R. & Hakanen, J. 1997. Työuupumus tutkimusten valossa, koulutusaineisto. Helsinki:Työterveyslaitos. Julkaisumyynti.

Kalimo R. & Toppinen S. (1997). Työuupumus Suomen työikäisellä väestöllä. Helsinki: Työterveyslaitos.

Kangas, J. & Naskali, A. 2001. Metsien käyttö ja merkitys nykyään Suomessa. Teoksessa: Kangas, J. & Kokko, A. (toim.) . 2001. Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800. Kannus: Kannuksen tutkimusasema.

Karjalainen, E. 2008. Luonnon-ja maisemanhoidosta hyvinvointia, Luonnon-ja maisemanhoito – maaseudulle lisää yrittäjyyttä ja vetovoimaa -seminaari Helsingissä16.9.2008. Saatavana: <http://www.maaseutupolitiikka.fi/files/685/KarjalainenEevaMetla.pdf>

Karjalainen, E., Mäkinen, K., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Store, R. 2010. Maiseman huomioon ottaminen metsätaloudessa. Metsästä hyvinvointia/ Hanke 7344 Metsätaloustoimenpiteiden maisema- ja virkistyskäyttömahdollisuudet. Metsäntutkimuslaitos. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2010/mwp165.htm>

Karjalainen, E. & Sievänen, T. (2001, toim.): Metsien maisemalliset arvot. Teoksessa: Kangas, J. & Kokko, A. (2001, toim.): Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800, 2001

Kinnunen. U. & Feldt. T. 2005. Stressi työelämässä. Teoksessa Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S.(toim.), 2005. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

- Koivisto, K. 2001. Tunnista ja torju työuupumus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Korpela, K. 2001. Luonnonympäristöjen elvyttävät vaikutukset, s. 170. Kangas, J. & Kokko, A. (toim.) . 2001. Teoksessa: Kangas, J. & Kokko, A. (toim.) 2001: Metsän eri käyttömuotojen arvottaminen ja yhteensovittaminen. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 800.
- Kovalainen, R. & Seppo S.1997/2006. Puiden kansa. Uudistettu laitos. Ensimmäinen painos 1997/ toinen painos 1998. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.
- Kuuluvainen, E. 2005. Kaupunkimetsien käyttö ja hoito. Päättäjien 19. metsäakatemian Majvik 27.4.2005, Kainuu 11.–13.5.2005. Saatavana: www.forest.fi/smy/Materiaalitdeve.../PMA19-EevaKuuluvainen.pdf
- Kuuluvainen, J. & Valsta, L. 2009. Metsäekonomian perusteet. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Laaksonen, P. & Mettomäki, S.-L. 1994. Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.
- Laine, A. 2006, artikkeli: Auttajakin uupuu ja toipuu, Motiivi 3, Tunnista työuupumus.
- Louekari, L. 2006. Metsän arkkitehtuuri. Oulu: Oulun yliopisto.
- Louekari, L. 2008. Metsän tiloissa, artikkeli. Rakennettu ympäristö- lehti 2/2008. Forssan Kirjapaino Oy.
- Lybäck, K. & Loukola, O. 2005. Arvot ja (metsä)poliittinen päätöksenteko. Teoksessa: Roiko-Jokela, H. (toim.) 2005. Metsien pääomat. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Lähde, E., Laiho, O. & Norokorpi, Y. 2009. Hyvä metsänhoito. Ekometsätalouden liitto ja tekijät. Suomen Graafiset Palvelut Oy Ltd.
- Lähde, E. 2010. Metsälaki tulisi lakkauttaa tarpeettomana. Helsingin Sanomat, 12.10.2010. Saatavana: www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Metsälaki+tulisi.../1135260817905
- Lähteenoja, P. 2008. Metsälainsäädäntö. Teoksessa: Julkaisussa: Rantala, S. (toim.). Tapion taskukirja. 25. uudistettu painos. Metsäkustannus Oy. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Mattila, J. 2009. Uupunut nainen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Teos.

- Suurpeto-ohjaustyöryhmä, 2009. Metsähallitus. Suomen suurpedot. Saatavana: *Karhu - suurpedot.fi*.
- Metsäntutkimus, 2009, Metlan asiakaslehti, 4/2009.
- Metsämuuronen, J. 2005: Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä:Gummerus.
- Leinonen, M., Metsämörriohjaajat ry. 2010: Metsämörri. Saatavana: <http://www.metsavastaa.net/metsamorri>.
- Myllärniemi, J. 2006. Narsismi. Vamma ja voimavara, 2. painos. Helsinki: Kirjapaja.
- Myllärniemi, J. 2009. Masennus. Psyhyken kipu, Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Myyryläinen H. 1998. Metsien kulttuurinen ja henkinen merkitys. Saatavana: http://materiaalit.internetix.fi/fi/opintojaksot/9historia/metsahistoria/metsien_kulttuurinen_ja_henkinen
- Nurmi, ym. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Partanen, s. 2009. Kokemuksia luontotilassa. Suomalainen suhtautuminen luontoon ennen ja nyt. Etnologian pro gradu- tutkielma. Historian ja etnologian laitos. Jyväskylän yliopisto. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/21768/URN_NBN_fi_jyu-200909093896.pdf?sequence=1
- Pekonen, O. 2003. Elämän puu, artikkeli. Teoksessa Sepänmaa, Y., Heikkilä-Palo, L. & Kaukio, V. 2003. Metsään mieleni. Hämeenlinna: Karisto.
- Pentikäinen, J.1994. Metsä suomalaisen maailmankuvassa. Teoksessa: Laaksonen, P. & Mettomäki, S.-L. 1994. Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.
- Pentikäinen, J. 2005. Karhun kannoilla. Metsänpitäjä ja mies. Helsinki: Yliopistopaino.
- Perttula, J. 1997. Ihminen elämäntilanteensa kokijana. Teoksessa: Pulkkinen, L. Lapsesta aikuiseksi. 1997. 2. painos. Jyväskylä: Atena, 1996 (Juva: WSOY).
- Rantala, A. 2005. Työterveyshuolto ja työntekijän jaksamisen tuki uupumistilanteessa. Teoksessa: Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S.(toim.), 2005. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Reunala, A. 1994. Turvallisuuden tunne metsän henkisenä arvona. Teoksessa: Laaksonen, P. & Mettomäki, S.-L. 1994. Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.

Roiko-Jokela, H. 2005. Metsien pääomat. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Rollston, H. 2003. Esteettinen kokemusmetsissä artikkeli; teoksessa Sepänmaa, Y. Heikkilä-Palo, L. & Kaukio, V. 2003. Metsään mieleni. Hämeenlinna: Karisto.

Saarimaa, R. 1994. Metsänhoitajan metsä-puuta ja jotain muuta. Teoksessa: Laaksonen, P. & Mettomäki, S.-L. 1994. Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Savonen, E.-M. 2010. Hyvinvointia edistävä teemaympäristö. Metsäntutkimuslaitos. Saatavana: <http://www.metsakeskus.fi/NR/rdonlyres/BE0E4165-6BE5-4C1B-B35A-A10387035B80/0/EiraMaijaSavonen.pdf>

Sepänmaa, Y., Heikkilä-Palo, L. & Kaukio, V. 2003. Metsään mieleni. Hämeenlinna: Karisto.

Sievänen, T. & Karjalainen, E. 2008. Monikäyttöinen metsä. Luonnon virkistyskäyttö. Teoksessa; Tapion taskukirja, 2008. 25. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Siikala, A.-L. 1992. Suomalainen šamanismi- mielikuvien historiaa. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 565. Hämeenlinna: Karisto OY.

Sikkilä, L. 2010.

Turunen, H. 2003. Kun olin havupuiden veli, artikkeli. Teoksessa Sepänmaa, Y., Heikkilä-Palo, L. & Kaukio, V. 2003. Metsään mieleni. Hämeenlinna: Karisto.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Hallikainen, V. 2010. Kansainvälisten matkailijoiden maisema- ja ympäristöarvostukset Pohjois-Suomessa. Metsäntutkimuslaitoksen työraportteja 147. Saatavana: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2010/mwp147.htm>.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57–77. Saatavana; www.metla.fi/julkaisut/.../2007/mwp052-07.pdf

Työterveyshuoltolaki.1383/2001.

Saatavana: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2001/20011383>

Vaara, M. & Saastamoinen, O. 2006. Metsät ja puut arjen ajankäytössä – kuvakulmia suomalaiseen elämäntapaan. Julkaisussa: Vehkamäki, S. (toim.). Metsät ja hyvä elämä – monitieteinen tutkimusraportti. Metsäkustannus Oy.

Vehkamäki, S. 2006. Metsien käytön ja hyvän elämän murrosten vuorovaikutuskestävyyssajattelun näkökulma. Julkaisussa: Vehkamäki, S. (toim.). Metsät ja hyvä elämä – monitieteinen tutkimusraportti. Metsäkustannus Oy.

Virtanen, P. 1983. Metsänhaltiat. Totta ja tarua sarja. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Tampere: Tampereen kirjapaino Oy Tamprint.

KIRJALLISUUS

Anttila, P. 2000. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Horne, P., Koskela, T. & Ovaskainen, V. (toim.) 2004. Metsänomistajien ja kansalaisten näkemykset metsäluonnon monimuotoisuuden turvaamisesta. Metsäntutkimuslaitoksen tiedonantoja 933.

Hägglund, T.-B. 1990. Oidipus iänikuinen. Psykoterapiasäätiö Monasteri. Jyväskylä.

Kovalainen, R & Seppo, S. Metsänhoidollisia toimenpiteitä.

Laurén, K. 2006.: Suo – sisulla ja sydämellä. Suomalaisten suokokemukset ja –kertomukset kulttuurisen luontosuhteen ilmentäjinä. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran toimituksia 1093. Suomalaisen kirjallisuuden seura, Helsinki. Saatavana: http://cc.joensuu.fi/~loristi/2_06/lau2_06.pdf

Majamaa, R. 1994. Lönnrotin suhde luontoon. Teoksessa Laaksonen, P. & Mettomäki, S.-L. 1994. Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo..

Metsämaiseman hoito. Metsäteho Oy Metsätalouden kehittämiskeskus Tapio.

Mäkinen, K. 2009. Askeleita ja sanoja metsäkaupungista kaupunkimetsiin. Metsäkaupungissa seminaari. Helsinki. Postitalo. Saatavana: www.sll.fi/uusimaa/helsy/ajankohtaista/Makinen07050

Ruuttula- Vasari, A. 2004. ”Herroja on epäiltävä aina - metsäherroja yli kaiken”. Metsähallituksen ja pohjoissuomalaisten kanssakäyminen kruununmetsissä vuosina 1851–1900. Väitöskirja. Oulun yliopisto, Historianlaitos.

Säkkinen, S. Kestävää kehitystä päivähoitossa. 2009. Opinnäytetyö, sosiaali-alan koulutusohjelma. Keski-Pohjanmaan Ammattikorkeakoulu. Saatavana: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5473/Sakkinen_Susanna.pdf?sequence=1

Virtanen, L.: Suomen kansa on aina vihannut metsiään. 1994. Teoksessa Laaksonen, P & Mettomäki, S-L. 1994. Metsä ja metsän viljaa. Kalevala-seuran vuosikirja 73. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo..

Vuorinen, R. 1990. Persoonallisuus & minuus. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Ennen haastattelujen nauhoittamista, kävin läpi jokaisen haastateltavan kanssa aihealueet. Sovimme jokaisen kanssa, että vastaus pyrittäisiin pitämään juuri siihen aihealueeseen liittyvänä, jotta haastattelu-aika ei venyisi kovin pitkäksi. Kysymykset olivat myös paperilla koko ajan haastateltavan näkyvillä aiheeseen muistamisen apuna. Haastatteluissa tuon esille vain haastateltavan ammatin ja sukupuolen.

Liite 1. Haastattelu 1.

Haastattelu 5.9.2010 Sievi

Haastattelija Leena Sikkilä

Haastateltava A; psykoanalyytikko, mies

Haastattelija;

Aloitamme tämän haastattelun nauhoittamisen sunnuntaina 5.s syyskuuta kello 9.45. Haastateltavani on psykoanalyytikko joka on kymmeniä vuosia tehnyt psykoterapiatyötä. Ensimmäisenä pyytäisin kertomaan lyhyesti mitä on työuupumus?

Psykoanalyytikko;

Työuupumus, niin... mitä se on. Kyllähän jokainen meistä on joskus työstään väsynyt niin kuin pitääkin olla, eihän työpaikalla kukaan jaksakaan aina olla pirteänä. Ainakaan itse en ole. Ja oletan tai siis tiedän, että sinä itsekkin olet väsynyt myös työsi aiheuttamista ongelmista johtuen. Mutta siis työuupumus, jollaiseksi tietynlaista psyykkistä ja fyysistä tilaa on ryhdytty kutsumaan, omaa näkyviä yhtenäisiä piirteitä. Se on tavallisesti aikuisten työikäisten ongelma.

Minun mielestäni uupumus johtuu siitä, että on olemassa epäsuhta työn tekemisen ja palautumisen välillä. Se taas voi johtua joko liiallisesta työstä ja silloin se on ihmisen itsensä ulkopuolelta tuleva tekijä. Sanoisin näin, että se on tänä päivänä liiankin yleinen piirre työelämässä. Ihmisestä pyritään ottamaan kaikki irti, aivan kuin ihminen olisi joku koneen osa. Jos kone ei toimi se heitetään pois, sitä ei haluta rasvata koska se tulee liian kalliiksi. Vaihdetaan vain uusi ihminen tai koneen osa tilalle. Tulijoita on jonoksi asti.

No se toinen syy sitten eli ihmisestä itsestään johtuva työuupumus. Niin, mitäs se sitten on? Se onkin jo paljon hankalampi kysymys. Tämä liittyy siihen – ja näin sen olen kokemukseni pohjalta havainnut – että jotkut ovat jo lapsesta lähtien alttiita työuupumukselle. Koulussa he ovat kilttejä ja huomaamattomia ja menestyvät hyvin tai ainakin tavallisesti. Heidän mielensä sisällä kuitenkin elää taipumus kokea asiat liian voimakkaasti, jonka johdosta he ovat jännittyneitä ja ahdistuneitakin. Minun mielestäni tämä taipumus olla vaativa itseä kohtaan näkyy siis jo lapsuudessa, eikä

korjaannut nuoruuden aikana, eikä vielä aikuisenakaan. Tällaisia ihmisiä on ryhdytty kutsumaan perfektionisteiksi ja itseään kohtaan liian vaativiksi. Se tosiaan näkyy jo elämän historiasta.

Aikuiseksi tultuaan näin altistuneet ovat taipuvaisia ylikuormittumaan melkein kaikesta mitä tekevät. Tämä näkyy siinä, että he asettavat itelleen liian suuria vaatimuksia, tai kokevat mielessään heille asetetut vaatimukset liian suurina, jopa kohtuuttomina. Jos kokee työn kohtuuttomana pitkiä aikoja, kuukausia ja vuosia, seurauksena on voimien vähittäinen loppuminen. Tällä tavalla työnsä kokeva ei kykene irrottautumaan työstään luonnollisella tavalla ja tästä johtuen he eivät koskaan palaudu jatkuvasta väsymyksen tilastaan. Syntyy sisäinen kierre, sisäinen umpikuja, jota on ryhdytty kutsumaan työuupumukseksi. Useimmiten sitä tänä päivänä kutsutaan masennukseksi.

Tietenkin voi tuntu oudolta, että sellainen kokemus olisi pelkästään ihmisestä itsestään lähtevää. Sen että on uupunut, väsynyt, haluton, keinoton tai selkeästi masentunut, ajatellaan usein olevan ulkoapäin tulevan suunnasta, mutta kyllä minä näkisin pääasiallisena aiheuttajana ihmisen itsensä, joka vastaa tämän päivän työelämässä vallitsevaan haasteeseen. Kaksi asiaa menee päällekkäin: ulkoapäin tuleva vaatimus ja sisältä tuleva vaatimus. Kuulostaako ymmärrettävältä?

Haastattelija;

Kuulostaa. Tuo perfektionismi kyllä näkyy monen kohdalla jo käytöksessä. Jatka vain.

Psykoanalyytikko;

No niin sitten tiivistetysti koko jutun voisoin sanoa näin: uupunut ihminen on vähäenerginen ja hänen kokemansa tunnetila on masennus. Masennuksen merkkejä ovat omien havaintojeni mukaan pitkään jatkunut alavireisyys, haluttomuus, unettomuus, halu vetäytyä vuorovaikutuksista, niin fyysisistä kuin psyykkisistä. Mikään ei tunnu palauttavan voimia takaisin eikä kierrettä enää omin avuin saa poikki. Fyysiset oireet mm. erilaisina kiputiloina ovat tyypillinen tunnusmerkki. Itselääkityksenä monet käyttävät alkoholia, joka vain pahentaa asioita, kun sisäinen moraalinen vaatimus sitten tuomitsee tällaisen itsehoidon. Kierrettä kierteen perään siis...

Tällaisen sisäisen kokemuksen korjaaminen on kovan työn takana. Tarkoitin siis sitä, että on äsken puhumallani tavalla menettänyt kosketuksensa itseensä. On vieraantunut itsestä ja omasta aidosta kokemuksesta. Hoidon tarkoitus on korjata ihmisen minäkokemusta siihen suuntaan, että kosketus itseen palautuu tai löytyy kenties ensimmäistä kertaa elämässä aivan uutena asiana.

*Kemialliset lääkkeet eivät mielestäni auta, vaan tarvitaan sellainen korjaava ihmissuhdekoke-
mus, joka auttaa korjaamaan jo sen alkuperäisen sisäisen valuvian. Työuupumuksen asteesta riip-
puen apu voi olla monenlaista. Joskus auttaa pelkkä läheisten apu tai ystävän apu mutta pahaksi
edetessään tarvitaan ammatti-ihmisen apu. Sellainen ihmissuhde, jota ammatti-ihminen tarjoaa, on
tietysti psykoterapia. Sillon mennään tämän työuupumuksen juurille, yritetään päästä asioiden
taakse, kätkössä olevien sisäisten kokemusten äärelle. Selvitellään perin pohjin elämänhistorian
kautta tätä kokemisen puolta. Ihmisen kokeva mieli yritetään järjestellä uudella tavalla. Tavallisesti
se sitten johtaa myös käytännön elämän tasolla uudenlaisiin ratkaisuihin.*

*Niin, ainakin tommosia asioita nyt äkkiä asiasta tulee mieleen. Voisi siitä puhua vaikka kuinka pit-
kään ja perusteellisemmin mutta tässä nyt kerroin joitakin ajatuksia...*

Haastattelija;

Tuohan oli täysi läpikatsaus aiheesta. Mennään sitten seuraavaan aiheeseen eli Hoitona metsä.

Psykoanalyttikko;

*Tuo on kyllä vinha kysymys tai oikeastaan aihe. Se tuntuu minusta oudolta, kun törmään siihen
psykoterapeuttina lähes päivittäin. Tämä johtuu katsos siitä, että minulla on vastaanotto syrjäises-
sä paikassa metsän reunassa. Tiedät kyllä nyt työpaikkani. Vastaanotolleni tulevat ihmiset reagoi-
vat yleensä hyvin myönteisellä tavalla välittömään ympäristööni. He saattavat todeta heti tulles-
saan: ” voi kun on mukavan näköstä, kun tuossa pihassa on noita isoja kuusia ja tuossa on tuo
metsä. Tämähän jo parantaa minut että voi tulla tällaiseen paikkaan”.*

*Eräs potilaani oli lintuharrastaja ja siitä keskustelimme paljon, siis niistä linnuista metsässä. Sitä
kautta pääsimme paremmin puhumaan hänen sisällään elävistä ristiriidoista, joista hänen oli vai-
kea muutoin puhua. Metsä toimi välittäjänä tässä tapauksessa. Eikös ole kumma juttu!*

Haastattelija;

*Onhan se niin että on helpompi aloittaa keskustelu vieraan ihmisen kanssa sellaisista asioista,
joiden tietää olevan tuttuja ja läheisiä hänelle. Jatka vain.*

Psykoanalytikko;

Olen usein miettinyt että potilaani kokevat vastaanottoni vieressä olevan metsän sellaisena, että se saman tien auttaa viemään heidät lähemmäksi omaa todellista itseään, lähemmäksi omaa sisäistä luontoaan. Sellaisen kosketuksen saaminen itseensä on parasta hoitoa mitä kukaan psykoterapeutti voi tarjota potilaalleen. Kosketuksen omaan sisäiseen metsään jossa heidän ristiriitansa asuvat. Fyysisesti havaittu metsä johtaa heidät suoraan tämän kokemuspäiirin äärelle ja parantaa jo pelkällä olemassaolollaan. Näin tuntuu usein tapahtuvan. En nyt tähän oikein osaa äkkiä muuta lisätä. Mikäs oli seuraava asia?

Haastattelija;

No seuraavaksi voisit vastata siihen että miten metsä auttaa toipumaan?

Psykoanalytikko;

Aika lailla samalla tavoin voisin vastata tähän kun edelliseenkin kysymykseen. Lisäyksenä voisin sanoa että mun havaintoni liittyvät paitsi potilaisiini mutta myös itseeni. Luulen että metsä on paikka, johon on helppo sijoittaa sellaista mikä on meissä tuntematonta ja tiedostamatonta. Koska teen työtä nyt lähestulkoon suuren metsän keskellä, olen mielestäni paremmin kosketuksessa itseeni. Se tekee mielen nöyräksi ja avoimeksi suurelle tuntemattomalle itsessäni. Metsä on vertauskuvallisesti tuntemattomuutta edustava paikka. Metsään vois sijoittaa pelkojaan ja toiveitaan rajattomasti. Luulen että potilaani kokevat jotain samaa itsessään. Lisäksi luulen, että kun itselläni on hyvä suhde metsään ja sitä kautta omaan sisäiseen luontooni, se auttaa minua paremmin eläytymään potilaitteni maailmaan, mikä taas auttaa potilaitani. Metsä rauhoittaa ja antaa turvaa ja sitäkin potilaani tulevat minun mieleni metsästä hakemaan...

Haastattelija;

Onko sitten väliä millainen metsä se auttava metsä on?

Psykoanalytikko;

Hmm.. tuo on kyllä aika vaikea kysymys. Minusta tuntuu että sillä on väliä millainen metsä on ympärillä, siis tarkoitan sitä että millaisen fyysisen havainnon ihminen metsästä tekee. Aivan luonnon-

tilassa oleva metsä tietysti kertoo, että metsä on saanut olla rauhassa, vain luonto itse on sitä muokannut. Se antaa sitten kuvan siitä, että on olemassa meistä ihmisistä ittestämme riippumattomia suuria voimia, jotka jylläävät paitsi itsessämme, myös ympäröivässä metsässä ja luonnossa. Tämä on vähän tuota samaa josta jo tuossa aiemmin olikin puhetta. Koskematon metsä vertautuu mielen koskemattomuuteen ja eheyteen. Sellainen rauhoittaa ja helpottaa, että jotakin ympärillä on saanut olla vaan kenenkään siihen koskematta. Kumma juttu mutta näin se minun mielestäni kyllä on. Kun Lapin erämaissa vaeltelin, olen sen parhaiten havainnut, kun olen tullut paikkaan josta voi ainakin kuvitella, että kukaan ei koskaan ole juuri tässä paikassa ennen käynyt. se on aika ihmeellistä.

Jollekin voi olla rauhoittavaa, että näkee muidenkin ihmisten käyneen samassa metsässä ja jopa muokanneen sitä kirveen ja sahan kanssa. Tulee turvallisuutta tuova ajatus, että täällä on muitakin, jotka ovat näköjään hyvin ja kauniisti hoitaneet metsää. Toisaalta luonnontilainen risukkin voi kyllä olla kaunista, jos kykenee sen sillä tavalla näkemään. No, en tiedä tuota en ole niin paljon ajatellut. Tai menähän sekin siihen arkisen kokemuksen suuntaan, josta äsken oli puhetta. Siis siihen luonnonvoimaisuuteen...niin.

Motot, siis ne hienot metsäkoneet, tekevät jotenkin väkivaltaa metsälle ja hyvin usein tulee ajatelleeksi ja käyttäneeksi vertauskuvaa, että metsää on raiskattu. Raiskaushan on väkivallan muodosta yksi kauheimmista. En tiedä tykkääkö sellaisesta maisemasta edes motokuski muutoin kuin siinä mielessä, että tuosta raiskiosta on leipäni lähtenyt...

Haastattelija;

Tarkentaisitko tarkoitatko tällä raiskiolla hakkuuaukiota vai yleensäkin metsäkoneen tekemiä harvennuksia?

Psykoanalyytikko;

Tarkoitan yleensäkin moton tekemää jälkeä mettässä. Vain ihminen pystyy kuitenkin sellaiseen täystuhoon.

Kyllä minua on joskus kauhistuttanut kun olen kulkenut reissuillani läpi Lapin lentokenttähakkuupaikkojen. Tulee kyllä tosi surullinen olo. Metsä ei ole silloin turvallinen paikka, sen haluaa kiertää kaukaa ja mielessään sitä oikeasti ajattelee, että menee monta sataa vuotta kun metsä on siinä

takaisin. Kyllähän luontokin sellasta järjestee metsäpalojen kautta ja niitä metsää niittäviä myrskyjähän oli täälläpäinkin, mutta se on jotenkin ymmärrettävää ja luonto hoitaa sen sitten ihmistä paremmin, luulen ainakin niin. Luonnollisella tavalla, viisaalla tavalla, olettais. Oikeastaan en kunnolla osannut tuohon viimeiseen kysymykseesi vastata, mutta kai tässä tuli joitakin ajatuksiani puhuttuakin jo.

Haastattelija;

Kiitos ajastasi ja mielenkiintoisista vastauksista. Enköhän saa näistä jo jotain apuja työhöni.

Psykoanalyttikko; *Eipä mitään. Kiitos vain itsellesi.*

Liite 2. Haastattelu 2.

Haastattelu 11.9.2010 Sievi

Haastattelija Leena Sikkilä

Haastattelu psykiatrian ylilääkäri, nainen

Haastattelija;

Aloitamme haastattelun lauantaina 11;sta syyskuuta kello 14.00. Haastateltavani on siis psykiatrian ylilääkäri, joka on työssään hoitanut hyvin vakavistakin psyykkisistä ongelmista kärsiviä. Aloitetaan siis eli vastaat ensimmäiseen kysymykseen, Mitä on työuupumus?

Psykiatrian ylilääkäri;

Työuupumus on uupumus työssä, burn out, loppuun palaminen, eli keskustellaan nyt onko se sairaus vai oire. Kelahan ei välttämättä korvaa sitä sairautena, sillähän tarkoitetaan uupumusta, josta ei levolla välttämättä toivu. Taustalla voi olla työstä johtuvat asiat, epäselvät työtehtävät tai liika vaikeat työtehtävät, sellaisia ettei niitä kyetä hallitsemaan, kiire, voivat olla työyhteisöstäkin johtuvia. Yleensä ajattelen että jos ei ole kokemusta siitä että hallitsee, niin se käy liian rasittavaksi.

Siinä on myös siis henkilökohtaiset asiat taustalla, sisäiset tekijät. Yleensä minä en kirjoitakaan työuupumusta yksin diagnoosiksi, enkä oikeastaan puhdasta työuupumusta ole tavannutkaan, vaan lisänä on ahdistuneisuus tai masennus. Pahimmillaan se johtaa siihen, että työ menettää merkityksensä tai se tulee vastenmieliseksi, eli innostus ja kosketus työn sisältöön häviää ja ihminen kynnistyy.

Haastattelija;

Mennään sitten toiseen kysymykseen. Hoitona metsä?

Psykiatrian ylilääkäri;

Ite mietin näin, että jos ajattelen niitä mitä psykiatriassa käytetään hoitomuotona, siis toiminnallisia terapioita ja muita terapioita, toiminnallisena terapiana metsä on aivan mahtava, koska siellä on tekemistä. Esimerkiksi vaikka terapiatyönä risusavotta tai käpyjen kerääminen. Sehän on todellista terapiaa. Mieli saa rauhoittua metsässä ja keho saa työskennellä. Toinen on sitten elämyksellinen puoli eli mitä kaikkea metsä ihmiselle merkitsee, minkälaisia elämyksiä ja korjaavia kokemuksia sitä kautta voi saada. Voisiko ajatella että hoitona metsä ja metsänhoito olisivat aika lailla sama asia. Jos todella ajattelee miehiä joilla on juuret jollain tavalla maalla ja niiden psyykkistä masennusta, voisi kuvitella parhaiten pystyvän lähestymään metsäkokemuksen kautta. Se veisi kokemuksellisesti varhaislapsuuden isään ja kasvukulttuuriin. Useinhan lapsuuden kokemukset ovat mukavia kantaa. Näin lyhyesti tästä ja uskon että metsässä tekeminen on hyväksi.

Haastattelija;

Aika hyvin sanottu että hoitona metsä ja metsänhoito sama asia! Jatketaan vain seuraavaan kysymykseen eli miten metsä auttaa toipumaan?

Psykiatrian ylilääkäri;

Tätä kysymystä haluankin lähestyä potilasesimerkein. Selvästi erilaisia omat kokemukset ovat, niin kuin naisten kokemukset ja miesten kokemukset. Ja yhteistä näille kaikille on se, että potilaani jotka kertovat ja kommentoivat luontokokemuksista, ovat hyvin traumatisoituneita. Taustalla on varhaisia menetyksiä ja useimmat on kipupotilaita. Omalla vastaanotollani käyneistä potilaista muistan erityisesti isättömän luonnontieteilijän, jolla oli vaikea selkäsairaus. Tullessaan vastaanotolle hän saattoi kertoa, montako lintulajia hän ehti bussipysäkillä vastaanotolle nähdä. Hän oli ihastunut puiston ja metsikön luonnon monimuotoisuuteen.

Sitten oli toinen naispotilaani, joka kommentoi ympäristöä, ihasteli tuomen tuoksua, miten huuvaavasti se tuoksui. Tämän potilaan toinen vanhemmista oli kuollut syöpään kun potilas oli kuusi-vuotias. Sairaalan ja omalta vastaanotolta muistan pari miestä, molemmat metsästäjiä. Toinen heistä oli hyvin traumatisoitunut nuori mies, välillä kasvanut sijoitettuna, joka pystyi rauhoittumaan ainoastaan metsässä ja metsällä. Metsä oli hänelle syli. Vanhempi kipupotilas kertoi metsästämisestä ja metsässä olemisesta, vaikka välillä puhelikin ja katteli asetta, että minnepäin ampuisi. Sat-

tumoisin sama mies huomasi vastaanotollani ollessaan cityjäniksen ikkunasta ja tuumasi että tulenko ampumaan. Metsä kuitenkin rauhoittaa. Hänelläkin oli vaikea erokokemus.

Vielä muistuu mieleeni keski-ikäinen mies, joka hänkin oli pikkupoikana äidin sairastuttua joutunut pariksi vuodeksi lastenkotiin ja oli työuupunut ja masentunut ja muutaman vuoden sairaslomalla. Hän kertoi miten lomamökkillään ahdistuneena ja ristiriitaisin tuntein meni metsään, asettui makamaan mättäälle ja pikkuhiljaa rauhoittui. Sen jälkeen hän alkoi miettiä kuinka kauan uskaltaa olla siinä. Mietti esimerkiksi että jos karhu tulee, uskaltaako olla siinä. Mitä tekee ja kuinka lähelle sen päästää eli antoi pelkojen nousta mieleensä. Tällä tavalla hän työsti pelkoa ja ahdistusta. Hän kertoi että kokemus oli hyvä.

Maalla luonto on lähellä ja tässä vastaanotollani eräs naispotilaani huomauttaa usein haavan lehtien havinasta, kosken kohinasta, elikkä hänelle äänimaailma on tärkeä. Ja aivan vasta aloittanut kaupunkilaismiespotilas jo kolmannella käynnillä kysyi, onko tässä vesi lähellä ja onpa kivan näköistä tämä metsä ja kun puut ovat niin lähellä. Jollakin lailla kun aattelen omia potilaita joita olen tavannut, erityisesti traumatisoituneet, ruumiillisiin kivuin reagoivat potilaat, kiinnittävät huomiota luontoon. Jotenkin ajattelisin, että he ovat jääneet vaille läheisyyttä, fyysistä kontaktia. Heille metsä on niin kuin luontoäiti, syli.

Tuntuu että naiset tulevat hoidettaviksi vähän eri aistien kautta kuin miehet. Miehillä on metsä ja metsästys, naisille metsä sinänsä, luonto, tuoksut. Satuun katsomaan tv-ohjelman jossa oli nuori taiteilija, joka oli muuttanut maalle. Jäi mieleen että hän kulki metsässä ja haki paikkoja etsien mikä merkitys niillä oli hänelle. Eli hän haki eri merkityksen omaavia paikkoja, eli mitä mikäkin paikka merkitsee hänelle. Työpaikallani on sihteeri, jolle sienet on kaikki kaikessa. Hän näkee metsän sieninä. Viikko sitten hän lähti mökille meren rannalta sisämaahan ja ajatteli mennä sienimetsälle, mutta olikin lunta maassa. Miten innostuneelta hän vaikutti kertoessaan, että muistin sen kivenkolan jossa on suppilovahveroita, rapsutin lumen pois ja sain kourallisen vielä. Niinkin metsä auttaa vaikkapa viikonloppuisin.

Haastattelija;

Itte oon samanlainen sieni-intoilija. Harmittaa kun en tietyistä syistä ole suppilovahveroita etsinyt. No, sitten asiaan ja viimeiseen kysymykseen, millainen se auttava metsä on?

Psykiatrian ylilääkäri;

Tähän voisi miettiä ihan omia kokemuksia. Mulle merkitsee eri vuodenaikoina värit. Ihailen eri vihreän sävyjä. Ei ihme että vihreä on rauhoittava väri, metsän väri, valtava määrä vihreitä sävyjä. Talvella valot ja varjot eri valkoisen sävyin. Mietippä sinistä hämärää, kylmää. Sammal, mikä tuntuu aivan ihanalta kädessä. Kauniit kivet, sammalpeitteiset. Puhumattakaan vanhasta metsästä, missä on oma erityinen tuoksu. Itselle se on värejä, kosketusaistia, tuoksuja. Jos ajattelee eteläsuomen lehtometsiä, tilan jylhyys ja suojaavuus. Jos ajattelen kaupunkilaisen tyttäreni aina kaupungissa asuneen kannalta, hänen ensimmäinen todellinen työnsä oli taimien istutus metsässä. Hän on istuttanut pari palstaa yksinään metsään. Poikaystävänsä hän vie nykyisin katsomaan sitä taimikkoa. Metsä merkitsee hänelle ensimmäistä omaa itsenäistä työtä ja vielä kun metsä on oma metsä, jonka kasvua seuraa ja suojelee taimia. Hänelle merkitsee todennäköisesti jotain aivan muutan kuin minulle. Hänelle metsä on kuin oma kasvima.

Isäni on elättänyt metsätöillä perheensä, enkä pidä raiskioista ja auratuista, mutta perinteisellä tavalla hoidettu metsä on minulle oikea metsä. En pidä risukoista. Tykkään hyvin huolletusta metsästä, jossa on kaikenikäisiä metsiköitä ja puita. Rytelikön läpi on vaikea kulkea enkä siitä välitä. Itse haen paikkoja, jotka herättävät itsestä jotakin. Lapsuudessa lähimetsä oli myös lammashaka ja lampaiden toimesta hoidettu ja siellä oli hyvä kulkea. Se tuntui mukavalta. Luulen, että kaikkien yhteinen ajatus on, että luonnonmukaisesti hoidettu metsä on kaikkien mieleen. Raiskio tutuu väkivalalta metsiä kohtaan. En nyt muuta tähän sitten lisääkään.

Haastattelija;

Kiitos ajastasi ja tosi mielenkiintoisista konkreettisista tapauksista.

Psykiatrian ylilääkäri;

Kyllähän niitä ois lisääkin vaan aina ei just sillä hetkellä muistu mieleen tällaiset metsään liittyvät esimerkit. Taidetaan nyt juoda ne kahvit kun on vähä kiire?

Liite 3. Haastattelu 3.

Haastattelu 12.9.2010

Haastattelija Leena Sikkilä

Haastateltava psykoterapeutti/psykoanalyttikko, mies

Haastattelu aloitettiin iltapäivällä kello 13.00.

Haastattelija;

No niin. Tallennan siis tämän haastattelun. Siitä olikin jo puhetta äsken kun käytiin läpi nämä teema eli kysymysalueet. Paperilla on kirjoitettuna vielä tuossa tuolisi reunalla jokainen neljästä kysymyksestä. Siispä mennään heti asiaan, eli ensimmäisenä pyytäisin sinua kertomaan mitä on työuupumus?

Psykoanalyttikko;

Sellainen työntekijä, joka voimavarojensa kannalta joutuu jatkuvaan ylikuormitukseen ja joutuu toimimaan voimavarojensa ylärajoilla tai ylivirittyneenä altistuu työuupumukselle. Työ vaatii silloin liikaa fyysisesti tai ammattitaidollisesti, siihen nähden mitä ihminen osaa tai kokee osaavansa. Myös työyhteisö voi ylikuormittaa, työilmapiirillä on aina vaikutusta työhyvinvointiin. Millaiseksi työntekijöiden väliset henkilösuhteet ovat muodostuneet, esiintyykö jännitteitä, kiusaamista, onko työnohjausta saatavilla jne. Työntekijän henkilökohtainen elämäntilannekin heijastuu työhön, elämässä saattaa olla jokin kriisitilanne, esim. äkillinen menetys tai sitten jokin pidempiaikainen, vuosia jäytännyt sisäinen ristiriita vähentää voimavaroja ja jaksamista työssä. Hoitamattomana tai kohtaamattomina nämä kysymykset suurella todennäköisyydellä lisäävät työuupumuksen todennäköisyyttä. Työ menettää mielekkyyttään ja voi laajeta koskemaan myös hänen minäkuvaansa. Työntekijä alkaa pitää itseään epäpätevänä tai huonona.

Työuupumus on fyysinen ja psyykinen yllärasitustila. Uupumus voi johtaa yleiseen kiinnostumattomuuteen ja kyynisyyteen tyyliin: 'mitä väliä on millään'. Kun työntekijä on tässä tilanteessa on hoitollisten toimenpiteiden tarve olemassa. Viittasinkin äsken työnohjaukseen – joka voi olla työuupumusta ehkäisevää. Työterveyshuollolla on keskeinen merkitys työyhteisön uupumusta aiheuttavien tekijöiden tunnistamisessa ja uupuneen työntekijän ohjaamisessa avun pariin. Tässä näin lyhyesti ja kiteytetysti vastasin.

Haastattelija;

Kiitoksia, jatketaan sitten saman tien ja mennään seuraavaan kysymykseen eli Hoitona metsä?

Psykoanalyytikko;

Jatkan nyt siis tämän hoitona metsä kysymyksen vastausta tuohon työuupumuksen hoitoon liittyen. Sitähän tarkoitat?

Haastattelija;

Juuri sitä tarkoitan.

Psykoanalyytikko;

Voinko vastata samalla kahteen seuraavaan kysymykseen? Ne kuulostavat aika samantapaista asiaa tarkoittavilta.

Haastattelija;

Eiköhän se käy jos tuntuu että on hankala yksilöidä vastaus kumpaankin erikseen. Voin varmaan-kin sitten kun analysoin teidän jokaisen haastattelut, kattoa miten vastaus kohdentuu kysymyksiini. Tärkeintähän on löytää jotain uutta, selittävää tai yhtäläisyyksiä. Ei muuta kun jatkat vain, jos tun- tuu niin helpommalta.

Psykoanalyytikko jatkaa ja vastaa nyt kysymyksiin 2 ja 3 eli hoitona metsä ja miten metsä auttaa toipumaan;

Jatkanpa siis. Työuupumuksen yksi tunnusmerkki on ylikuormitus, joutuminen oman vastaanotto- kyvyn kannalta ylivoimaisen ärsykepommituksen kohteeksi: on vastattava monesta asiasta, toimit- tava yhä nopeammin, tultava toimeen yhä erilaisempien ihmisten kanssa. Uupunut tarvitseekin palautumisaluetta, paikkaa johon voi vetäytyä tavallaan oman itsensä pariin. Metsällä on tässä monta olennaista merkitystä. Uupunut voi löytää metsässä uudelleen oman rytminsä. Toisin kuin työn pakkotahtisuudessa, metsäympäristössä hän voi päättää itse millaisella tempolla liikkuu, mil-

laisiin asioihin kiinnittää huomiota. Myös metsän äänimaailma on omiaan psyykkisen rauhoittamisen kannalta - humina, satunnaiset eläinten äänet, kaukainen junan vihellys metsän takaa jne. Metsän suuri merkitys on sen vetoavuus ihmisen moniaistisuuteen, eli se vetoaa uupuneeseen ihmiseen kokonaisuutena, kuuloon, tuntoon, hajuihin, näköön. Tämä onkin uuvuttavasta työelämästä palautumisen kannalta olennaista: että ihminen voi löytää itseään metsässä kokonaisena kun taas työelämän uuvuttavuus johtuu juuri osittumisesta – vai jotakin osa-aluetta on työelämässä tarvittu. Tahtoo unohtua jo puhuinko mitä oli tarkoitus, mutta eiköhän siinä ollut jo jotain. Aika lyhyesti mutta kuitenkin.

Haastattelija;

En itekkään muista kaikkea mitä puhuit mutta vastaa sitten viimeiseen eli onko väliä millainen se auttava metsä on?

Psykoanalyytikko;

Luulen sillä olevan paljonkin merkitystä millainen auttava metsä on – onko se koskematon vai metsänhoitotoimenpiteillä käsitelty, jotka taitavat olla lakiin perustuvia nykyisin. Psykologiassa, erityisesti ympäristöpsykologiassa ajatellaan että ulkoinen ympäristö heijastaa jotakin siitä sisäisestä tilasta, olostaa tai voinnista joka ihmisellä kulloinkin on. Jos esim. kodin ympäristö on kovin hoitamaton, ja suhtautumisen siihen välinpitämätöntä saattaa se kertoa jotakin hänen suhteestaan omaan itseensä. Myös ihmisessä itsessään on silloin jotakin joka on jäänyt hoidotta tai liian vähäiselle huomiolle.

Metsässä polut, siis hoidetut alueet, saattavat heijastaa jotakin siitä, että alue jolla hän liikkuu, on hoidettu ja sisältää monenlaista huomioon ottamista. Toisinaan ihminen kuitenkin saattaa kaivata hoitamatonta ympäristöä, tunnelmaa: täällä ei ole vielä kukaan ollut, minä olen täällä ensimmäinen, vaikka todellisuudessa tuskin kovin usein enää niin voi olla. Mutta kokemuksena se voi olla vapauttava ja hoitava. Siis uskaltautuminen alueelle, jossa ei ole koskaan ennen itse ollut. Metsä voi merkitä tällöin astumista johonkin uuteen, kokeilemaan ja tavallaan haastamaan itseään. Toisinaan taas, jos mielen sisällä on kovin ristiriitaista, saattaa hoidetulla ja jäsennellyllä ympäristöllä olla myös mielensisäistä maailmaa jäsentävä merkitys: näillä poluilla ovat kulkeneet toisetkin, en olekaan ainoa, myös muut arvostavat tätä jne. Ajattelisin, että olennaista siinä millainen auttava metsä voisi olla, on juuri monimuotoisuus. Se sisältäisi alueita, joissa voisi liikkua kuin uudisraivaaja siinä illuusiassa, että kukaan ei ole täällä ollut. Toisaalta metsässä olisi alueita, joissa näkyisi hoidollisuus. Siellä olisi polkuja, merkittyjä alueita, rajautumista. Palautumisen ja työuupumuksen hoidon kannalta on olennaista se, että uupunut voisi itse päättää millaisen reitin ja ympäristön valitsee.

Päinvastoin kuin siis työelämässä, joka määrittää hänen paikkansa ja reittinsä tarkoin, toisinaan jopa uupumukseen asti. Metsässä liikkuminen saattaa myös olla liikkumista omissa muistoissa, siinä voi olla yhteydessä omiin elämänvaiheisiinsa, omaan historiaansa. Millaisia olivat vaikkapa lapsuuden metsät, mihin asti silloin saattoi kulkea ja millainen itse olin silloin. Liittyykö metsään yksinäisyys vai onko se jaettu kokemus, nämä molemmat saattavat sisältää muistoissa myönteistä, rakentavaa ja siinä mielessä hoidollista. Esimerkkinä ovat vaikkapa muistot yhteisistä marjaretkistä vanhempien tai hyvän ystävän kanssa. Ajattelisin että metsän merkitys tulee näin moninaisesti hoitavana oman itsen rakentumisen ympäristönä. Ulkoinen ympäristö joka on sisäisen rakentumisen ja korjautumisen tukena.

Voin kertoa esimerkin työni kautta millä tavoin kokemukset metsästä voivat olla hoitotyön apuna. Mielestäni juuri aidot tilanteet ja potilasesimerkit ovat aidoimpia esimerkkejä metsän vaikuttavuudesta. Olen miettinyt omaa työtäni tästä näkökulmasta ja havainnut kuinka monen potilaan kohdalla itse asiassa metsä näyttäytyykin. Useimmissa mieleeni tulevissa tapauksissa metsän merkitys on myös myönteinen. Se on turvapaikka, syli, varjoisa ym. Ne ovat adjektiiveja jotka kuvaavat metsäkokemusta. Olen esimerkissäni halunnut painottaa myös sitä että metsä ainakin minun sukupolveni terapeuteille merkitsee usein myös sellaista kokemusta, jonka avulla voi ymmärtää mistä potilas puhuu, eli pohjalla on jokin sama kokemus, kokemuksen yhtäläisyys ja se on olennainen hoitollinen tekijä, koska yhteyden muodostuminen on hoitosuhteen perustaa.

Siis kerron nyt esimerkin. Potilaani kanssa palasimme toistuvasti hänen kokemuksiinsa metsässä liikkumisesta. Tälle, elämässään vakavasti traumatisoituneelle potilaalleni metsä oli merkinnyt hänen lapsuudessaan ainoaa paikkaa, jossa hän tunsi voivansa olla turvassa. Hänelle oli syntynyt siellä erityisiä paikkoja joissa oli jokin merkittävä näkymä, paikka, josta saattoi nähdä kauas. Väilillä oli tärkeää muisto kallionkolosta metsän keskellä, jossa hän saattoi olla aivan pienenä, lähes sikiöasennossa, ahtaasti liikkumatta äärimmäisen rajoittuneessa tilassa. Nämä metsäkokemukset olivat hänen hoitonsa aikana niitä muistoja ja mielen paikkoja joihin toistuvasti palasimme ja jotka olivat tarpeen rauhoittamaan mieltä silloin kun keskustelussamme lähestyimme aiheita jotka herättivät hänessä ahdistusta, pelkoa tai hallitsemattomuuden tunnetta. Nämä muistot olivat tavattoman elämysvoimaisia ja hänen kuvatessaan metsäkokemustensa yksityiskohtia saattoi minä hyvin tavoittaa sitä mitä hän kuvasi, ja osaksi oman metsäkokemukseni pohjalta. Metsän tuoksut, huminan ja metsän syliinsä sulkevan turvallisuuden. Nyt jälkeenpäin ajatellen, hänen hoitonsa jo päätyttyä ajattelen että metsä muodosti sellaisen alueen hänen hoidossaan jolla liikkuminen mahdollisti myös toisten, vaikeampien alueiden lähestymisen, tutkimisen ja ymmärtämisen. Myös niitä lähestyimme ensin mielikuvien avulla. Näihin pelottaviin maisemiin liittyi autius, kovuus, pimeys ja kylmyys ja yksinäisyys – jonka sävy oli kokonaan toisenlainen kuin sen yksinäisyyden jota potilaani

metsässä saattoi kokea. Tämän pienen esimerkin kautta haluan kuvata sitä miten myönteisiä metsäkokemuksia voi käyttää tai ne tulevat itsestään hoitosuhteen avuksi. Toinen tärkeä asia tässä esimerkissäni on mielestäni se, että metsään liittyi myös yhteinen kokemus sekä potilaan että terapeutin välillä. Minä tiesin mistä potilaani puhui. Näin voi syntyä yhteys, yhteistyön perustaksi hoidossa. Potilas saa myös yhteyden omaan sisäiseen maailmaansa eli kuinka siellä voi liikkua turvattomillakin alueilla kun tietää turvallisuutensa metsävyöhykkeet. Tässä nyt oli joitakin ajatuksia ja kokemuksia metsästä ja mitä siihen työssäni on liittynyt.

Haastattelija;

Kiitos kovasti kun lupauduit haastatteluuni.

Liite 4.



Kuva 1. Pelottava metsä



Kuva 2. Pelottava metsä



Kuva 3. Miellyttävä metsä



Kuva 4. Luonnontilainen metsä

Liite 5.

Kuva 5. Suojeltu metsä



Kuva 6. Turvallinen mäntymetsä

Liite 6.

Kokemuksia metsästä ja puista, Hiitola foorumi. Saatavana: [http://hiitola-foorumi.net /v3/viewtopic.php?f=35&t=1109&start=15](http://hiitola-foorumi.net/v3/viewtopic.php?f=35&t=1109&start=15)

Lasten suusta kuulee usein kaikenlaista, ja niinpä tälläkin kertaa. Kolmevuotias poikani juoksi polulla jo aika kaukana ja sitten pysähtyi odottamaan kuusen juurelle. Hän tutki ja silitteli alaoksien neulasia tovin ja kun saavuin paikalle niin kertoi: "Äiti, tiedätkö että nämä puut on mukavia puita. Ne suojaavat meitä auringolta jos se paistaa liikaa. Ja sateeltakin ne suojaavat, jos ei ole sateenvarjoa mukana." Mitäpä siihen muuta kuin että mukaviahan nämä puut ovatkin. Ehkäpä juuri sillä kuusella oli erityisen lapsiystävällinen haltija.(Julijaana)

Silloin kun ulkoilen niin suuntaan aina metsään. Metsien tunnelmaa ei voi verrata musiikin kanssa mihinkään maalliseen. Kun osaa arvostaa metsää ja sen kauneutta ja rauhaa niin sen voi tuntea kuinka itse puut kurottavat oksansa ylle ja äänettömästi toivottavat tervetulleeksi heidän turvaansa ja heidän tykö. Metsä on minulle henkilökohtaisesti ainakin sellainen paikka missä voi rauhoittua ja nauttia elämästä ja tehdä tietysti paljon muutakin, se on, myös paikka jossa tuntee olevansa maallisesti niin lähellä jumalallisia voimia kun mahdollista. Ei ole montaa asiaa jotka on niin läheisiä ja rakkaita kuin metsät!(Valmour)

Olen kokenut metsän erilaisina energian jumaluuden ilmentyminä. Itselleni läheisin on kuiva mäntymetsä. Koen energian siellä olevan pystysuuntaista (ihan jo mäntyjen muodonkin vuoksi). Ajattelen että tämä pystysuuntainen energia on kaksisuuntaista, minusta "taivasiin" ja toisinpäin. Varsinkin jos olen masentunut, mäntymetsän energiasta on apua. Jotenkin koen saavani voimaa männyn juurista ja maasta. Yöllä mäntymetsä on luullakseni ainoa metsälaatu missä uskaltaisin kulkea. Luulen että eteeriset öljyt liittyvät jotenkin samaan aiheeseen, vaikken muistakaan miten männyn tuoksut vaikuttavat.(st.anna)

Metsä on ehkä hienoin paikka aistia Jumallista olemassaoloa (käytän tätä sanaa mieluummin kuin sanaa "energia"). Itse olen monesti istunut metsässä ja "keskustellut puiden kanssa". On uskomattoman hienoa tuntea puiden hiljainen hyväksyvä olemassaolo ja kaiken yhteinen harmonia. Joku sanoi joskus viisaasti "puut puhuvat äänettä". Niin ne todella tekevät.(Bluefever)

Metsässä tuntee korkeammat voimat. Metsä voi olla ystävä tai vihollinen. SE huokuu viisautta ja rauhaa. Itselleni metsä on paikka jossa saa olla rauhassa (itikoita lukuunottamatta). Mutta pitäähän Tapion joku kiusa keksiä kun kerran ollaan hänen kotonaan...(Ailmyrin)

...jos metsään haluat mennä nyt..

Niinpä niin. Olen monen muun suomalaisen lailla asunut ikäni metsien lähellä, ja saanut siten olla metsässä polttopuun ja muun tarvepuun keruussa melko monta kertaa. Jos ihminen hakee metsästä jotain tarpeeseensa, sen metsä myös ymmärtää. Kuitenkin jos sitä aletaan ryöstämään ja raiskaamaan kuten nykyään tehdään, saa maanomistaja vielä katusa tekojaan. Muutaman kerran olen itsekin nähnyt miten metsästä saadut rahat on sitten juotu, ja päälle menetetty vielä talokin. Nykyisinhän on tapana metsän avohakkuun lisäksi repiä vielä kannotkin ylös, ja kyntää sitten metsän maapohja ympäri jotta taimittaminen on helppoa. Jälki on todella traagista katseltavaa. Itselläni on jonkinverran omaakin metsää, jota olen varjellut moiselta parhaani mukaan, huomaten miten se on alkanut tuottaa tulosta niin kasvun tehostumisen kuin eläintenkin osalta. Monet metsän eläimistä kun ovat alkaneet hakeutua harvinaisiksi käyneisiin lehtimetsäsaarekkeisiin joiden ympärillä levittäytyy metsäyhtiöiden loputtomia, koneellisesti hoidettuja puupeltoja. Metsästämisessä pätee myös sama perussääntö; Metsän emäntä antaa omasta laumastaan, jos ottajalla on todella tarve. Saadusta saaliista pitää myös kiittää sen antajaa, eikä koskaan ottaa yli tarpeen. Monien sunnuntaimetsästäjien holtiton räiskiminen, ja yhden onnettoman jäniksen jahtaminen vauhkolla koiralaumalla on valitettavan yleistä. Ei olekaan yllättävää, että nämä miehet palaavat yleensä tyhjin käsin kotiin....(Kyöpelä)

Metsään painun minäkin aina ahdistavina aikoina, onneksi taloamme sattuu ympäröimään sellainen kilometrien matkoilta. Olen samaisessa metsässä tallustellut pikkulapsesta asti, ja siitä on tullut hyvin tärkeä rauhoittumisen ja voimien keräämisen paikka. Löytyy koivuja, kuusia, mäntyjä, kauniita puroja ja aukioita. Tykkään jostain syystä eniten niistä pienistä saniaisten reunustamista puroista, joita ympäröi koivumetsä. Siellä on se jokin, joka antaa toivoa ja auttaa jaksamaan missä tilanteessa vaan.(Gwyneira)