



MIELLEN JA LUONNON KOHTAUSPAIKOILLA

Irma Varrio

E

rilaiset työvälineet, kurssit ja harjoitteet oman itsetunte-
muksen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen ovat viime vuosina
nousseet suureen suosioon, erityisesti naisten keskuudessa.
Myös luontomatkailu- ja hyvinvointisektorilla on tarjolla yhä
enemmän kursseja, koulutusta ja virkistystoimintaa, joissa
lähtökohtana on monipuolinen luonnon hyvinvointivaiku-
tusten hyödyntäminen. Tähän kenttään suhteutettuna näen
myös luontokuvan mahdollisuudet yhä moninaisempina:
perinteisen, luontoa dokumentoivan tehtävän rinnalla se
tarjoaa yhä useammalle myös retkiä sisäisiin maailmoihin,
mielen ja luonnon kohtaushetkille. On mindfulnessia, light-
fulnessia, slowta ja flowta – voisiko luontokuvaus olla myös

tapa hidastaa, pysähtyä ja harjoittaa keskittynyttä läsnäoloa ja oman hyvinvoinnin vah-
vistamista? Millaisia ovat mielen kuvat, ja miltä näyttää luontokuva, kun sen innoittajana
onkin oma sisäinen maailma?

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

Hyvinvointi on ihmisen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvää oloa (Meuronen &
Penttinen, 2015). Luonnossa liikkuminen, luontokuvaus toimintana ja omien luon-
tokokemusten reflektointi omaan sisäiseen maailmaan vahvistavat niin kehoa kuin
mieltäkin. Yhteiset kuvausretket ja omien kuvauskokemusten ja kuvien jakaminen



Kuva 1. Kun luontokuvailmaisua inspiroi oma sisäinen kokemusmaailma ja kokeelliset kuvaustekniikat, luonnossa koettu esteettikkakin vapautuu kuvaksi uudella tavalla. Päällekkäisvalotus kamerassa, Pyhätunturi. Kuva: Irma Varrio, 2019.

ryhmässä puolestaan vahvistavat yhteisöllisyyden tuntemuksia. Luontoon hakeutuminen on ollut ihmiselle tärkeää kautta aikojen, ja viimeaikaisten luonnon terveysvaikutuksista raportoitujen tutkimustulosten myötä siitä on tullut myös yhä trendikkäämpää. Luonto hoivaa, hoitaa, rauhoittaa, rentouttaa, lohduttaa, elvyttää ja innoittaa (Hirvonen & Skyttä, 2014). Se tarjoaa mahdollisuuksia syventyä omiin ajatuksiin ja tunteisiin, paikkoja niin virkistäytymiseen kuin hiljentymiseenkin, omien tarpeiden mukaan.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on määritelty Suomessa toteutetussa, Green Care -toiminnan vaikutuksia ja vaikuttavuutta arvioineessa CareVA-hankkeessa lisäksi seuraavasti; stressireaktioista palautuminen, keskittymiskyvyn elpyminen, havaitseminen ja läsnäolo, mielialan paraneminen sekä luonnossa tapahtuva aktivoituminen (Hirvonen & Skyttä, 2014). Green Care -toiminnalla tarkoitetaan erilaisia tapoja toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa (Hirvonen & Skyttä, 2014). Toiminta perustuu eko- ja ympäristöpsykologiaan. Ekopsykologisen näkökulman mukaan ihminen on osa luontoa, ja luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen tavoitteena on oman luontosuhteen palauttaminen osana omaa hyvinvointia. Ympäristöpsykologia puolestaan keskittyy ihmisen ja fyysis-sosiaalisen ympäristön välisen vuorovaikutuksen tarkasteluun (Hirvonen & Skyttä, 2014). Luontokuvaus toimintana palvelee luontevasti molempia näkökulmia: se ohjaa luonnon moniaistiseen tarkasteluun, ja oman luontosuhteen ja luontokokemusten visualisoimiseen, tallentamiseen ja jakamiseen. Hakeutuminen omiin mielipaikkoihin ja mielenmaisemiin innoittaa pohtimaan erilaisten kuvauspaikkojen ja maisemien merkitystä itselle. Vuoropuhelu oman hyvinvoinnin ja luontokuvan kanssa on käynnistynyt.

Tavoitteellinen ja tietoinen luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen myös osana hoiva-, hoito- ja kasvatustyötä on nousussa. Aloilla kehitellään hyvinvointikonsepteja, joiden keskiössä on luonnon ja hyvinvoinnin yhteys (Hirvonen & Skyttä, 2014). Luontokuvaus osallistavana toimintana sijoittuu luontevasti tämänkaltaiseen konseptiajatteluun, joka perustuu luontolähtöiseen toiminta-ajatukseen, harjoitettiin ja ohjaustilanteisiin. Keskiössä on oman luontosuhteen tarkasteleminen ja rakentaminen sekä luonnon tietoinen ja ohjattu hyödyntäminen oman psyykkisen itsesääntelyn välineenä.

Hyvän luontokokemuksen edellytyksiä on määritellyt muun muassa ekopsykologi Kirsi Salonen. Hyvä luontokokemus on turvallinen, ja antaa tunteen siitä, että kelpaa sellaisena kuin on. Luonnossa voidaan kokea hyväksyntää ilman suorittamista, onnistumisen pakkoa, rooleja ja muiden odotuksia. Luontokokemuksen keskiössä on koke-

muksellisuus; aistihavainnot ja luonnossa koetut elämykset viestittävät, että juuri tässä hetkessä ja paikassa on hyvä olla. Tämä kokemus voi olla niin vahva, että syntyy voimakas yhteyden tunne, sulautuminen osaksi luontoa (Hirvonen & Skyttä, 2014). Monet luontoharrastajat hakeutuvatkin luontoon nimenomaan saadakseen voimaa luonnosta. Voimaantuminen (empowerment) on yksi keskeinen terveyden ja hyvinvoinnin teorioista. Voimaantuminen on henkilökohtainen, itsestä lähtevä prosessi, joka perustuu omien kyvyksomusten ja minäkäsityksen vahvistamiseen (Hirvonen & Skyttä, 2014).

TAIDEPERUSTAISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖ HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

Taideperustaisilla menetelmillä tarkoitetaan menetelmiä, joissa erilaisten taiteen tai yhteisötaiteen muotojen kautta pyritään esimerkiksi vaikuttamaan omaan tai yhteisön hyvinvointiin, lisäämään itseyttä ja helpottamaan toisten kohtaamista. Tulokset ovat lupaavia: taiteen keinoin on saatu merkityksellisiä, voimaa antavia ja itsetuntemusta vahvistavia omia ja yhteisöllisiä kokemuksia ja elämyksiä (Meuronen & Penttinen, 2015). Ei tarvitse olla taiteilija voidakseen ohjata muita soveltamaan taideperustaisia menetelmiä, mutta toisaalta taidealan ammattilaisilla olisi juuri nyt kysyntää erilaisten taideperustaisien menetelmien konseptoinnissa. Brandenburg (2012, s. 250) siteeraa taiteilija Unto Pusaa, joka pohtii taiteilijan tehtävää esseekokoelmassaan

**Taiteellisen ilmaisun
hyvinvointivaikutukset
perustuvat koko luomis-
prosessin tarkasteluun.**

Taiteesta: ”nyt jos koskaan on taiteilijalla mahdollisuus osoittaa sosiaalinen tarpeellisuutensa” korostaen, että taiteilijan tehtävä on tuoda vastauksia ”kuka minä olen” -kysymyksiin.

Taiteellisen ilmaisun hyvinvointivaikutukset perustuvat paitsi taiteellisen tuotoksen, myös koko luomisprosessin tarkasteluun. Valmista teosta, olkootpa se vaikka luontokuva, ei voida tarkastella ainoastaan lopputuotteena vaan myös toiveikkaana liikkeenä kohti ratkaisua (Brandenburg, 2012). Usein taiteen tekemisen prosessi sinänsä innoittaa ongelmanratkaisuun, paitsi henkisesti, myös visuaalisesti. Luontokuvauksen näkökulmasta tämä voisi tarkoittaa, että luontokuvauksen kokemus sinänsä on jo luova ja omaa hyvinvointia edistävä prosessi, joka auttaa hahmottamaan jotain sellaista, joka valmiissa kuvassa vasta tulee näkyväksi. Omien kuvauksien ja valmiiden kuvien jakaminen



Kuva 2. Luonnon vertauskuvallisuudessa puhuvat tunteet. Päälekkäisvalotus kamerassa, Pyhätunturi. Kuva: Irma Varrio, 2019.

ryhmässä niin ikään on tärkeää. Taide voi rakentaa uusia kommunikaation ja kohtaamisen paikkoja tuomalla erilaisia ihmisiä, elämänpiirejä ja näkökulmia yhteen (Brandenburg, 2012).

LUONTOKUVA JA HYVINVOINTI

Luonnon hyvinvointivaikutuksista on runsaasti tutkimuksia (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie, 2014), sen sijaan luontokuvauksen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ei ole juurikaan tutkittua tietoa saatavilla. Pirjo Meuronen ja Minna Penttinen ovat tutkineet luontokuvaa hyvinvoinnin lähteenä Saimaan ammattikorkeakouluun tekemässään opinnäytetyössä, jossa luonnehdinnat luontokuvauksen hyvinvointivaikutuksista perustuvat luontokuvausharrastajien omakohtaisiin kokemuksiin. Luontokuvaamista luonnehditaan pysäyttävänä, eheyttävänä ja meditatiivisena sekä rentouttavana, rauhoittavana ja terapeuttisenakin toimintana. Siihen liittyvän vahvan luontokokemuksen ja henkisten, fyysisten ja sosiaalisten vaikutusten kautta sen todetaan aktivoivan korjaa-

Kuva 3. Luontokokemuksen keskiössä on kokemuksellisuus; aistihavainnot ja luonnossa koetut elämykset. Päällekkäisvalotus kamerassa, Kuusamo. Kuva: Irma Varrio, 2016.



vaa toimintaa. (Meuronen & Penttinen, 2015.) Tekijät näkevät luontokuvauksella olevan täten mahdollisuuksia esimerkiksi osana työhyvinvoinnin hallintaa tai muuta ennaltaehkäisevää terveydenhuoltotyötä (Meuronen & Penttinen, 2015).

Kuvaaminen itsessään on usein jo vahva läsnäoloharjoitus. Kun luontoa tarkastellaan keskittyneesti kameran linssin läpi, moniaistinen havainnointi ja nähdyn ja koetun reflektointi omaan sisäiseen maailmaan tapahtuu kuin itsestään. Syventyminen kuvaustapahtumaan tuottaa parhaimmillaan tunteen, että mieli ja ruumis ovat yhtä luonnon kanssa. Luontokuvaus toimintana harjaannuttaa kykyä olla läsnä hetkessä ja herkistää näkemään piiloon jääneitä asioita tai kykyä katsoa toisin (Meuronen & Penttinen, 2015). Luontokuvaamisen positiivisia hyvinvointivaikutuksia lisää suuresti luonnon intensiivinen kokeminen – keskittyminen ja huomion kiinnittäminen yksityiskohtiin (Meuronen & Penttinen, 2015).

Luontokuvaus on suosittu harrastus, joka on digi- ja kännykkäkameroiden myötä tullut jokaisen ulottuville. Jokainen voi kuvata luontoa, vaikka ei olisi varsinainen luontokuvaaja. Riittää, että ymmärtää luontokuvauksen mahdollisuudet oman hyvinvoinnin edistämiseksi: oman fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvän olon vahvistaminen

luontokuvausharrastuksen ja -harjoitteiden avulla. Lähtökohdaksi riittää innostus oman luontosuhteen merkitykselliseen tarkasteluun, mahdollisten ohjattujen luontokuvausharjoitteiden tekemiseen ja kuvien jakamiseen ryhmässä.

VALOKUVALLISISTA MENETELMISTÄ

Valokuvallisten menetelmien kehittäessä ja käytössä tulisi huomioida valokuvan ominaisuudet ja erityislaatu. Näitä ovat valokuvan suhde aikaan, valokuvan totuus, sanaton vuorovaikutus, kehollisuus ja valokuvan inter- ja intrapersoonallinen luonne (Halkola ym., 2009). Valokuvan suhde aikaan on valokuvan ominaisuus, ja siihen perustuu sen vahvuus käsillä olevan hetken ja tilanteen tallentajana. Digitaalisuus ja kuvankäsittelyohjelmat ovat kuitenkin mahdollistaneet kuvien manipuloinnin jälkikäteen, eikä valokuvan suhde aikaan ole enää sen pyhin ominaisuus. Toinen valokuvan erityislaatua kuvaava ominaisuus on valokuvan totuus. Toisaalta valokuva on vain rajattu näkymä todellisuudesta, ja kuvaaja päättää, mitä kuvassa näkyy ja mitä jää sen ulkopuolelle (Halkola ym., 2009). Luontokuvauksen näkökulmasta valokuvan suhde aikaan ja totuuteen on kahtalainen; toisaalta luontokuvat syntyvät hetkessä ja läsnäolon kokemuksista, toisaalta aikakontekstin rikkominen ja todellisuuden muokkaaminen jälkikäteen kuvankäsittelyohjelmissa tuo oman luontosuhteen tarkasteluun ja itsetutkiskeluun aivan uudenlaista ulottuvuutta.

Ehkä tärkein valokuvan ominaisuus valokuvaterapeuttisesta näkökulmasta on valokuvan nonverbaalinen luonne (Halkola ym., 2009). Vuorovaikutus kuvan kanssa tai sen avulla on perusluonteeltaan sanatonta, kuva puhuu omaa visuaalista kieltään. Itsetutkiskelun näkökulmasta tämä nonverbaalinen kieli on täynnä mahdollisuuksia, kun kuvia voidaan käyttää oman sisäisen maailman vertauskuvina. Neljäs valokuvan ominaisuus on kehollisuus. Kuvaaminen, ja kuvien katsominenkin, on fyysistä toimintaa: kuvaaminen toimintana edellyttää kehollisuutta, ja kuvalla on kyky aktivoida aisteja ja ruumiin muistoja. (Halkola ym., 2009.) Kuvan kehollisuus on luontokuvausharjoitteissakin tärkeä lähtökohta; luonnon havainnointi ja nähdyn ja koetun visualisoiminen kuvaksi on moniaistista, kehollista toimintaa.

Viidentenä valokuvan ominaisuutena on valokuvan inter- ja intrapersoonallinen luonne. Interpersoonallisella tarkoitetaan henkilöiden välistä vuorovaikutusta, intrapersoonallisella puolestaan yksilön sisäistä vuoropuhelua. (Halkola ym., 2009.) Luontoku-

Vuorovaikutus kuvan kanssa on perusluonteeltaan sanatonta, kuva puhuu omaa visuaalista kieltään.

vauksessa valokuvan interspersonallinen luonne näkyy ryhmän välisessä vuorovaikutuksessa ja kuvien jakamisessa, intrapersoonallista vuoropuhelua jokainen kuvaaja käy itseksensä tehdessään päätöksiä kuvaustilanteissa – mitä kuvaan ja miksi, mitä tämä kuvauskohde minulle merkitsee, mitä haluan kuvallani sanoa?

Valokuvalla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin sanat eivät yllä (Halkola ym., 2009). Valokuvan varhaisiin kehittäjiin kuulunut Sir Wendell Holmes luonnehtii valokuvaa peiliksi, jolla on muisti. Peilillä hän viittaa valokuvan kykyyn toistaa tai heijastaa maailmasta tarkka, näköinen kuva, ja muistilla valokuvan kykyyn tallentaa ja säilyttää tämä kuva. (Halkola ym., 2009.) Sittemmin valokuvan tarkastelussa siirryttiin pohtimaan myös sitä, mitä tämä kuvajainen kertoo kuvaajasta itsestään – näkijän rooli kuvan tuottamisessa ja tulkinnassa alkoi nousta tärkeäksi.

Luontokuvan käyttö itsetutkiskelun työkaluna perustuu ajatukseen siitä, että luontoa hyödynnetään tietoisesti ja ohjatusti itsetutkiskelun peilinä. Pyritään siihen, että luontokuvausharjoitteiden avulla näkyvän ja kätkeyn rajapinta rikkoutuu, ja tehdään kuviksi asioita, joihin rationaalinen ajattelu tai sanat eivät yllä.

LUONTOKUVA JA MINÄ

Olen kuvantekijä, jota inspiroi ennen kaikkea vuoropuhelu luonnon ja oman sisimmän kanssa. Minulle luonto on kuin kaikkiin ilmansuuntiin avautuva maisema-ateljee, jossa luonnostelen omia luonnon näkemisen ja kokemisen tapojani. Tunturilammen heijastuksista ja hämärän metsän melankoliasta haen yhä uudelleen vastausta kysymykseen *kuka minä olen?*

Luonnossa liikkuminen vahvistaa niin kehoa kuin mieltänikin, ja luontokokemusten reflektointi omaan sisäiseen maailmaan toimii luontokuvieni lähtökohtana. Pohdin, miten eri tavoin omaa luontosuhdetta voi pukea kuviksi. Tarkastelen sitä, miten luontokuva toimii vertauskuvana esimerkiksi erilaisille elämäntilanteille ja tunteille. Teen mielenmaisemapatikointeja omiin voimapaikkoihini, ja hakeudun itseäni puhuttelevien luonnonelementtien äärelle tarkastelemaan, miten omat voimakuvani lopulta syntyvät. Inspiroidun siitä, miten luonnon näkyvät ja näkymättömät elementit kuvissani puhuvat: luonnonmuodot ja luonnosta löytyvät sommitelmat, valot ja varjot, värit ja tunnelmat – tuoksut, äänet ja luonnon meissä herättämä sisäinen vastakaiku.

Katseen kääntäminen sisäänpäin on inspiroinut omaa tapaani lähestyä luonnon kuvaamista jo pitkään. Luontokuvani ovat luonteeltaan assosiativisia – kuvieni muotokieli ohjaa lähtökohtaisestikin tarkoituksellisen väljiin tulkintoihin luonnosta. Enää luonto-



kuvan ei tarvitse esittää luontoa sellaisena kuin se on – luonto saa tulla kuviksi sellaisena kuin sen sisimmässäni näen ja koen. Uusi tapa nähdä luonto on tuonut omaan luontokuvailmaisuuni kaipaamaani syvyyttä, ja kuljettanut milloin tummempien vesien, milloin kepeämpien kuvajaisten äärelle. Itselleni tärkeää ei ole se, mitä kuva esittää, vaan *miten kuva puhuu*. En enää vain katso maisemaa, vaan annan kuvan viedä, annan sen tapahtua minulle. Intensiivisimpinä hetkinä tuntuu, että aikakäsitekin katoaa, ja syntyy yhteys johonkin samanaikaisesti määrittelemättömään ja syvään – rajapinta oman kokemusmaailman ja kuvan tarjoaman näkymän välillä rikkoutuu.

Kuva 4. Heijastusten äärellä mielen ja luonnon kohtauspaikoilla. Päällekkäisvalotus kamerassa, Pyhäntunturi. Kuva: Irma Varrio, 2015.

Luontokuvausharrastus on kasvattanut minussa paitsi luonnon tuntemusta ja arvostusta, myös luonnossa selviytymisen taitoja sekä omaa itsetuntemusta. Ennen kovin levoton ja kärsimätön minäni on luonnossa tyyntynyt, ja olen oppinut hakemaan luonnosta ja luonnon kuvaamisesta paitsi rentoutumista, virkistystä ja iloa, myös lohtua ja eheytymistä. Luonnossa liikkuminen ja luontokuvien ottaminen on niin ikään opettanut sietämään keskeneräisyyttä ja jatkuvaa muutosta – luonnossa jokainen hetki on ohikiitävä. Itselleni luontokuvan äärellä tapahtuva sisäinen dialogi toimii paitsi taiteellisen näkemisen innoittajana, myös yhdenlaisena mielenhallinnan ja oman hyvinvoinnin vahvistamisen työkaluna. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia syventyä omiin ajatuksiini ja tunteisiini, paikkoja niin inspiroitumiseen kuin hiljentymiseenkin.

Ajattelen, että jokainen voi kuvata luontoa, vaikka ei olisi varsinainen luontokuvaaja. Kuvauskohteiden poimiminen luonnosta inspiroi havainnoimaan ympäristöä moniaistisesti, ja nähty ja koettu piirtyy osaksi omaa sielunmaisemaa. Kuvauskohteiden äärellä keskittymiskykykin harjaantuu, ja taito olla läsnä hetkessä herkistää kuulostelemaan paitsi maisemaa, myös omaa mieltä. Ajatusleikki nähdyn ja kuvaksi tehdyn, näkyvän ja kätketyn välillä on kiehtova. Minulle luontokuva on kuvajainen, joka näyttää usein asioita, joihin muutoin en yltäisi. Kuvani kuljettavat minut sinne, missä sieluni soi.

LÄHTEET

von Brandenburg, C. (2012). Taiteen hyödyntämisestä hyvinvoinnin edistämiseksi. Teoksessa M-L. Honkasalo & H. Salmi (toim.) *Terveyttä kulttuurin ehdoilla. Näkökulmia kulttuuriseen terveystutkimukseen* (s. 243–265). Turku: Painosalama.

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) (2014). *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim.

Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) (2014). *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen*. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. URN:ISBN:978-951-588-430-5

Meuronen, P. & Penttinen, M. (2015). Luontokuva hyvinvoinnin lähteenä. (Opinnäytetyö). Lappeenranta: Saimaan ammattikorkeakoulu. URN:NBN:fi:amk-2015052811061

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (2014). *Hyvinvointia metsästä*. Helsinki: SKS.