



MIRJA HILTUNEN

Naisten metsä

Naisten metsäkohtaamisissa keskitytään metsän elementtien äärellä olemiseen, aistimiseen ja kokemusten muuntamiseen taideperustaisesti jaettavaksi. Naisten metsä kutsuu kolmannen iän kynnyksellä olevia naisia havainnoimaan metsän monimuotoisuutta ja kyseenalaistamaan samalla ikääntymistä koskevat normit ja stereotyyppit. Naisten metsä on yhdessä kokemista ja osaamista. Se on myös uuden oppimisen iloa metsän ja soiden antimien sekä kulttuurin tuomien kerrostumien kuten nuotiotulien ja saunomisen äärellä.

“

***Kun minulle se mettä
merkitsee tehtyä työtä ja
tekemätöntä työtä,
marjoja, sieniä, puita***

Kuva: Mirja Hiltunen, 2021.

Metsän hyvinvointivaikutukset ovat osoitettu kiistattomasti useissa tutkimuksissa. Metsän rikkaassa monimuotoisuudessa voi tarjoutua mahdollisuuksia myös omien voimavarojen tunnistamiseen. Kolmas ikä antaa mahdollisuuden tehdä valintoja ja toteuttaa omia henkilökohtaisia haaveita. *Naisten metsä* -konseptia kokoontui kehittämään kahdeksan yli 60-vuotiasta, erilaisista taustoista tulevaa naista. Pohdimme, onko metsä erilainen eri ikäisille; kaipaako sielu sinne iästä riippumatta? Syntyi kolme metsäkohtaamista. Näissä kohtaamisissa voimavara- lähtöisyys merkitsee toisaalta naisilla olemassa olevien voimavarojen vahvistamista ja toisaalta uusien tunnistamista retkeilyn, keräilyn, keskustelun sekä yksin ja ryhmässä toteutettujen teosten muodossa. Retkillä hyödynnetään valokuvausta ja sanataidetta, keskustellaan paljon mutta annetaan tilaa myös hiljentymiseen.

Metsän syli -retkellä sovelletaan sosiaalipedagogista menetelmää, jossa valokuvaa käytetään voimaantumisen prosessin apuvälineenä arvokkuuden kokemuksen vahvistamiseen, tunnetaitojen lisäämiseen sekä itsen ja toisen arvostamiseen. Retkellä hiljennytään kulkemaan, aistimaan ja havainnoimaan metsän monimuotoisuutta. Metsään lähdetään pareittain ja kuljeskelulle annetaan aikaa, vältetään sanallistamista ja puhetta ylipäätään. Etsitään oma paikka, metsän syli, jossa levätä ja jossa haluaa tulla kuvatuksi. Kuvat jaetaan lopuksi ryhmän kesken.

Metsän aarre -retkellä aarretta etsitään ja piiloteetaan geokätköilyn tapaan, mutta kätkemisen ja löytämisen muotoja muunnellen. (<https://geokatkot.fi/>) Metsään, polulle tai lähimaastoon luodaan reitti, jossa kävellen voi löytää ja/tai kätkeä aarteita, jotka on itse tehty tai löydetty luonnosta. Aarrepaikat merkitään karttaan, joka jaetaan ryhmälle. Paikat voidaan myös merkitä maastoon sopivilla kuvioil-



*Metsän syli. Metsästä voi löytää paikan, joka on hyvä itselle, jossa kroppa ja mieli lepää, joka taipuu selän tai kyljen mukaan, joka on armollinen ja lämmin.
Kuva: Mirja Hiltunen, 2021.*

la, väreillä tai koodeilla. Polulla kävelyn aikana etsitään, keksitään tai luodaan itse jotain, jonka voi sijoittaa aarrepaikkaan. Teosten, runojen tai piirrosten tekeminen on osa reitillä kulkemista. Se voi olla ohjattua tai itsenäistä. Samalla paikasta saa itselleen jonkun toisen sinne piilottaman aarteen. Aarrepaikoista muodostuu polku, joka voi olla helposti saavutettava tai vaikeampi reitti, kuitenkin kävellen kuljettavissa.

Naisten metsäkohtaamisissa voidaan toteuttaa myös suoretkiä. Suot ovat biodiversiteetiltään rikkaita ekosysteemejä, ne voivat olla myös suosittuja retkeilyalueita. *Suon salaisuus* -retkellä tutustutaan kasvillisuuteen, poimitaan marjoja ja kerätään kasveja ja turvetta erilaisten uutteen, hauteiden ja naamioiden raaka-aineeksi. Matkan varrella kokemuksia voidaan tallentaa videoesseiksi ja äänimaisemiksi ja jakaa ne jälkikäteen ryhmän kesken vaik-

kapa audiovisuaalisina, sähköisinä postikortteina, muistoina retkestä. *Suon salaisuus* -retki päättyy kylpemiseen. Saunassa metsän ja veden liitto konkretisoituu, uutteen ja naamiot testataan ja löylyissä voidaan nauttia omakohtaisesti suomalais-ugrilaisen saunakulttuurin mukanaan kantamasta perinnetiedosta ja yhteydestä luontoon.

Naisten metsäkohtaamisissa syvennetään ja uudistetaan paitsi omaa metsäsuhdetta, myös suhdetta itsen. Tavoitteena on löytää ilmaisuvälineitä ja harjaannuttaa taitoja itselle merkityksellisten kokemusten näkyväksi tekemiseen ja taideperustaiseen jakamiseen. Naisten metsän tuloksena syntyy joustava konsepti jatkokehittämistä varten. Konsepti voi mallintaa Naisten metsä -ryhmien perustamista erilaisissa matkailu-, hyvinvointi- ja koulutuspalveluissa.



Metsän syli. Paikka, jossa äänet ovat soinnussa, pitävät hereillä tai tuudittavat uneen. Paikka, jossa valo siivilöityy, heijastaa tai herättää ja jossa värit ovat ihmeellisiä ja keskenään hyvässä sovussa. Kuva: Sirkka Laitinen, 2021.



Geokätkö "Metsän aarre"-retken lähtökohtana. Kuva: Maijaleena Palosaari, 2021.



Metsän aarre. Aarteet voivat olla runoja, piirustuksia, esineitä luonnon materiaaleista, kauniita kiviä, pahkoja, kaarnapaloja tai pieniä oksia. Kuva: Mirja Hiltunen, 2021.



Metsä minussa, minä metsässä. Olemme yhtä ja kuitenkin toista. En voi elää ilman metsää mutta metsä voi hyvin ilman minua. Kuva: Sirkka Laitinen, 2021.



Työryhmän ajatuksia, runoja ja kirjeitä metsälle. Kuva: Mirja Hiltunen, 2022.

“

Metsä tuoksu ja on. Puitten rungot taputellaan ja halataan. Sammalet ja jäkälät ja kivet tunnustellaan.

Metsä on ihana olotila.

Sisaruuden kokeminen, nauru.

Diana, metsästyksen jumalatar, meidän suoelijamme.

info

Mirja Hiltunen

Kuvataidekasvatuksen professori, vaeltelija, yhdessätaiteilija, äiti ja mummo. Naisten metsä -pilottiin innostaja, naisten mukaankutsuja ja idean äiti.

Työryhmä: *Sirkka Laitinen, Maijaleena Palosaari, Pirjo Honkarinta, Marja Ervasti, Anitta Oinas, Leena Poikela, Kerttuli Saajoranta*

Hiltusen taiteellinen työskentely on yhteisöllistä ja yhteyttä myös ympäröivän luonnon kanssa rakentavaa, usein performatiivista. Installaatioissaan ja videoteoksissaan hän on käsitellyt usein ystävyyttä, vanhenemista ja sukupolvien välistä yhteyttä.