



Sanna Kotiharju

Metsä suojelee sua

”Hei, älä koskaan pelkää metsää, sillä metsä suojelee sua, metsä suojelee sua”

Kauko Röyhkän laulun kertosaie tulvii usein mieleeni, kun kävelen metsässä. Ehkä yritän sen avulla pitää loitolla geeneihini kirjoitettua alkukantaista pelkoa metsän petoja ja suurta tuntematonta kohtaan. Kertosaie sisältää mainion ajatusleikin. Yleensä metsäkeskustelussa sanajärjestys on toisinpäin: puhutaan metsien suojelusta, metsäluonnon monimuotoisuutta suojellaan ihmisen toiminnan vaikutuksilta. Mutta myös metsä voi suojella ihmistä lisäämällä hänen hyvinvointiaan.

Useissa tutkimuksissa on osoitettu, että metsässä oleilu elvyttää ihmistä. Luonnonympäristössä pulssi ja verenpaine normalisoituvat, stressihormonitaso laskee ja lihasjännitys hellittää. Kielteiset tuntemukset vähenevät ja myönteiset voimistuvat.

Yksi selitys elpymiselle on luontokokemuksen kokonaisvaltaisuus ja sen lukemattomat yksityiskohdat, jotka vetävät huomiota puoleensa saaden samalla stressaavat ajatukset kaikkoamaan.

Metsä on ollut suomalaisille aina tärkeä. Luonnonuskontojen pyhien puiden kunnioituksesta on kuitenkin kuljettu pitkä matka nykysuomalaisen metsäsuhteeseen. Tämän lehden haastateltavana on kuvataiteilija Sanni Seppo, joka on pohtinut suomalaisten metsäsuhteen muutosta: mikä saa ”puiden kansan” avohakkaamaan vanhoja metsiänsä? Arvaamattoman, villin metsän kokeminen on Sepon mukaan ihmisen metsäsuhteessa olennaista. ”Lapsen pitää saada kokea villin metsän tuntu!”

Vaikka kaupunkikulttuuri muuttaakin meitä, Seppo vetoaa voimakkaasti siihen, ettemme häpeäisi juuriamme. Olkaamme ylpeästi metsäläisiä!

EROAAKO SUOMALAISTEN metsäsuhde muiden kansojen metsäsuhteesta? Varpu Eloranta on löytänyt tutkimukseensa eroja suomalaisten ja venäläisten lasten metsäsuhteen

rakentumisessa. Hän analysoi lasten ja nuorten metsäaiheisia piirustuksia. Mielenkiintoinen havainto on, että ihmisen toiminnan merkit ovat suomalaisten nuorten piirtämissä metsissä selvästi yleisempiä kuin venäläisten. Metsää halkeavat polut ja tiet kertovat vuorovaikutuksesta ihmisen ja metsän välillä. Ihminen itse ei kuitenkaan kuulu ensisijaisesti metsiin. On mielenkiintoista pohtia, mistä tämä johtuu. Ulkoistavatko lapset metsän tuonne jonnekin; eikö se kuulu heidän arkitöimintöjensä piiriin?

Uusi kiehtova näkökulma metsäsuhteeseen on luontotulkkauksen eli luontoelämysten kääntäminen esimerkiksi säveliksi, sanoiksi, tanssiksi tai kuviksi. Näiden kautta voi avautua uusia näkökulmia omaan tuttuun lähimetsään. Toisaalta tulkkauksen voi auttaa tavoittamaan vaikkapa eksoottisen sademetsän tunnelman.

Ella Vihelmaan mukaan luontotulkkauksen on varsin lähellä ympäristöherkkyyden lisäämistä, mutta samalla se uudistaa kasvattajan ja kasvatettavan välistä roolijakoa. Mahdollistaessaan eläytymisen eläinten tai kasvien näkökulmaan luontotulkkauksen voi helpottaa luonnon itseisarvon ymmärtämistä.

METSÄ TARJOAA ympäristökasvattajalle loputtomasti mahdollisuuksia. Niistä on tarjolla maistiaispaitsi tässä lehdessä myös syksyn 8.–9.10. Ympäristökasvatuspäivillä, Tampereella (ohjelmasta tarkemmin sivulla 20.) Makoisia metsähetkiä ja innostavaa syksyn alkua – ja tapaamisiin Ympäristökasvatuspäivillä! ♦



Kati Vähä-Jaakkola