

LUONTO LUOVUUDEN JA TASAPAINOISEN MIELEN RAKENTUMISEN TUKENA

Timo Panu
Maisterintutkielma
Taidekasvatus
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Timo Panu	
Työn nimi Luonto luovuuden ja tasapainoisen mielen rakentumisen tukena	
Oppiaine Taidekasvatus. Kuoma-ohjelma.	Työn laji Maisteritutkielma
Aika Maaliskuu 2023	Sivumäärä 45 sivua + liitteet 3 sivua
Tiivistelmä	
<p>Tutkielmani aiheina ovat luova mielentila ja tasapainoisen mielen rakentaminen esteettisen kokemisen kautta yhdistettynä luonnon elävöittävään vaikutukseen. Tutkielmani sisältää kolme tutkimuskysymystä: Millä tavoin luonto tukee luovuutta ja tasapainoisen mielen rakentumista? Miten haastatteluaineisto vastaa ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta? Miten haastateltavat haluaisivat kehittää Jyväskylän luonnonympäristöjä? Kysymyksiin vastataan hyödyntämällä empiirinen aineisto. Tutkielmani empiirisen osan toteutin haastattelemalla kuusi Jyväskylässä asuvaa henkilöä. Näin saatua aineistoa analysoin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Tutkielman teoriaosassa pohdin aluksi erilaisten teoreettisten tietoisuuden mallien kautta, miten luova ideointi ymmärretään. Pohdin myös syitä, jotka rajoittavat luovaa ideointia. Luon katsauksen viime vuosina tehtyihin tutkimuksiin luonnon vaikutuksesta luovaan ideointiin. Nämä tutkimukset nojautuvat huomion kiinnittymisen- ja mielen vaeltamisen teorioihin yhdistettynä Wallasin teoriaan luovan ideoinnin vaiheista. Tuon esiin myös luonnonympäristön esteettiseen kokemiseen liittyviä huomioita.</p> <p>Jyväskylän yliopiston tutkija Olivier Brabantin on pyrkinyt hahmottamaan tietoisuuden mallin huomioiden uusimman tieteellisen tiedon sekä Jungin esittämän teorian kaikkia ihmisiä yhdistävästä tietoisuus-kentästä, joka toimii luovien ideoiden lähteenä. Kollektiivinen tietoisuuskenttä -teorialla on kannatusta, mutta se ei ole täysin kiistaton. Teorialla tuntuu kuitenkin olevan selitysvoimaa sille, miten yhteys ihmisen ja luonnon välille muodostuu. Psykiatri, aivotutkija Iain McGilchrist on puolestaan tutkinut, millä tavoin aivomme toimivat tietoisuutemme tulkkina ja mitä luovalta ideoinnilta vaaditaan.</p> <p>Tutkimukseni osoitti, että luonto rauhoittaa mielen tehokkaasti. Luovan ideoinnin kannalta luonnonympäristössä ei saa olla häiritseviä tekijöitä, jotka kiinnittävät huomiotamme. Tässä suhteessa lähimetsän ja "hiljaisen metsän" välillä koettiin olevan huomattava ero. Vastajat kuvasivat olosuhteita, jotka tarvitaan uusien ideoiden syntyä sellaisiksi, missä "omat energiat synkronisoituvat luonnon energioiden kanssa" tai missä "sulautuu yhdeksi luonnon kanssa". Haastatellut kokivat luonnonympäristön tärkeäksi tasapainoisen mielen rakentumiseksi ja ylläpitämiseksi. Rakennusaineina toimivat muun muassa luova leikki, luonnon seuraaminen, kasvien kasvattaminen ja eläinten kanssa vietetty aika.</p>	
Asiasanat Lähimetsä, tietoisuus, luova ideointi, ympäristöestetiikka, luontosuhde	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto JYX	
Muita tietoja	

KUVIOT

KUVIO 1	Readin hahmotelma tietoisuuden rakenteesta.....	7
KUVIO 2	Jungin määritelmän mukainen hahmotelma ihmisiä yhdistävästä kollektiivisesta alitajunnasta.....	8
KUVIO 3	Post-materialistinen malli todellisuudesta ja ihmisen tietoisuudesta.....	9
KUVIO 4	Puu piirrettynä normaalitilanteessa, oikean aivopuoliskon ollessa halvaantuneena ja vasemman puoliskon ollessa halvaantuneena.....	14

TAULUKOT

TAULUKKO 1	Esimerkki: Alkuperäisen ilmaisun pelkistäminen.....	29
TAULUKKO 2	Esimerkki: Pelkistettyjen ilmaisujen luokittelu.....	30
TAULUKKO 3	Luokittelu: Luonto luovuuden tukena.....	LIITE 2
TAULUKKO 4	Luokittelu: Luonto tasapainoisen mielen rakentajana.....	LIITE 3

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TIETOISUUS LUOVUUDEN MAHDOLLISTAJANA.....	5
2.1	Materialismista kohti holistista maailmankuvaa	5
2.1.1	Materialistinen maailmankuva.....	5
2.1.2	Holistinen maailmankuva.....	6
2.2	Tietoisuuden teoreettisia malleja	7
2.3	Lakkaamaton ajatusten virta luovuuden esteenä.....	12
2.4	Tasapainoinen mieli.....	13
3	LUONTO LUOVUUDEN TUKENA	16
3.1	Luonnonympäristössä tapahtuva luova prosessointi.....	16
3.2	Luonnonympäristön kokemus.....	19
4	HAASTATTELUTUTKIMUS.....	23
4.1	Tutkimuskysymykset	23
4.2	Tutkimusaineisto.....	25
4.3	Sisällönanalyysi	28
5	TULOKSET	31
5.1	Tukeeko luonto luovaa ideointia ja tasapainoisen mielen kehittymistä? ..	31
5.1.1	Luova ideointi.....	31
5.1.2	Luovaa ideointia tukevat ympäristöt ja olosuhteet.....	33
5.1.3	Luovaa ideointia häiritsevät olosuhteet.....	34
5.1.4	Luonto tasapainoisen mielen rakentajana	35
5.2	Miten haastatteluaineisto vastaa ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta?	37
5.3	Ehdotukset Jyväskylän alueen luonnonympäristöjen kehittämiseksi	38
5.4	Tulosten yhteenveto.....	39
6	PÄÄTÄNTÖ.....	41
	LÄHTEET	43

LIITTEET

1 JOHDANTO

Jyväskylän kaupunki on kartoittanut asukkaiden tyytyväisyyttä lähimetsiinsä. Mukaan tutkimusta tekemään toivotaan eri tieteenalan edustajia. Oma osuuteni on lähestyä asiaa kulttuuriympäristön tutkimuksen sekä taidekasvatuksen näkökulmasta.

Jyväskylän kaupungilla on voimassa oleva metsäohjelma, joka linjaa metsien käyttöä ja hoitoa vuoteen 2030. Kesäkuussa 2018 voimaan tullessa hoitosuunnitelmassa tavoitellaan Jyväskylää, jossa metsät ja luonto ovat yksi kaupungin vetovoimatekijöistä. Metsäohjelmassa pyritään huomioimaan virkistykelliset, maisemalliset, taloudelliset ja terveydelliset hyödyt sekä pyritään säilyttämään luonnon monimuotoisuutta.¹

Jyväskylän asukkaiden tyytyväisyyttä tehtyjen ympäristön hoitotöiden osalta on kartoitettu usean eri tutkimuksen avulla.² Vastaavanlaisia asukastyytyväisyyden ja luonnonympäristöjen terveysvaikutuksia kartoittavia tutkielmia on viime vuosina tehty useita edustaen eri yliopistoja sekä ammattikorkeakouluja. Lähestyn aihetta uudenaikaisesta näkökulmasta.

Tutkielmani aiheina ovat luova mielentila ja tasapainoisen mielen rakentaminen esteettisen kokemisen kautta yhdistettynä luonnon elävöittävään vaikutukseen. Tutkielmani aiheiden valintaan ovat vaikuttaneet erityisesti kaksi Jyväskylän yliopiston kurssia. Toinen kurseista on professori Jaakko Erkkilän kurssi Taide ja hyvinvointi. Yhtenä tämän kurssin luennoitsijana toimi tutkijatohtori Olivier Brabant. Hänen aiheensa käsitteli muuntuneen tietoisuuden tilan hyödyntämistä musiikkiterapian tukena³. Mielen hiljentymisen mahdollistaa luovan toiminnan. Brabantin esittelemä tietoisuuden malli pohjautuu uusimpaan tieteelliseen tietoon sekä Jungin ajatukselle ihmisiä yhdistävästä kollektiivisen tietoisuuden kentästä, joka toimii luovien ideoiden lähteenä. Kollektiivinen tietoisuuskenttä -teorialla on kannatusta, mutta se ei ole täysin kiistaton. Teorialla tuntuu kuitenkin olevan

¹ [metsaohjelma_web.pdf \(jyvaskyla.fi\)](#)

² <https://www.jyvaskyla.fi/ymparisto/metsat/metsienhoito-ja-asukkaat/metsiin-liittyvat-asukaskyselyt>

³ Brabant 2020, luento.

selitysvoimaa sille, miten yhteys ihmisen ja luonnon välille muodostuu. Toinen kurseista on professori Pauline von Bonsdorffin kurssi Taide ja mieli⁴. Kurssilla käsitellään muun muassa tasapainoisen mielen kehittymistä huomioimalla luova työskentely tiedollisen osaamisen rinnalla. Toiminnot tukevat toisiaan ja molempia tulisi rakentaa yhdessä pienestä pitäen.

Tutkielmani teoriaosassa pohdin aluksi miten nykypäivän tietoisuuskäsitys rakentuu. Vanhemman materialistisen maailmankuvan mukaan olemassaolon tuntu on ainoastaan aivotoiminnan tulosta⁵. Näin ollen myös luovuus rajoittuu yksilön hankkiman tietomäärän ja osaamisen puitteissa tapahtuvaksi toiminnoksi. Uudemman holistisen tietoisuuskäsityksen mukaan luontoa, ihmisiä ja kulttuuria tulee katsoa kokonaisuutena. Brabant esittää uusimpaan tieteelliseen tutkimukseen tukeutun, että olemme ensi sijaisesti tietoisuuksia, ja tietoisuutemme vaikuttaa siihen miten maailma meille ilmenee. Filosofi Herbert Read pyrki hahmottamaan vuonna 1970 tietoisuuden mallin⁶. Mallinsa avulla Read esittää, että yksilöityneitä persoonia yhdistää kollektiivinen tietoisuuskenttä. Alitajuisen mieleemme kautta on mahdollista yhdistyä kollektiiviseen tietoisuuskenttään, joka toimii luovuuden lähteenä.

Mikä meitä sitten estää yhdistymästä tähän tietoisuuskenttään? Readin mukaan meitä ohjataan pienestä pitäen havainnoimaan ja arvottamaan maailmaa. Omaksumme vanhempiemme arvot ja asenteet, tavat ja tottumukset. Yhteisömme sanelee, mitä pidetään sopivana, mitä saa ja mitä ei saa tehdä. Opimme vastaanottamaan, analysoimaan ja lokeroimaan tietoa materialistisen maailmankuvan mukaisesti. Jatkuva tajuisen mieleemme ajatusten virta rajoittaa luovuuttamme⁷. Read ja Brabant esittävät, että kollektiivisen tietoisuuskentän hyödyntäminen luovien ideoiden lähteenä vaatii tajuisen mieleemme ajatusten virran hiljentymistä, jotta tietoisuutemme voi suuntautua alitajuisen mielen puolelle.

Psykiatri, aivotutkija Iain McGilchrist on pohtinut syytä sille, miksi aivomme on jakautunut kahteen eri lohkokoon. McGilchrist on todennut, että aivopuoliskoilla on erilaiset tehtävät suhteessa siihen, miten hahmotamme maailmaa. Oikean aivopuoliskon tehtävänä on avata asiat mahdollisuuksiksi. Vasen aivopuolisko yksilöi kokonaisuuden osia ja kohdentaa huomiomme niin, että voimme toimia käytännöllisesti maailmassa. Siinä missä oikea aivopuolisko toimii luovasti, vasen puolisko toimii konemaisesti.⁸ McGilchrist esittää, että luovien ideoiden hyödyntämiseksi vasemman aivopuoliskon työn täytyy hetkeksi hiljentyä, että oikea aivopuolisko voi ammentaa tiedon alitajunnasta⁹. McGilchristin tutkimus tukee

⁴ Bonsdorff von 2021, luennot

⁵ Koivisto 2006, 286-292.

⁶ Read 1970, 177.

⁷ Read 1970, 44-49.

⁸ McGilchrist 2012, 4-8.

⁹ McGilchrist 2021, 246-247.

Brabantin ja Readin esittämää teoriaa ihmisiä yhdistävästä tietoisuuskentästä luovien ideoiden lähteenä.

Jo lyhytaikainen oleskelu luonnossa rauhoittaa mielen antaen tilaa luovuudelle¹⁰. On eri asia katsella luontoa edustavia kuvia kuin kokea luonto paikan päällä. Eri ihmiset kokevat ympäröivän luonnon eri tavoin. Kokemukseen vaikuttavat ympäristön aistittavien ominaisuuksien lisäksi ihmisen tausta ja sen hetkinen tilanne. Teoriaosassa kartoitan luontokokemukseen vaikuttavia tekijöitä sekä minkälainen luonnonympäristö tukee luovaa ongelmanratkaisua.

Viime vuosina luonnon vaikutusta luovien ideoiden prosessointiin on tutkittu hyödyntäen huomion palauttamisen teoriaa ja mielen vaeltamisen teoriaa. Huomion palauttamisen teorian mukaan luonnon tarkkailu vaatii huomattavasti vähemmän energiaa kuin rakennetussa ympäristössä tapahtuva toimintojen suorittaminen. Näin luonnonympäristö vapauttaa aivokapasiteettia luovalle prosessoinnille. Mielen vaeltamisen teorian mukaan pelkkä luonnon tarkkailu ei yksinään riitä ajatusten vähentämiseksi riittävälle tasolle luovien ideoiden synnyttämiseksi. Luonnossa kuljettaessa tarvitaan riittävä määrä samankaltaisena pysyvää ympäristöä, missä ympäristön vaihdokset tai yllättävät äänet eivät häiritse.¹¹ Olennaista näille molemmille teorioille on, että ajatukset vähenevät, mutta riittävä määrä ajatuksia tarvitaan aivotointojen tukemiseksi. Iain McGilchrist puolestaan esittää, että yhden ainoankin ajatuksen läsnäolo karkoittaa esiin nousemassa olevan idean yhä kauemmas estäen idean syntymisen¹². Myös Jyväskylän yliopiston tutkija Olivier Brabant esittää, että ihmisiä yhdistävän laajemman kollektiivisen tietoisuuskentän saavuttamiseksi ajatusten tulee hetkellisesti hiljentyä kokonaan¹³.

Tutkimuksen empiirisen osan toteutin haastattelemalla Jyväskylän alueen asukkaita. Haastattelun avulla hain vastauksia kolmeen tutkimuskysymykseen: Millä tavoin luonto tukee luovuutta ja tasapainoisen mielen rakentumista? Miten haastatteluaineisto vastaa ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta? Miten haastateltavat haluaisivat kehittää Jyväskylän luonnonympäristöjä? Saatua aineistoa jänsin sisällönanalyysin avulla. Tulokset perustuvat suhteellisen pienelle aineistolle, mutta ne tukevat aiempaa tutkimusta. Tutkimuksen tuloksena kaupungin lähimetsät toimivat mieltä rauhoittavasti. Mieltä rauhoittavat myös kasvien hoitaminen ja lemmikkieläinten kanssa vietetty aika. Luovan ideoinnin kannalta lähimetsän ja ”hiljaisen metsän” kohdalta koettiin olevan kuitenkin suuri ero. Lähimetsä toimii paremmin päivittäisiin käytäntöihin liittyvien ongelmien ratkaisemisessa, mutta perustavanlaatuiset ideat syntyvät ”hiljaisessa metsässä”. Hiljaisella metsällä tarkoitetaan ympäristöä, missä voi

¹⁰ Tyrväinen et al. 2017, 7.

¹¹ Williams et al. 2018.

¹² McGilchrist 2021, 246–247.; Avaan ajatuksen ja idean erottelua myöhemmin.

¹³ Brabant 2018. 29.

kokea "sulautuvansa yhteen luonnon kanssa" tai "energioiden synkronoitumisen luonnon energioiden kanssa". Tällaisia luontoalueita koettiin olevan metsät, joissa on mahdollisuus vaeltaa ilman häiritseviä ääniä, sekä jylhät maisemat kuten tunturit, vaarat ja korkeat mäet, jotka mahdollistavat näkymän kauas. Mieleisiä maisemia olivat myös järvi- ja merinäkymät. Luonto koettiin tärkeäksi myös tasapainoisen mielen rakentumisen kannalta. Luova leikki, luonnon seuraaminen, puutarhanhoito ja eläinten kanssa vietetty aika olivat myös tärkeitä osia tasapainoisen mielen rakentumista.

Jyväskylän alueen luonnonympäristön kehittämisen osalta toivottiin, että nykyiset rakentamattomat ranta-alueet säilyisivät virkistyskäytössä. Samoin toivottiin, että lähimetsien ja luonnonympäristöjen säilyttämisen tarve edelleen huomioitaisiin rakennetun ympäristön lomassa. Olemassa oleva polkuverkosto sai kiitosta. Polkuverkoston kehittämiseksi ehdotettiin verkoston laajentamista kaupunkia ympäröiviin metsiin yhteistyössä alueiden omistajien kanssa, jotta metsässä vaeltaminen yöpymispaikkoineen mahdollistuisi. Autottomien osalta ehdotettiin bussikuljetuksia lähialueiden kansallispuistoihin.

2 TIETOISUUS LUOVUUDEN MAHDOLLISTAJANA

2.1 Materialismista kohti holistista maailmankuvaa

Luovuuden näkökulmasta on olennaista, miten tietoisuus nähdään rakentuvan. Tietoisuuden luonteesta on olemassa erilaisia näkemyksiä ja teoreettisia malleja. Materialistisen näkemyksen mukaan tietoisuus syntyy aivotoiminnan tuloksena. Holismin kannattajat näkevät tietoisuuden laajempänä käsitteenä ja esittävät tietoisuutemme vaikuttavan siihen, millaisena maailma meille ilmenee.

2.1.1 Materialistinen maailmankuva

Neurotieteilijät tutkivat aivojen toimintaa erilaisissa tajunnan tiloissa. Tutkimus tapahtuu aivokuvantamalla mitkä osat aivoista ovat kulloinkin aktiivisina. Neurotiede käyttää sanaa tajunta tietoisuuden synonyyminä. Ihminen on tajuissaan, kun aivotoimintaa on havaittavissa ja tajuton, kun aivot ovat hiljaisina. Tällainen hiljainen tila syntyy esimerkiksi sydänleikkauksessa, jolloin sydän pysäytetään leikkauksen ajaksi. Materialistisen tietoisuuskäsityksen mukaan tällöin minkäänlainen aivotoiminta ja sitä myöten myöskään tietoinen toiminta ei ole mahdollista, koska aivot eivät saa veren kuljettamaa happea ja energiaa.¹⁴

Neurotieteessä tietoisuus on määritelty aivotoimintojen tuloksena syntyvänä tajunnan tilana. Tajunnan tilat jaetaan kolmeen tasoon: Fenomenaalinen tajunta, reflektiivinen tajunta ja itsetajunta. Fenomenaalinen tajunta on tietoisuuden perusmuoto. Se syntyy aistihavaintojen seurauksena luoden maailman, jossa koemme olevamme

¹⁴ Revonsuo 2006, 18-21.

länä joka hetki. Tähän olemassaolon tunteeseen ei liity monimutkaista ajattelua. Reflektiivisen tajunnan tasolla tapahtuu kielellinen, käsitteellinen ja tahdonalainen toiminta. Itsetajunta on tietoisuuden korkein muoto. Tiedostamme olevamme tajuisia olentoja. Emme ainoastaan koe asioita, vaan tiedostamme olevamme kehollisia olentoja, joilla on erilaisia kokemuksia. Minuudella on identiteetti, menneisyys ja myös tulevaisuus.¹⁵

Psykologi Antti Revonsuon mukaan neurotiede ei toistaiseksi kykene selittämään, miten tietoisuus syntyy aivotoiminnan tuloksena. Revonsuon mukaan voimme havainnoida vain fyysistä maailmaa, niinpä näistä aineksista tulisi tietoisuuskin selittää. Revonsuo esittää, että tulevaisuudessa teknologian kehittyessä aivotoiminnat pystytään kuvantamaan kattavammin, jolloin tietoisuus, saadun tiedon pohjalta, voidaan simuloida. Näkisimme tämän virtuaalitodellisuutena.¹⁶

Materialistisen maailmankuvan mukaisesti luovuus nähdään yksilön omaksuman tietomäärän ja elämäkokemusten puitteissa tapahtuvaksi toiminnoksi.

2.1.2 Holistinen maailmankuva

Psykiatri, aivotutkija Iain McGilchristin mukaan tiede on osoittanut, että tietoisuus on jotakin muuta kuin vain aivotoiminnan synnyttämä olemassaolon tuntu. Tietoisuutemme vaikuttaa siihen, millaisena maailma meille ilmenee. "In fact for more than a hundred years physicists have understood that matter is not separable from consciousness. -- I take it that we bring about a world in consciousness that is partly what is given, and partly what we bring, something that comes into being through this particular conjunction and no other. And the key to this is the kind of attention we pay to the world."¹⁷

Jyväskylän yliopiston tutkija Olivier Brabant esittää väitöstutkimuksessaan, että olemme tietoisina olentoina yhteydessä toisiimme kollektiivisen tietoisuuskentän kautta. Brabant tukee käsityksensä kvanttifysiikassa tehtyihin havaintoihin ja Jungin esittämälle aikaisemmalle teorialle ihmisiä yhdistävästä kollektiivisestä tietoisuuskentästä. Kollektiivinen tietoisuuskenttä toimii luovien ideoiden lähteenä.¹⁸

Tietämys ja ammattitaito ovat kuitenkin hyödyksi tiedon muokkaamiseksi käytökelpoiseen muotoon. Esimerkiksi monet kuulevat mielessään musiikkia¹⁹, mutta eivät osaa kirjata kuulemaansa paperille. Näin mielessä kuultu musiikki jää vain yksilön henkilökohtaiseksi kokemukseksi. Mikäli tuntee nuotit, sävellyks saadaan paperille ja myös toisten kuultavaksi.

¹⁵ Koivisto 2006, 286-292.

¹⁶ Revonsuo 2018, 62.

¹⁷ McGilchrist 2012, 4-5.

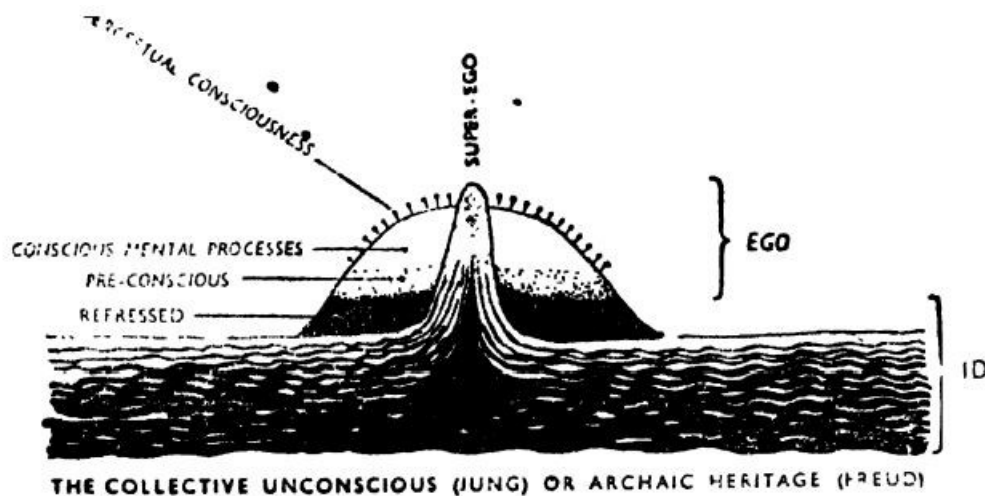
¹⁸ Brabant 2018 13-30.; Brabant 2016, 13.

¹⁹ Abell, Arthur M., 1995.

2.2 Tietoisuuden teoreettisia malleja

Oxfordin englannin kielen sanakirja määrittelee sanan luova seuraavasti: liittyy mielikuvituksen tai alkuperäisten ideoiden käyttöön luotaessa jotakin.²⁰ Mistä nämä alkuperäiset ideat sitten ammennetaan?

Read pyrki hahmottamaan tietoisuuden rakennetta Freudin ja Jungin esittämien teorioiden pohjalta (kuvio 2).



KUVIO 1. Readin hahmotelma tietoisuuden rakenteesta (v. 1970).²¹

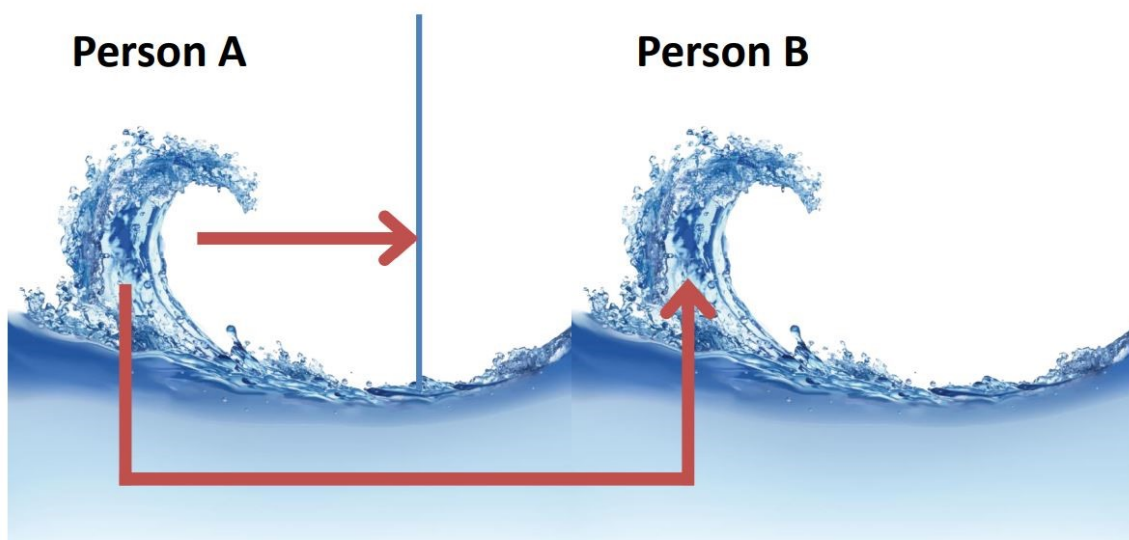
Kuvion 2 mukaisesti yksilöitynyt persoona, jonka ohjaksissa toimii EGO, on yhteydessä kaikkia ihmisiä yhdistävään tietoisuuskenttään ID (Jung: kollektiivinen tietokenttä, Freud: arkaainen tiedosto). ID muodostaa eräänlaisen muistin, mikä on kehittynyt aikaisempien persooniemme (aikaisemmat elämämme), samoin kuin koko ihmislajin aikaisempien persoonien myötä. Osa ID:iin tallennetuista voimista pääsee vapautumaan muuntuneessa tietoisuudentilassa. Tapahtumaa kutsutaan sublimaatioksi. Kuvion mukaisesti Read ehdottaa alitajuisen mielen kuuluvaksi osaksi yksilöitynyttä persoona ja toisaalta osaksi ID:iä. Näin yksilöitynyt persoona on yhteydessä ihmisiä yhdistävään tietoisuuskenttään alitajuisen mielen kautta. Tämänkertaisen elämämme päättyessä persoonamme elämänvaiheet tallentuvat arkaaiseen tiedostoon ja osaksi elämien virtaa.²²

²⁰ Oxfordin englannin kielen sanakirja 2005, 406.

²¹ Read 1970, 177.

²² Read 1970, 176-181.

Brabantin mukaan kvanttifysiikka on todennut ilmiön, jota kuvataan lomittuneeksi tilaksi. Lomittunut tila voi syntyä kahden hiukkasen törmäyksessä tai jonkin hiukkasen hajotessa uusiksi hiukkasiksi. Hiukkaset voivat olla hyvin kaukana toisistaan, mutta vaikuttamalla yhteen samalla vaikutetaan myös toiseen. Vaikutus tapahtuu samalla hetkellä jopa valoa nopeammin, jota nopeammin mitään ei pitäisi voida tapahtua.²³ Kvanttifysiikassa tehdyt havainnot lomittuneiden atomien käyttäytymisestä tukevat Carl Jungin esittämää näkemystä, jonka mukaan yksilöitä yhdistää kollektiivinen tietokenttä²⁴.



KUVIO 2. Jungin määritelmän mukainen hahmotelma ihmisiä yhdistävästä kollektiivisesta alitajunnasta²⁵

Kuviossa 1. aalto edustaa tämänkertaista elämäämme tietoisuutena. Meri, josta aalto nousee edustaa kaikille yhteistä kollektiivista alitajuntaa. Yksilöillä on mahdollista saada tietoa toisistaan tämän kentän kautta. Yksilöiden hankkima henkilökohtainen tietämys tallentuu kollektiiviseen alitajuntaan. Kollektiiviseen alitajuntaan

²³ Brabant 2018, 14.; Blomqvist 2016, 161.

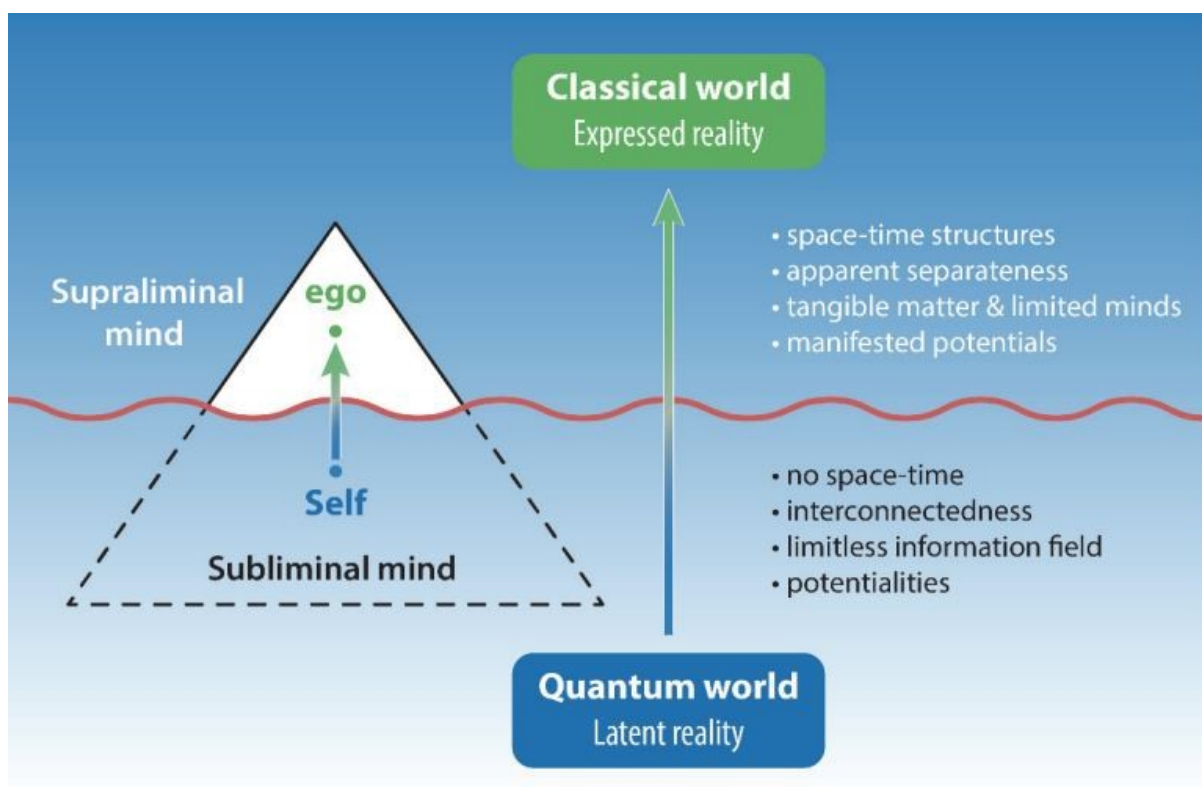
²⁴ Jung 1991.

²⁵ Brabant 2020, luento

tallentunut tieto on kaikkien ihmisten käytettävissä toimien näin luovien ideoiden lähteenä.²⁶

Olivier Brabantin mukaan kvanttifysiikka on osoittanut, että meidän ilmentynyt todellisuutemme on rajoittunut manifestaatio paljon laajemmasta ilmentymättömästä todellisuudesta, missä tavanomaiset klassisen fysiikan lait eivät päde²⁷. Tarvitaan malli, joka vastaa paremmin tämän päivän tietämystä (kuvio 3).

Brabant perustelee tietoisuuden mallin päivittämistä muun muassa kvanttifysiikan löydöllä, jonka mukaan perusmuodoltaan aaltomainen energia muuttuu atomimuotoon siinä vaiheessa, kun sitä havainnoiaan. Tätä on tutkittu mm. kaksoisrakokokeen avulla²⁸. Kvanttifysiikan havainnot tukevat käsitystä, että tietoisuutemme vaikuttaa siihen, mitä lopulta havaitsemme²⁹.



KUVIO 3. Post-materialistinen malli todellisuudesta ja ihmisen tietoisuudesta.³⁰

Kuviossa 3. kolmio kuvaa ihmisen todellisuutta, missä kolmion huippu edustaa fyysistä ilmentymäämme, jonka minäkuvaksi ego rakentuu. Kolmion alaosaa

²⁶ Read 1970, 182-185; Brabant 2016, 8.

²⁷ Brabant 2018, 26.

²⁸ Brabant 2018, 15.; Blomqvist 2016, 151-153.

²⁹ Blomqvist 2020, 101-103.

³⁰ Brabant 2018, 29.

puolestaan kuvaa alitajuntaamme. Self edustaa minäämme kokonaisuutena sisältäen sekä ilmentymättömän ja ilmentyneen osamme (kolmion ala- ja yläosa). Aaltoviiva jakaa todellisuuden ilmentyneeseen todellisuuteen, jossa klassisen fysiikan lainalaisuudet pätevät, ja ilmentymättömään todellisuuteen, jossa puolestaan pätevät kvanttifysiikan lainalaisuudet. Aaltoviivalla erotettu kuvion alaosa kuvaa myös kollektiivista tietokenttää, jonka kautta olemme yhteydessä toinen toisiimme. Ihmisiä yhdistävä tietokenttä toimii myös luovien ideoiden lähteenä. Luovan mielentilan saavuttamiseksi egon ohjaksia tulisi voida höllentää. Tämä tarkoittaa ilmentyneeseen todellisuuteen suunnattujen ajatusten vähentämistä tasolle, jossa tietoisuus voi suuntautua ilmentymättömän todellisuuden puolelle.³¹

Iain McGilchrist lähestyy tietoisuutta aivolohkojen tehtävien näkökulmasta (tarkemmin luvussa 2.4). McGilchrist toteaa luovaan ongelmanratkaisuun liittyen, että fyysiseen maailmaan suuntautuneen vasemman aivopuoliskon työ täytyy hetkeksi lakata, jotta tietoisuutemme ilmentymättömään osaan suuntautunut oikea aivopuolisko pääsee yhteyteen alitajuntaan.³² Näin Brabantin ja McGilchristin teoriat mahdollisesta tietoisuuden rakenteesta tukevat toisiaan.

Rupert Sheldraken ja Pamela Smartin tekemä koe koiran kyvystä tietää isäntänsä kotiinpaluu voi nähdä viittaavan siihen, että kollektiivinen tietokenttä ei yhdistäisi ainoastaan ihmisiä vaan kaikkia eläviä olentoja (vertaa McGilchristin lintuesimerkki, luku 2.4). Eläinten kohdalla pidetään normaalimpana niin sanotun ”kuudennen aistin” olemassaoloa. Esimerkiksi varsin yleinen ilmiö on sellainen, jossa koira tietää, milloin isäntä on tulossa kotiin. Tällöin koira asettuu oven eteen odottamaan, vaikka isäntä on vielä kilometrien päässä kotoaan, mutta kuitenkin tehnyt päätöksen kotiinpaluusta. Koiralla ei ole minkäänlaista mahdollisuutta saada tietoa isännän tulemisesta käyttäen fyysisiä aistejaan. Koira käyttäytyy tällä tavalla, vaikka isäntä ei olisi tulossa tavanomaiseen aikaan. Koira toimii näin myös tilanteessa, missä muut kotona olevat ihmiset eivät ole tietoisia kotiinpaluun ajankohdasta, jolloin koira ei saa vihjeitä tätä kautta. Rupert Sheldraken ja Pamela Smartin tekemässä kokeessa näyttö koiran kyvylle tietää isäntänsä kotiinpaluu on vahva. Koira siirtyi ovelle odottamaan jo siinä vaiheessa, kun omistaja päätti kotiinlähdestä. Kotimatkan pituus oli vähintään kymmenen kilometriä. Kahdestatoista kerrasta, jolloin kotiinpaluun ajankohta oli valittu satunnaisesti, koira jäi vastaanottopaikalta vain yhden kerran.³³

Viime vuosina on tutkittu paljon luonnonympäristöjen hyötyjä ihmisen terveydelle. Tutkimuksissa on todettu, että luonnonympäristössä mieli rauhoittuu tehokkaasti³⁴.

³¹ Brabant 2018, 26-30.

³² McGilchrist 2021, 246-247.

³³ Sheldrake & Smart 2000.

³⁴ Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017.

Matthew Ballew ja Allen Omoto ovat puolestaan omassa tutkimuksessaan huomanneet, että lyhytkin luonnon parissa vietetty aika saattaa mahdollistaa ihmetyksen (*awe*) kokemuksen, jossa ajan ja paikan tuntu katoaa ja ihminen kokee arvostusta ja yhteyttä luontoa kohtaan. Luonnossa vietetty aika mahdollistaa myös flow-kokemuksen, jossa mieli keskittyy meneillään olevaan tehtävään muiden ajatusten jäädessä taka-alalle. Mielen hiljentyessä saavutetaan luova tila, joka antaa tilaa mielikuvitukselle ja luovuudelle.³⁵

Brabantin esittämää teoriaa tietoisuuden luonteesta ei voida pitää kiistattomana totuutena, vaikka teorialla on myös vakavaa kannatusta. Teorialla kaikkia eläviä olentoja yhdistävästä tietoisuuskentästä tuntuu kuitenkin olevan selitysvoimaa sille, miten yhteys ihmisen ja luonnon välille muodostuu. Olen tehnyt valinnan tarkastella asioita tätä kautta. Brabantin tietoisuuden mallin mukaista teoreettista mahdollisuutta ammentaa tietoa kollektiivisesta tietoisuuskentästä luovien ideoiden lähteenä ei tule myöskään sivuuttaa. Brabantin teoria tietoisuuden luonteesta tarjoaa hyvän lähtökohdan tutkielmani aiheen mukaiselle teoreettiselle pohdinnalle.

³⁵ Ballew & Omoto 2018.

2.3 Lakkaamaton ajatusten virta luovuuden esteenä

Koska olemme tietoisia olentoja, voisi olettaa, että voimme tarvittaessa ammentaa tarvitsemamme tiedon kollektiivisesta tietoisuuskentästä. Mikä meitä rajoittaa? Syynä tähän on se, että jatkuva aistihavaintojen prosessointi pitää mielemme työllistettynä. Lasta ohjataan pienestä pitäen, mitä saa ja ei saa nähdä sekä miten aistihavainnot järjestetään järkevään, loogiseen järjestykseen³⁶. Omaksumme vanhemmiltamme kulttuurimme arvot ja käyttäytymisen. Tämä tapahtuu tukemalla ja vahvistamalla toivotua käyttäytymistä ja kieltämällä käytöksen, jota pidetään huonona tai haitallisena³⁷. Ajattelusta tulee lopulta automaattista ja unohdamme, miten saavutetaan avoimen mielen tila.

Luovuuden tavoittelussa mentaalinen este voi syntyä missä tahansa kohtaa havainnointia, kognitiota, tunneprosessia tai käyttäytymistä. Ajatteluamme vaihtoehtoisilta mahdollisuuksilta selvästi rajoittavat uskomusjärjestelmämme ja olettamuksemme, täydellisyyden tavoittelu ja hyväksynnän etsiminen. Monet näistä on omaksumme jo lapsuudessa ja kannamme näitä aikuisuuteen. Kulttuurin normit, kuten yhdenmukainen käyttäytyminen, riippuvuus, autoritäärisyys, ryhmän dominointi, valtarakenteet ja ennalta tuomitseminen saattavat aiheuttaa kognitiivisen esteen. Tunnetila saattaa pitää henkilön kiireellisessä itsensä pelastamisen tilassa. Masennus, toivottomuus ja apatia sumentavat tietoisuutemme estäen luovuuden tilan. Kiihtyneisyyden tila, kuten yli-innostuneisuus toimii samalla tavoin. Koska käyttäytymisemme on ehdollistettua, refleктоiva tavanomainen käytöksemme asettaa rajoituksia kehollemme, toimillemme ja aikomuksillemme reagoida toisin.³⁸

Read esittää, että konsepti oikea ja väärä on iskostettu mieliimme jo lapsena kasvatuksemme aikana. Tämä on toisaalta tiedostamatonta, mihin vaikuttaa introjektio-prosessi. Introjektiossa lapsi tarkkailee vanhempiaan ja omaksuu heidän tapansa toimia niin hyvässä kuin pahassakin. Toisaalta oppiminen on tiedostettua palkinto- ja rangaistussysteemin kautta. Readin mukaan tästä seuraa jännitteitä (psykoosi) ja keskeytyksiä (neurooseja) yksilölle. Readin mukaan ahdistuneisuus, kateus ja pelko katoaan olevan fyysisen kasvun ja sosiaalisen sopeutumisen sivutuotteita.³⁹

³⁶ Read 1970, 44-49.

³⁷ Granö 2013.

³⁸ Khatami 1978.

³⁹ Read 1970, 2, 271-276

2.4 Tasapainoinen mieli

Iain McGilchrist on pohtinut syytä sille, miksi aivomme on jakautunut kahteen eri lohkoon. Kokonaiskuvan saamiseksi on kysyttävä: Millä tavoin kumpikin puolisko on yhteydessä maailmaan ja minkälaisen maailman kanssa kumpikin puolisko työskentelee? McGilchristin tukee havaintonsa uusimpaan tieteelliseen tietoon tietoisuuden rakentumisesta.⁴⁰

Havainnollistaakseen molempien aivopuoliskojen tehtävää maailman hahmottamisessa, McGilchrist kuvaa tätä lintuesimerkin (linnunkin aivot ovat kaksiosaiset) avulla. Yleensä ajatellaan, että lintu keskittyy ravinnon hankintaan, kuten esimerkiksi jyvän etsimiseen maasta syötäväksi. Kuitenkin lintu on samalla valppaana tarkkaillen ympäristöään. Ympäristön huomiointi on laadultaan toisenlaista. Huomio on laajaa ja avointa sisältämättä ennako-odotuksia siitä, mitä tulee vastaan. Vastassa voi olla peto tai puolisoehdokas, vihollinen tai ystävä. Kysymys kuuluukin: Miten lintu kiinnittää huomiota molempiin asioihin samanaikaisesti? Ratkaisu löytyy aivojen jakautumisesta kahteen lohkoon. Molemmat toimivat itsenäisesti ylläpitäen tietoisuutta. Molemmat voivat suunnata huomion maailmaan eri tavalla. Tietoisuus liikkuu näiden puoliskojen välillä tarpeen mukaan ja usein hyvin nopeasti.⁴¹

Myös ihmisten aivot suuntaavat huomiota vastaavalla tavalla. Oikea aivopuolisko näkee asiat kokonaisuutena, erottelematta yksittäisiä osia asiayhteydestään. Vasen aivopuolisko yksilöi kokonaisuuden osia ja kohdentaa huomion niin, että voimme toimia käytännöllisesti maailmassa. Vasemman puoliskon tehtävä on kaventaa asiat tiettyyn varmuuteen, oikean puoliskon tehtävä on avata asiat mahdollisuudeksi. Siinä missä oikea puolisko toimii luovasti, vasen puolisko toimii konemaisesti.⁴²

Oikea aivolohko vastaa kehon vasemman puolen toiminnoista, ja vasen aivolohko vastaa puolestaan kehon oikeasta puolesta. Molemmat aivopuoliskot osallistuvat kuitenkin kehon ohjaamiseen. Esimerkiksi oikeakätiset toimivat vasemman aivolohkon alaisena. Vasenkätiset käyttävät oikeaa aivopuoliskoaan työkalujen käyttämiseen. Tällöinkin toiminnot kuitenkin koodataan vasemmassa aivolohkossa.⁴³

Kyky käyttää työkaluja ei kuitenkaan täysin katoa vasemman aivolohkon halvaantuessa. Ero aikaisempaan näkyy siinä, miten huomio suuntautuu havaitsemaan asioita. Kuvio 2. kuvaa tilannetta, missä molemmat aivopuoliskot ovat terveenä ja tilannetta, jossa jompikumpi aivopuoliskoista on halvaantunut. Vasemman aivopuoliskon ollessa halvaantunut, potilas piirtää kuvion, jossa puu havainnoidaan teoreettisella tasolla. Kuva on kokonainen, mutta yleistys käsitteestä puu. Oikean puoliskon

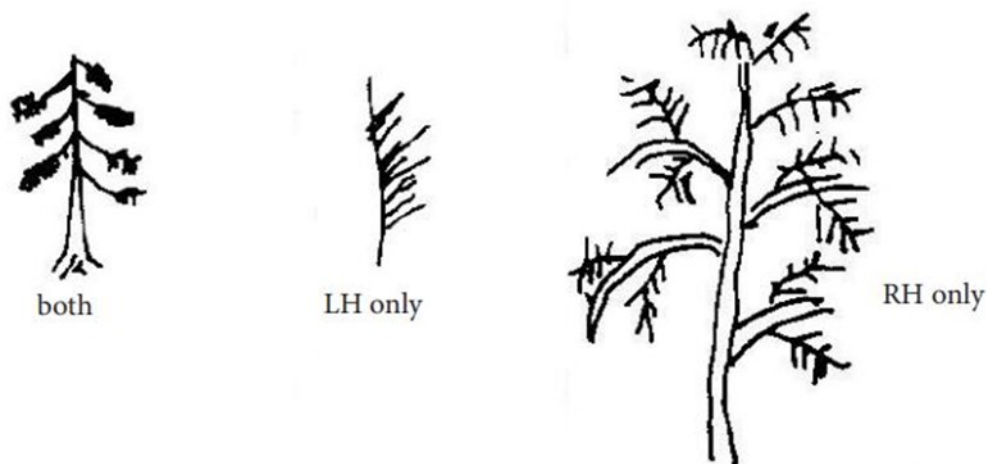
⁴⁰ McGilchrist 2012, 4-5.

⁴¹ McGilchrist 2012, 5.

⁴² McGilchrist 2012, 6-8.

⁴³ McGilchrist 2009, 8.

ollessa halvaantuneena, kuva jää puolinaiseksi. Tämä johtuu siitä, että vasen aivopuolisko hahmottaa paremmin kehon oikealla puolella tapahtuvat asiat. Kuvan vasemmanpuoleinen piirros esittää tilannetta, jossa molemmat aivopuoliskot ovat käytössä, jolloin käsite puu on yksilöity tietyn tyyppin mukaiseksi puuksi.⁴⁴



KUVIO 4. Puu piirrettynä normaalitilanteessa, oikean aivopuoliskon ollessa halvaantuneena ja vasemman puoliskon ollessa halvaantuneena.

Aivolohkot toimivat yhdessä toisiaan tukien. Esimerkiksi puheessa jonkin asian ilmaiseminen alkaa oikeassa lohkoissa. Sitten vasen lohko purkaa ajatuksen sanoiksi. Tämän jälkeen kaikki yhdistetään oikeassa puoliskossa osaksi laajempaa kokonaisuutta huomioiden muun muassa äänensävy, huumori, ironia jne. Näin aiottu ilmaisu tulee ymmärretyksi oikealla tavalla.⁴⁵

Vasen aivopuolisko on elementissään, kun se voi seurata sääntöjä tai määrättyä ohjelmaa. Luovuus on osa-alue, jossa ei ole valmiita sääntöjä tai ohjeistusta. Jopa luova matemaattinen ajattelu perustuu sisäiseen näkemykseen, useimmiten visuaaliseen mallintamiseen, joka on oikeanpuoleisen aivolohkon toimintaa. Vasta myöhemmin sisäinen näkemys uudelleen muotoillaan sääntöjen mukaisesti perättäiseksi käsittelyjärjestykseksi vasemman aivolohkon tapaan. Laajasti ottaen oikeanpuoleisen aivolohkon tehtävä on avata asia mahdollisuuksiksi, vasen puolestaan rajaa ja vähentää mahdollisuudet käyttökelpoiseen muotoon.⁴⁶

Luova toiminto vaatii tarkkaavaisuuden suuntaamista siten, että olemme vastaanottavaisia tiedolle olemalla kuitenkin avoimia erilaisille ratkaisuvaihtoehdoille. Ensin tietoisuus täytyy suunnata ratkaisun hakemiseen, sitten mielen tulee hiljentyä antaen tilaa ratkaisun löytymiselle. McGilchrist ehdottaa luovuuden analysoimiseksi

⁴⁴ McGilchrist 2009, 48-51.

⁴⁵ McGilchrist 2012, 16.

⁴⁶ McGilchrist 2021, 250.

prosessia, jota hän kutsuu vuorovaikutteisiksi kognitiivisiksi vaatimuksiksi. Nämä eivät välttämättä ole ajallisesti perättäisiä vaiheita vaan usein päällekkäin ja niiden tulee olla yhdistettynä tietoisuuden eri tasoille samanaikaisesti. Ensin ovat produktiiviset vaatimukset (*generative requirements*). Nämä ovat tarpeellisia elementtejä, jotka suunnataavat potentiaalista luovaa ajattelua. Sitten on salliva vaihe (*permissive requirements*), jota ilman luovaa ratkaisua ei synny. Lopuksi luova impulssi tulkitaan hyödynnettävään muotoon.⁴⁷

McGilchristin luovaa prosessointia voidaan verrata Graham Wallasin esittämiin luovan ajattelun vaiheisiin. Valmisteluvaiheeseen kuuluvat tietoinen tiedon hankinta, sekä hankitun tiedon alitajuinen käsittely. Toinen vaihe, hautomisvaihe on kokonaan alitajuinen eikä tahdonalaisesti kontrolloitavissa. McGilchrist vertaa tilannetta vaiheeseen, jossa istutettua tainta ei kannata kaivaa välillä ylös nähdäkseen ovatko juuret kasvaneet⁴⁸. Kolmannessa vaiheessa oivaltamisen hetkellä idea nousee alitajunnasta, jälleen ilman tahdonalaista kontrollia, ponnistelematta ikään kuin valo syttyisi lampuun. Arviointivaiheessa päätellään loogisesti, onko idea arvokas.⁴⁹

Vaikka järkeily auttaa tietyille asteelle asti, se ei kuitenkaan salli tai tee luovuutta mahdolliseksi. Tärkein osa prosessia tapahtuu tiedostamattomalla tasolla. Vain sammuttamalla vasemman aivopuoliskon lyhty, sallitaan oikean aivopuoliskon ratkaista ongelma.⁵⁰ McGilchristin mukaan läntinen, materialistinen maailma on keskittynyt liikaa vasemman aivopuoliskon kehittämiseen jättäen oikean puoliskon vähemmälle huomiolle. Aivojen kokonaisvaltaisempi käyttö hyödyttäisi ihmiskuntaa uusien ideoiden ja keksintöjen luomisessa ja kokonaisuusien hallinnassa.⁵¹

McGilchristin lintuesimerkin mukaisen intuitiivisen tiedon saaminen ei ole siinänsä uusi asia. Ulrich jm. esittävät, että luonnonympäristöt ovat olleet merkittävässä asemassa ihmisen evoluutiossa. Selviytymisen kannalta oli tärkeätä voida luottaa vaistoon, joka kertoi, oliko ympäristö turvallinen vai epävarma. Näin tiedettiin milloin levätä ja milloin toimia mukaan lukien valmistautuminen pakenemaan tai taistelemaan. Tällainen alitajuinen vaistomainen havainnointi ei kuormita aivojamme. Kaupunkiympäristössä, toimistotyössä tai autoa ajettaessa meidän on käytettävä loogista ajatteluumme, mikä saattaa johtaa väsymykseen ja stressiin.⁵²

Luonnon havainnointi intuitiivisen tiedon tasolla on McGilchristin esityksen mukaisesti oikean aivopuoliskon toimintaa. Luonnonympäristö toimii näin tärkeänä osana tasapainoisen mielen rakentumista.

⁴⁷ McGilchrist 2021, 241-242

⁴⁸ McGilchrist 2021, 241.

⁴⁹ Wallas 1926, 51-76.

⁵⁰ McGilchrist 2021, 246-247.

⁵¹ McGilchrist 2021, 18-20.

⁵² Ulrich et al. 1991.

3 LUONTO LUOVUUDEN TUKENA

Viime vuosina luonnon vaikutusta luovien ideoiden prosessointiin on tutkittu hyödyntäen huomion palauttamisen teoriaa ja mielen vaeltamisen teoriaa. Tutkijat, joita luvussa 3.1 referoin tulevat eri puolilta maailmaa, eivätkä heidän tutkimuksensa näin koske suomalaista maisemaa. Tutkijoiden kuvaama luovan ideoinnin prosessi on sovellettavissa kuitenkin myös Suomen oloihin. Tanskalaiset tutkijat Plambech ja Konjendijkin edustavat huomion palauttamisen teoriaa. Australialaiset tutkijat Williams jm. edustavat mielen vaeltamisen teoriaa. Molempien teorioiden edustajat soveltavat teoriasa Lontoon yliopistossa toimineen valtio-opin professori Graham Wallasin esittämiin luovan työskentelyn vaiheisiin. Olennaista näille molemmille teorioille on, että ajatukset vähentyvät, mutta riittävä määrä ajatuksia tarvitaan aivotointojen ylläpitämiseksi. Taiwanilaiset tutkijat Yu ja Hjiessh ovat osaltaan tutkineen kaupunkimetsän rauhoittavaa vaikutusta.

Se miten luonto lopuksi koetaan, on yksilöllistä. Luvussa 3.2 tuon esiin luonnonympäristön kokemiseen liittyviä erilaisia näkökulmia

3.1 Luonnonympäristössä tapahtuva luova prosessointi

Wallasin mukaan luovaan prosessointiin kuuluu erilaisia vaiheita. Valmisteluvaiheessa määritetään ongelma, johon haetaan ratkaisua. Valmisteluun kuuluu huomion ohjaaminen aiheeseen, tietojen kerääminen ja kiinnostavien vaihtoehtojen tutkiminen. Hautomisvaiheessa tietoinen työ pysähtyy, mutta alitajuinen luova prosessi jatkuu. Ideoiden tuottamisvaiheessa tehdään jälleen tietoisia työtä ja mahdollisia

ratkaisuja syntyy. Arviointivaiheessa päätellään loogisesti, onko idea arvokas ja tavoittelemisen arvoinen.⁵³

Siirtyminen ulos luontoon edesauttaa hautomisvaiheessa huomion kiinnittymistä muihin asioihin ja luova alitajuinen työskentely mahdollistuu. Chia-Pin Yu ja Hsuan Hsieh ovat tutkineet kaupunkimetsän fysiologisten ja psykologisten vaikutusten lisäksi kykyä suoriutua luovuutta vaativista tehtävistä. Tutkimuksen aikana metsässä vietettiin kolme päivää erilaisten aktiviteettien parissa, kuten metsässä käveleminen, metsän tarkkaileminen istualtaan, ulkona meditoiminen, juoksevan veden äänen kuunteleminen, metsän tuoksujen huomioiminen, metsän marjoista ja muista syötävistä kasveista nauttiminen ja bambumateriaalista askaroiminen. Fysiologisenä vaikutuksena huomattiin, että henkilöillä, joilla oli korkea verenpaine, se laski. Heillä, joilla aluksi oli alhaiset arvot, verenpaine nousi normaalimmalle tasolle. Psykologisenä vaikutuksena huomattiin, että itseen kohdistuvat negatiiviset ajatukset vähenivät ja elinvoimaisuus lisääntyi. Luovuutta arvioitaessa huomattiin, että kyky ratkoa sanallisia tehtäviä parani huomattavasti. Luovuuden lisääntymisen havaittiin olevan yhteydessä negatiivisten tuntemusten vähenemiseen. Osallistujat selvisivät paremmin luovista tehtävistä, kun he olivat rauhallisia.⁵⁴

Plambech ja Konijnendijk havaitsivat luonnossa olevan erilaisia piirteitä, jotka auttavat uusien ideoiden oivaltamisessa. Tutkimukseen osallistuneet kuvasivat luontoa paikaksi, joka herättää heissä halun tutkia luonnon monimuotoisuutta. Luontokokemus on erilainen joka päivä, mikä herättää uteliaisuuteen, valppauteen ja läsnäoloon. Luonto tarjoaa moninaisia aistiärsyksiä. Ympäröivää luontoa on miellyttävä katsella, mutta myös lintujen laulun ja veden solinan kuunteleminen, tuoksut, marjojen maku ja käsillä kosketteleminen sekä maaston tunteminen jalanpohjien alla, kaikki tämä yhdessä luonnon avoimuuden ja äärettömyyden kanssa auttaa irrottautumaan arkipäivän kiireistä. Luonnossa voi kävellä ja välillä pysähtyä katselemaan. Tällaiset puoliautomaattiset toiminnot vaativat jonkin verran huomiota, mutta mahdollistavat hiljentyneen mielen myötä luovan alitajuisen prosessoinnin. Rauhallinen ja hiljainen luonnonympäristö luo myös turvallisuuden tunteen, mikä osaltaan tukee luovaa prosessointia. Luonto vaikuttaa mielialaan positiivisella tavalla.⁵⁵ Oravaparin leikkisää hyppelyä on hauska seurata, ja vaikkapa leppäkertun lentoon saattaminen omalta sormenpäältä, saa meidät hyvälle tuulelle. Hyvä mieliala on tärkeätä luovuudelle. Luova ongelmanratkaisu on epätodennäköisempää ihmisten ollessa masentuneita, onnettomia tai stressaantuneita.

Arkipäivän huolenaiheet ja henkiset rutiinit vaativat huomiota ja kuluttavat voimavarojamme. Huomion palauttamisen -teorian ART (*attention restoration*

⁵³ Wallas 1926, 51-76.

⁵⁴ Yu & Hsieh 2020.

⁵⁵ Plambech & Konijnendijk 2015.

theory) mukaan luonnossa vietetty aika auttaa palauttamaan suunnatun huomiointikyvyn. Tämä tapahtuu ulkoisesti suunnatun, vaivattoman huomion muodon kautta, jota kutsutaan pehmeäksi kiehtovuudeksi (*soft fascination*). Suunnatun huomiointikyvyn palauttamiseen sopivat luonnonympäristöt, jotka ovat kiinnostavia ja esteettisesti miellyttäviä, mutta eivät vaadi liiallisesti huomiota. Pehmeää kiehtovuutta tuetaan ja ylläpidetään ympäristössä, jossa jokapäiväiset huolenaiheet ja henkiset rutiinit jäävät pois mielestä. Huonoja ympäristöjä ovat paikat, jotka koetaan uhkaaviksi, tai sisältävät äkillisiä ääniä tai odottamattomia muutoksia. Tällainen ympäristö vaatii varuillaanoloa ja ympäristön jatkuvaa tarkkailua, jolloin mieli ei pääse rauhoittumaan.⁵⁶

Williams ym. mukaan huomiointikyvyn palauttamisen -teoria ei selitä riittävästi, miten luontokokemus mahdollistaa luovuuteen liittyvät joustavat kognitiomuodot. Tutkijat esittävät täydentäväksi selittäväksi tekijäksi mielen vaeltamisen -teoriaa. Mielen vaeltamisen tilassa ajatukset virtaavat vapaasti aiemmin toisiinsa liittymättömien tietosisältöjen läpi, mahdollistaen samalla joustavamman tavan yhdistää tietoa uusiksi ideoiksi. Luova toiminto tapahtuu sisäänpäin suuntautuneen kognition kautta, kun taas huomiointikyvyn palauttaminen tapahtuu ulospäin suuntautuneen, vaivattoman huomion muodon kautta. Lisäksi mielen vaeltaminen tapahtuu luovan työskentelyprosessin hautomisvaiheessa, kun taas huomiointikyvyn palauttamisesta on hyötyä ideointi- ja arviointivaiheissa. Näin suunnatun huomion palauttamisen -teoria ja mielen vaeltamisen teoria täydentävät toisiaan.⁵⁷

Tutkijoiden mukaan luontokokemukselle ei ole ominaista jatkuva ulkoisesti suuntautunut pehmeä viehätys eikä jatkuva sisäisesti keskittynyt mielen vaeltaminen, vaan nämä kaksi prosessia vaihtelevat lempeästi keskenään. Mielen vaeltamisen mahdollistaa riittävän laaja ja tasalaatuinen luonnonympäristö, sekä helppokulkuinen polku tai muu kävelyreitti, jonka kulkeminen ei vaadi jatkuvaa huomiota. Luontopolulla kuljettaessa ympäristön tulee säilyä riittävän pitkän ajan samanlaisena, jolloin ympäristö ei vaadi jatkuvaa huomiota, mikä mahdollistaa mielen kääntymisen sisäänpäin. Tällöin aistihavaintojen prosessointi hiljenee tasolle, jolla voimme unohtaa itsemme joksikin aikaa. Uudenlainen näkymä, muuttunut äänimaisema tai polulle kaatunut puunrunko aktivoi taas huomiomme ympäristöön, kunnes jälleen totumme maisemaan ja mieli pääsee hetkeksi vaeltamaan.⁵⁸

⁵⁶ Plambech & Konijnendijk 2015.

⁵⁷ Williams et al. 2018.

⁵⁸ Williams et al. 2018.

3.2 Luonnonympäristön kokemus

Huomion palauttamisen teoria mukaan tarvitsemme luonnonympäristön, johon huomiomme voi kiinnittyä. Näin ajatuksemme kohdistuvat luontoon, mikä syrjäyttää ajatukset, jotka muuten pyörivät mielessämme. Mielen vaeltamisen teoria mukaan tarvitaan riittävä määrä tasalaatuista luonnonympäristöä, jotta mieli voi vaeltaa myös alitajunnan tietosisältöjen läpi yhdistäen tietoa uudelleenlaiseksi kokonaisuudeksi. Kuitenkin se, miten luonto lopulta koetaan, on yksilöllistä. Tuon tässä kappaleessa esiin esteettiseen kokemiseen liittyviä erilaisia näkökohtia, jotka joko tukevat tai haittaavat luovaa ideointia.

Arnold Berleantin mukaan luontokokemuksia on yhtä paljon erilaisia kuin on kokijoitakin. Esteettinen kokemus on erityinen tilanne, missä ihmisen hallussa oleva tieto, ymmärrys ja havainnointi muokkaavat maiseman luonnetta.⁵⁹

Aistihavaintomme yksinään eivät muodosta käsitystämme ympäristöstä. Ympäristön ulottuvuudet kuten tila, massa, volyyymi ja syvyys eivät ole havaittavissa ainoastaan silmin, vaan myös kehollisesti liikkeiden ja toimien välityksellä. Tulemme osaksi ympäristöä kehon ja paikan vuorovaikutuksen kautta. Ympäristö on luonto koettuna, luonto elettyinä. Maisemasta tulee ihmisen toiminnan tila, eikä vain katseen kohde.⁶⁰

Yksilön aikaisempi historia vaikuttaa siihen, miten tulkitsemme aistimuksiimme. Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät ovat muokanneet arvojamme ja asenteitamme ja tapaamme hahmottaa asioita. Uskomusjärjestelmämme, elämäntyyliimme ja käyttäytymistapamme vaikuttavat siihen mitä omaksumme. Aistihavaintoon vaikuttavat myös henkilön ikä, mieliala, ammatti ja senhetkinen toiminto. Ihmisen havaintoon sekoittuu muistoja, uskomuksia ja miellelyhtymiä, mikä osaltaan syventää kokemista.⁶¹

Paikkamuistimme aktivoituu muistellessamme aikaisempia käyntejämme paikalla. Myös samantapaisten paikkojen muistot nousevat mieleemme miellelyhtymien kautta. Historian tietämyksemme paikalla aikaisemmin eläneiden ihmisten elintavoista ja näihin liittyvät uskomukset ja myytit värittävät näkymää. Tietoisuus paikan aikaisemmasta käytöstä, vaikkapa uhripaikkana metsästysonnen takaamiseksi, vakaovoittaa läsnäoloamme.

Pauline von Bonsdorff kuvaa hiljaisen estetiikan käsitteellä tunnelmaa, joka on aistittavissa johonkin tilaan tultaessa. Aistiaksemme ympäristön tunnelman meidän tulee olla vastaanottavaisia ja virittää itsemme sille - olla avoinna. Esimerkiksi jokin

⁵⁹ Berleant 1992, 35.

⁶⁰ Berleant 1992, 6-19.

⁶¹ Berleant 1992, 19-23.

luonnonympäristö saattaa tuntua kutsuvalta tai vastakohtaisesti luotaantyöntävältä. Toiminto tapahtuu alitajuisella tasolla ja siksi reaktiomme on välitön.⁶²

Meillä saattaa jo ennakkoon olla käsitys paikasta, johon olemme menossa. Joskus ennako-odotuksemme eivät vastaa kokemaamme. Toisaalta odotukset ohjaavat havaintojamme kohdistuen huomiomme tiettyihin ominaisuuksiin tai tilanteisiin. Aina olosuhteet eivät ole sellaisia kuin olemme odottaneet ja tämä saattaa tuottaa pettymyksen. Joskus sattuma tai onnekas tilanne pelastaa. Esimerkiksi harvinaisen linnun näkeminen, tai matkan varrelle osunut metsäpuro kasvustoineen ja solisevine äänineen voi hyvinkin pelastaa päivän.

Paikan tuntua ovat pohtineet useampi ajattelija. Esimerkiksi Yi-Fu Tuan tutkii asiaa erilaisten ihmisten kulttuurisena ja taiteellisena perintönä. Tässä mielessä kirjallisuudessa kuvaillut ihmisen vaikutuksesta syntyneet ympäristöt ovat tiettyjen ihmisten paikkoja, ja tämä on olennaista tällaisten paikkojen esteettiselle arvostamiselle. Yrjö Sepänmaa on tutkinut runoudessa kuvattujen Suomen luonnonmaisemien vaikutusta esteettiselle arvostamiselle. Kokemukset ja informaatio, joita löytyy mytologiasta ja uskonnosta vaikuttavat eniten.⁶³

Ollessamme luonnossa, voimme olla omana itsenämme, anonyyminä, mitä emme välttämättä ole istuessamme konsertissa, jossa kannamme mukanaamme sosiaalista identiteettiämme. Anonyyminä voimme luopua egostamme ja olla yhdessä ruumiimme kanssa ja olla avoimena ympäröivälle tunnelmalle. Kehomme on osa esteettistä kokemista. Me toimimme kehomme kautta, ajattelemme ja asumme kehosamme. Havainnoidessamme asioita havainnoimme samalla kehomme tilaa.⁶⁴

Esteettinen arvo, kuten kauneus, todentuu kun reflektioivasti havainnoimme kohdetta tai tilannetta ja tunnemme mielihyvää. Tähän sisältyvät usein esimerkiksi hämmästyminen, yllättyminen, tunnistaminen, ilo tai kiitollisuus. Mielihyvä on siinä, miten asiat ilmentyvät meille. Ilmentyminen on synteesi kaikista kohteen havainnoitavista elementeistä, muodoista ja laaduista, johon puolestaan vaikuttavat havainnointikyvyt, tietämys ja havainnoijan perusarvot.⁶⁵

von Bonsdorffin mukaan termi tarjous kuvaa ympäristössä olemassa olevia ominaisuuksia, jotka tarjoavat mahdollisuuksia toiminnalle ja täyttävät tarpeita. Esimerkiksi sopivan kokoinen ja muotoinen kivi tarjoaa mahdollisuuden istua ja levätä. Marjat ja muut syötävät luonnosta tarjoavat makuelämyksiä ja mahdollisuuden ravita itseämme.⁶⁶

Houkuttelevuus tarkoittaa, että kaikki katseltava tai muulla tavoin aistittava ei paljastu yhdellä silmäyksellä, vaan kuljettaessa eteenpäin avautuu uusia

⁶² Bonsdorff von 2007, 76.

⁶³ Carlson ja Berleant 2004, 24.

⁶⁴ Bonsdorff von 1999, 116-120.

⁶⁵ Bonsdorff von 2002, 95.

⁶⁶ Bonsdorff von 2002, 96.

mielenkiintoisia näkymiä tai paikkoja tuoksuineen. Pelkästään tietoisuus ympäristön rikkaudesta tuottaa mielihyvää.⁶⁷

Metsän monimuotoisuuden avulla voidaan synnyttää positiivinen tilallisvisuaalinen jännite, joka herättää halun tutkia ja tunkeutua syvemmälle metsään tiedon ja ymmärryksen saavuttamiseksi. Metsän sisällä liikuttaessa voidaan siirtymisen ja pysähtymisen tunteeseen vaikuttaa vaihtelemalla runkojen tiheyttä, polun leveyttä ja puiden korkeutta. Harvennettu metsä sallii katseen tunkeutua syvemmälle metsään. Jokin luonnon erityispiirre, kuten puro tai valoisa aukio herättää halun tutkia ja löytää. Puuston tiheyden ja koon vaihtelut vähentävät yksitoikkoisuutta, mikä saattaa luonnehtia yhden puulajin metsää.⁶⁸

Tyrväinen jm. mukaan riittävän laaja metsäkokonaisuus mahdollistaa tilan ja vapauden tunteen sekä hiljaisuuden ja rauhan kokemisen. Kaunis maisema vetää huomion puoleensa ja saa ihmisen pysähtymään, katselemaan näkemäänsä ja lumoutumaan kokemuksestaan. Aistien haastaminen kohdistaa ajatukset luontoon, mikä syrjäyttää ajatukset, jotka muuten pyörivät mielessä. Metsässä tai rannalla oleminen voimaannuttaa ja edistää mielen hiljentymistä, jos ympäristö koetaan mielyttävien aistikokemusten lisäksi turvalliseksi.⁶⁹

Max Krott on tutkinut saksalaisten virkistyskäyttäjien arvoja suhteessa metsän esteettisyyteen. Tulokset ovat peräisin noin sadasta kyselytutkimuksesta. Havainnoijan tieto tai näkemys havainnon kohteesta, joka voi pohjautua tosiasioihin, tai viestintävälineiden luomalle mielikuvalle, vaikuttaa esteettiseen ymmärrykseemme. Viestintän keinoin vaikutetaan ihmisten mielikuviin voimallisesti. Totuuden mukainen tieto siitä, mitä metsänhoidollisia toimenpiteitä tarvitaan tukkipuuasennon saavuttamiseen, auttaisi arvostamaan erilaisia puuston kehitysvaiheita. Tietämys siitä, että erikäiset puustot erilaisine kasvuympäristöineen tarjoavat kasvuympäristöjä monipuoliselle eläimistölle, rikastuttaa esteettistä tietoisuutta luonnosta. Krott kuvaa saksalaisten suhtautumista metsiinsä seuraavasti: "Useimmat saksalaiset pitävät maisemasta kokonaisuutena pysähtymättä metsän ja avomaan rajalle. -- Kansalaiset rakastavat puita piittaamatta lajista tai iästä. He tuntevat koskemattoman luonnon kauneuden monissa metsiköissä, jotka eivät tiukan teknisessä mielessä ole koskemattomia, vaan istutus ja harvennustyön muokkaamia⁷⁰."

Krottin mukaan Saksassa metsäestetiikka on tiiviissä suhteessa koko persoonallisuuteen. Krottin mukaan "Esteettiset tuntemukset ovat yhteydessä siihen, millaisiksi metsänkävijät itse kokevat itsensä. Muodikkaat urheiluvälineet tuottavat ulkona liikkujalle myönteisiä esteettisiä tuntemuksia, paljonkaan riippumatta metsän ekologisesta rakenteesta. Onnistuneen 19 kilometrin lenkin jälkeen lenkkeilijä heijastaa

⁶⁷ Bonsdorff von 2002,96.

⁶⁸ McCormack & O'Leary 2003, 215.

⁶⁹ Tyrväinen et al. 2017,7-10.

⁷⁰ Krott 2003, 236.

myönteiset tunteensa ympäröivään metsään. Oli sen ekologinen rakenne millainen tahansa.”⁷¹

Hepburn toteaa, että on aivan eri asia osallistua itse luonnossa ympäristön havainnointiin, kuin katsoa siitä otettua valokuvaa. Hepburn puhuu kokemuksen tunnesisällön tajuamisesta esimerkillä autiomaasta. Vaikka on tietoinen paikan sijainnista kartalla, sen voi todella kokea vain olemalla itse paikan päällä.⁷² Kokemus ihmisyyden jatkumisesta yhdessä luonnon dynaamisten muotojen ja prosessien kanssa on keskeinen tekijä luonnon esteettisessä arvostamisessa, ja se tulee merkitseväksi ylevän kosketuksesta tunnettaessa syvää kunnioitusta, joka liittyy tunteeseen kuulua osaksi luontoa.⁷³

⁷¹ Krott 2003, 239.

⁷² Hepburn 2004, 54-55.

⁷³ Berleant 2004, 83-86.

4 HAASTATTELUTUTKIMUS

4.1 Tutkimuskysymykset

Opiskelen kulttuuriympäristön tutkimuksen koulutusohjelmassa pääaineenani taidekasvatus. Taidekasvatuksen aihepiirejä ovat muun muassa luovuus ja esteettinen kokeminen. Luonto sisältyy läheisesti kulttuuriympäristön tutkimuksen opintoihin. Näihin tutkielmani lähtökohtiin lisätään vielä Jyväskylän kaupungin toive saada mukaan eri tieteenalan edustajia tutkimaan kaupungin luonnonympäristöjen merkitystä alueensa asukkaille.

Näihin aihepiireihin liittyen tutkielmani kolme tutkimuskysymystä ovat:

1. Millä tavoin luonto tukee luovuutta ja tasapainoisen mielen rakentumista?
2. Miten haastatteluaineisto vastaa ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta?
3. Miten haastateltavat haluaisivat kehittää Jyväskylän luonnonympäristöjä?

Tutkielmani aihepiirien valintaan ovat vaikuttaneet erityisesti kaksi Jyväskylän yliopiston kurssia. Toinen kurseista on professori Jaakko Erkkilän kurssi Taide ja hyvinvointi. Yhtenä tämän kurssin luennoitsijana toimi tutkijatohtori Olivier Brabant. Hänen aiheensa käsitteli muuntuneen tietoisuuden tilan hyödyntämistä musiikkiterapian tukena. Brabantin esittelemä tietoisuuden malli pohjautuu Jungin ajatukselle ihmisiä yhdistävästä kollektiivisen tietoisuuden kentästä, joka toimii luovien ideoiden lähteenä. Kollektiivisen tietoisuuskentän hyödyntämiseksi tietoisuuden täytyy suuntautua ulkoisen, ilmentyneen todellisuuden sijaan sisäänpäin alitajuisen ilmentymättömän todellisuuden puolelle. Tämä on mahdollista

mielen rauhoittumisen myötä.⁷⁴ Luonnon terveyshyötyihin liittyvät tutkimukset osoittavat puolestaan luonnon toimivan tehokkaana mielen rauhoittajana⁷⁵. Toinen kurseista on professori Pauline von Bonsdorffin kurssi Taide ja mieli. Kurssi käsittelee tasapainoisen mielen kehittymistä huomioimalla luova työskentely tiedollisen osaamisen rinnalla. Toiminnot tukevat toisiaan ja molempia tulisi rakentaa yhdessä pienestä pitäen. Brabantin ja von Bonsdorffin luentojen pohjalta rakentuu ensimmäinen tutkimuskysymys: Millä tavoin luonto tukee luovuutta ja tasapainoisen mielen rakentumista?

Se miten luonnonympäristö lopulta koetaan on yksilöllistä. Tähän vaikuttavat kokijan tausta ja sen hetkinen elämäntilanne. Tyrväinen jm. esittävät ympäristön arviointiin olennaisesti vaikuttavan kansallisuus, lapsuuden asuinympäristö ja miten kokenut luonnossa liikkuja on⁷⁶. Teoriaosassa kartoitin ympäristön esteettiseen kokemiseen liittyviä näkökohtia. Onkin kiinnostavaa tutkia kokevatko haastateltavat asioita vastaavasti. Tämän aihealueen pohjalta muodostuu toinen tutkimuskysymys: Miten haastatteluaineisto vastaa ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta?

Haastattelun kohteena olivat Jyväskylässä asuvat henkilöt. Haastatellut edustivat ikäluokkaa 50-60 -vuotta. Yksi henkilöistä oli yli 65-vuotias. Sukupuoleltaan viisi olivat naisia ja yksi mies. Kolme asui kerrostalossa ja kolme omakotitalossa. Haastatelluista puolet olivat asuneet Jyväskylässä yli kolmekymmentä vuotta, kaksi alle 10- vuotta ja yksi 11-20 -vuotta. Haastatelluista neljä asui lähimetsän välittömässä läheisyydessä, kahdelle muulle etäisyyttä lähimetsään kertyi 200 metriä tai enemmän. Kaikki haastatellut olivat kokeneita luonnossa liikkujia ja pitivät asuntojen lomassa olevia luonnonympäristöjä tärkeänä. Asuminen useammassa erilaisessa ympäristössä eletyn elämän aikana toi haastatteluun syvyyttä. Näin löytyi erilaisia näkökulmia kysytyihin aiheisiin tai kysytyä asiaa punnittiin elämäkokemusta vasten. Vastaajien asiantuntemuksen hyödyntämiseksi rakentuu kolmas tutkimuskysymys: Miten haastateltavat haluaisivat kehittää Jyväskylän luonnonympäristöjä? Haastattelukysymykset kartoittavat tutkielmani kolmea tutkimuskysymystä.

Luovaan ideointiin liittyvät erityisesti kysymykset:

5. Oletko saanut luonnossa ”ahaa” elämyksiä, uusia ideoita tai inspiroiko luonto taiteelliseen ilmaisuun, kuten kirjoittamiseen, maalaamiseen jne.?
6. Ollessasi luonnossa, missä vaiheessa idea syntyy. Minkälainen prosessi idean syntymiseksi vaaditaan?

⁷⁴ Brabant 2018, 26-30.

⁷⁵ Tyrväinen et al. 2017, 6.

⁷⁶ Tyrväinen et al. 2017, 7.

Luovaa ideointia tukevia ja häiritseviä ympäristötekijöitä kartoittavat:
7. Minkälainen luonnonympäristö tai olosuhteet ovat otollisia ideoiden syntymiselle?
8. Minkälaisia asioita pidät puolestaan häiritsevinä tekijöinä?

Esteettiseen kokemiseen liittyvät erityisesti kysymykset:
3. Onko sinulla lähiympäristössäsi jokin mielipaikka?
4. Minkälaiset asiat tekevät tästä paikasta miellyttävän?

Tasapainoisen mielen rakentumiseen liittyvät kysymykset?
1. Mitä luonto merkitsee sinulle?
11. Onko sinulla lapsia tai voitko muistella omaa lapsuuttasi. Minkälaisia hyötyjä luonnonympäristöstä on kasvavan lapsen kehitykselle?

Luontoyhteyden kokemiseksi ei välttämättä tarvita laajoja metsäalueita, vaan oman puutarhan pitäminen tai vaikka huonekasvien hoito toimivat mieltä rauhoittavina. Myös eläimet ovat osa luontoa. Yhteyttä voi kokea viettämällä aikaa lemmikkieläimen kanssa tai hoitamalla hyötyeläimiä. Kasvien ja eläinten hoitamiseen liittyvät erityisesti kysymykset:

9. Pidätkö kasvien kasvattamisesta tai puutarhan hoidosta? Mitä kasvien kasvattaminen tai puutarhan hoitaminen on antanut sinulle?
10. Onko sinulla lemmikkieläimiä? Mitä eläimen pitäminen ja hoitaminen antaa sinulle?

Kahdestoista kysymys kartoittaa Jyväskylän luonnonympäristöjen kehittämistarvetta:

12. Onko sinulla kehitysehdotuksia alueesi luonnonympäristöä ajatellen?

Kysymykset 1 ja 2 toimivat myös taustoittavina kysymyksinä:

1. Mitä luonto merkitsee sinulle?
2. Millä tavoin hyödynnät lähiympäristöäsi? (kuntoilu, rauhoittuminen, jne.)

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen yhtenä lähtökohtana on Jyväskylän kaupungin toive saada eri tieteenalojen harjoittajia mukaan tutkimaan luonnonympäristön merkitystä asumisviihtyvyyteen. Toiveena oli myös että haastateltavat olisivat jyväskyläläisiä. Tutkimusta varten haastattelin kuusi henkilöä syyskuun 2022 aikana.

Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven mukaan aineiston hankintamenetelmänä voidaan käyttää lumipallo-otantaa. Tässä haastattelun alkuvaiheessa tiedetään joku avainhenkilö, jonka kautta löytyy uusia haastateltavia ja näiden kautta taas uusia haastateltavia, jne.⁷⁷ Ensimmäisellä haastattelumatkalla haastattelin vain yhden henkilön. Haastattelu toimi samalla testihaastatteluna, jossa kysymysten muoto ja määrä tuli koeteltua. Tämä johti yhden kysymyksen osalta sanamuodon selkeyttämiseen. Toisella haastattelumatkalla haastattelin viisi henkilöä. Heidän kauttaan olisi puolestaan löytynyt lisää haastateltavia. Tuomen ja Sarajärven mukaan haastateltavien määränä 6–8 henkilöä pidetään riittävänä opinnäytetyön osalta⁷⁸.

Haastattelututkimus sopii aineistonkeruumenetelmäksi tilanteissa, joissa tutkittava aihe ei ole täysin selkeä tai laajasti tutkittu⁷⁹. Tuomi ja Sarajärvi puolestaan esittävät, että laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ”kuvaamaan jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle”. Tässä mielessä olisi tärkeätä haastatella henkilöitä, jotka tietävät asiasta mahdollisimman paljon tai heillä on asiasta kokemusta.⁸⁰

Haastattelut olivat muodoltaan puolistrukturoituja teemahaastatteluja. Teemat rakentuvat tutkimuksen teoriaosuuden pohjalta. Valitut teemat puolestaan ohjaavat haastattelukysymysten muodostamista. Haastattelu etenee teemahaastattelussa valittujen teemojen kautta kysymys kerrallaan. Ennalta valmistetut kysymykset esitetään samassa järjestyksessä jokaiselle haastateltavalle.⁸¹ Haastattelukysymykset ovat tämän tutkielman liitteenä (liite 1).

Ensimmäisen haastattelun kävin kerrostalon kerhotilassa. Haastattelu sujui jouhevasti. Haastattelun lopuksi kävimme keskustelua haastattelun kulusta. Haastateltava ehdotti, että kysymyslomake annetaan alussa haastateltavalle luettavaksi, jotta haastateltava pystyy hahmottamaan kokonaisuutta ja minkälaisia asioita kysytään haastattelun edetessä. Hän myös ehdotti lisäkysymystä, joka hänen mielestään puuttui kysymysten joukosta (oletko saanut luonnossa ”ahaa”-elämyksiä). Kysymykseni, millä tavoin luonnonympäristö tukee luovaa ajattelua tai ratkaisujen löytymistä mieltä askarruttaviin ongelmiin, oli erikseen esitettynä liian yleistävä. Äänitimme siten vielä tämän kysymyksen ja siihen vastauksen. Otin tämän kysymyksen mukaan myöhempiin haastatteluihin (Oletko saanut luonnossa ”ahaa” elämyksiä, uusia ideoita tai inspiroiko luonto taiteelliseen ilmaisuun, kuten kirjoittamiseen, maalaamiseen jne.?).

Seuraavan haastattelun suoritin haastateltavan kotona. Annoin kysymyslomakkeen läpikäytäväksi ja kerroin, että ei haittaa, vaikka puhuisi jo jonkin toisen

⁷⁷ Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.

⁷⁸ Tuomi & Sarajärvi 2018, 99.

⁷⁹ Hirsijärvi & Hurme 2008, 93–99.

⁸⁰ Tuomi & Sarajärvi 2018, 98.

⁸¹ Hirsijärvi & Hurme 2008, 48.

kysymyksen alaisista asioista. Tällöin toteamme vain, että kyseisestä asiasta jo puhuttiin, mutta tuleeko mahdollisesti mieleen vielä jotakin muuta. Haastattelun kuluessa huomasin, että vaikka jonkun myöhemmin tulevan kysymyksen asiat oli jo laajasti puhuttu, niin kysymyksen esittäminen aktivoi sanallisen arkun uudelleen ja asiaan saattoi löytyä aivan uudenlainen näkökulma.

Seuraavat neljä haastattelua suoritin matkalle varatun majoituspaikan sisätiloissa. Häiriötön huonetila kaikille vastaajille toimi mielestäni hyvin. Kolmannen haastattelun myötä totesin, että yksi kysymyksistä oli aikaisempienkin haastateltujen osalta vaatinut selventämistä. Päätin muotoilla uudelleen kysymyksen: Millä tavoin luonnonympäristö tukee luovaa ajattelua tai ratkaisujen löytymistä mieltä askarruttaviin ongelmiin? Muutin kysymyksen muotoon: Ollessasi luonnossa missä vaiheessa idea syntyy. Minkälainen prosessi idean syntymiseksi vaaditaan? Vaikka kysyinkin näin suoraan asiaa, niin yllättäen tähän osattiin vastata ilman että minun tarvitsi selventää kysymystä. Tosin todettiin, että ei ole tullutkaan miettineeksi asiaa aikaisemmin ja asiaa saatettiin pohtia hetken ennen vastaamista.

Vielä kuudennen haastateltavan kohdalla nousi esiin yksi kysymyksen sanamuotoon liittyvä epäkohta. Sanamuoto miten hyödynnät lähiympäristöäsi, kalskahti haastateltavan korvaan. Haastateltavan lähiympäristössä oli tehty puuston harvennus, joka oli pahoittanut mielen. Hyödyntäminen sana tulisi jatkossa muotoilla toisin.

Haastattelujen keskimääräinen kesto oli puoli tuntia. Äänitteen tallentamisen kannalta on huomioitava, että haastateltava voi olla tunnistettavissa pelkästään äänensä perusteella. Mikäli äänite haluttaisiin tallentaa johonkin tietopankkiin, tulisi haastateltavalta saada tähän erityinen suostumus⁸². Anonymiteetin suojaamiseksi äänite on hallussani muistitikulle tallennettuna.

Saadun aineiston litteroin kirjalliseen muotoon. Anonymiteetin suojaamiseksi joitakin paikannimiä tai muita henkilön tunnistamisen mahdollistavia kohtia jätetään kirjaamatta⁸³. Tarjoamalla jokaisen haastateltavan kohdalla tehdyn äänitteen ja litteroinnin heidän omaan tarkasteluunsa ja vertailtavaksi valmiiseen tutkimukseen, luottamussuhde säilyy, tutkijan eettisyys vahvistuu ja tutkimuksen reliabiliteetti vahvistuu.

⁸² JY, Aineistonhallinnan suunnittelu 2022

⁸³ Kuula-Luumi 2021

4.3 Sisällönanalyysi

Tutkimukseni analyysimenetelmänä käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Analyysissä aineisto järjestetään selkeään ja tiiviiseen muotoon tavalla, jossa ei kadoteta sen tarjoamaa informaatiota. Tämä tapahtuu etsimällä aineistosta samankaltaisia ilmauksia, joista muodostuu näitä yhdistäviä alaluokkia. Alaluokat puolestaan kootaan näitä yhdistävään pääluokkaan.⁸⁴

Teoriaohjaavassa analyysissä aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin siten, että teoreettiset käsitteet tunnetaan ilmiöstä jo etukäteen. Vaikka alaluokat tulevat esiin aineistosta, pääluokat tuodaan analyysiin valmiina suoraan teoriasta. Haastatteluai-
neistosta saattaa nousta esiin ilmaisuja, jotka eivät sovi valmiiseen teoriaan tai ilmaiset tuottavat uudenlaisia näkökulmia. Näin muodostuneita alaluokkia verrataan olemassa olevaan teoriaan.⁸⁵

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee kolmivaiheisena prosessina. Prosessiin kuuluu aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä abstrahointi eli käsitteellistäminen.⁸⁶ Kävin litteroidun tekstin läpi erottaen tekstistä korostuskynän avulla olennaiset ilmaisut. Tämän jälkeen ryhmittelin olennaiset ilmaisut haastattelurungon teemojen mukaisesti. Tämän työn helpottamiseksi merkitsin kunkin haastatellun alkuperäisen ilmaisun kohdalle kullekin henkilölle antamani tunnusteen esim. H1.1 (haastateltava 1 ilmaisu 1). Kokosin aineiston teemoittain aluksi kirjainmerkkien muodossa esim. H1.1, H3.2, jne. Teemoittain tehdyn ryhmittelyn tultua valmiiksi noudin aineistosta kirjain-numeroyhdistelmää vastaavan ilmaisun. Seuraavaksi annoin kullekin alkuperäiselle ilmaisulle pelkistetyyn muodon (esimerkki, taulukko 1). Tämän jälkeen yhdistin sisällöltään samankaltaiset pelkistetyt ilmaisut omaan alaluokkaansa. Alaluokkia yhdistin niitä kuvaavaan yläluokkaan (esimerkki, Taulukko 2). Yläluokkia edustavat pääluokat nimetäänkin sitten jo teorian pohjalta, ellei ole löytynyt teoriaa uudelleen suuntaavaa tietoa (pääluokkien, luonto luovuuden tukena sekä luonto tasapainoisen mielen rakentajana, mukainen luokittelu löytyy tutkielman liitteinä). Tuomen ja Sarajärven mukaan abstrahoinnissa tutkija etenee prosessinomaisesti kohti käsitteellisempää näkemystä ilmiöstä ja pyrkii käsitteiden avulla muodostamaan kuvauksen tutkimuskohteesta. Analyysin kaikissa vaiheissa aineistoa pyritään ymmärtämään tutkittavien omasta näkökulmasta.⁸⁷

⁸⁴ Tuomi & sarajärvi 2018, 122.

⁸⁵ Tuomi & Sarajärvi 2018, 133–135.

⁸⁶ Leinonen 2018

⁸⁷ Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–127.

TAULUKKO 1. Esimerkki: Alkuperäisen ilmaisun pelkistäminen

<p>H5.5: Lähinnä oikeestaan niinkun se luonto on mulle sillä tavalla, että siellä pää tyhjenee enempi, menee näin päin. Sitten välillä tulee semmosia, varsinkin siellä kävellessä, tuohon omaan yritystoimintaan liittyviä asioita, mitä hiffaa, miten markkinointia voisi hyödyntää sitä ... Viimeks huomasin, niin siinä meni hetki aikaa. Pääsee tavallaan niinku ensin laskeutumaan siihen luonnossa olemiseen ja kulkemiseen. Ja ku ensin on ihmetelty kaikkea, mitä siellä luonnossa näkyy ja sen kautta lähtee tavallaan se ... Että kunhan ensin on päässyt tavallaan siihen. Jos voi näin sanoa, että luonnon kanssa on synkronoitunut, että on siinä tavallaan niinkun siihen metsän ja siihen luonnon semmoseen niinku energiaan päässy. Siinä energiassa ku on, niin sitten lähtee ne ajatukset liikkumaan. Että sillä tapaa se prosessi tapahtuu meikäläisellä ainakin.</p> <p>H5.8: Ehkä se lähimetsä reippaillut ne menee enempi ehkä kuitenkin sellaisen kuntoilun piikkiin, että siinä mennään sitten vaudikkaammalla moodilla. Toki siinäkin silloin kerkee miettimään ja tulee taas erilaisia ajatuksia mieleen. Monennäköistä juttua siinäkin kerkee tulemaan mieleen, mutta ne on enempi sitten tämmösiä päivittäisiä.</p> <p>H5.10: Koiran hoitaminen ja pitäminen sillä tavalla. Olihan se, kun sen koiran kans oli pihalla ja muuta niin siinä ne ajatukset hävisi taas kaikki muut. Että sitä tavallaan keskitty siihen ja se oli semmosta stressiä lievittävääkin tavallaan ... Että jos vähä on ollu vähän huono päivä ja muuta, ja sitten on koira vastassa sinne, niin sitä ku vähän aikaa rapsuttelee niin kaikki huonot asiat unohtuu jo pikku hiljaa.</p> <p>H4.5: Kyllä siellä varmasti sellaisia niinkon työasioitakin niin niitä ratkeaa niinko siellä kävellessä. Ja ku pysähtelee, että. Ja jotenkin semmonen, on sitten mitä tahansa niinko aatoksia, jos ne ovat hyvin voimakkaita tai hallitsevia, mutta kun lähtee sinne ulos kävelemään siellä voi tulla juuri joku ”ahaa”-elämys tai ratketa siellä päässä.</p> <p>H4.6: Jotenkin mulla ei synny niinku heti. Että se vaatii sitä niinko kävelyä tai sit sen pitkän. Vähän mikä se oma fiilis on, että kävelenkö mä, vaan meenko mä istumaan ja mietiskelemään niinko jotakin asiaa sinne ... Jotenkin mä koen, että useamman tunnin vaellukset, jossa paljon ollaan niinko hiljaa, vaikka ois ystäviäkin mukana. Niin silloin tosi paljon niinko selkiytyy asioita ja siellä on korkeita paikkoja ja näkyy kauas ja ne on aina jotenkin pysäyttäviä. Ei edes tiedä mitä omissa ajatuksissa tapahtuu ... sitä sulautuu osaksi sitä luontoa.</p>	<p>Rauhoittuminen → luonnon tarkkailu → pää tyhjenee ajatuksista → luontoyhteys (synkronoituminen luonnon energioihin) → luovien ideoiden syntyminen.</p> <p>Lähimetsässä kuntoillaan. Näin saavutetaan ratkaisuja päivittäisiin käytäntöihin.</p> <p>Lemmikkieläimen kanssa vietetty aika rauhoittaa mielen ja arkipäivän huolet väistyvät.</p> <p>Työasioita ratkeaa kävellessä ja välillä pysähtyessä miettimään.</p> <p>Useamman tunnin kävely hiljaisuudessa → jylhät, avarat maisemat pysäyttävät → sulautuminen osaksi luontoa → asioiden selkiytyminen.</p>
---	---

TAULUKKO 2 Esimerkki: Pelkistettyjen ilmaisujen luokittelu

Prosessi / pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>H5: Rauhoittuminen → luonnon tarkkailu → pää tyhjenee ajatuksista → luontoyhteys (synkronoituminen luonnon energioihin) → luovien ideoiden syntyminen.</p> <p>H4: Useamman tunnin kävely hiljaisuudessa → jylhät, avarat maisemat pysäyttävät → sulautuminen osaksi luontoa → asioiden selkiintyminen</p> <p>H3: Hiljainen metsä → mielen rauhoittuminen → häiritsevät asiat jäävät pois mielestä → ratkaisujen löytyminen.</p> <p>H2: Mielen rauhoittuminen → laskeutuminen olemisen tilaan → ratkaisujen löytyminen.</p>	<p>Hiljainen metsä → luontoyhteyden saavuttaminen (sulautuminen luontoon, synkronoituminen luonnon energioihin) → luovat ideat</p>	<p>Syvälliset, luovat ideat</p>
<p>H5: Lähimetsässä kuntoillaan. Näin saavutetaan ratkaisuja päivittäisiin käytäntöihin. Syvämmät ideat vaativat laskeutumisen luonnossa olemiseen.</p> <p>H4: Työasioita ratkeaa kävellessä ja välillä pysähtyessä miettimään.</p> <p>H3: Lähimetsän (kuuluu ääniä) ja hiljaisen metsän ero on valtava.</p> <p>H1: Luonnossa ideat tulevat nopeammin kuin kaupungissa.</p> <p>H1: Luonnossa saa ideoita hyötykasvien ja lääkeyrttien hyödyntämiseen.</p>	<p>Lähimetsässä kuntoillaan</p> <p>Kävellään ja välillä pysähtytään miettimään</p>	<p>Ratkaisuja päivittäisiin käytäntöihin</p>
<p>H6: Rauhoittuminen → huomio kiinnittyy luonnon havainnointiin → mielikuviutus lähtee liikkeelle → luonto inspiroi taiteelliseen ilmaisuun. R: Luonto inspiroi taiteelliseen ilmaisuun.</p>	<p>Luonto inspiroi taiteelliseen ilmaisuun</p>	
<p>H5 ja H6: Lemmikkieläimen kanssa vietetty aika rauhoittaa mielen ja arkipäivän huolet väistyvät.</p>	<p>Eläimen kanssa vietetty aika poistaa häiritsevät ajatukset</p>	

5 TULOKSET

Tutkielmassani tutkin tukeeko luonto luovaa ideointia ja tasapainoisen mielen rakentumista, vastaako haastatteluaineisto ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta ja mitenkä haastateltavat haluaisivat kehittää asuinalueensa luonnonympäristöjä. Kysymyksiin vastataan hyödyntämällä empiirinen aineisto. Tutkimukseni teoreettisena lähtökohtana ovat Readin, Brabantin ja McGilchristin esittämät tietoisuuden mallit sekä teoriat huomion palautumisesta ja mielen vaeltamisesta. Yhdistän teoriat luonnon mieltä rauhoittavaan vaikutukseen. Tulosten tarkastelussa vertaan teorian ja empiiristä aineiston vastaavuutta.

5.1 Tukeeko luonto luovaa ideointia ja tasapainoisen mielen kehittymistä?

5.1.1 Luova ideointi

Luonnonympäristöjen terveyshyötyjä on viime vuosina tutkittu laajasti. Tutkimuksissa on huomattu, että luonto rauhoittaa mieltä tehokkaasti⁸⁸. Mieltä kuormittavien ajatusten vähenemisen myötä vapautuu aivokapasiteettia muuhun käyttöön.

”Tottakai se rauhoittuu se omakin ajattelu ja laskeutuu tavallaan semmoseen vähän semmoseen olemisen tilaan. Ei tarvitse sillä lailla suorittaa. Vaikka siellä on sitä omaa tekemistä, mutta se ei ole pakonomaista.” (Haastateltava 1).

”Luonto on minulle paikka missä voin liikkua ... Mua puhuttelee se kaikki luonnon kauneus mitä siellä on. Mä käytän sitä aika paljon niinko rauhottumiseen. Etenkin pään nollaamiseen ja semmoseen niinko pysähtymiseen, eli niinko työn vastapainoks ja tukemaan omien stressitason laskemista.” (Haastateltava 4).

⁸⁸ Tyrväinen et al. 2017,7.

Huomion palauttamisen teorian mukaan luonnonympäristö herättää halun tutkia luonnon monimuotoisuutta. Huomion suuntautuessa luonnonympäristöön jäävät mieltä kuormittavat ajatukset taka-alalle. Luonnossa kulkeminen ja luonnonympäristön havainnointi vaatii jonkin verran huomiotamme, kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin toimistotyöskentely tai autolla ajaminen kaupunkiympäristössä. Mielen hiljentymisen myötä mahdollistuu alitajuinen luova tiedon prosessointi.⁸⁹

Jyväskylän kaupungin lähimetsät toimivat hyvin mielen rauhoittumisen paikoina. Lähimetsä koettiin kuitenkin toimivan paremmin päivittäisiin käytäntöihin liittyvien ongelmien ratkaisemisessa.

”Ehkä se lähimetsä reippaillut ne menee enempi ehkä kuitenkin sellaisen kuntoilun piikkiin, että siinä mennään sitten vauhdikkaammalla moodilla. Toki siinäkin silloin kerkee miettimään ja tulee taas erilaisia ajatuksia mieleen. Monennäköistä juttua siinäkin kerkee tulemaan mieleen, mutta ne on enempi sitten tämmösiä päivittäisiä.” (Haastateltava 5).

”Kyllä siellä varmasti sellaisia niikon työasioitakin niin niitä ratkeaa niinko siellä kävellessä. Ja ku pyssähtelee, että. Ja jotenkin semmonen, on sitten mitä tahansa niinko aatoksia, jos ne ovat hyvin voimakkaita tai hallitsevia, mutta kun lähtee sinne ulos kävelemään siellä voi tulla juuri joku ”ahaa”-elämys tai ratketa siellä päässä.” (Haastateltava 4).

Mielen vaeltamisen teorian mukaan luovan ideoinnin mahdollistamiseksi mielen tulee suuntautua sisäänpäin ainakin hetkellisesti ulkoisen ympäristön havainnoinnin sijaan. Tämän mahdollistamiseksi luonnossa kävellessä ympäristön tulee säilyä riittävän pitkään samansisältöisenä ja häiriöttömänä. Mielen vaeltamisen tilassa ajatukset virtaavat vapaasti aiemmin toisiinsa liittymättömien tietosisältöjen läpi, mahdollistaen samalla joustavamman tavan yhdistää tietoa uusiksi ideoiksi. Tutkijoiden mukaan luontokokemukselle ei ole ominaista jatkuva ulkoisesti suuntautunut pehmeä viehätys eikä jatkuva sisäisesti keskittynyt mielen vaeltaminen vaan nämä kaksi prosessia vaihtelevat lempeästi keskenään. Näin suunnatun huomion palauttamisen teoria ja mielen vaeltamisen teoria täydentävät toisiaan.⁹⁰

Haastatellut kokivat kaupungin lähimetsän ja ”hiljaisen” metsän välillä olevan huomattava ero. Hiljaisenkin metsän osalta vastaajat totesivat, että ideat eivät synny heti, vaan tarvitaan useampi tunti kävelyä ”energioiden synkronoitumiseksi luonnon energioiden kanssa” tai luonnossa vietettyä aikaa, jotta koetaan ”sulautuminen yhteen luonnon kanssa”. Vaeltaminen ja vaeltamisen yhteydessä koetut ylväät maisemat, kuten: tunturit, vaarat ja korkeat mäet, joilta näkee kauas, koettiin olevan parhaimpia olosuhteita ideoinnin kannalta.

”Lähinnä oikeestaan niinkun se luonto on mulle sillä tavalla, että siellä pää tyhjenee enempi, menee näin päin. Sitten välillä tulee semmosia, varsinkin siellä kävellessä, tuohon omaan yritystoimintaan liittyviä asioita, mitä hiffaa, miten markkinointia voisi hyödyntää sitä ... Viimeks huomasin niin siinä meni hetki aikaa. Pääsee tavallaan niinku ensin laskeutumaan siihen luonnossa olemiseen ja kulkemiseen. Ja ku

⁸⁹ Plambech & Konijnendijk 2015.

⁹⁰ Williams et al. 2018.

ensin on ihmetelty kaikkea, mitä siellä luonnossa näkyy ja sen kautta lähtee tavallaan se ... Että kunhan ensin on päässyt tavallaan siihen. Jos voi näin sanoa, että luonnon kanssa on synkronoitunut, että on siinä tavallaan niinkun siihen metsän ja siihen luonnon semmoseen niinku energiaan päässy. Siinä energiassa, ku on, niin sitten lähtee ne ajatukset liikkumaan. Että sillä tapaa se prosessi tapahtuu meikäläisellä ainakin.” (Haastateltava 5).

” Jotenkin mulla ei synny niinku heti. Että se vaatii sitä niinko kävelyä tai sit sen pitkän. Vähän mikä se oma fiilis on, että kävelenkö mä, vaan meenko mä istumaan ja mietiskelemään niinko jotakin asiaa sinne ... Jotenkin mä koen, että useamman tunnin vaellukset, jossa paljon ollaan niinko hiljaa, vaikka ois ystäviäkin mukana. Niin silloin tosi paljon niinko selkiytyy asioita ja siellä on korkeita paikkoja ja näkyy kauas ja ne on aina jotenkin pysäyttäviä. Ei edes tiedä mitä omissa ajatuksissa tapahtuu. Jos nyt ajattelet sellaisia vaaroja, vaikka että vaeltamassa, niin kyllähän se sulautuu ja muutenkin sitä sulautuu osaksi sitä luontoa.” (Haastateltava 4).

”Täytyy sanoa, että se lähimetsä ei aina ole hiljanen, että sieltä saattaa niinku kuulua jotain sellasia ääniä mitä taas sitten jos menee jonnekin ihan hiljaiseen metsään. Siinä on niinkö valtava ero. Et se on sitte vielä semmonen ihme, et se läpäisee ihan koko kehon, että tulee jostain ihan tohinasta ja sitten ku menee siihen, se on niinkö välittömästi, se keho rentoutuu. Se voi olla näin että siellä luonnossa se asia niinku se vaan se menee pois mielestä ja sitte kun mä meen kotiin, niin sitte mä nään sen asian niiko joko se ei vai-vaa mua enää ollenkaan tai sitten mä vaan tiän, että mitä mä teen seuraavaksi.” (Haastateltava 3).

McGilchristin mukaan yhdenkin ajatuksen läsnäolo vaiheessa, jolloin uusi idea on syntymäisillään, karkottaa tuloillaan olevan idean yhä kauemmas⁹¹. Myös Jyväskylän yliopiston tutkijan Olivier Brabantin tietoisuusmallin mukaisesti tietoiseen, ilmentyneeseen maailmaan suunnattujen ajatusten on lakattava hetkellisesti kokonaan perustavanlaatuisen, uusien ideoiden synnyttämiseksi⁹². Yllä olevat lainaukset kuvaavat osaltaan, miten mielen hiljentymisen myötä tietoisuus ”sulautuu osaksi luontoa” mahdollistaen luovan ideoinnin.

5.1.2 Luovaa ideointia tukevat ympäristöt ja olosuhteet

Lähialueen luonnonympäristöt koettiin tärkeinä liikkumisen ja mielen rauhoittumisen paikkoina. Jo lyhytkin vierailu lähimetsässä palauttaa stressistä. Tyrväisen ym. mukaan luontokokemukseen vaikuttavat metsäympäristön miellyttävyys, sen koettu esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus. Vallitsevat olosuhteet, kuten ilman puhkaus, hiljainen äänimaisema, miellyttävä lämpötila ja valoisuus vaikuttavat kokemukseen positiivisesti. Hakeutuminen luonnossa sijaitsevaan mielipaikkaan auttaa käsittelemään aiemmin koettuja epämiellyttäviä tapahtumia ja levoton mieli rauhoittuu.⁹³

”Saa olla siellä rauhassa. siellä kauneuden keskellä. Ei ole väliä, sataako vaiko paistaako, vaiko ukkos-taako. Se tuntuu jotenkin huikealta et siellä myöskin voi kokea kaikki ne vuodenajat ... Niin olosuhteet, se rauha, se kauneus. Se luonto semmosenaan, mitä se on.” (Haastateltava 1).

⁹¹ McGilchrist 2021, 246-247.

⁹² Brabant 2018, 29.

⁹³ Tyrväinen et al. 2017, 7.

”Se on ehkä se ranta ja se järven katselu, se on niinku semmonen mielipaikka. Se vesi on mulle tärkeä.” (Haastateltava 2).

”Siinä lähellä on semmonen metsä ja siellä on metsälampi, tai itse asiassa useitakin metsälampia. Ne on sellaisia tosi ihania paikkoja jossa voi sitten niinku. Se lampi tekee sen, että siihen tulee semmonen niinku ulottuvuus siitä semmoisesta, että pystyy syventymään, vaikka ei erityisesti hae mitään, mutta se tulee vain sitten niinku luonnostaan, että kun menee siihen lammen ääreen ni, siinä tulee semmonen niinku syvämpi olo ... Siellä on se miltä se maa tuntuu ku siellä kävelee, siellä on puitten juuria, niin mä tykkään kävellä siinä ihan lammen reunaa myöten. Sitten ne tuoksut on kans, suopursua on siinä ja mäntyä ja tälleen, et tuoksuu hyvältä.” (Haastateltava 3).

”Mä kävelen rantatietä, polkuja. Siellä on sellaisia kivirykelmiä, jossa mä käyn istuskelemassa välillä ihan vaan, että mä kävelen niille kiville. Se hyödyntäminen on rentouden hakeminen myöskin siellä. ja sitte mä ajattelen niinko, että mä saan luonnolta apua itselleni. Luonto-yhteys, olla osa sitä luontoa itse.” (Haastateltava 4).

”Kotipuolella on mökki sillä tavalla järvenrannalla, että pääsee sinne metän keskelle välillä olemaan ja pääsee uimaan ja saunomaan ja se on semmonen sanotaanko pitkä viikonloppu siellä se vastaa niinku melkein muualla vietettyä kahden viikon lomaa.” (Haastateltava 5).

”Sen ei tarvi olla metsä. Se voi olla, että se polveilee peltojen poikki. Ja se voi olla, että se menee metsään ja näin, järvenrantaan ja muuta. Ja monesti annan niinko itteni jotenkin niinkön, meen niinkön. Mä en tietoisesti koko ajan ajattele sitä asiaa, vaan mä niinkö vajaan omiin ajatuksiini ja aistin sitä luontoa.” (Haastateltava 6).

Järvinäkymää tai lähimetsää on rauhoittavaa katsella myös ikkunasta tai omalta parvekkeelta. Mielipaikka saattaa löytyä vaikkapa asuinpaikan piha-alueelta.

”Kodin ikkunoista näkyy puita ja toiselta puolelta näkyy vaan puiden latvoja ja taivasta. Et sillä on niinko oma iso merkitys mulle, missä asun. Ja tietenkin kesällä se parveke ja se luonto siitä.” (Haastateltava 4).

”Paikka luonnossa, mun parveke, koska mä ihan luonnon keskellä kattelen sitä järvimaisemaa niinko siinä.” (Haastateltava 6).

”Meillä on pihassakin on vaahtera. Ison vaahteran alla on pöytä, niin siinä ne parhaat ideat tulee.” (Haastateltava 3).

5.1.3 Luovaa ideointia häiritsevät olosuhteet

Kaupungista kantautuvat äänet koettiin häiritsevinä. Toisaalta yllättävä ja voimakas luonnonääni saattoi säikäyttää kulkijan.

”Mikä häiritsee on tietekin meteli. Jos sitten on jotain sellasta vihlovaa ääntä tai matalataajuusääntä, Äänet, mä oon aika ääniherkkä, niin se on semmonen mikä tehokkaasti kyllä sitten saa, ei siinäkään tule hyviä ideoita, koska se ääni häiritsee sitten niin paljon.” (Haastateltava 3).

”Sitten on vielä kaikki autojen äänet, jos paljon kuuluu.” (Haastateltava 4).

”Yhtäkkiä mä kuulin, kun joku lintu ”Kraa” huus siellä. Se niinko herätti mut siitä ajatuksesta, tai niinko herätti mut siihen maailmaan.” (Haastateltava 6).

Ihmisten jättämät jäljet koettiin häiritsevinä.

”Ja sitten se mikä minua muutenkin häiritsee paljon luonnossa, jos joku jättää roskia jälkensä, että keskeltä mettä löytyy tyhjiä tölöksiä, tupakannatsoja, muovirooskaa niin se on semmonen, mikä ärsyttää ja sitä rupee se niinku häiritsee sitä tavallaan koko luonto kokemusta niin sanotusti” (Haastateltava 5).

”Ehkä, jos siellä luonnossa joku häiritsee, niin on ihmisen jättämä jälki, joka voi olla, kun jostain syystä puun ympärillä on naru ja se on lähtenyt kasvamaan puun sisään, että se tosissaan kiristää sitä, niin semmonen pitää ottaa pois. Välillä miettii ko näkee niitä metsäkoneen jälkiä siellä, että yhtäkkiä tästä on hävinnyt mettä tai ainakin puolet mettä ... niin kyllähän se aina hätkähdyttää.” (Haastateltava 6).

Toiset ihmiset saatetaan kokea häiritsevinä.

”Jos on ite jossain rauhassa ja siinä ois paljon ympärillä ihmisiä, niin semmonen toki häiritteis.” (Haastateltava 5)

”Kun olin tuolla pohjoisemmässakin kävelemässä, jopa talvellakin patikoimassa, niin kyl mä ajattelin, kyllä se häiritsee, kun siellä meni niitä pyöräilijöitä sitä samaa kapeaa polkua pitkin. Ja sitten me kaikki väistelimme niinko toisiamme. Niin ei se sitten kauhean niinko rentouttavaa ollu.” (Haastateltava 4).

5.1.4 Luonto tasapainoisen mielen rakentajana

McGilchristin mukaan läntinen, materialistinen maailma on keskittynyt liikaa vasemman aivopuoliskon kehittämiseen jättäen oikean puoliskon vähemmälle huomiolle. Aivojen kokonaisvaltaisempi käyttö hyödyttäisi ihmiskuntaa uusien ideoiden ja keksintöjen luomisessa ja kokonaisuusien hallinnassa.⁹⁴ McGilchristin mukaan luova toiminto vaatii tarkkaavaisuuden suuntaamista siten, että olemme vastaanottavaisia tiedolle olemalla avoimia erilaisille ratkaisuvaihtoehdoille. Tärkein osa prosessia tapahtuu tiedostamattomalla tasolla.⁹⁵ Luonnon havainnointi intuitiivisen tiedon tasolla on McGilchristin esityksen mukaisesti oikean aivopuoliskon toimintaa.

Erityisen tärkeänä luonnonympäristöä pidettiin lapsen tasapainoisen mielen kehittymiselle. Luovan leikin ohessa rakentuu ongelmanratkaisukyvyyn lisäksi fyysinen kunto ja kädentaidot. Samalla opitaan tuntemaan kasveja ja eläimiä. Lapsen luovaa ilmaisua kuvaa hyvin haastateltavan henkilökohtainen muisto omasta lapsuudestaan:

”Meitä lapsia oli kyläkunnalla tosi paljon ja me leikittiin kesät talvet yhdessä. Tehtiin erilaisia leikkejä. Oltiin pellon reunassa ja oltiin muun muassa lepikossa, jonka keskellä oli semmoinen ruohoalue. Ihan tasainen ruohoalue ja se oli meille tori. Ja sitten tehtiin majoja sinne lepikkoon itse kukin porukka, yksin kaksin. Erilaisia istuimia, pöytiä puunpalasista, mitä löytyi ja sillä tavalla. Me elettiin siellä semmoista kylälämää, myytiin, järjesteltiin mustikat ja mansikat, niitä kerättiin ja oli pieniä astioita ikään kuin ne olisivat olleet vasuja Käytiin kaupaa. Se oli vähän niinku keskiaikainen kylä. Siellä oli polkuja, mistä mentiin naapuritaloon ja naapurimajaan. Niitä meillä oli useina kesinä peräjälkeen. Tietysti kun kasvetiin isoiksi, tuli muita. Sit me leikittiin talvellakin. Keskitalvellakin oltiin, meillä oli noitaleikkejä, ajettiin

⁹⁴ McGilchrist 2021, 18–20.

⁹⁵ McGilchrist 2021, 246–247.

toisia takaa lumihangessa ja muuta. Tehtiin tietysti lumilinnoja, Mutta et kaikkialla oltiin porukassa luonnossa ... Siellä tuli sitä kekseliäisyyttä.” (Haastateltava 1).

Yleisesti ottaen luonnonympäristön merkitys kasvavan lapsen kehitykselle tunnustettiin.

”Se ympäristö vaikuttaa siihen minkälaiseksi se lapsi kasvaa. En tiedä mitä siellä tapahtuu, miten luonto sillä lailla tasapainottaa.” (haastateltava 6).

”Kyllä se niinkun maalla ja kaupungissa lapsi kasvaa, niin on niillä vähän erilainen näkemys luonnosta ja siitä mitä se luonto tarjoaa ja sillä tavalla. Suhtautumista ja kunnioittamista eri tavalla.” (Haastateltava 5).

”Siellähän saa valtavasti elämyksiä se lapsi, mikä tukee mun mielestä kehittymistä. Sitten motoriikka tietenkin, kun erilaisessa maastossa kuljetaan ja liikutaan. Mä ajattelen aika kokonaisvaltaisesti, sillä on niinku vaikutus lapsen aivojen kehittymiseen, terveyteen ja monenlaista.” (Haastateltava 4).

Mielen rauhoittamiseksi riittää pienempikin pala luontoa. Huonekasvien hoito ja puutarhan pitäminen koettiin mieltä rauhoittavina.

”Vaikka on pienikin parveke, että se tuo sellaista luontoyhteyttä itselle ja näkee sen kavien kasvun. ja se on tosi rentouttavaa, kun mä oon vähän tarkka ihminen, niin must on kiva niitä kukkia, sitten niitä lakas-tuneita nyppiä niistä ampeleista ja jotenkin se on tosi rentouttavaa niinku sekkin.” (Haastateltava 4).

”Jo oman kasvimaan katsominen on jo sitä, kun se ensin kynnetään ja sitten taas se kasvun kasvaminen, meillä lapsetkin käyvät aina katsomassa, lapsenlapsetkin, siellä niinku ne kukat ja kaikki kasvaa ja onko tullut herneitä, onko porkkanat pinnassa, että se kasvun seuraaminen siellä kasvimaallakin.” (Haastateltava 2).

Luonnonympäristön ei tarvitse olla ainoastaan kasvullista ympäristöä. Myös lemmikkieläimen kanssa vietetty aika rauhoittaa mieltä.

” Koiran hoitaminen ja pitäminen sillä tavalla. Olihan se, kun sen koiran kans oli pihalla ja muuta niin siinä ne ajatukset hävisi taas kaikki muut. Että sitä tavallaan keskitty siihen ja se oli semmosta stressiä lievittävääkin tavallaan. Että jos vähä on ollu vähän huono päivä ja muuta, ja sitten on koira vastassa sinne, niin sitä ku vähän aikaa rapsuttelee niin kaikki huonot asiat unohtuu jo pikku hiljaa.” (Haastateltava 5).

H11: Meillä oli kissa kun lapset oli pieniä ... minä sitä niinkö ajatustasolla huusin, että Helmii tuuppa kotiin ja se tuli noin vartin päästä joka kerta. Totta kai se oli minusta aika ihmeellistä, niinku uskomatonta, että oikeestikkö, et oks tää vain mun mielikuvitusta, vai tulee se oikeesti. Kyllä mä oon niinkö vakuutunu, että Helmi kuuli.” (Haastateltava 6).

”Se on tosi ihana, tunnetasollakin, niin eläin onhan se ihan ihmeellinen siinä pyyteettömyydessä ja sitten siinä intuitiossa ja semmoisessa, että esimerkiksi nukuin olohuoneessa lattialla silleen patjalla ja mulla yöllä pyöri hirveesti sellasta epämurkavaa ajatusta ... niin se kissa tuli tähän päähän viereen ja ne katos ne ajatukset ihan kokonaan. Ihan sama kuin se luonnon vaikutus niin sillä kissalla, se niinku ties ja se muutenkin tietää tollaset ja se tulee.” (Haastateltava 3)

5.2 Miten haastatteluaineisto vastaa ympäristöestetiikan kuvauksia luonnon esteettisestä kokemisesta?

Haastatteluaineistosta nousi esiin luontokokemukseen liittyviä yksilöllisiä piirteitä sekä kaikkia haastatelluita yhdistäviä piirteitä.

Sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät ovat muokanneet arvojamme, asenteitamme ja tapaamme hahmottaa asioita. Uskomusjärjestelmämme, elämäntyyliimme ja käyttäytymistapamme vaikuttavat siihen mitä omaksumme. Aistihavaintoon vaikuttaa myös henkilön ikä, mieliala, ammatti ja sen hetkinen toiminto. Ihmisen havaintoon sekoittuu muistoja, uskomuksia ja miellehtymiä mikä osaltaan syventää kokemista.⁹⁶

Esteettinen ulottuvuus sisältää paitsi ympäristön esteettisen miellyttävyyden, johon kuuluvat näkymä, valo, väri, äänet, tuoksut sekä miten nämä suhteutuvat liikkuvaan ja aistivaan kehoon, sekä myös miten me yksilöinä havainnoimme ympäristöämme. Esteettinen arvo, kuten kauneus, todentuu, kun reflektoidusti havainnoimme kohdetta tai tilannetta ja tunnemme mielihyvää, johon sisältyvät hämmästyminen, yllättyminen, tunnustaminen, ilo ja kiitollisuus. Mielihyvä on siinä, miten asiat ilmentyvät meille. Ilmentyminen on synteesi kaikista kohteen havainnoitavista elementeistä, muodoista ja laaduista, johon puolestaan vaikuttavat havainnointikyvyt, tietämys ja havainnoijan perusarvot.⁹⁷

Syntymäpaikalla ja lapsuuden luonnonympäristöllä on haastateltavien mielestä suuri merkitys sille, miten erilaiset luontotyypit koetaan. Esimerkiksi Itä-Suomen metsäisessä ja kumpuilevassa maisemassa lapsuutensa viettänyt koki Länsi-Suomen avoimet viljelyaukeat ahdistavina.

”Ei sillä sillä lailla väliä metsällä oo, mutta en mä aakeeta ja laakeeta pysty pitkään. Käytiin tuolla rannikolla ajelulla ja huomasin siellä vaihtelua, se on niiku liikaa se aivan avara. Mä oon Savon kosmuksesta, Kuopiosta Maaningalla kasvanut. se on se metsä. Semmonen että on se lato ja ihan tasasta ja sitten lato ja tasasta, niin se on sellaista, että pois sieltä.” (Haastateltava 3).

Tyrväinen ym. esittävät, että ”maaseutualueilla, joissa maatalous on tärkeä elinkeino, hyväksytään metsätalouden jäljet paremmin kuin esimerkiksi pääkaupunkiseudulla”⁹⁸. Haastatelluista maaseudulla syntyneet pitivät metsänhoitotoimenpiteitä, kuten harvennushakkuita, tarpeellisina. Vastaajat, jotka eivät aikaisemmin olleet kokeneet tehtyä harvennushakkuuta, kokivat näkemänsä järkytyksenä. Lähimetsien osalta työn jäljen toivottiin olevan siistimpää.

”Aikaisemmin on mielestäni kauniimmin raivattu metsät. Mutta nyt ne vaan jätetään ihan hujan hajan, ihan silleen näyttää semmoselta että ei kunnioiteta mitään siellä metsässä.” (Haastateltava 3).

⁹⁶ Berleant 1992, 19-23.

⁹⁷ Bonsdorff von 2002, 95.

⁹⁸ Tyrväinen et al. 2017, 7.

Maaseudulla lapsuutensa viettänyt vertasi omaansa ja lapsensa luontosuhdetta seuraavasti.

”Oma lapsi taas sitte ... nyt varsinkin vähän reilu parikymppisenä ... on lapsuutensa asunut kaupungissa koko ajan ... Kyllä se niinkun maalla ja kaupungissa lapsi kasvaa, niin on niillä vähän erilainen näkemys luonnosta ja siitä, mitä se luonto tarjoaa ja sillä tavalla. Sitä suhtautumista ja kunnioittamista eri tavalla.” (Haastateltava 5).

Luontosuhde koettiin kuitenkin muuttuvan, mikäli luontoa on tarpeeksi lähellä ja luonnossa on mahdollista viettää aikaa. Lapissa kesätöissä ollut ja luonnossa vapaa-aikaansa kalastaen viettänyt totesi seuraavaa:

”Oivallus siitä miten luonto vaikuttaa, niin tapahtuu silloin ku mä olin Lapissa töissä ... Niin sit kun mä palasin sen kesän jälkeen kaupunkiin. Mä olin aivan semmosessa niinko, että ku tuntui että niitä autoja tuli ja meni ja niitä ihmisiä tuli ja meni ja mä olin aivan semmosessa niinku peura ajovaloissa olin ihan säikkynä siellä, mitä täällä niinku tapahtuu. Tajusin että se luonto, tajusin mitä se vaikuttaa kun sä olet siellä luonnossa. Sä asut siellä luonnossa. Sä teet siellä töitä. Niin se vaikuttaa suhun jollain tavalla, mitä ei itsekkään tajua, ennenkuin sut heitetään aivan toiseen ympäristöön”. (Haastateltava 6).

5.3 Ehdotukset Jyväskylän alueen luonnonympäristöjen kehittämiseksi

Haastatellut olivat Jyväskyläläisiä. Iältään he olivat yli 50-vuotiaita ja puolet haastatelluista olivat asuneet Jyväskylässä enemmän kuin kolmekymmentä vuotta. Jokainen heistä piti luonnon läheisyyttä tärkeänä ja he liikkuivat paljon luonnossa. Luontokokemustensa lisäksi tiedustelin, miten he haluaisivat asuinalueensa luonnonympäristöjä kehittää.

Yleensä ottaen oltiin tyytyväisiä, että Jyväskylä on pyrkinyt säilyttämään luontoa asuinalueiden lomassa mahdollistaen samalla paikkoja liikkua ja viettää aikaa luonnossa.

”Jyväskylässä on kyllä yritetty huomioida sitä luontoa aika kivasti sitten ehkä kuitenkin.” (Haastateltava 6).

”Jyväskylässä on aika hyvät ulkoilu ja retkeilymahallisuudet. Sinne ollaan tekemässä aika pitkää maastopyörälenkkiä, mikä kiertää ihan Jyväskylän ympäri. Siellä on parannettu hyvin paljon pyöräilymahallisuuksia, luonnossa liikkumista.” (Haastateltava 5).

Polkuverkoston laajentamista myös Jyväskylän alueen ulkopuolelle ehdotettiin luonnossa patikoinnin mahdollistamiseksi. Tähän liittyen toivottiin myös yöpymismahdollisuutta matkan varrella.

”Joku semmonen luontopolku rakentaa sieltä kaupungista, joka kiertää lähialueiden metsiä. Sellainen yhtenäinen reitti, pitempi, missä voi olla taukopaikkoja, laavuja, tämmösiä ja mahdollisesti jopa

yöpymismahollisuus, ettei aina tarttee lähtee sinne Lappiin asi ja pitemmälle, että pystyy sen luontokokeuksen saamaan.” (Haastateltava 5).

Autottomille toivottiin mahdollisuutta päästä lähellä sijaitseviin luontokohteisiin varsinkin kesäaikaan bussikuljetusten avulla.

”Jyväskylän ja Keski-Suomen alueella on hyviä, siinä on kansallispuistoja myös, mutta kaikilla ei ole mahdollisuutta mennä niihin. Just se bussikuljetus, niitä vois olla kesällä Ja varmasti löytyis käyttäjiä, kun se vaan tuotas.” (Haastateltava 5).

Toiveena oli, että olemassa olevat luontoalueet säilyisivät.

”lähiympäristöä, metsää, että se metsä saisi pysyä metsänä, että siitä ei myytäisi kenellekään tontteja ... Ja samaten se järven ranta, että onhan se pitkä rantaviiva, missä ei ole rakennettu ollenkaan. Että se myös säilyisi niinku semmosenaan. Tietenkin tärkeätä, että ne uimarannat säilytetään mitä nyt on.” (Haastateltava 4).

”Kiva ettei taloja rakenneta aivan rantaan, vaan se annetaan niinku ihmisille käyttöön, jotta siitä ei tule yksityisomaisuutta. Se on mun mielestä hyvä.” (Haastateltava 6).

Uudisrakentamisen osalta korostettiin piha-alueen tärkeyttä.

”kaupunki ajattelisi kaavoituksissaan ja rakentamisessaan, että siihen jätettäisiin siihen kerrostalonkin ympärille sitä enemmän piha-aluetta ja ne piha-alueet laitettais nätiksi ja siellä vois olla vaikka tulipaikkoja tai vähän kukkapenkkiä, että se talon ihmiset hoitaisivat omaa pihapiiriä.” (Haastateltava 2).

Vanha, kivinen kerrostalo oli kunnostettu, mihin haastateltava oli tyytyväinen. Hänellä oli mahdollisuus jatkaa asumista ympäristössä, joka oli hänelle tuttu jo neljänkymmenen vuoden ajalta.

”Vanhaa kunnostamalla saadaan yhtä hyvä kuin uusi rakennus. Ja nyt varsinkin, kun huonosti rakennetaan, niin tällainen vanha talo on terveempi jopa. Säilytetään luontoa.” (Haastateltava 1).

5.4 Tulosten yhteenveto

Aineiston perusteella Jyväskylän kaupungin luonnonympäristöt toimivat hyvin mielen rauhoittumisen paikkoina. Lähimetsä koettiin kuitenkin toimivan paremmin päivitettäisiin käytäntöihin liittyvien ongelmien ratkaisemisessa, kun taas perustavanlaatuiset ideat syntyvät ”hiljaisessa metsässä”. Hiljaisella metsällä tarkoitettiin ympäristöä, missä voi kokea ”sulautuvansa yhteen luonnon kanssa” tai ”energioiden synkronoitumisen luonnon energioiden kanssa”. Haastateltujen vastaukset hiljaisesta metsästä vertautuivat hyvin Readin, Brabantin ja McGilchristin esittämiin tietoisuuden malleihin. Heidän mukaansa tietoiseen, ilmentyneeseen maailmaan suunnattujen ajatusten täytyy hetkeksi sammua, että ongelmanratkaisuun tarvittava tietoa voidaan

ammentaa alitajunnasta. Readin ja Brabantin mukaan kollektiivinen tietoisuuskenttä toimii luovien ideoiden lähteenä.

Huomion palauttamisen teorian mukaan luonnonympäristön havainnointi vaatii jonkin verran huomiota, kuitenkin huomattavasti vähemmän kuin toimistotyöskentely tai autolla ajaminen kaupunkiympäristössä. Huomion suuntautuessa luonnonympäristöön jäävät mieltä kuormittavat ajatukset taka-alalle. Mielen hiljentymisen myötä mahdollistuu alitajuinen luova tiedon prosessointi. Tämä teoria toimi Jyväskylän kaupungin lähimetsien osalta.

Mielen vaeltamisen teorian mukaan luovan ideoinnin mahdollistamiseksi mielen tulee suuntautua sisäänpäin ulkoisen ympäristön havainnoinnin sijaan. Tämän mahdollistamiseksi luonnossa kävellessä ympäristön tulee säilyä riittävän pitkään samansisältöisenä ja häiriöttömänä. Jyväskylän kaupungin osalta haastatellut kokivat esimerkiksi auringonlaskun katselemisen järven rannalla tai -omalta parvekkeelta olevan hetkiä, jolloin mieli rauhoittuu ja itsensä voi hetkeksi unohtaa.

Readin ja Brabantin tietoisuudenmallien mukaista luovaa ideointia tukivat metsät, joissa on mahdollisuus patikoida ilman häiritseviä ääniä, sekä jyhlät maisemat kuten tunturit, vaarat ja korkeat mäet, jotka mahdollistavat näkymän kauas. Mieleisiä maisemia olivat myös järvi ja merinäköymät. Häiritsevinä olosuhteina pidettiin häiritsevien äänien lisäksi ihmisten jättämiä roskia luonnossa ja toisia ihmisiä. Esimerkiksi pyöräilijöiden väistelemisen kapealla polulla vaeltamassa ollessa koettiin häiritseväksi.

Luonnonympäristön merkitys kasvavan lapsen kehitykselle tunnustettiin. Luova leikki, luonnon havainnointi intuitiivisen tiedon tasolla, kasvien hoito ja eläinten kanssa vietetty aika ovat tärkeä osa tasapainoisen mielen rakentumista. Myös eläinten kanssa vietetty aika koettiin rauhoittavan mieltä.

Se miten luonto lopulta koetaan, on yksilöllistä. Esimerkiksi lapsuuden ympäristöllä oli haastateltavien mukaan suuri merkitys. Itä-Suomessa syntynyt ja lapsuutensa viettänyt koki Länsi-Suomen tasaiset peltoaukeat ahdistavina. Maaseudulla kasvaneet suhtautuivat lähimetsän puuston harventamiseen ymmärtäväisemmin kuin kaupunkiympäristössä kasvaneet.

Jyväskylän alueen luonnonympäristön kehittämisen osalta toivottiin, että nykyiset rakentamattomat luontoalueet säilyisivät virkistyskäytössä. Olemassa oleva polkuverkosto sai kiitosta. Polkuverkoston kehittämiseksi ehdotettiin verkoston laajentamista kaupunkia ympäröiviin metsiin yhteistyössä alueiden omistajien kanssa, jotta metsässä vaeltaminen yöpymispaikkoineen mahdollistuisi. Autottomien osalta toivottiin bussikuljetuksia lähialueiden kansallispuistoihin.

6 PÄÄTÄNTÖ

Teoriaosassa lähestyn tutkielmani aihetta Olivier Brabantin hahmottaman tietoisuuden mallin pohjalta. Tämä on teoria, jolla on kannatusta, mutta joka ei ole kiistaton. Teorialla kaikkia eläviä olentoja yhdistävästä tietoisuuskentästä tuntuu kuitenkin olevan selitysvoimaa sille, miten yhteys ihmisen ja luonnon välille muodostuu. Brabantin tietoisuuden mallin mukaista teoreettista mahdollisuutta ammentaa tietoa kollektiivisesta tietoisuuskentästä luovien ideoiden lähteenä ei tule myöskään sivuuttaa.

Psykiatri, aivotutkija Iain McGilchrist on pohtinut syytä sille, miksi aivomme on jakautunut kahteen eri lohkoon. McGilchrist on todennut, että aivopuoliskoilla on erilaiset tehtävät suhteessa siihen, miten hahmotamme maailmaa. McGilchristin mukaan luovien ideoiden hyödyntämiseksi vasemman aivopuoliskon työn täytyy hetkeksi hiljentyä, että oikea aivopuolisko voi ammentaa tietoa alitajunnasta.

Luonnon luovuutta tukevaa vaikutusta on viime vuosina tutkittu huomion palauttamisen ja mielen vaeltamisen teorioiden avulla. Huomion kiinnittyminen luontoon syrjäyttää mielestämme ajatukset, jotka muutoin pyörisivät mielessämme. Mielen vaeltamisen teorian mukaan riittävän tasalaatuinen ympäristö mahdollistaa tietoisuuden kääntymisen sisäänpäin alitajunnan tietosisältöjen läpikäymiseksi. Näin tietosisältöä voidaan järjestellä uudennlaisiksi kokonaisuuksiksi, luoviksi ideoiksi.

Tutkielmani empiirisen osa koostuu haastatteluaineistosta, jonka hankin haastatteleamalla kuusi Jyväskylässä asuvaa henkilöä. Näin saatua aineistoa analysoin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Tulokset perustuvat suhteellisen pienelle aineistolle, mutta ne tukevat aiempaa tutkimusta.

Haastatteluaineisto tukee yllättävän hyvin yllä esitettyjä teorioita. Kaupungin lähimetsät ja luonnonympäristöt koettiin tärkeinä mielen rauhoittumiselle ja arkipäivän toimista palautumiselle. Tämä tukee huomion kiinnittymisen teoriaa. Luovan ideoinnin kannalta lähimetsän ja ”hiljaisen” metsän välillä koettiin olevan huomattava ero. Lähimetsän osalta saattaa esimerkiksi kaupungilta kantautuvat ajoneuvojen äänet häiritä luontokokemusta. Mieli rauhoittuu paremmin metsässä, jossa tällaisia

häiriötekijöitä ei ole. Tämä tukee mielen vaeltamisen teoriaa. Patikoiminen ”hiljaisessa metsässä tai vaeltaminen luonnossa mahdollistaa ”sulautumisen yhteen luonnon kanssa” tai ”synkronoitumisen luonnon energioiden kanssa”. Tämä tukee puolestaan Brabantin ja McGilchristin hahmottamia malleja tietoisuuden luonteesta.

Luonnon läheisyys asutuksen lomassa koettiin tärkeäksi myös tasapainoisen mielen rakentumisen kannalta. Erityisen tärkeänä luonnonympäristö koettiin lapsen kehitykselle. Luova leikki, kaikenlainen tekeminen ja touhuaminen koettiin kehittävän luovaa ongelmanratkaisukykyä sekä ylläpitävän fyysistä ja henkistä terveyttä. McGilchristin mukaan läntinen, materialistinen maailma on keskittynyt liikaa vasemman aivopuoliskon kehittämiseen jättäen oikean puoliskon vähemmälle huomiolle. Aivojen kokonaisvaltaisempi käyttö hyödyttäisi ihmiskuntaa uusien ideoiden ja keksintöjen luomisessa ja kokonaisuuksien hallinnassa.

Kuuden henkilön haastatteluaineiston pohjalta kovin pitkälle meneviä johtopäätöksiä ei voi tehdä. Tämä koskee erityisesti Brabantin hahmotteleman tietoisuusmallin mukaista teoreettista mahdollisuutta hyödyntää kollektiivista tietoisuuskenttää luovien ideoiden lähteenä. Tämä edellyttäisi jatkotutkimusta. Vahvistuessaan teoria tarjoaisi uudenlaisen lähestymistavan uusien ideoiden ja innovaatioiden löytymiseksi.

Haastatellut henkilöt olivat iältään yli 50-vuotiaita ja kokeneita luonnossa kävijöitä. Kokevatko nuoret aikuiset ja lapset luonnon merkityksen luovuudelle ja tasapainoisen mielen rakentumiselle samalla tavoin kuin haastatellut iäkkäämmät henkilöt, olisi osaltaan jatkotutkimuksen paikka.

Tämä tutkimus tuo esiin näkökohtia luonnonympäristöjen säilyttämisen merkityksestä asutuksen lomassa. Tutkimuksesta hyötyvät taajamien ympäristönsuunnittelun lisäksi kaikki luovuuden parissa työskentelevät ihmiset.

LÄHTEET

- Abell, Arthur M., 1995. Talks with great composers. New York, NY: Philosophical Library.
- Ballew, Matthew & Allen Omoto, 2018. Absorption: How Nature Experiences Promote Awe and Other Positive Emotions. *Ecopsychology* 10/1, 26-36.
- Baruss, Imants & Julia Mossbridge, 2017. *Transcendent mind. Rethinking the Science of Consciousness*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Berleant, Arnold, 1992. *The Aesthetics of Environment*. Philadelphia: Temple University Press.
- Berleant, Arnold, 2004. The aesthetics of Art and Nature. *The Aesthetics of Natural Environments*. Eds. Allen Carlson & Arnold Berleant. Toronto: Broadview press. 76-88.
- Blomqvist, Johanna, 2016. *Kvanttifysiikasta energiahoitoihin. Fyysikon matka mieleen ja paranemiseen*. Helsinki: Viisas elämä.
- Blomqvist, Johanna, 2020. *Hypertodellisuus. Olet olemassa ja merkittävä*. Helsinki: Basam Books.
- Bonsdorff von, Pauline, 2021. Luennot 14.09-20.12.2021. *Taide ja mieli -kurssi*. Jyväskylän yliopisto.
- Bonsdorff von, Pauline, 2007. Hiljainen estetiikka. *Taide keskellä elämää*. Toim. Marjatta Bardy, Riikka Haapalainen, Merja Isotalo ja Pekka Korhonen. Kiasma. 75-80.
- Bonsdorff von, Pauline, 2002. Urban Richness and the Art of Building. *Environment and the Arts: Perspectives on environmental aesthetics*. Ed. Arnold Berleant. Burlington: Ashgate, 89-102.
- Bonsdorff von, Pauline, 1999. "Nature" in Experience: Body and Environment. *Nordisk estetisk tidskrift* 19/1999. 111-128. Carlson, Allen & Arnold Berleant, eds., 2004. *The Aesthetics of Natural Environments*. Toronto: Broadview press.
- Brabant, Olivier, 2020. Luento 21.02.2020. The role of altered states of consciousness in artistic creativity. *Taide ja hyvinvointi -kurssi*. Jyväskylän yliopisto.
- Brabant, Olivier, 2018. Using Altered States of Consciousness in Improvisational Music Therapy. The Potential of Resonance Frequency Breathing. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.
- Brabant, Olivier, 2016. More than meets the Eye: Towards a Post-materialist Model of Consciousness. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 12(5), 347-354.
- Clift, Stephen. & Camic, Paul. M., 2016. *Oxford Textbook of Creative Arts, Health, and Wellbeing*. Oxford: University Press.
- Cooper, David E., 2006. *A Philosophy of Gardens*. Oxford: University Press.
- Granö, Päivi, 2013. Visuaalisuus kokemuksena ja tietämisenä paikan tutkimuksessa. Visuaalinen kokemus – Johdatus moniaistiseen analyysiin. Toim. Päivi Granö, Anne Keskitalo & Suvi Ronkainen. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 67-77.

- Hepburn, Ronald, 2004. Contemporary Aesthetics and the Neglect of Natural Beauty. *The Aesthetics of Natural Environments*. Eds. Allen Carlson & Arnold Berleant. Toronto: Broadview Press. 43-62.
- Hirsijärvi, S. & Hurme, H., 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hägglund, Tor-Björn, 1994. Luonnon ja mielen metsä. *Metsä ja metsän viljaa*. Toim. Pekka Laaksonen ja Sirkka-Liisa Mettomäki. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura. 164-169.
- Jung, C. G., 1991. *The archetypes and the collective unconscious*. London, UK: Routledge.
- Jyväskylän kaupunki, 2022. *Metsiimme liittyvät asukaskyselyt*. [Metsiimme liittyvät asukaskyselyt | Jyväskylä.fi \(jyvaskyla.fi\)](#) (katsottu 10.11.2022)
- Jyväskylän kaupunki, 2022. *Metsäohjelma*. [metsaohjelma_web.pdf \(jyvaskyla.fi\)](#) (katsottu 10.11.2022)
- JY, Avoin tiede ja tutkimus, 2022. *Aineistonhallinnan suunnittelu*. [Aineistonhallinnan suunnittelu – Avoin tiede ja tutkimus \(jyu.fi\)](#) (katsottu 10.11.2022)
- Khatami, M., 1978. Creativity and altered States of Consciousness. *Psychiatric Annals* 8/3. 57-64.
- Koivisto, Mika, 2006. Tietoisuus ja tarkkaavaisuus. *Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Toim. Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen & Antti Revonsuo. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto. 286-292.
- Krott, Max, 2003. Metsäestetiikan poliittinen kuva. *Metsään mieleni*. Toim. Yrjö Sepänmaa, Liisa Heikkilä-Palo ja Virpi Kaukio. Helsinki: Maahenki Oy. 235-246.
- Kuula-Luumi, Arja, 2021. Laadullisen aineiston anonymisointi. *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Toim. Jaana Vuori. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> (katsottu 10.11.2022)
- Leinonen, Rita 2018. Sisällönanalyysi. <https://www.spoken.fi/sisallonaalyysi> (katsottu 10.11.2022).
- McGilchrist, Iain, 2009. *The Master and His Emissary : The divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven, London: Yale University Press.
- McGilchrist, Iain, 2012. *The Divided Brain and the Search for Meaning: Why We Are So Unhappy*. New Haven: Yale University Press.
- McCormack, Art G. & O'Leary, Tomas N., 2003. Metsän sisätilat: metsä arkkitehtuurissa ja arkkitehtuuri metsässä. *Metsään mieleni*. Toim. Yrjö Sepänmaa, Liisa Heikkilä-Palo ja Virpi Kaukio. Helsinki: Maahenki Oy. 204-220.
- Oxford Dictionary of English. 2005. Second edition, revised. Oxford. University Press.
- Plambech, T. & Konijnendijk, C., 2015. The impact of nature on creativity – A study among Danish creative professionals. *Urban Forestry & Urban Greening* 14 (2), 255-263.
- Read, Herbert, 1970. *Education Through Art*. London, Faber and Faber.

- Revonsuo, Antti, 2006. Mitä on kognitiivinen neurotiede? *Mieli ja aivot. Kognitiivisen neurotieteen oppikirja*. Toim. Heikki Hämäläinen, Matti Laine, Olli Aaltonen & Antti Revonsuo. Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus, Turun yliopisto. 13-21.
- Revonsuo, Antti, 2018. *Foundations of Consciousness*. London: Routledge.
- Sheldrake, Rupert & Pamela Smart, 2000. A Dog That Seems to Know When His Owner Is Coming Home: Videotaped Experiments and Observations. *Journal of Scientific Exploration* 14, 2. 233-255.
- Tuomi, Jouni & Sarajarvi, Anneli, 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyrväinen, Liisa, Eija-Maija Savonen & Jenni Simkin 2017. *Kohti suomalaista terveystieteiden mallia*. Luonnonvara ja biotalouden tutkimus 11/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus.
- Ulrich, R. S., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M., 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* (1991) 11, 201-230.
- Wallas, G., 1926. *The art of Thought*. London, Watts.
- Williams, Kathryn, Kate Lee, Terry Hartig, Leisa Sargent, Nicholas Williams & Katherine Johnson, 2018. Conceptualising creativity benefits of nature experience: Attention restoration and mind eandering as complementary processes. *Journal of Environmental Psychology* 59 (October 2018), 36-45.
- Yu, Chia-Pin & Hsuan Hsieh, 2020. Beyond restorative benefits: Evaluating the effect of forest therapy on creativity. *Urban Forestry & Urban Greening*. Volume 51, May 2020, 126670.

LIITTEET

LIITE 1 HAASTATTELUKYSYMYKSET

Haastattelukysymykset:

1. Mitä luonto merkitsee sinulle?
2. Millä tavoin hyödynnät lähiympäristöäsi? (kuntoilu, rauhoittuminen jne.)
3. Onko sinulla lähiympäristössäsi jokin mielipaikka?
4. Minkälaiset asiat tekevät tästä paikasta miellyttävän?
5. Oletko saanut luonnossa "ahaa" elämyksiä, uusia ideoita tai inspiroiko luonto taiteelliseen ilmaisuun, kuten kirjoittamiseen, maalaamiseen jne.
6. Ollessasi luonnossa, missä vaiheessa idea syntyy. Minkälainen prosessi idean syntymiseksi vaaditaan?
7. Minkälainen luonnonympäristö tai olosuhteet ovat otollisia ideoiden syntymiselle?
8. Minkälaisia asioita pidät puolestaan häiritsevinä tekijöinä?
9. Pidätkö kasvien kasvattamisesta tai puutarhan hoidosta? Mitä kasvien kasvattaminen tai puutarhan hoitaminen on antanut sinulle?
10. Onko sinulla lemmikkieläimiä? Mitä eläimen pitäminen ja hoitaminen antaa sinulle?
11. Onko sinulla lapsia tai voitko muistella omaa lapsuuttasi. Minkälaisia hyötyjä luonnonympäristöstä on kasvavan lapsen kehitykselle?
12. Onko sinulla kehitysehdotuksia alueesi luonnonympäristöä ajatellen?

LIITE 2 Sisällönanalyysin mukainen luokittelu: Luonto luovuuden tukena

TAULUKKO 3 Luokittelu: Luonto luovuuden tukena

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Hiljainen metsä → luontoyhteyden saavuttaminen (sulautuminen luontoon, synkronoituminen luonnon energioihin) → luovat ideat	Syvälliset, luovat ideat	Luonto luovuuden tukena
Lähimetsässä kuntoillaan Kävellään ja välillä pysähdytään miettimään Luonto inspiroi taiteelliseen ilmaisuun Eläimen kanssa vietetty aika poistaa häiritsevät ajatukset	Ratkaisuja päivittäisiin käytäntöihin	
Hiljainen metsä Järvi- tai lampimaisema Paikka piha-alueella Mökkimaisema Tunturit, vaarat ja korkeat mäet	Ideointia tukeva ympäristö	
Luonnon kauneus ja rauha Metsän tuoksut Lemmikkieläimet mielen rauhoittajana	Ideointia tukevat olosuhteet	
Roskat Metsätyökoneiden työjälki Pelottava ympäristö	Häiritsevä ympäristö	
Toiset ihmiset Koneiden äänet, säikäyttävä eläimen ääni	Häiritsevät olosuhteet	

LIITE 3 Sisällönanalyysin mukainen luokittelu: Luonto tasapainoisen mielen rakentajana

TAULUKKO 4 Luokittelu: Luonto tasapainoisen mielen rakentajana

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Ihminen on osa luontoa Luontoyhteyden kokeminen Ajatusten nollaaminen Akkujen lataaminen Henkinen tasapaino Henkisten voimavarojen ylläpito Hyvä mieli Luonnon kauneus	Henkisten voimavarojen ylläpito	Luonto tasapainoisen mielen rakentajana
Liikunta Fyysinen terveys	Fyysisten voimavarojen ylläpito	
Hyötykasvien kasvattaminen	Ravinto	
Tietojen ja taitojen välittyminen Tiedon välitys seuraavalle sukupolvelle	Tietojen ja taitojen ylläpito	
Yhteys eläimen ja hoitajan välillä	Yhteys eläimen ja hoitajan välillä	