

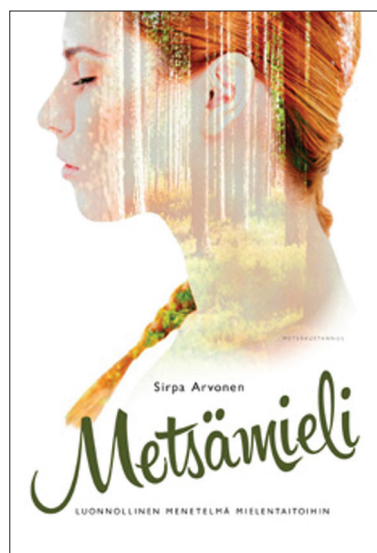
Tuija Sievänen

Metsään mieleni tekevi

Metsäkustannus julkaisi syksyllä 2014 poikkeuksellisen kirjan. Sirpa Arvosen teos 'Metsämieli' on *hyvinvointiopas*, jossa harjoituksia tehdään metsäkävelyllä tai metsään liittyvien mielikuvien avulla. Sirpa Arvonen on pitkän linjan työhyvinvointikouluttaja sekä liikunnan ja ulkoilun järjestötyön parissa työskennellyt ammattilainen, joka tietää ja tuntee erinomaisesti sekä teoriassa että käytännössä toimialansa. Hän on kehittänyt *metsämieli-menetelmän*, jolla voidaan hausalla tavalla, omatoimisesti harjoittaa henkisiä voimavaroja tai mielentaitoja kuten Arvonen niitä nimittää.

Mielentaitojen kehittäminen on kirjassa jaettu useisiin osiin kuten rauhoittuminen, virkistytminen ja lohduttautuminen sekä onnellisuuden eväät. Kuhnkin näistä annetaan ohjeita, miten ja minkälaisella harjoitteella itseään voi kehittää mielentaidoissa. Aluksi harjoitteiden taustaksi tarjotaan tutkimustietoa, selitetään yleisiä perusteita mielentaitojen kehittämiseen sekä tarjotaan harjoituksia johdatukseksi metsämieli-menetelmän käyttöön. Asiat esitetään selkeästi ja soljuvasti, mikä tekee lukemisesta miellyttävän kokemuksen. Harjoitteita on runsaasti, nelisenkymmentä, ja jokaisessa harjoitteessa keskitytään johonkin tiettyyn mielentaitoon.

Metsäluonto on harjoitteiden näyttämö ja assistentti. Harjoitteet suositellaan tekemään useimmiten metsäkävelyn yhteydessä, ja apuna käytetään polkua, puita, metsästä löytyviä materiaaleja, eläin- ja lintumaailmaa äänineen ja liikkeineen, metsän tuoksua ja hajuja, sääilmiöitä tai valon vaihteluita. Olennainen idea on, että omat ajatukset, ilot ja huolet, kohdistetaan metsästä löytyviin asioihin. Keskittymällä näihin, omat ajatukset ja tunteet



Sirpa Arvonen: *Metsämieli*, luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus. 2014. 197 s.

saavat uutta järjestystä. Harjoitteiden avulla oppii tunnistamaan ajatusten eri ulottuvuudet, löytämään uusia ratkaisuja tai vain päästämään irti loppuun käsitellyistä asioista. Useimmilla 'metsäihmisillä' on 'mielenharjoitteiden' tapaisia kokemuksia jo ennestäänkin, mutta metsämieli-menetelmä antaa eväitä järjestelmällisempään mielialojen ja ajatusten prosessointiin.

Kirjassa käydään läpi havaintojen tekemistä, keskittymistä hetkeen ja antamaan 'hiljaisille' aistimuksille ja ajatuksille sanoja, selityksiä ja arviointia. Näillä työkaluilla sitten tartutaan tietoisesti tilan-

teisiin, joissa pitäisi pystyä keskittämään ja käsittelemään ajatuksia: muutoksia, elämän haasteita, huolia, surua tai mitä tahansa, jota mieli työstää ja jonka ympärillä ajatukset pyörivät. Usein tunteiden tunnistaminen ja käsittely kulkevat asioiden rinnalla. Kirjassa käsitellään monipuolisesti erilaisia tunteiden ja ajatusten selvittämistä kaipaavia tilanteita, jotka ovat itse kullekin tuttuja ja siksi ne on helppo tunnistaa ja pohtia, olisiko ehdotetuista harjoitteista mahdollisesti ollut apua joskus aikaisemmin, olisi nyt tai ehkä tulevaisuudessa.

Kirjassa käytetään apuna erilaisia havainnoivia kuvia, jotka elävöittävät tekstiä sekä auttavat hahmottamaan ajattelun prosesseja ja erilaisten tunnetilojen elementtien liittymistä toisiinsa. Grafiikka on miellyttävän yksinkertaista ja väritykseltään rauhallista. Tekstin lomassa on runsaasti myös valokuvia, joiden harmoninen värimaailma ja luonnon tunnelmia kuvaileva sisältö sopivat hyvin kirjan sanoman yhteyteen. Muutamista harjoitteistakin on havainnollistavia valokuvia.

Kirja on onnistunut tehtävässään tarjota työkaluja mielentaitojen kehittämiseen sikäli, että siihen on helppo tarttua ja mukava lukea. Miten harjoitteet oikeasti toimivat, sen saa selville vain kokeilemalla ja noudattamalla tarjottuja harjoitteita. Se, kuinka kauan ja miten usein harjoitteita pitäisi tehdä tulosten saamiseksi, jää kirjassa avoimeksi. – Asia jää tietoisesti jokaisen oman harkinnan ja kokemuksen varaan. Ehkä tälle on ymmärrettävä selitys: kukaan ulkopuolinen ei voi taata tuloksia, vaan ainoastaan antaa työkaluja itsensä kehittämisen ja 'itsehoidon' tarpeisiin.

Kirjalla on vähän heikkoja puolia, mutta jotain kuitenkin, mitä ainakin tutkijan silmin tekstiä lukeva ehkä valittelee. Kirjan alussa on tiivis katsaus alan tutkimukseen, josta saa kyllä hyvän tutkittuun tietoon nojaavan perustan kirjan viestille. Kirjallisuudesta löytyy jo melko runsaasti 'evidenssiä' luonnon ympäristössä tapahtuvan liikkumisen ja oleskelun

myönteisistä hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Alan tutkimus on nyt voimakkaasti kasvamassa niin kotimaassa kuin kansainvälisesti. Tämä kirja ei toki yritäkään tarjota vahvaa tieteellistä näyttöä, mutta alkupuolella kuitenkin käytetään viittauksia tutkimusartikkeleihin ja raportteihin. Viittaaminen on kuitenkin varsin epätarkkaa eikä edes kovin systemaattista. Siksi olisi ollut parempi jättää viitteet pois tekstin seasta, ja tarjota lopuksi lähdekirjallisuus.

Harjoitteiden käytännön testaustilanteessa paljastui myös puute. Kun lähdin metsäkävelylle tarkoituksena kokeilla muutamaa harjoitetta, en toki halunnut ottaa kirjaa mukaan. Metsässä en sitten enää muistanutkaan, mitä kaikkea ja missä järjestyksessä harjoitteita pitikään tehdä. Olisi tarvittu mukaan maasto-opas tai joku apuväline! Ehkäpä tämä asia on helposti korjattavissa jälkikäteen sopivalla oheistuotteella.

Toivoisi kyllä, että 'metsäihmiset' ja muutkin luonnossa viihtyvät kokeilisivat ennakkoluulottomasti Sirpa Arvosen kehittämiä mielentaitoharjoitteita. Niitä voi käyttää vaikka ideoiden lähteenä ja aina voi myös kehittää omia harjoitteita. Aivan varmasti tästä kirjasta löytyy jokaiselle jotain ennen kokematon tai kokeilematonta. Monet kyllä käyttävät metsää ja luontoa liikunta- ja kuntosalina, mikä on hieno juttu sinänsä. Mutta Sirpa Arvonen tarjoaa työkaluja siihen, miten kehittää itseä myös oman elämän ajatusten ja tunteiden käsittelijänä ja tulkitsijana, ja miten metsäympäristöä voi hyödyntää siihen tarkoitukseen. – Käpyleikit tekevät hyvää aikuisenakin!

■ Tuija Sievänen, Metla, Vantaa
Sähköposti tuija.sievenan@metla.fi