



Projektipäällikkö Tuomo Salovuori, Vihreä veräjä – hanke .

Hiljaisuus ja oleminen voimavarana

(lyhennelmä, esitys sisältää runsaasti kuvia puutarhaympäristöistä)

Puutarha osana Green Care konseptia mielletään usein toimintana puutarhaympäristössä. Toiminta on usein yhdessä tekemistä ja vastaa ihmisen yhteisöllisiin ja sosiaalisiin tarpeisiin. Puutarhanhoito onkin, paitsi maailman suosituin harrastus, niin myös hyvä mahdollisuus terapeuttiseen toimintaan.

Oleminen ja hiljaisuus puutarhaympäristössä palvelee ihmisen yksityisyyden, levon ja rauhoittumisen tarpeita. Levon ja työn tasapainon soveltamista opetellaan mm. tukholmalaisessa Haga hälsoträdgårdenin terapeuttisessa puutarhassa, jossa kuntoutetaan loppuunpalaneita asiakkaita. Tätä rauhoittumisen ja työn tasapainon opettelua voisi harjoittaa monessa muussakin paikassa asiakkaiden hyvinvoinnin vahvistamiseksi.

Tutkimukset viittaavatkin siihen, että olemisella puutarha- ja viherympäristöissä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. Mielipaikkatutkimuksissa on kysytty mm. sitä mitä ihmiset eniten kaipaavat mielipaikoistaan. Yksityisyyden ja rauhan tarve ovat aivan ensimmäisten asioiden joukossa näissä tuloksissa. Helsingin kaupungin ympäristökeskus julkaisi 2010 tutkimuksen hiljaisten alueiden merkityksestä kaupunkilaisille. Asian merkityksestä kieli jo sekini että vastauksia palautettiin selvästi keskimääräistä tutkimusta enemmän (53%). Tutkimuksen mukaan hiljaisten alueiden olemassaolo kaupungissa oli vastaajajoukolle varsin tärkeä: kaikkiaan 64 % vastaajista arvioi niiden tärkeydeksi 8–10 asteikolla 1–10. Suurin osa oli myös nimennyt itselleen erityisen tärkeän paikan

Hiljaisuuden merkitys on huomattu myös matkailuelinkeinon puolella. Sitra teetti taannoin selvityksen hiljaisuuden merkityksestä matkailulle. Selvityksen tulokset julkaistaan lähiaikoina.

Pieniä viitteitä hiljaisuuden kaipauksesta voi löytää myös mm. retiriittitoiminnan suosioista, hiljaisuuteen liittyvän elämäntavan esilletulosta (downshifting, slow life) ja erilaisten hiljaisuuteen liittyen yhdistyksien syntymisestä (Silence ry, Hiljaisuuden ystävät ry). Myös hiljaisuuden puutarhoilla on oma kansainvälisenen yhdistyksensä, johon kuuluu yli 300 puutarhaa ympäri maailmaa (näistä yksi Suomessa, Lohjan Vivamossa). Myös meluhaittoihin ja hiljaisiin alueisiin kohdistunut tutkimus on vireätä. Tätä työtä tehdään sekä ympäristöministeriössä että Työterveyslaitoksella.

Luontoympäristössä koetun hiljaisuuden suosio ei ole sikäli ihme, että tutkimukset vahvistavat luontoympäristöjen elvyttävyyden:

- stressi laskee niin että fysiologiset muutokset ovat selvästi havaittavissa
- ajattelu uudistuu suunnatun tarkkaavaisuuden palautumisen myötä (Kaplan & Kaplan 1989)
- positiiviset emootiot lisääntyvät
- luontoympäristössä tapahtuva pehmeä lumoutuminen ja spiritualiteetin viriäminen antavat monille kokemuksen siitä, että palaset asettuvat vihreyden keskellä pikku hiljaa oikeille paikoilleen
- jopa fyysinen vastustuskyky nousee luontokokemusten myötä

Tutkimustuloksia viherympäristön positiivisista vaikutuksista löytyykin paljon.

ELVYYTTÄVIEN YMPÄRISTÖJEN RAKENTAMINEN OLEMISTA JA RAUHOITTUMISTA VARTEN

Kuten tiedämme, hiljaisuus puutarhassa ei ole kuitenkaan astumista tyhjiöön, vaan luonnon hiljaisuus on täynnä elämää. Tämä yhteyden kokemus onkin varmasti yksi viherympäristöjen elvyttävyyden perusta. Aistipuutarhoissa hyödynnetään tätä ihmisen kykyä aistia ympäristöään monipuolisesti. Tuoksut, äänet, näkymät ja kosketeltavat pinnat auttavat ihmistä pääsemään uuvuttavan rationaalisuuden kahleista. Silloin kun pysähtyminen ja rauhoittuminen on vaikeaa voidaan rauhoittumista harjoitella erilaisilla aisti- ja hengitysharjoituksilla. Myös ympäristökasvatuksen puolelta voi käyttää erilaisia harjoitteita, jotka saattavat

helpottaa alkuun pääsyä. Yksinkertainen harjoitus (Magic Spot), jossa havainnoidaan luontoa kaikilla aisteilla puolen tunnin ajan, voi olla jollekin ikimuistettava. Näennäinen tekeminen (esim. onkiminen, pilkkiminen, auringonotto,) helpottavat joidenkin asettumista hiljaisuuteen. Retriiteissä on saatavilla hiljentymistä palvelevaa kirjallisuutta.

Päivä- tai viikko-ohjelmaan sijoitetut rentoutumis- ja lepoajat voivat myös auttaa joitakin ihmisiä hyödyntämään viherympäristöjen olemisen mahdollisuuksia. Oleskelu synnyttää usein ns. pehmeän lumoutumisen tunteen, jossa ihminen voi olla täydellisesti läsnä ja samalla pohtia omia elämänskysymyksiään (Herzog ym.1997).. Myös spiritualiteetin viriäminen luontoympäristössä on tavallista (Lewis 1996, Olszowy 1978) . Luontoympäristö on myös täynnä metaforia, jotka voivat olla merkittäviä elämänskysymysten jäsentäjiä. Hiljaisuus ja rauha antaa mahdollisuuden huomata tällaisia itselle tärkeitä yksityiskohtia (Sarpavaara 2010, Muran& Diguseppe 1990, 79; Schön 1993).

Olemiselle on hyvä tehdä puutarhaan sopivia paikkoja. Penkit, joiden selusta on suojattu, ja joista avautuu näkymä mahdollisimman kauas, ovat hyviä olemisen paikkoja. Ympäristön rakentamisessa, ja esim , oleskelupaikkojen sijoittelussa voi hyödyntää tutkimusten myötä syntyneitä elvyttävän ympäristön tunnusmerkkejä. Näistä tunnetuin on Stephen ja Rachel Kaplanin neljä teesiä Kaplan & Kaplan 1989):

- being away, etäisyys
- extent/coherence, maiseman laajuus, toisen maailman kokemus
- combatibility, yhteensopivuus omien tarpeiden kanssa
- fascination, lumoutuminen

Olemisen ja hiljaisuuden kokemusta voi täydentää monilla elvyttävään ympäristöön kuuluvilla elementeillä. Eläimet puutarhassa ovat yksi mainio lumoutumisen lähde. Erilaiset vesiaiheet palvelevat hyvin voimaannuttavaa puutarhakokemusta. Veden positiivista vaikutusta voidaan selittää biofilia teorialla. Biofilia-teoriassa luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla nähdään ihmisen tuhansia vuosia kestänyt kokemustausta luonnossa selviämässä. Vesi on usein merkinnyt hyvää leiriytymispaikkaa. Mieltymys avariin maisemiin voidaan myös ymmärtää tätä taustaa vasten, onhan laaja näkökenttä ollut turva hyökkäävää vihollista vastaan.

Hiljaisuus ja oleminen voivat olla myös yhteisöllistä toimintaa. Jopa retriteissä, joissa ei puhuta juuri lainkaan muiden kanssa, yhdessäololla on suuri merkitys. Sosiaaliselle kanssakäymiselle kannattaakin varata puutarhasta hyviä paikkoja, sillä oleminen voidaan yhdistää myös hyviin keskusteluihin, mitä harrastivat puistoissaan jo antiikin filosofit. Mahdollisuus sosiaaliseen tukeen voi olla myös elvyttävän ympäristön tunnusmerkki (Cooper Marcus 2002, Grahn 2001).

On muistettava, että kaikki ihmiset eivät kaipaa hiljaisuutta samalla tavalla. Hiljaisuuden ja olemisen tarpeen huomioiminen onkin lähdeksi asiakkaan tarpeesta ja elämäntilanteesta. Toisille hiljaisuus voi olla myös pelottavaa, jos stressiä on opittu hallitsemaan jatkuvalla tekemisellä.

On mahdollista, että samaan aikaan kun 24/7 kulttuurimme valtaa uusia alueita ja tekniikka mahdollistaa meidän olevan koko ajan yhteydessä muihin ihmisiin, hiljaisuuden, yksityisyyden ja olemisen tarve ja kaipaus kasvaa. Kyky olla, reflektoida ja rauhoittua luontoympäristössä voidaan nähdä myös kansallisena voimavarana. Monet ulkomaalaiset ajattelevatkin tämän olevan mm. suomalaisen desingin ja taiteen taustalla oleva voima. Tämä voimavara onkin vielä tuttu useimmille suomalaisille.