

Harri Virtanen: Trauma ja luonto – eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta



Harri Virtanen: Trauma ja luonto – eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta. Helsinki: SKS Kirjat, 2022.

Teksti: Helena Hietaniemi

Luonto kutsuu yhteyteen

Terapeutti ja viiden lapsen isä Harri Virtanen (synt. 1963) kysyy *Trauma ja luonto* -kirjansa esipuheessa: Voiko viisikymppinen äijä muuttaa elämäntapaansa? Voiko vähentää autoilua ja makkaran syöntiä ja kaiken kivan kuluttamista? Kokemusasiatuntijan äänellä hän analysoi viiltävästi pakonomaista kuluttamista. Hän haluaa uuden moottoripyörän, taas. Samalla hän suomii itseään kulutuskäyttäytymisestä, joka on estänyt häntä tuntemasta tunteitaan.

Harri Virtanen luonnehtii, että narsistinen kuluttajaidentiteetti on kyltymätön: yhteyden kokemusta haetaan korvikkeista, jotka eivät voi tyydyttää pohjimmaista tarvetta eivätkä vapautaa arvottomuuden tunteesta. Virtasen mukaan perimmäinen traumamme suhteessa luontoon on irtautumisemme monipuolisesta ja vastavuoroisesta suhteesta sen kanssa. Se aiheuttaa kärsimyksemme.

Trauma ja luonto -kirjassa Harri Virtanen menee luonnon helmaan, antaa luonnon puhua ja kokemusten tulla. Hän muistelee tekemiään metsätöitä ja koivua, joka tiesi hänestä kaiken. Hän näkee, kuulee, tuntee, haistaa, maistaa – aistii luontoäidin kaikin tavoin, ja luonnon kärsimys saavuttaa hänet. Yhdessä he lohduttavat toisiaan, kuin rakkaussuhteessa ikään. Virtanen kertoo, että hän on aina puhunut eläimille, kerännyt kiviä, luita ja sulkia, kummallisen muotoisia oksia ilman sen kummempaa syvällisyyttä. Nyt hän asettuu kuuntelemaan niitä.

Kirjailija Virtanen tekee matkan oman luontosuhteensa historiaan. Hän tarkastelee juuriaan, koska hänen oma maskuliinisuutensa kulutus- ja käyttäytymistottumuksineen on kriisissä. Hän kertoo saaneensa kaksi erilaista miehen mallia. Hän ihaili ukkia, jonka elämäntavasta ja luontoyhteydestä hän haluaa ammentaa. Ukki luki luonnon merkkejä ja keräsi yrttejä, vieraili sairaiden luona, hieroi ja oli läsnä kärsivän kanssa.

Ekologinen identiteetti kehittyy lapsuudessa. Mennään marjaan, sieneen, uidaan luonnonvesissä. Ukki oli Virtasen luontomentori. Hän jakoi kiinnostuksensa luontoa kohtaan pikku Harrille. Virtanen kysyy kirjan loppuosassa: kenen luontomentori sinä olet? Se on hyvä kysymys. Mentori on kasvattaja ja vanhempi, joka ohjaa lasta luonnon pariin eri tavoin.

Virtasen toinen miehen malli oli isä. Isää vei viina, ja sitä hän vihasi jo pienenä poikana. Kirjan traagisimmassa lapsuusmuistossa alle kouluikäinen Harri on paennut metsään konfliktia, joka syntyi kesämökillä juopuneen isän kanssa. Kukaan ei hae häntä metsästä. Pientä poikaa lohduttaa metsässä kivi.

Omasta kokemuksestaan ja terapeutin työstään Virtanen tietää, että kun ihminen kokee suuren menetyksen, hän menee luontoon, metsään tai veden äärelle. Mökkikiven luo Virtanen ei kuitenkaan koskaan palannut.

Virtanen avaa kirjassaan ekopsykologiaa, joka tutkii ihmisen ja luonnon välistä suhdetta ja näkee mieltä ja sosiaalisuutta myös luonnossa, ei pelkästään ihmisessä. Ekopsykologian mukaan luonto hoivaa ihmistä. Virtanen valaa kirjallaan uskoa siihen, että psyykkisesti ja ekologisesti kestävä elämäntapa on mahdollista. Ekoahdistukseen purevat jokapäiväinen arki, omat valinnat, yhteisöllisyys ja toiminta. Kirjallaan Virtanen haastaa niin itsensä kuin meidät muutkin ruohonjuuritasolla rakentamaan ekologista yhteiskuntaa, jossa ihmiset voisivat uudistaa suhteensa toisiinsa, itseensä ja luontoon.

Terapeutti Virtanen on lisännyt terapia-asiakkaittensa tutustumishaastatteluihin kysymyksen asiakkaan luontosuhteesta, muistoja tärkeistä hetkistä luonnossa ja elämän tärkeistä eläimistä.

Välillä elämä on tragikoomista yrittämistä, erehtymistä ja yrittämistä taas. Omien elämäntapojen muuttaminen ei käy sormia napsauttamalla. Kirjan toisessa luvussa ”Radikaali ekopsykologia” Virtanen on nostaa kädet pystyyn. Hän kokee syällisyyttä ja häpeää, omahyväisyyttä ja haluttomuutta muuttua. ”Ajan yhä omalla autolla päivittäin 100 kilometrin työmatkan”, hän

paljastaa.

Virtanen totisesti tunnustaa vaikeuden tehdä muutoksia. Siitä saa syyt niskoilleen jälleen maskuliinen kulttuuri, jonka osa hän on. ”Olenko koko ikäni syönyt ja nussinut väärin?” hän parahtaa suorasukaisesti. Häntä itkettää, raivostuttaa ja hävettää. Hän tuntee avuttomuutta. Ei kuitenkaan ole muuta tietä kuin pysähtyä tuntemaan sen, mitä tunnemme. Muutos alkaa siitä – pohjamutien kautta.

Kirjan kolmannessa luvussa ollaankin jo tiellä yhteyteen luonnon kanssa. Samanistisella matkalla Virtanen kohtaa uroshirven, voimaeläimensä, kanssakulkijansa surussa ja meditaatiossa. Juuri samanismi viestii Virtaselle luontoyhteyden palauttamista.

Ekoterapioissa kärsimystä jaetaan ryhmissä, siitä kirjoitetaan, tehdään kuvaa tai tanssitaan, annetaan sille symbolinen muoto ja puhalletaan siihen henki. Kärsimyksen kohtaaminen puolestaan kutsuu muutokseen. Samoin kirjallisuusterapiaa voi käyttää menetelmänä oman luontosuhteen selvittämiseen ja sitä monet ryhmissä käyttävätkin: kysytään kiveltä neuvoa, etsitään lempipaikka luonnosta, haetaan kiinnostava oksa tai kivi, jolle, josta tai jonka kanssa kirjoitetaan omista tunteista, muistoista ja kokemuksista. Omalle rakkaalle luontopaikalle voi kirjoittaa myös kirjeen. Sen kanssa voi käydä dialogia, kysellä kuulumisia puolin ja toisin, jakaa kiitollisuutta jos suruakin. Sanoilla, mielikuvilla, muistoilla – ja teoilla – voi auttaa niin itseään kuin luontoa.

Virtasen antama kirjallinen harjoitus on kirjoittaa kirje luontoäidiltä. Mitä luontoäiti haluaa juuri nyt sinulle sanoa? Aloita kirje luontoäidin tervehdyksellä: ”Hei, (oma nimesi)! Olen luontoäiti ja haluaisin kirjoittaa sinulle...”

Harri Virtaselle *Trauma ja luonto* -kirjan kirjoittaminen toimi kuin kirjallisuusterapeuttinen tehtävä ikään. Hän koki kaikesta kirjoittamastaan mahdollisuuden kokea välähdyksen sisäisestä luonnosta. Hän tunsu luonnon sisällään eläimineen, kasveineen, metsineen, kallioineen, järvineen, merineen. Se kaikki oli elossa.

Kirja päättyy luontoäidin kirjoittamaan kauniiseen kirjeeseen.

Helena Hietaniemi on toimittaja ja kirjallisuusterapiaohjaaja.