

*“Mä koen, et tää luonnonmukaisuus on vienyt mua
tällaseen vapaampaan ja onnellisempaan mielentilaan”*

Kokemuksia luonnonmukaisuudesta

Tampereen yliopisto
Johtamiskorkeakoulu

Ympäristön ja alueiden politiikka
Pro gradu-tutkielma

Lokakuu 2015
Iina Kautiainen

TIIVISTELMÄ

Tampereen yliopisto
Johtamiskorkeakoulu

KAUTIAINEN, IINA: *“Mä koen, et tää luonnonmukaisuus on vieny mua tällaseen vapaampaan ja onnellisempaan mielentilaan”* Kokemuksia luonnonmukaisuudesta Ympäristön ja alueiden politiikan pro gradu-tutkielma, 63 sivua

Lokakuu 2015

Tässä tutkimuksessa tarkastelen luonnonmukaisuutta ja luonnonmukaista elämäntapaa tarkoitukseni ymmärtää paremmin mistä viime vuosina yleistyneessä ilmiössä on kyse. Tutkin miten kaupungissa asuvat, luonnonmukaiseen elämäntapaan pyrkivät, nuoret aikuiset määrittelevät luonnonmukaisuuden, millaisissa käytännöissä luonnonmukaisuus heidän arjessaan ilmenee ja millainen merkitys sillä on heille. Teemahaastatteluin kerätty aineisto on analysoitu käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia ja osittain hyödyntäen arjen ympäristöpolitiikan ja ekopsykologian teoreettista keskustelua.

Aineisto osoittaa, että luonnonmukaisuus on haastateltaville luonnon kanssa harmoniassa elämistä sekä sen kunnioittamista. Arjessa luonnonmukainen elämäntapa ilmenee muun muassa ekologisina valintoina kuten luomu- ja kemikaalittomien tuotteiden suosimisena sekä kuluttamisen vähentämisenä, mutta ennen kaikkea luonnonmukaisuus on luonnossa olemista ja koettua luontoyhteyttä. Luonnonmukainen elämäntapa on yksilöllinen yhdistelmä itselle oikeilta ja sopivilta tuntuvia perinteitä ja käytäntöjä kuten keräilyä ja luonnonlääkintää, joilla haastateltavat ottavat huomioon sekä oman että ympäristön ja luonnon hyvinvoinnin.

Luonnonmukainen elämäntapa on hyvin henkilökohtainen tapa elää ja luoda kokemusta aidosta ja eettisestä elämästä sekä elää ja vahvistaa oman paikan kokemusta osana luontoa. Ero ekologiseen ja muihin ympäristöelämäntapoihin näkyy luonnonmukaisen elämäntavan määritelmän subjektiivisuudessa, sen yhteydessä omaan hyvinvointiin sekä osittain yhteiskunnallisten rakenteiden ja normien sivussa toimimisessa. Tutkimuksen tulokset antavat ymmärrystä ihmisen kokeman luontoyhteyden merkityksestä ympäristövastuullisessa toiminnassa ja osoittavat omaehtoisten ympäristöelämäntapojen mahdollisuuden ja toisaalta niihin kannustavien ja niitä tukevien yhteiskunnallisten sekä kulttuuristen rakenteiden puutteen.

Sisällysluettelo

1 Kohti ekososiaalista hyvinvointia	1
1.1 Tutkimusaiheeseen herääminen	2
1.2 Aihetta sivuavaa tutkimusta	5
1.3 Tutkimuskysymykset ja lähestymiseni luonnonmukaisuus-ilmiöön	6
2 Avauksia keskeisistä käsitteistä ja teorioista	9
2.1 Arjen ympäristöpolitiikka	9
2.2 Ekologinen elämäntapa arjen ympäristöpolitiikkana	10
2.3 Luontoyhteydestä ekopsykologiaan	13
2.4 Ihminen ja luonto	17
3 Aineisto ja menetelmät	20
3.1 Tutkimuksen työvälineet	20
3.2 Haastattelu ympäristö ja -tilanne	22
3.3 Aineiston käsittely	24
4 Aineiston analyysi	27
4.1 Luonnonmukaisuus käsitteenä	27
4.2 Luonnonmukaisen elämäntavan taustalla olevia syitä	29
4.3 Luonnonmukaisuus arjen käytännöissä	33
4.4 Luonnonmukaisen elämäntavan puitteet ja rajoitteet	37
4.5 Luonnonmukaisen elämäntavan ajalliset ja tilalliset ulottuvuudet	40
4.6 Ihmisen ja luonnon yhteys – vieraantuminen ja parantava yhteys	42
5 Johtopäätökset	48
5.1 Haastateltavien luonnonmukaisuus	48
5.2 Luonnonmukaisen ja ekologisen elämäntavan erot ja yhteydet	53
5.3 Tutkimusprosessin arviointia	55
5.4 Luonnonmukaiset loppupohdinnat	57
Lähteet	59
Liitteet	63

1 Kohti ekososiaalista hyvinvointia

Kukaan ei varmasti ole säästynyt siltä kiistämättömältä tosiasialta, että planeettamme luonnontila on vakavasti kriisitilassa. Ihmisen toimet ovat muokanneet Maan ekosysteemejä jo vuosisadat ja erityisesti lähivuosikymmenien luonnonalueiden tuhoaminen ja luonnonvarojen yltiömäinen kulutus on ajanut ympäristön yhä saastuneempaan ja tulehtuneempaan tilaan. Ihmisen kunnioitus luontoa kohtaan on vuosi vuodelta hiipunut asenteen ollessa yhä ihmiskeskeisempi nähden luonto vain energia- ja raaka-ainevarastona. On siis sanomattakin selvää, että yhteiskunnassamme vallitsee jonkin asteinen psyykkinen häiriötila. Ekologisen kestämyyden vaikutukset uhkaavat myös sosiaalista ja taloudellista kestävyttä, sillä ihminen ja ihmisen hyvinvointi ovat pohjimmiltaan täysin riippuvaisia luonnosta. Luonnon- ja elinympäristömme epätasapainotilan lisäksi yhä useammat ihmiset kärsivät nykyisen elämäntavan ja kulttuurin tuomista paineista ja odotuksista. Ihmiset ovat yhä stressaantuneempia ja uupuneempia, nuoret syrjäytyvät ja työttömyys nuorten aikuisten keskuudessa on huolestuttavan suuri. Muun muassa ympäristötaloustiedettä tutkiva Jukka Hoffrén kysyykin, miten ihmisten hyvinvointia tuottamaan syntynyt talous muuttui rengistä isännäksi ja samalla asettui ihmisten hyvinvointia tärkeämmäksi (2012, 68).

Ekopsykologian mukaan nykyiset ympäristöongelmat ja ihmisten psyykkinen terveydentila ovat yhteydessä toisiinsa. Ekopsykologia näkee, että ihmisen mielenterveys on sidoksissa ihmisen ja luonnon välisen suhteen ”terveyteen” (Hirvi 2004, 13). Ympäristötieteiden tutkija Risto Willamo kuvaa osuvasti luontosuhteen väistämättömyyttä verraten sitä ihmissuhteeseen; ”Luontosuhdeongelmia erottaa ihmissuhdeongelmista kuitenkin se, että luonnosta ei voi ottaa eroa”. Hän kuvaa nykypäivän ympäristökasvatusta, ympäristönsuojelua, ympäristöpolitiikka ja muita ympäristötoiminnan muotoja ihmisen ja muun luonnon välisenä parisuhdeterapiana. (Willamo 2012, 48.) Ekopsykologia pyrkii hoitamaan ihmisen ja luonnon välillä olevaa irrallisuuden kokemusta ja auttaa näin ihmistä kasvamaan omaan ekologiseen minuuteensa. Nähdään, että terveen luontoyhteyden myötä kypsyy eettinen vastuullisuus planeettaa ja muita ihmisiä kohtaan sekä ymmärrys ja moraali syventyvät. Ekopsykologia tarvitsee kuitenkin avukseen ympäristöpolitiikan ja yhteiskunnalliset

teot, jotta luontoyhteys konkretisoituu ja ilmenee ympäristöä suojelevina valintoina. (Roszak 1995, lähteessä Salonen 2005, 26–27.)

Suuren, sopimuksia ja laajoja vaikutuksia hahmottelevan ympäristöpolitiikan rinnalle on lähivuosina tullut pientä ympäristöpolitiikkaa, jolla tarkoitetaan ihmisten arjessa tapahtuvien ympäristöä koskettavien valintojen ja toimintojen tuomista keskeisemmin osaksi ympäristöpolitiikkaa. Arjen ympäristöpolitiikka on uusi tutkimussuuntaus, jonka tavoitteena on muun muassa saada tietoa yhteiskuntien luontosuhteesta. Tutkimuksen keskiössä ovat ihmisten elämäntavat, valinnat ja teot, joilla ihminen jäsentää omaa elämäänsä ja ympäristösuhdettaan. (Massa & Ahonen 2006a, 9.) Isot, merkittävät ympäristöä koskevat sopimukset ovat tärkeitä, mutta mielestäni on aika kiinnittää enemmän huomiota ihmisten tasolla tapahtuvaan ympäristökäyttäytymiseen ja siinä oleviin mahdollisuuksiin. Pienistä puroista kasvaa iso virta, kuten sanotaan. Olisiko siis mieltä lähestyä ympäristöpolitiikkaa niin sanotusti ruohonjuuritasolta, ihmisten oman elämänpolitiikoista ja -tavoista, ja tarkastella sitä miten ihminen omassa elämässään voi edesauttaa sekä omaa että ympäristön hyvinvointia?

Ajattelen, että nopeasti kaupungistuvassa ja teknologistuvassa maailmassa ihmisten luontoyhteydestä tulee lähivuosisikymmeninä merkittävä tekijä, jos todella halutaan turvata ympäristön ja luonnon tila seuraaville sukupolville. Ympäristön ja ihmisen hyvinvoinnin yhteyden tärkeyteen heräämistä kuvaa mielestäni Kelan tutkimusosaston julkaisema kokoomateos *Yhteyksien kirja* (2012), joka pureutuu nykyisten ekologisten ja sosiaalisten haasteiden yhteenkietoutuneisuuteen ja korostaa monitieteisten näkökulmien hyödyntämistä ratkaisuja etsittäessä. Seuraavaksi esittelen tutkimukseni keskiössä olevaa ilmiötä, jonka näen olevan yhdenlainen yksilön tasolla tehty valinta yhdistää ympäristövastuullinen elämä ja oma hyvinvointi.

1.1 Tutkimusaiheeseen herääminen

Huomioni kiinnittyi vastikään ilmiöön, jonka huomasin viime vuosina levittäneen suosiotaan yhä laajenevan ihmisjoukon keskuudessa sekä levinneen yhä laajemmin eri aloille ja asiayhteyksiin. Puhun luonnonmukaisuudesta. Ensimmäisenä mieleeni nousee luonnonmukainen viljely, luonnonmukainen lääkintä ja luonnonmukainen rakentaminen, mutta luonnonmukaisuus löytyy nykyään myös muun muassa ruokavaliosta, metsänhoidosta, ihonhoidosta, synnytyksestä, valaistuksesta,

lemmikkien hoidosta ja ehkäisystä. Yhä useampi ihminen, ainakin omassa lähipiirissäni, tuntuu pyrkivän kohti luonnonmukaista elämäntapaa ja pitävän sitä tärkeänä askeleena kohti kunnioittavampaa ja huomioonottavampaa suhtautumista ympärillämme olevaan elämään. Mitä luonnonmukaisuus on ja mitä luonnonmukainen elämäntapa pitää sisällään?

Omassa tuttavapiirissäni luonnonmukaisuus tulee esille jollain tavoin miltei jokaisen elämässä. Useampi opiskelee luonnonmukaista terveydenhoitoa, johon kuuluu muun muassa yrttien käyttö, kehon akupisteiden painelu sekä luonnonmukainen ravinto. Pari opiskelee luonnonmukaista puutarhanhoitoa ja muutama noudattaa luonnonmukaista, paleoliittistä eli kivikautista ruokavaliota. Useat käyttävät luonnonmukaista kosmetiikkaa, syövät luomuruokaa ja ylipäättään tukevat sekä arvostavat kaikkea luonnonmukaista.

Luonnonmukaisuus sanana viittaisi yksinkertaisesti luonnon mukailemiseen. Suositun internet-tietosanakirjan Wikipedian mukaan luonnonmukaisuus on “luonnollisuuteen, luontoon soveltuvuuteen tai luonnon säästämiseen pyrkivä elintapa, ruoantuotantotapa tai rakennustapa” (Wikipedia). Sosiaalisessa mediassa Facebookissa puolestaan ryhmä *Luonnonmukainen elämä* esittää ryhmän kuvauksessa tarkoituksenaan etsiä ja jakaa keinoja ja tapoja elää luonnonmukaisemmin, mikä tarkoittaa muun muassa itse tekemistä, kierrätettävien materiaalien käyttöä sekä taloudellisesti järkeviä ratkaisuja, jotta luonnon ei tarvitsisi kärsiä eikä mukautua ihmisten vaatimuksiin. Kuvauksessa kirjoitetaan myös, että he pyrkivät mahdollisuuksien mukaan myös edistämään ihmisen fyysistä ja psyykkistä terveyttä. (Facebook.)

En ole löytänyt luonnonmukaisuuden käsitteelle yleistä määritelmää. Se näyttää liittyvän aina erottamattomasti alaan tai asiaan mihin sitä sovelletaan, esimerkkeinä luonnonmukainen vesirakennus ja luonnonmukainen torjunta. Tunnistan kuitenkin katsantoni perusteella luonnonmukaisuudessa ainakin sekä käytännöllisen että eettisen ulottuvuuden. Käytännöllisestä näkökulmasta luonnonmukaisuus on muun muassa luonnosta peräisin olevien luonnollisten aineiden sekä luonnollisten prosessien ja järjestelmien soveltamista ja käyttöä ihmiselämässä. Eettiseltä kannalta luonnonmukaisuus on muun muassa luonnon- ja ympäristönsuojelua sekä oikeudenmukaisen ympäristön tilan turvaamista tuleville sukupolville.

Yleisimmin luonnonmukaisuus liitetään nykyään ruoantuotantoon. “Luomutuotannossa periaatteena on tuottaa tuotteita, joiden valmistusmenetelmät eivät ole haitallisia ympäristölle, eivätkä ihmisten, kasvien tai eläinten terveydelle ja hyvinvoinnille.” Säädösten mukaan luomumerkinnän omaavan tuotteen ainesosista tulee olla vähintään 95 % luonnonmukaisesti tuotettua. Luonnonmukainen ruoantuotanto noudattaa viljelykiertoa, pidättäytyy kemiallisista torjunta- ja lannoitusaineista sekä joskus ottaa huomioon myös ympäristöllisen ja maisemallisen suojelun sekä uusiutumattomien luonnonvarojen säästämisen. Luonnonmukaisessa biodynaamisessa viljelyssä voidaan myös seurata tarkasti kuunkiertoa ja sovittaa kylvö sekä muut toimet kuunkierron mukaan. (EVIRA.)

Toinen merkittävä alue, johon luonnonmukaisuus on levinnyt nopeasti, on terveydenhuolto ja lääkintä. Luonnonmukainen lääkintä käsittää holistisen näkemyksen ihmisestä, jolloin ihminen nähdään kokonaisuutena, käsittäen mielen, kehon ja osassa näkemyksistä myös hengen sekä niiden välisen erottamattoman yhteyden. (ks. esim. Gottlieb 2003.) Huolimatta viime vuosien nousevasta suosiosta luonnonmukainen hoito ja lääkintä ovat tuhansia vuosia vanhaa. Itse asiassa meistä useimmilla on jonkin verran tietoa luonnonmukaisesta lääkinnästä, esimerkiksi tietämys siitä, että luumu auttaa ummetukseen ja kylmä turvotukseen. Luonnonmukaisessa hoidossa ja lääkinnässä pyritään pääsemään turhista kemiallisista lääkkeistä ja lääkärikäynneistä ottamalla huomioon ihmisen kokonaisuus ja kartoittamalla taudin tai oireen syy eikä pelkästään lääkitsemällä oireita kuten usein länsimaisessa koululääketieteessä menetellään. Luonnonmukaisessa lääkinnässä luonnonmukaisuus siis tarkoittaa yleensä luonnosta saatavien luonnollisten aineiden kuten yrttien käyttöä sekä lempeitä kokonaisuuden huomioon ottavia hoitomuotoja kuten akupunktiota tai ruokavaliota. (ks. esim. Gottlieb 2003.)

Itselleni luonnonmukaiseen elämäntapaan pyrkiminen näyttäytyy askeleena ympäristöystävällisyydestä kohti luonnon henkilökohtaisempaa lähestymistä, siirtymää ympäristöystävällisestä kuluttajasta kohti luonnonmukaista eläjää. Useimpien tuttavieni tapauksessa luonnonmukaisuudessa tuntuu korostuvan yksilön oma yhteys luontoon. Itseä ei nähdä erillisenä luonnosta vaan erottamattomana osana luontoa ja luonnonmukaisuutta toteuttamalla vahvistetaan tätä yhteyttä. Tässä tutkimuksessa tahdon sukeltaa tämän mielenkiintoisen ilmiön virtauksiin ja selvittää mitä kaikkea luonnonmukaisuuteen pyrkivän elämäntavan takana onkaan.

Kuten ekopsykologiassa ajatellaan, on myös tutkielman taustalla ajatus, että maapallon, ihmiskunnan ja yksilöiden tämänhetkinen tila johtuu pitkälti luontoyhteyden hiipumisesta. Askel kohti kestävämpää ja eettisempää ympäristö- sekä sosiaalipolitiikkaa olisi herätellä ihmisten luontaista luontoyhteyttä ja vahvistaa ihmisten sekä psyykkistä että emotionaalista kokemusta itsestä osana luontoa. Nykyään tiedostetaan jo paremmin, että ympäristön ja luonnon tilaa koskevien muutoksien voima on myös yksilöissä ja heidän suhteessaan sekä suhtautumisessaan luontoon. Voisiko luonnonmukaisuus ja luonnonmukainen elämäntapa siis olla yksi mahdollinen vaihtoehto lähemmäs kohti kestävämpää yhteiskuntaa ja ympäristöntilaa?

1.2 Aihetta sivuavaa tutkimusta

Kimmo Saaristo (1994) on tutkinut ekologisen elämäntavan valinnea ihmisiä, jotka ovat tietoisesti valinneet vaihtoehtoisen elämäntavan. Kyseisessä tutkimuksessa korostui ympäristötietoisuus ja ekologinen elämäntapa. Myös Välimäki (1984) tutki vaihtoehtoisia elämäntapoja jo 1980-luvulla. Hän puolestaan haastatteli Suomessa esiintyvien vaihtoehtoisten elämäntapojen harjoittajia, muun muassa luonnonmukaisen viljelyn, luontaishoidon, Steiner- ja Montessori-pedagogiikan sekä yhteisöllisyyden kannattajia. Marja Mesimäki (2006) puolestaan tutki kaupungissa asuvien ympäristövastuullisten ihmisten elämäntapavalintoja. Tutkimuksen keskiössä olivat “arkiset, ennen kaikkea tietoiset valinnat ja niiden taustat ja suhteet toiminnan yhteiskunnallisiin reunaehtoihin”. (Mesimäki 2006, 88.)

Ympäristösosiologiassa tutkimuksen kohteena ovat olleet muun muassa ympäristöasenteet ja elämäntapojen ympäristökuormittavuus. On myös tehty tutkimusta laajemmin ihmisten arjen ympäristöpolitiikasta sekä ekologisesta ja eettisestä kuluttamisesta (ks. esim. Massa & Haverinen 2001). Ympäristöpsykologian saralla on tutkittu runsaasti ympäristön vaikutusta ihmiseen, painotuksen on ollessa rakennetun ympäristön vaikutusten tutkimisessa ja tulosten soveltamista ympäristö- ja yhdyskuntasuunnitteluun (Horelli 1985, lähteessä Salonen 2005, 18). Luontoympäristön vaikutusta koskeva tutkimus on puolestaan noussut ympäristöpsykologian kentälle vasta viime vuosina. Luontoympäristöjen vaikutuksia hyvinvointiin on kuitenkin ehditty tutkia jo paljon (ks. esim. Korpela 2007). Myös ihmisten luontosuhdetta ja sen vaikutusta ympäristöasenteisiin on jonkin verran

tutkittu. Vastaani ei ole kuitenkaan tullut tutkimusta, jossa keskiössä olisi nimenomaan luontoyhteyden, luonnonmukaisuuteen pyrkivän elämäntavan ja yksilön hyvinvoinnin väliset yhteydet.

Ylipäättään luonnonmukaisuuden ilmiö ja sen suosio on ainakin oman käsitykseni mukaan suhteellisen tuore, vaikkakaan ei uusi ilmiö, ettei sitä koskevaa tutkimusta ole juuri julkaistu. Tässä tutkimuksessa tahdon nostaa tämän mielestäni tärkeän ihmisen hyvinvoinnin ja ympäristövastuullisen toiminnan välisen yhteyden keskusteluun ja koen, että tällaisella lähestymisellä voi olla erittäin mielenkiintoista ja tärkeää annettavaa ihmisten ja ympäristötilan hyvinvoinnille. Osaltaan tämän tutkimuksen voi nähdä jatkumona Välimäen (1984) vaihtoehtoisten elämäntapojen, Saariston (1994) ekologisen elämäntavan ja Mesimäen (2006) ympäristövastuullisten elämäntapojen tutkimusten hahmotteluun erilaisista ympäristöä huomioivista elämäntavoista. Kolmessakymmenessä vuodessa tietoisuus ympäristöstä on kasvanut, teknologia kehittynyt, yhteiskunnalliset rakenteet ja puitteet muuttuneet ja pääsy globaaliin tietovirtaan mahdollistunut. Edellä mainitut tekijät ovat jo osaltaan muuttaneet sitä kontekstia, jossa yksilö tekee omaa elämäänsä koskevia ympäristöpoliittisia valintoja. Voisiko luonnonmukaisuutta tarkastella aivan erityisenä nykyajan arjen ympäristöpolitiikkana, jossa ihminen itse kokoaa itsellensä sopivista perinteistä ja tavoista sopivan tavan elää omaa ympäristö- ja luontosuhdettaan?

1.3 Tutkimuskysymykset ja lähestymiseni luonnonmukaisuus-ilmiöön

Tässä tutkimuksessa minua kiinnostaa miten omasta mielestään luonnonmukaisesti elävät ja siihen pyrkivät ihmiset määrittelevät luonnonmukaisuuden, miten luonnonmukaisuus ilmenee käytännön tasolla heidän arjessaan sekä millainen merkitys sillä heille on.

Tutkimuskysymykseni on:

Millaisia merkityksiä ja käytäntöjä luonnonmukaisuus saa sitä toteuttavien ihmisten elämässä?

Aineistolle esitettävät kysymykset ovat:

Mitä luonnonmukaisuus tarkoittaa luonnonmukaiseen elämäntapaan pyrkiville ihmisille?

Millaisissa asioissa ihmiset toteuttavat luonnonmukaisuutta elämässään?

Kiinnostavaa on myös millainen on luonnonmukaisuuden ja luontoyhteyden suhde sekä toisaalta luonnonmukaisen elämäntavan ja hyvinvoinnin yhteys. Mielenkiintoista olisi myös tutkia miten luontokäsitys, luonnonmukainen elämä ja omakuva eli identiteetti yhdistyvät, mutta johtuen tutkimuksen laajuudesta, jätän tällä kertaa identiteettipolitiikkaan liittyvät asiat tietoisesti tarkastelun ulkopuolelle.

En ole tämän tutkimuksen puitteissa erityisen kiinnostunut ympäristötietoisuudesta ja -aktivismista, sen suurista ja pienistä ulottuvuuksista vaan ennemmin minua kiinnostaa miten ihminen toteuttaa luontoyhteyttänsä ja -näkemystään arjessaan tai ylipäänsä millainen yhteys asioilla on vai onko. En siis tahdo lähestyä asiaa niin sanotusta kielteisestä ympäristötuho-näkökulmasta vaan ennemminkin luontosuhteen myönteisyydestä ja siihen liittyvien tunteiden merkityksestä. Lähestymiseni on kuitenkin vahvasti aineistolähtöinen eli en rajaa mitään selvästi pois vaan tutkimuksen eteneminen ja suunta nousee aineistosta eikä valmiiksi päätetystä kehyksestä.

Näen, että luonnonmukaisuudessa on aina taustalla ympäristötietoisuutta ja -vastuullisuutta, mutta ennako-oletuksenani on myös, että useilla luonnonmukaisesti elävillä ihmisillä yksi luonnonmukaisuuteen johtavista syistä on päästä lähemmäs luontoa. Takaisin luontoon, luonnollisuuteen ja yksinkertaisuuteen tuntuukin olevan ainakin osan luonnonmukaisuutta toteuttavien ohjaavia arvoja. Uskon luonnonmukaisuudella ja luonnonmukaisella elämäntavalla olevan merkittävä yhteys ihmisen luontosuhteeseen sekä siihen miten ihminen ylipäänsä hahmottaa luonnon ja oman suhteensa siihen tai osana sitä. Näen siis itse luonnonmukaisen elämäntavan enemmän lähempänä elämänpolitiikkaa kuin pelkästään arjen ympäristöpolitiikkaa. Koen, että se on syvästi henkilökohtainen suhde luontoon, omaan luonnollisuuteen, maailmaan sekä jopa maailmankaikkeuteen.

Tutkimustehtäväkseni muotoutui selvittää mitä luonnonmukainen elämäntapa käsitteellisesti tarkoittaa, on käytännössä ja mahdollisesti merkitsee aatteellisesti kaupungissa asuville nuorille aikuisille. Valitsin tietoisesti tutkimuskohteikseni kaupungissa asuvat nuoret aikuiset useammastakin syystä. Ensinnäkin, koska suuri osa ihmisistä elää nykypäivänä kaupungeissa, halusin selvittää mitä luonnonmukainen elämä kaupungissa voi olla ja millaisia luonnonmukaisia mahdollisuuksia kaupunkiympäristössä voi löytää. Toiseksi, kaupungissa asuvat nuoret aikuiset

edustavat merkittävää osaa ympäristöpoliittisesti vaikutusvaltaisista toimijoista, joten on mielenkiintoista selvittää millaisia ympäristö- ja elämänpoliittisia valintoja heidän elämäänsä kuuluu. Nähtäväksi jää miten kaupunkinäkökulma näkyy aineistossa ja voidaanko sitä siten ottaa analyysissä huomioon. Keskiössä on tutkia haastateltavien omia kokemuksia ja näkemyksiä luonnonmukaisuudesta ja sen ilmenemisestä heidän elämässään.

2 Avauksia keskeisistä käsitteistä ja teorioista

Tutkimusta tehdessä aiheen rajaaminen teoreettisesta näkökulmasta on erittäin tärkeää. Tutkijalle kuuluu valinta mitkä käsitteet ja teoreettiset keskustelut ovat olennaisia tutkimuksen kannalta. Näillä valinnoilla tutkija rajaa selkeästi ja tietoisesti kehyksen, johon tutkimuksen aineistoa lopulta peilaa. Tässä tutkimuksessa lähestyn luonnonmukaista elämäntapaa arjen ympäristöpoliittisen kehyksen kautta. Avaan erityisesti ekologista elämäntapaa yhtenä arjessa toteutettavana ympäristöpoliittisena elämäntapana. Lisäksi tuon keskusteluun ekopsykologisen näkemyksen ihmisen ja luonnon yhteydestä sekä sen yhteyden nykyiseen ympäristökriisiin. Sivuan lopuksi myös ekopsykologiasta inspiroituneena holistista ihmiskäsitystä. Näillä teoreettisilla valinnoilla tahdon tuoda omasta mielestäni tärkeitä ulottuvuuksia tutkittavaan ilmiöön. Valinnat kuvastavat siis osittain omaa katsantokantaani ja sitä mitä koen tärkeäksi tuoda esille liittyen ihmisen ympäristövastuulliseen elämäntapaan sekä hyvinvointiin.

Ihmistä tutkitaan usein “kasana ajatuksia” kuten Willamo esittää koskien luontosuhdetutkimuksia. Hän esittää, että olisi parempi puhua enemmän luontoasenteesta, sillä luontosuhdetutkimuksissa, joissa keskitytään usein ihmisen motiiveihin ja perusteluihin olla tietynlaisella tapaa suhteessa luontoon, jolloin kahta merkittävää ulottuvuutta, ihmisen kehollisuutta ja toimintaa, ei juuri oteta huomioon. (Willamo 2004b, 41.) Tässä tutkimuksessa käsitän ihmisen sekä kokevana että toimivana subjektina ja tavoitteeni on ottaa juuri ihmisen kehollisuus ja toiminta tutkimukseni keskiöön. Katson, että käyttämällä pääasiassa arjen ympäristöpolitiikan ja ekopsykologian teoreettisia viitekehyksiä pystyn nostamaan juuri ihmisen kokemukset sekä teot niiden ansaitsemalle paikalle.

2.1 Arjen ympäristöpolitiikka

Ihminen elää väistämättä yhteiskunnassa ja osana suurempia yhteiskunta- ja ympäristöpoliittisia rakenteita, mutta ennen kaikkea ihminen elää omissa arjessaan ja elinympäristössään, omien henkilökohtaisten elämänpolitiikkojen ohjaamana. Ihminen on poliittinen toimija myös arjessaan, tehdessään ympäristöä koskevia valintoja, joilla on merkitystä luonnon ja muiden ihmisten hyvinvoinnille (Nurmio 2001, 143). Arkielämän ympäristöpolitiikan käsite ja tutkimus on noussut tarpeesta saada

yhteiskunnallisen ympäristöpolitiikan rinnalle pientä arkista ympäristöpolitiikkaa, jossa tavallisten ihmisten kokemukset ja näkemykset pääsevät esille (Massa & Ahonen 2006a, 13). Arkisen näkökulman nähdään täydentävän globaalia, välineellistä ja symbolista ympäristöpolitiikkaa, jonka sisältöön kaikkine sopimuksineen ja säädöksineen tavallisella ihmisellä ei juuri ole pääsyä (Massa & Ahonen 2006b, 221). Ilmo Massa ja Risto Haverinen määrittelevät arkielämän ympäristöpolitiikan käsittämään kaikkia niitä toimintoja, joilla ihminen pyrkii arjessaan vaikuttamaan oman elämänsä jäsentämiseen ympäristövastuullisella tavalla (2001, 5).

Vallalla olevien käsitysten mukaan tunnutaan liian helposti ajateltavan, ettei yksilön toiminnalla olisi merkittävää vaikutusta ja toisaalta, ettei yksilölle voi asettaa liikaa odotuksia ja vastuuta suuren luokan ympäristöongelmiin vastatessa. Voidaan kuitenkin väittää, että jokainen teko vaikuttaa. Jokainen teko, niin pieni kuin suuri, on merkittävä. Siksi arkielämän ympäristöpolitiikan pyrkimys tuoda ihmisten arjessa tapahtuvat, ympäristöä koskettavat valinnat ja toiminnot keskeisemmin osaksi sitä, on lupaava ja tervetullut askel kohti yksilöiden ja yhteisöjen toiminnan merkityksen tunnistamista ja tukemista. Massa ja Ahonen kuitenkin toteavat, ettei pienen, arkisen ympäristöpolitiikan merkitystä pidä liioitella, sillä ihminen on kuitenkin sidoksissa vallitseviin yhteiskuntarakenteisiin ja erityisesti alttiina tuotanto- ja markkinointikoneistojen manipulaatiolle (2006a, 13). Siitä huolimatta ihmisen oman elämän ympäristö- ja elämäntapavalinnat ovat tärkeä tunnistaa, sillä kestävä yhteiskunnan sekä ympäristö- ja sosiaalipolitiikan löytämiseksi tarvitaan pientä ja suurta ympäristöpolitiikkaa, sekä kestävä kehityksen retoriikkaa että arkielämän rutiineja.

2.2 Ekologinen elämäntapa arjen ympäristöpolitiikkana

Ekologisen elämäntavan voi nähdä olevan aktiivinen valinta toteuttaa ympäristöpolitiikkaa arjessaan. Ekologisuus otetaan laajasti huomioon nykyään melkein kaikessa. Ekologisella, vihreällä elämäntavalla tarkoitetaan ympäristöarvoihin sitoutunutta, ympäristön laatua parantavaa tai heikentymistä ehkäisevää elämäntapaa (Saaristo 1994, 12–18). Tietoisuutta ympäristötilasta ja erilaisista ympäristökriiseistä on miltei mahdotonta välttää ja yhä useampi ihminen toteuttaakin nykyään enemmän tai vähemmän ekologisuuksi elämässään. Kaarina Määttä kirjoittaa 1970-luvulla

syntyneestä liikkeestä, vihreästä sukupolvesta, uuden elämäntavan airuena Suomessa. Liikkeen yhtenä ponnistuslautana oli 1960-luvun feminismistä tuttu ajatus "henkilökohtainen on poliittista", joka tarkoitti politiikkaa joka yltää kaikille elämänalueille arkeen asti. Vihreälle liikkeelle ominaisia arjessa näkyviä ympäristöpoliittisia toimintoja olivat kasvisruokaan siirtyminen, ydinvoiman vastustaminen, yhteisöllisyyden korostaminen, energian säästäminen ja rakennusten valtaus. Juuri arjessa olevat pienet ympäristöteot ja -valinnat olivat iso osa uutta elämäntapaa, joilla vihreä sukupolvi pyrki tuomaan muutosta kaikille elämän osa-alueille. (Määttä 2006, 145.)

Vihreän sukupolven yhteisenä tavoitteena oli muuttaa sen hetkistä elämäntapaa kohti enemmän ympäristöä huomioivaa elämäntapaa ja pelastaa maailma ympäristötuholta (Määttä 2006, 151–152). Vihreän sukupolven ideologia ja elämäntapa elää edelleen, mutta ehkä hieman pirstaloituneempana ja laajempaan kuin tuohon aikaan. Yksi suuri ero on ainakin se, että nykyään ekologinen elämäntapa ulottuu kaikenlaisten ihmisten elämään. Se ei ole enää pelkästään niin sanotusti hippien hommaa vaan myös tavalliset keskiluokkaiset perheet ja varakkaammat bisneksessä toimivat ihmiset toteuttavat arjessaan ekologisia käytäntöjä. Ekologisuutta elämässään toteuttava ja arvostava kaupunkilainen on usein hyvin ympäristötietoinen ja tiedostaa osansa ja toimijuutensa. Nykyään ekologisuus on yksilön elämässä usein asumiseen, liikkumiseen ja kuluttamiseen liittyviä ekologisempia ja eettisimpiä valintoja. Kaupungissa asuvan ekologisuus näkyy muun muassa joukkoliikenteen ja kimpakyytien käyttönä, energiansäästämisenä, kulutustottumuksina ja muina kodin askareina kuten kierrätyksenä. Vihreä elämäntapa pitää sisällään jatkuvan valintojen teon eri vaihtoehtojen välillä omien olosuhteiden ja mahdollisuuksien rajoissa.

Ihmisten elämäntapavalinnat ovat yhteydessä sekä ympäröivän elinympäristön ja yhteiskuntarakenteissa oleviin mahdollisuuksiin että kulttuurisiin käytäntöihin ja normeihin. Liisa Häikiö kirjoittaa miten niin poliittiset päätökset kuin elämäntapavalinnat perustuvat usein "luonnollisilta ja velvoittavilta tuntuviin sosiaalisiin ja taloudellisiin näkökohtiin" ja miten tällaisiin perusteisiin pohjautuvia valintoja pidetään usein kulttuurisesti hyväksyttävämpinä kuin sellaisia, jotka jäsenyivät ensisijaisesti ympäristöä ja luontoa koskeviksi kysymyksiksi. Tällaisen elämäntavan valinneet ihmiset asettuvat helposti yhteiskunnan valtavirrasta

poikkeavaan asemaan ja saattavat saada ”viherpiipertäjän” maineen, mikä heijastelee heidän marginaalista asemaansa vallitsevassa yhteiskunnassa. Ulkopuolisin silmin usein koetaan, että ympäristön huomioonottava elämäntapa on jollain tapaa uhrautumista tai henkilökohtaisesta hyvinvoinnista luopumista. (Häikiö 2012, 153.) Taloudelliset ja sosiaaliset vaikutukset näkyvät suoraan elämässämme kun taas ympäristöä koskevat vaikutukset ovat usein harvoin yksilölle itsellensä näkyvissä, jolloin valinnat tehdään helpommin omaa elämää ajatellen.

Massa nostaa blogikirjoituksessaan kaksi ekoelämäntavan tyyppiä, vapaaehtoisen yksinkertaisuuden sekä ekomodernin elämäntavan. Edellinen viittaa vapaaehtoiseen valintaan elää vaatimattomasti ja jälkimmäinen puolestaan ekotehokkuuden parantamiseen. (Massa 2010.) Oman kulutuksen vapaaehtoinen vähentäminen ympäristön ja terveyden vuoksi sekä ekologisin että taloudellisin argumentein perusteltu ekotehokkuuden lisääminen tuntuvat olevan melko perinteisiä ekologiseen elämäntapaan liittyviä ulottuvuuksia. Kaupassa jätetään ylimääräinen ostamatta, vaatteita ja kulutustavaroita hankitaan ennemmin käytettyinä kirpputorilta kuin uusina ja kalliimpien hankintojen kohdalla pyritään yhteiskäyttöön. Ekotehokkaalla teknologialla pyritään vähentämään niin luonnonvarojen kulutusta kuin oman kukkaron ohentumista. Energiansäästölamput, -jääkaapit, vettä säästävät wc-pöntöt ja muut löytyvät varmaankin jo miltei joka kodista. On kuitenkin vaikea tietää kuinka paljon ekotehokkuudessa on kyse, kuten Häikiö (2012) kirjoittaa, taloudellisista ja sosiaalisista perusteluista ja velvoitteista.

Tutkimuskirjallisuudessa ekologinen elämäntapa näyttäytyy mielestäni kovin suppeana näkemyksenä ihmisen ympäristötietoisuudesta ja ympäristösuhteen konkretisoitumisesta. Vaikuttaa siltä kuin ekologisen elämäntavan taustalla olisi ennen kaikkea tietoisuus ja huoli ympäristöstä sekä ympäristösuhde, joka ulottuu ensisijaisesti omaan elinpiiriin ja sitten laajemmin ihmisten elinpiiriin. Merkittävänä näen myös ajatuksen ja kokemuksen jonkinlaisesta ympäristökansalaisuuden vastuusta, joka velvoittaa ja vaatii ihmistä tekemään sen mikä on yhteiskunnallisesti määritelty tarpeelliseksi ympäristönsuojelun kannalta. Koen vahvasti, että näkemys kaipaa syvempää katsausta ja ymmärrystä ihmisen ympäristö- ja ennen kaikkea luontosuhteesta.

Massa ja Haverinen toteavat arkielämän ympäristöpolitiikkaa koskevan esitutkimuksensa johtopäätöksissä, että heidän aineistostaan yhtenä vahvana teemana nousee luontosuhteen urbanisoituminen ja he esittävätkin kysymyksen mahdollisia jatkotutkimuksia varten; millaisia kaupunkilaisten luontokäsitykset ovat ja millaisissa arjen tilanteissa ne ilmentyvät (2001, 40). Massa kirjoittaa omassa blogissaan yhden arkielämän ympäristöpolitiikan tärkeimmistä lähtökohdista olevan “se, että kulttuurisesta näkökulmasta ei ole ainoastaan yhtä ainoata luontoa vaan suuri joukko rinnakkaisia, päällekkäisiä ja kilpailevia luontokäsityksiä, jotka rakentuvat erilaisiksi eri elämänaueilla ja erilaisissa sosiokulttuurisissa prosesseissa” (2010). Koen kuitenkin, että ihmisen henkilökohtaista luontokäsitystä ja -suhdetta ei ole silti vielä otettu tarpeeksi huomioon arjen ympäristöpolitiikassa ja sitä koskevassa teoretisoinnissa. Ihmisen henkilökohtaisia arjen ympäristöpoliittisia valintoja katsotaan edelleen pitkälti yksilön rationaalisina perusteluina ja toisaalta tutkimusta kiinnostavat niiden todelliset vaikutukset ympäristöön, mutta esimerkiksi emotionaalisia syitä ja vaikutuksia yksilöön ei juurikaan ole Suomessa tutkittu. Edellä mainituin perusteluin laajennan oman tutkimukseni näkemystä sisällyttämällä ekopsykologisen näkemyksen ihmisen ja luonnon yhteydestä sekä ihmisen luontoyhteyden merkityksestä ympäristövastuullisessa toiminnassa.

2.3 Luontoyhteydestä ekopsykologiaan

Ekopsykologia ottaa lähtökohdakseen ihmisen ja luonnon vastavuoroisen suhteen ja näkee ihmisen erottamattomana osana luontoa. Ekopsykologian ero ympäristöpsykologiaan on ihmisen ja ympäristön suhteessa. Ympäristöpsykologiassa ympäristö ihmisestä on erillinen, johon tämä on vuorovaikutuksessa ja suhteessa. Ekopsykologiassa puolestaan korostetaan ihmisen biologista, luonnollista luontoyhteyttä sekä ihmisen ja luonnon ykseyttä. (Wahlström 2006, 78; Salonen 2005, 13–14.) Ekopsykologiassa on laajasti vaikutteita erityisesti ekofilosofiasta, ympäristönsuojelusta, ympäristöpsykologiasta ja ekofeminismistä. Myös alkuperäiskansojen kulttuurit ovat vaikuttaneet merkittävästi ekopsykologian muodostumiseen. Alkuperäiskansojen maailmankuvassa keskeisinä periaatteina on usein holistisuus, vastavuoroisuus ja verkostoituneisuus. (Heiskanen 2006, 30.) Yleisesti ajatellaankin, että alkuperäiskansat ja -luonnonkansat omaavat vahvan luontosuhteen ja heidän elämäntapansa koetaan olevan luonnonmukainen. Tämä ei

tietenkään todellisuudessa aina ole näin, mutta joka tapauksessa mielikuva alkuperäiskansoista liitetään useimmiten ajatukseen luonnon kunnioittamisesta ja luonnon mystifioimisesta. (Salonen 2005, 154–157.) Irma Heiskanen kirjoittaa ekologisesta perinnetiedosta ekopsykologian kumppanina kulttuurisille juurille palaamisena, eettisten perusteiden ja viisaiden toimintatapojen etsimisenä. Vanhan viisauden yhdistäminen nykyiseen ekologiseen tietoon on hyvin henkilökohtainen tapa olla suhteessa luonnon ja oman ympäristönsä kanssa. (Heiskanen 2006, 29.)

Amerikan intiaaneille ihmisen sairastuminen viestii ihmisen epätasapainoisesta suhteesta ympäröivään maailmaan, mikä pyritään korjaamaan esimerkiksi tanssin tai yrttihoitojen kautta (Wahlström 2006, 19). Myös ekopsykologia näkee terveyden, erityisesti mielenterveyden olevan yhteydessä ihmisen ja luonnon välisen suhteen terveyteen (Hirvi 2006, 13). Näin ollen maailman- ja luonnontila ympäristöongelmineen sekä myös laajat humanitaariset kriisit nähdään heijastavan ihmiskunnan psyykkistä tilaa. Teollistuneessa yhteiskunnassa elävä yksilö on psyykkisesti vieraantunut luonnosta, mikä ekopsykologien mukaan voi aiheuttaa yksilölle kärsimystä, muun muassa masennusta, ahdistusta ja väkivaltaa, sosiaalisia ongelmia sekä ekologisesti tuhoavaa käyttäytymistä. (Hirvi 2006, 15.) Luonnosta vieraantuminen on tehnyt itsestä erilliseksi koetun luonnon kohtelemisen vahingoittavalla tavalla helpoksi ja samalla oman luonnon sivuuttaminen aiheuttaa häiriöitä yksilön kokemuksessa. Ekopsykologiassa keskeisin tavoite onkin ihmisen luontoyhteyden palauttaminen (Salonen 2005, 48).

Luonnonhallintaan tähtäävä, voittoa tavoitteleva kulttuuri nähdään epäterveellisenä. Tiedon lisäksi ihmisen nähdään tarvitsevan rikkaita, juuri arjen toiminnoissa kehittyviä suhteita ja ilmentymiä luontoon ja ympäristöön. Ajatellaan, että kokemuksellinen oppiminen oman elämän kautta avaa oivaltamaan luonnon ja ihmisen suhdetta ja herättää toimimaan ympäristövastuullisella tavalla. (Hirvi 2006, 19.) Myös Salosen mukaan alun perin yksilölähtöinen motiivi elpymiseen ja hyvinvointiin luontokokemuksen kautta voi muuttua emotionaalisesti myönteisen kokemuksen myötä laajemmaksi omasta itsestä kohti ympärillä olevaa luontoa ja ilmentyä konkreettisena ympäristöä suojelevana ja säilyttävänä toimintana (2005, 215–216). Näin ekopsykologian voidaan nähdä tulevan lähelle ympäristökasvatusta. Yksi ympäristökasvatuksen perusaatteista onkin auttaa myönteisen luontosuhteen muotoutumista, jonka nähdään ohjaavan myös kohti ympäristövastuullista

elämäntapaa. Luontosuhdetta ei voi kuitenkaan täysin opettaa tai siirtää vaan se vaikuttaa olevan syvästi henkilökohtainen tunneside luontoon, jossa painottuvat yksilön omat luontokokemukset ja pohdinnat.

Leena Suopajärven ja Jarno Valkosen mukaan luontosuhde on tilannesidonnaista, käytännöllistä, ideaalista ja symbolista. Tämä tarkoittaa, että ihmisten “luontokäsitykset muotoutuvat jokapäiväisessä toiminnassa erilaisten sosiaalisten käytäntöjen kautta” sekä että “luontokäsitykset ovat kulttuurisesti määrittäneitä”. (Suopajärvi & Valkonen 2003, 7.) Suopajärvi esittää oman määritelmänsä luontosuhteesta, jonka hän määrittelee ihmisen elämänhistoriaan ja yhteiskunnallisesti tilannesidonnaiseksi tavaksi elää omaa luontoaan (2003, 20). Luontosuhteeseen ja luontoyhteyteen vaikuttaa siis yhteiskunnallinen ja kulttuurinen historia ja rakenne sekä niin yksilön kokemukset kuin näkemykset. Yrjö Haila on kirjoittanut ihmisen suhteesta metsään: ”Jokainen ihminen kohtaa metsässä oman metsänsä, jonka olennaisimmat piirteet määräytyvät hänen omien elämäkokemustensa kautta” (2004, 38). Luontosuhde on henkilökohtainen, mutta kulttuurissa elävälle ihmiselle se pitää sisällään myös vahvasti kulttuuriset symbolinsa.

Käsitän itse luontosuhteen ja luontoyhteyden hieman erilaisina ulottuvuuksina ihmisen kokemuksessa suhteessa luontoon. Luontosuhteella ymmärrän ihmisen luontoa koskevat ajatukset, teot ja suhtautumisen. Luontoyhteys on näkemykseni mukaan syvempi yhteys luontoon, johon liittyy emotionaalisen puolen lisäksi myös henkinen taso. Miellän, että luontoyhteys on erityisesti sisäinen, hyvin henkilökohtainen kokemus luonnosta. Voiko käsitteitä ja niiden sisältöjä todella irrottaa toisistaan, en tiedä, mutta tässä tutkimuksessa sillä on itselleni merkitystä. Tämä selittää myös valintani puhua haastatteluissa sekä tutkimusraportissa nimenomaan luontoyhteydestä. Vaikuttaa kuitenkin, että yleisesti näitä kahta pidetään synonyymeina, kuten myös aineistostani huomaan.

Luontoyhteyden tärkeyden lisäksi ekopsykologiassa puhutaan ekologisesta minuudesta, jolla tarkoitetaan kaikkea sitä, mihin kyseinen ihminen identifioituu eli samastuu, kuitenkin ulottaen samastumisen perinteisten samastumisen kohteiden lisäksi luontoon, paikkaan ja koko biosfääriin kokonaisuuteen. Ekologisen minuuden näkökulmasta perinteinen dualistinen jako sisäiseen ja ulkoiseen maailmaan nähdään vanhanaikaisena näkemyksenä, jossa ei tunnusteta kaikkien asioiden keskinäistä

riippuvuutta. Ekologisen minuuden nähdään antavan “pohjan ekologisesti vastuullisessa elämässä tarvittavalle vastavuoroisuudelle, osallistuvuudelle ja johonkin kuulumisen kokemukselle”. (Hirvi 2006, 13.) Näin ollen voidaan ajatella, että mitä laajemmin ihminen samastuu ympärillään olevaan, muihin ihmisiin, eläimiin, kasveihin ja muuhun luontoon, sitä laajempina tämä pitää perhettään ja kotiaan, jolloin koettu vastuu ulottuu pelkästä omasta elinpiiristä yhä laajemmalle maailmaan.

Kaisa Littunen ja Ville Lähde puhuvat arjen ympäristöpolitiikan yhteydessä eettisestä kehästä, jolla he tarkoittavat eettistä huomioonottamista. Heidän mukaansa ihminen tekee jatkuvasti rajanvetoja siitä kuka tai mikä heidän eettisen harkintansa piiriin kuuluu eli keillä tai millä kaikilla olennoilla ja asioilla on merkitystä kun he pohtivat oman toimintansa seurauksia ja vaikutuksia. (Littunen & Lähde 2001, 227.) Asioilla ja olennoilla on kuitenkin eritasoisia merkityksiä ja tärkeysjärjestyksiä ihmiselle, aivan kuten ihmisten välisissä suhteissakin on eroja. Littunen ja Lähde erottelevat neljä eri tasoa eettisessä huomioonottamisessa; yksilötason, lajitason, ekosysteemitason ja globaalien tason. Näin ihmisen eettiseen kehään voi kuulua yksilötasolla esimerkiksi lapsuudesta rakas puu, lajitasolla jääkarhut, ekosysteemitasolla sademetsät ja globaalilla tasolla luonnonvarojen jakaantuminen tai ilmastonmuutos. (Littunen & Lähde 2001, 228–229.) Näen itse ekologisen minuuden ja eettisen kehän välillä yhteyden. Vaikka ekologinen minus on ehkä vahvempi samastumisen taso, on eettisen kehän mallissa mielestäni kyse myös siitä, mihin kaikkeen ihminen samastuu ja mitä kaikkea ihminen sisällyttää oman elämänsä piiriin ja tilanteeseen (ks. tilanteen jäljempänä Rauhala 2005).

Ekopsykologiaa voidaan helposti kritisoida sen avoimesta kantaottavuudesta sekä arvopohjaisesta lähestymisestä, jotka voidaan kokea epätieteellisinä (Hirvi 2006, 17). Kuitenkin nykyään monilla tieteenaloilla on omanlaisensa muutos- ja tai emansipatorinen tavoite, esimerkkinä voidaan ottaa ympäristöpolitiikka, nais- ja miestutkimus sekä lihavuustutkimus (engl. fat studies). Harvoin siis tiede on todella objektiivista, tiedon passiivista vastaanottamista vaan yhä enemmän korostetaan tiedon ja tietämisen olevan aktiivista, intressidonnaista ja interaktiivista (Hirvi 2006, 17). Myös ekopsykologian holistinen näkemys ihmisestä saattaa helposti tuntua epätieteelliseltä ja luotaantyöntävältä. Nykyinen, monella tapaa tieteellisestikin todettu ymmärrys ihmisestä on avannut näkemyksen ihmisestä paljon laajempaan ja monivaikutteisempaan systeemiin kuin on aiemmin luultu. Sivuan seuraavaksi hieman

holistista ihmiskäsitystä, luontokäsitettä sekä ihmisen ja luonnon välistä suhdetta asenteena.

2.4 Ihminen ja luonto

Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys tunnistaa ihmisessä kolme samanaikaista, toisiinsa kietoutuvaa ja toisilleen välttämätöntä olemuspuolta; kehollisuuden, tajunnallisuuden ja situationaalisuuden. Kehollisuus on ihmisen orgaaninen fyysinen olemuspuoli, joka käsittää fyysiset elintoiminnot ja -prosessit kuten verenkierron ja ruuansulatuksen. Tajunnallisuus on Rauhalan mukaan elämyksellisen kokemisen kokonaisuus, joka voi olla sisällöltään laadullisesti erilaisia kokemuksia kuten tietoa, tunnetta, uskoa ja intuitiota. Se on toisin sanoen siis ihmisen psyykkinen, henkinen ja spirituaalinen olemuspuoli. Situationaalisuus puolestaan tarkoittaa sitä ihmiselämän tosiasiaa, että ihminen on välttämättä suhteessa eli situaatiossa, asioihin ympärillään. Se on suhdetta ja kietoutuneisuutta todellisuuteen oman elämän olosuhteiden ja arvojen kautta. (Rauhala 2005, 29–39.) Näen, että ihmisen kokemus itsestään on, Rauhalaa seuraten, kokemusta omasta kehollisuudesta, omien menneiden kokemusten, opitun tiedon sekä uskomusten muodostama näkemys itsestä, maailmasta ja elämästä sekä näiden kaikkien kautta suhteessa olemista ympärillä oleviin itselle merkityksellisiin asioihin kuten luontoon.

Ympäristösuhde on Rossin mukaan “kaikkea, mitä hän yksilönä tai yhteisönä tekee ympäristölleen, ympäristössään ja ympäristönsä vaikutuksesta tai innoittamana”. Siihen kuuluvat ihmisen ympäristöä koskevat havainnot, tunteet, elämykset, ajatukset, arvostukset, asenteet, teot ja toiminnat sekä näiden tuotteet. Myös tietoisuus ympäristöstä ja sen tilasta kuuluu ympäristösuhteen piiriin. Yksilön ja yhteiskunnan suhde ympäristöön on Rossin mukaan monimutkainen vuorovaikutussuhde, sillä ympäristö asettaa ihmiselle rajoituksia ja tarjoaa mahdollisuuksia, ihmisen vaikuttaessa siihen toiminnallaan joko tietoisesti tai tiedostamatta. (Rossi 2010, 81.) Hän näkee ympäristösuhteen koko elämän jatkuvana prosessina, johon vaikuttavat muutokset yksilön fyysisessä ympäristössä, yhteisössä ja kulttuurissa, mutta erityisesti myös itse yksilön muutokset “niin biologisena, psykologisena, sosiaalisena, havainnoivana, tietävänä ja tiedostavana olentona” (Rossi 1995, 183, lähteessä Rossi 2010, 81).

Ihminen on biologinen osa luontoa, suhteessa luontoon, mutta mitä luonto on? Risto Willamo kysyy artikkelinsa *Luonto ja ei-luonto* alussa, onko itsestään selvältä vaikuttavan käsitteen luonto määrittely olennaista? Jotta kuitenkin voisimme puhua luonnosta, luontoyhteydestä tai luonnonmukaisuudesta täytyy luonto määritellä, jotta tiedämme mihin olemme yhteydessä tai mitä se on mitä tavoittelemme. (Willamo 2004a, 32.) Antiikin ajalla luonto nähtiin organismina, valistuksen ajalla koneena, entäpä nykypäivänä? Luonto on erityisen subjektiivinen käsite; yhdelle luonto voi olla luonnonvaraiset metsät ja järvet, toiselle luonto voi olla kaikki elollinen, kolmannelle luonto voi käsittää kaiken. Haila kirjoittaa, että koska elämme kulttuurissamme ja ajattelumme sekä kokemuksemme ovat kulttuurimme ehdollistamia, emme voi ymmärtää luontoa sen ulkopuolelta vaan voimme tuntea vain sen luonnon jonka kanssa olemme vuorovaikutuksessa (1990, 9-10). Voisi siis sanoa, että ihminen voi tuntea vain sen luonnon, johon on situaatioissa. Näin ollen, jos ihmisellä ei ole elämässään suhdetta luontoon, ei luonnolla myöskään ole merkitystä eikä luontoa koeta suhteessa omaan itseän. Tässä tutkimuksessa en aio edes yrittää määritellä luontoa käsitteellisesti vaan se tulee määritellyksi haastateltavien kautta, jolloin heidän omat näkemykset ja luonnon merkitysten rikkaus pääsevät näkyville.

Ihminen on biologisesti osa luontoa ja osa erilaisia ekosysteemejä, joista on riippuvainen. Toisaalta myös monien muiden eliöiden elämä on riippuvaista ihmisen elämästä. Ihminen erotetaan muusta luonnosta usein “korkeamman” tietoisuuden ja moraalisen vastuullisuutensa vuoksi. Meillä on myös kyky tutkia ja saada selville muuta luontoa koskevia toimintaperiaatteita ja käyttää niitä hyväksi omiin tarkoituksiimme. (Pietarinen 2000, 39.) Ihmiselämän ja -toiminnan edellytys on luonnon hyödyntäminen, sitä tosiasiaa ei voi sivuuttaa. Mutta ihminen muuttaa luontoa ehdottomasti eniten kaikista maapallolla elävistä olennoista, mikä herättääkin kysymyksen millä tavalla meidän pitäisi elämässämme toimia, jotta voisimme todella elää moraalisesti ja eettisesti osana luontoa. Millainen asenne ja suhde meillä tulisi olla suhteessa luontoon?

Arto O. Salonen esittää, että ympäristöä koskevat valintamme ovat yhteydessä käsitykseemme maailmasta. Hän jaottelee kolme erilaista maailmankäsitystä; ihmiskeskeisen, elämäkeskeisen ja ekosysteemikeskeisen maailmankäsityksen. Ihmiskeskeisessä maailmankäsityksessä inhimillinen elämä nähdään muuta elämää arvokkaampana, mikä voi johtaa helposti luonnosta vieraantumiseen ihmisen

ylivertaisuutta korostamalla. Elämäkeskeisessä maailmankäsityksessä puolestaan ihminen pyrkii pohtimaan omaa toimintaansa suhteessa muihin elämän muotoihin, kuten eläimiin, hyönteisiin ja kasveihin. Ekosysteemisessä maailmankäsityksessä ihminen nähdään osana elollista ja elotonta ekosysteemiä ja luonto itsessään koetaan arvokkaana. (Salonen 2012, 140.) Salosen näkemyksessä voi nähdä myös samankaltaisuutta eettisen kehän ja ekologisen minuuden käsitteiden kanssa.

Juhani Pietarinen jakaa asenteen luontoa kohtaan neljään; utilismiin, humanismiin, mystismiin ja naturismiin. Utilismi on näkemys, jossa luonnon nähdään olevan olemassa vain ihmisen hyvinvointia ja tarpeita varten. Utilismin kuva luonnosta on pääasiassa energia- ja raaka-ainevarasto. Ihminen on luontoa ulkopuolelta tarkkaileva ja ohjaava sekä omaa luonnollisen oikeuden käyttää luontoa hyväkseen. Kuten utilismi, myös humanismi on ihmiskeskeinen asenne luontoa kohtaan. Humanismissa tavoitteena on ihmisen älyllinen ja eettinen kehitys, jossa luonto nähdään mahdollisuutena edistää ihmisen kehitystä. Luonnon ja luonnon hyväksikäytön tulee edistää hyvinvointia ja sivistystä ja tehdä se oikeudenmukaisella tavalla. Mystismi puolestaan näkee luonnon jumalalliseksi, henkiseksi ja pyhäksi ja ihmisen osan siinä erottamattomana. Mystismin tavoitteena on ihmisen ja luonnon ykseys kokemuksen ja intuition avulla. Mystismi korostaa kuitenkin ihmisen arvoa henkisyyteen vedoten, kun taas naturismi tunnistaa ihmisen biologiseksi olennoksi eikä näe ihmisellä minkäänlaista etuoikeutettua asemaa luonnon järjestyksessä. Luontoa kunnioitetaan itseisarvona ja ihminen nähdään vain yhtenä osana luontoa. (Pietarinen 1987, 42–59.)

Jokaisessa Pietarisen luettelemassa asenteessa voi nähdä toimivat ja haastavat puolensa ja tuntuisikin välttämättömältä, että täysin toimiva asenne luonnon näkemiseen, kohtelemiseen ja hyödyntämiseen tulisi olla ihmisen kannalta jonkinlainen yhdistelmä näitä kaikkia. Näen itse, että asenne luontoa kohtaan yksilön tasolla ilmenee sekä luonto- että ympäristösuhteena, tapana miten ihminen itse kokee ja on vuorovaikutuksessa ympäristönsä ja yleisesti luonnon kanssa.

3 Aineisto ja menetelmät

Tässä tutkimuksessa minua kiinnostaa millaisia merkityksiä ja käytäntöjä luonnonmukaisuus saa luonnonmukaisuutta toteuttavien elämässä. Kysyn siis mitä luonnonmukaisuus ihmisille itsellensä tarkoittaa ja miten se ilmenee käytännössä heidän elämässään. Kiinnostavaa on myös pohtia ja tarkastella millainen yhteys ihmisen luontoyhteyden, luonnonmukaisuuteen pyrkivän elämäntavan ja hyvinvoinnin välillä on. Tutkimuskohteiksi rajautuivat omasta mielestään osittain tai kokonaan luonnonmukaisesti elävät kaupunkilaiset nuoret aikuiset.

Suurin osa haastateltavista olivat tutkijan tuttuja jo ennalta. Haastateltavien hankkiminen oli siten suhteellisen vaivatonta ja mahdollisia haastateltavia oli useampia. Haastateltavat valikoituvat tutkijan kokemuksen ja tietämyksen mukaan siitä ketkä kokevat luonnonmukaisuuden itsellensä tärkeäksi ja ketkä toteuttavat sitä elämässään. Tällaisen asetelman mielekkyyttä tutkimuksen kannalta voidaan perustella humanismin ymmärtävän ulottuvuuden kautta. Jotta tutkija voi todella ymmärtää haastateltavan kokemuksia ja näkemyksiä, voi olla hyödyllistä, että tutkija tuntee jonkin verran ennalta haastateltavan taustaa. Lopussa tulee kuitenkin arvioida miten tällainen tutkimusasetelma vaikuttaa tutkimuksen validiteettiin ja reliabiliteettiin.

Tutkimuksen aineistona toimii 7 avointa teemahaastattelua. Haastateltavat ovat 27–33-vuotiaita Tampereella asuvia nuoria aikuisia, jotka pyrkivät luonnonmukaiseen elämäntapaa. Haastateltavista neljä oli naisia ja kolme miehiä. Kaikki haastattelut toteutettiin toukokuun 2015 aikana. Haastattelut nauhoitettiin ja olivat pituudeltaan 50 minuutista 80 minuuttiin. Kahta haastateltavaa olin koehaastatellut jo aiemmin testatakseni sen hetkistä teemahaastattelurunkoa. Näissä koehaastatteluissa ei ollut käytössä nauhuria, joten kirjasin muistiinpanoihin ylös mielenkiintoisia asioita, joita haastatteluissa nousi. Näistä kiinnostavimpiin ja olennaisimpiin palattiin myös virallisessa haastattelussa.

3.1 Tutkimuksen työvälineet

Toteutin tutkimuksen kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena. Tutkittaessa ihmisten kokemuksia luonnonmukaisuudesta, on laadullinen tutkimusmenetelmä tarkoituksenmukaisin, sillä sen avulla voidaan saada entistä syvempää ja

kokonaisvaltaisempaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja ihmisten kokemuksista. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on kuvata todellista elämää ja tutkia ilmiötä mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2008, 157). Tyypillisiä piirteitä laadulliselle tutkimukselle on muun muassa valita tutkittavien kohdejoukko tarkoituksenmukaisesti, tarkastella aineistoa yksityiskohtaisesti ja aineistolähtöisesti, käyttää metodeja, joissa ihmisten ääni ja omat kokemukset pääsevät esille sekä antaa tutkimussuunnitelman elää tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi ym. 2008, 160).

Keräsin aineiston käyttämällä teemahaastattelua. Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä on sopiva kun kyseessä on vähän kartoitettu alue ja tiedetään, että aihe tuottaa monitahoisesti ja monipuolisesti erilaisia vastauksia. Kielellisessä vuorovaikutuksessa ollessaan tutkija voi kysyä lisäkysymyksiä selventääkseen ja syventääkseen vastauksia ja ymmärtää näin paremmin haastateltavan näkemyksiä ja motiiveja. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 34–35.)

Koin teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun sopivimmaksi tavaksi avata tutkimusaihetta haastateltavien kanssa. Teemahaastattelulle ominainen vapaamuotoinen eteneminen keskustellen näyttäytyi minulle luontevana kanavana kysyä ja oppia haastateltavia itseä koskevista näkemyksistä ja kokemuksista. Keskustelemalla etenevä haastattelu helpottaa kysymyksiin vastaamista, koska haastateltava voi kertoa ja ilmaista asioista vapaasti oman tapansa mukaan. Teemojen mukaan eteneminen yksityiskohtaisten kysymysten sijaan, antaa erityisesti tilaa haastateltavien äänille ja vapauttaa osittain haastattelusta tutkijan näkökulman (Hirsjärvi & Hurme 2011, 48). Valmiiksi asetetut teemat auttavat tutkijaa pysymään tutkimuksen kannalta olennaisissa aiheissa, mutta antavat samalla tilaa soveltaa ja improvisoida tilanteen mukaan. Asetetuilla teemoilla voidaan johdatella haastateltavaa haluttuihin suuntiin, jättäen silti tarpeeksi tilaa haastateltavan omille näkemyksille ja keskustelun sivupoluille.

Teemahaastattelurunko koostui taustatiedoista sekä viidestä eri teemasta, joilla pyrin saamaan tietoa haastateltavien näkemyksistä ja kokemuksista. Taustatiedoissa kysyin haastateltavan ikää, asuinpaikkaa ja asuinmuotoa, koulutustaustaa sekä ammattia. Haastattelun aluksi kysytyjen taustatietojen ensisijainen tarkoitus oli johdattaa haastateltava haastattelutilanteeseen ja omaan henkilökohtaiseen kokemukseensa. Tutkimuksen kannalta mielenkiintoisia taustatietoja ennakko-oletuksissa olivat

asuinpaikka, asuinmuoto ja koulutustausta, jotka saattaisivat mahdollisesti antaa tietoa haastateltavan kiinnostuksen kohteista sekä arvoista. Suurin osa haastatelluista asuu Pyynikki-Pispala-Tammela-Hyhky välisellä alueella, yksi Härmälässä. Kuusi seitsemästä asuu puisessa omakoti- tai rivitalossa ja yksi vanhassa kivikerrostalossa. Useimmat haastateltavat kysyttäessä asuinpaikasta ja asuinmuodosta mainitsivat puutaloasumuksensa lisäksi ympärillä olevat metsät ja järvet sekä osa myös yhteisölliset naapuruussuhteet.

Haastatteluteemat johdin suoraan tutkimuskysymyksistä. Ennalta asetettuja teemoja olivat luonnonmukaisuuden määrittely, luonnonmukaisuus käytännössä, luonnonmukaisuuden merkitys, luontokäsitys, luontoyhteys, luonnonmukainen ihanne-elämä ja lopuksi vielä kertaalleen luonnonmukaisuuden määrittely. Jätin haastattelussa avoimelle kerronnalle tilaa niin, että pyysin haastateltavaa kertomaan mahdollisimman paljon asioista vapaasti omin sanoin. Olin etukäteen pohtinut muutamia kysymyksiä, joilla johdattelin haastateltavat haluamiini teemoihin. Jotkin kysymykset osoittautuivat hankaliksi laajuutensa puolesta, mutta haastattelu haastattelulta osasin paremmin muotoilla kysymykset haastateltavalle sopiviksi. Teemahaastattelussa olennaista onkin löytää tasapaino hahmotellessa tutkimuskysymyksen kannalta oikeisiin aiheisiin kohdentuvia teemoja sekä jättäessä haastateltavalle tilaa joustavien tilanneratkaisujen tekoon (Hirsjärvi & Hurme 2011, 103).

Toisten haastateltavien kanssa haastattelutunnelma oli rennompi, toisten kanssa virallisempi, minkä huomasin vaikuttavan siihen kuinka hyvin pystyin tarttumaan haastateltavan sanomisiin ja kysymään lisäkysymyksiä. Hyvän haastattelijan merkki onkin aktiivinen kuuntelu ja olennaisen sekä mahdollisten uusien suuntien erottaminen vastauksista (Hirsjärvi & Hurme 2011, 103). Seurasin haastattelurunkoa suhteellisen määrätietoisesti jokaisessa haastattelussa, mutta haastatteluissa oli tietysti eroja sen mukaan mitä ja kuinka paljon haastateltavalta nousi aiheeseen liittyviä sekä aihetta sivuavia pohdintoja.

3.2 Haastatteluympäristö ja -tilanne

Haastateltaville annettiin mahdollisuus määrittää itse haastattelupaikka, jossa he kokevat voivansa olla mahdollisimman rennosti ja vapaasti. On tärkeää valita haastattelupaikaksi paikka, jossa keskustelu on mahdollisimman häiriötöntä ja puitteet

ovat miellyttävät sekä tutkijalle että haastateltavalle (Hirsjärvi & Hurme 2011, 73–74). Lopulta kaksi haastattelusta toteutettiin tutkijan kotona teekupposten äärellä, kaksi haastateltavien kotona sekä kolme ulkona metsämättäillä ja kallioilla istuskellen. Sisällä ja ulkona tehdyissä haastatteluissa tuntui olevan selvä ero. Sisällä haastateltavat tuntuivat aluksi olevan jännittyneempiä, ja suhtautuvan viralliseen haastattelutilanteeseen enemmän vaativana tehtävänä kuin ulkona haastateltavat. Itse haastatteluun myös siirryttiin sisätiloissa nopeammin kuin ulkona. Ulkona ensin käveltiin rauhassa haastateltavan valitsemaan paikkaan, istuttiin hetki hiljaa katsellen ja tunnustellen maisemaa ja kun haastateltava oli valmis, aloitettiin. Sisällä tilanne tuntui olevan miltei päinvastoin, aloite ja valmius aloittaa haastattelu tuli poikkeuksetta haastattelijalta, aivan kuin haastateltava olisi odottanut milloin asia hoidetaan alta pois.

Luontoympäristöllä tuntui olevan vaikutusta myös siihen miten haastateltava pohti vastauksiaan. Vastausta etsiessä katseen annettiin levätä ja seikkailla maisemassa ja monesti käytettiin esimerkkejä ja vertauksia ympärillä olevista luonnonkappaleista ja -ilmiöistä. Sisällä keittiönpöydän äärellä tuntui puolestaan helposti siltä, että haastateltava yritti etsiä mielestään oikeita vastauksia ja yritti vastata kysymyksiin mahdollisimman nopeasti ja tiivistetysti. Edellä mainitut huomiot ovat kuitenkin vain omia huomioitani eivätkä välttämättä niin tosiperusteisia kuin miten ne kyseisissä tilanteissa koin. Olisi ollut mielenkiintoista kysyä haastattelun jälkeen, miten haastateltavat itse kokivat haastatteluympäristön, mutta kokemattomana haastattelijana ei noussut siinä tilanteessa mieleen.

Haastattelutilanteissa tahdoin haastateltavien tuntevan olonsa mahdollisimman kotoisaksi ja kaikissa tapauksissa aistin haastattelun edetessä ennemmin tai myöhemmin, että haastateltava rentoutui ja unohti nauhurin olemassaolon. Tahdoin myös ilmaista selvästi, että olin kiinnostunut juuri heidän omista henkilökohtaisista kokemuksistaan ja näkemyksistään, eikä ole niin sanotusti oikeita tai sopivia vastauksia. Toisten haastateltavien kanssa tämä sujui luontevammin, kun taas toisten kanssa jouduin pitkästikin selventämään asiaa mistä olen kiinnostunut ja millainen haastattelu voi olla. Hirsjärven ja Hurmeen mukaan joskus haastattelija joutuu niin sanotusti opettamaan haastateltavalle tämän roolin, jos tilanne on haastateltavalle kovin uusi (Hirsjärvi & Hurme 2011, 95). Juuri syvälinen pohdiskelu ja pitkät vastaukset omin sanoin eivät ensin tuntuneet osalle haastateltavista oikealta heidän luullessa, että tarvitsee vastata mahdollisimman lyhyesti ja tiiviisti. En halunnut johdattaa

haastateltavia suoraan mihinkään tiettyyn suuntaan, minkä vuoksi olin jättänyt haastatteluteemat tarkoituksella suhteellisen laajoiksi, jotta niistä nousisi juuri ne asiat mitä niistä haastateltavalle itsellensä nousee. Ongelmalliseksi kuitenkin osoittautui se, jos haastateltavalle ei noussutkaan teemasta ja teemaan johdattelevasta kysymyksestä mitään enkä osannut konkretisoida tai esittää kysymystä tarpeeksi tarkentavasti.

3.3 Aineiston käsittely

Haastattelujen jälkeen litteroin haastattelut auki sanallisesti, jotta aineistoa on helpompi käsitellä tutkimuksen analyysivaiheessa. Litteroin haastatteluaineiston sanasta sanaan tarkkuudella jättäen kuitenkin pois äännähdykset kuten huokaukset ja pohtimista osoittavat muminat sekä pienet, ylimääräiset täytesanat, jotka kuuluvat puheeseen, mutta joilla ei aineiston sisällön kannalta ollut merkitystä. Aineistoa litteroidessani käytin pilkkuja osoittamaan kohdat, joissa haastateltava on pitänyt lyhyen tauon puheessaan.

Haastattelut litteroituani kirjallista aineistoa oli kertynyt 58 sivua. Litteroidessa huomasin, että monet mielenkiintoiset asiat menivät haastattelutilanteessa ohi suun, koska olin niin keskittynyt saamaan vastauksia ennalta asettamiini haastatteluteemoihin. Aineistoa litteroidessa huomasin myös kysymysten laajuuden ja monitulkintaisuuden. Jossain tilanteissa olisi ollut hyvä, että olisin tarkentanut kysymyksiä enemmän ja antanut enemmän konkreettisia esimerkkejä. Toisaalta haastatteluja kuunnellessani huomasin selvästi myös sen, miten hiljaisuuden ja taukojen salliminen antoi haastateltavalle tilaa miettiä rauhassa vastauksiaan ja tuotti usein hyvinkin henkilökohtaisia ja syvällisiä pohdintoja.

Litteroitua ja saatua kirjallista aineistoa analysoin käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkoituksena on pystyä luomaan aineistosta aineistoon pohjautuva teorettinen kokonaisuus. On kuitenkin huomattava, että puhtaasti aineistolähtöinen tutkimus on miltei mahdotonta, sillä tutkijan valitsevat käsitteet, menetelmät ja tutkimuskysymykset ohjaavat ja vaikuttavat jo tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.) Tiedostan tutkijana omien valintojeni vaikutuksen siihen mitä ja miten aineisto minulle puhuu, mutta koen sen myös olevan juuri tutkimusentekoon liittyvä rikkaus, joka mahdollistaa erilaisten näkökulmien ja intuitiivisen katsomisen esille nousemisen. Vaikka tarkoitukseni on käyttää

aineistolähtöistä sisällönanalyysia, perustuu analyysi osittain myös teoriaohjaavaan analyysiin, jossa teoria voi toimia apuna analyysin etenemisessä. Aineistolähtöistä analyysiani siten osittain helpottaa ja ohjaa lukemani teoriakirjallisuus.

Sisällönanalyysissa pyritään kuvaamaan aineistoa sanallisesti sekä muodostamaan mahdollisimman selkeä kuva tutkittavasta ilmiöstä. Analyysimenetelmä korostaa tekstin laadullisia ja sisällöllisiä merkityksiä. Sen tarkoitus on tiivistää kerätty aineisto niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan kuvailla lyhyesti ja yleistävästi, ja että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeinä esille. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.)

Ensimmäiseksi luin haastattelut muutamaan kertaan läpi, jotta sain käsityksen mitä kaikkea haastatteluissa tuli sivuttua. Aineisto näyttäytyi heti mielenkiintoisena sekä rikkaana ja koodasin aineistoa eli tässä tapauksessa tein runsaasti merkintöjä aineistoon värikynin. Seuraavaksi luin haastattelut keskittyen haastatteluteemoihin ja niihin liittyviin vastauksiin ja poimin olennaisilta ja mielenkiintoisilta vaikuttavia sitaatteja aineistosta. Pelkistin vastaukset muutamaksi sanaksi, jotta näin millaisia alateemoja ja luokkia haastatteluteemojen sisällä on sekä mitkä asiat toistuvat. Usein teemahaastatteluaineistossa haastattelun teemojen lisäksi aineistosta nousee paljon vielä mielenkiintoisempia ja rajatumpia teemoja. Teemoittelulla tarkastellaan aineistossa niitä asioita, jotka nousevat useamman haastateltavan vastauksissa tai toistuvat haastateltavan omissa vastauksissa. (Hirsjärvi & Hurme 2011, 173.) Kyse on siis aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä aineistosta nousevien aihepiirien mukaan aineiston selkeyttämiseksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93).

Teemoittelun jälkeen luin haastattelut uudelleen katsellen aineistoa erityisesti löytämiäni teemojen ja muotoilemiäni luokkien näkökulmasta. Kun koin, että olin saanut tarpeeksi kattavan kuvan aineistosta ja siinä olevista teemoista, oli aika siirtyä seuraavaan vaiheeseen eli pelkistämiseen. Sillä tarkoitetaan, että aineistolta kysytään tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Poimin aineistosta jälleen tärkeiltä ja olennaisilta tuntuvat yksittäiset ilmaukset ja muodostin niistä erilaisia teemoja ja luokkia. Tarkastelin sekä haastatteluteemojen että tutkimuskysymysten kautta löytämiäni teemoja ja luokkia, minkä jälkeen pohdiskelin ja lukuisten miellekarttojen avulla yhdistelin luokkia ja asioita pohjautuen omaan intuitioon ja lukemaani teoreettiseen kirjallisuuteen. Tässä vaiheessa oli jo selvää, mikä aineistossa oli tutkimuksen kannalta olennaista ja minkä puolestaan joutuisin

jättämään tutkimuksen ulkopuolelle. Seuraavaksi oli vuorossa analyysin auki kirjoittaminen.

Analyysia kirjoittaessani ymmärrykseni aineistosta hahmottui ja asiayhteydet näyttäytyivät yhä selvemmin. Analyysi ja tulkinta eli koko kirjoitusprosessin ajan ja huomasin, että muutaman päivän tauot edesauttoivat asioiden kokonaisuuden hahmottamisessa ja auki kirjoittamisessa.

4 Aineiston analyysi

“Aineisto ei puhu ilman että sille juttelee” (KvaliMOTV). Keskustelen aineistoni kanssa tutkimuksen alussa asettamani tutkimuskysymyksen kautta sekä käyttäen hyväksi arjen ympäristöpoliittista ja ekopsykologista lähtökohtaa. Arjen ympäristöpolitiikka on uusi yhteiskuntatieteellinen tutkimusnäkökulma, jonka tarkoituksena on tuoda ihminen ja ihmisen toiminta keskeisemmin ympäristöpolitiikkaan. Keskeistä tutkimusalaan arjen ympäristöpolitiikassa on elämäntapojen tutkiminen ympäristönäkökulmasta ja tiedon saaminen muun muassa yhteiskuntien luontosuhteesta, niiden suhtautumisesta ympäristöongelmiin sekä kansalaisten ekologisesta minäkuvasta. (Massa ja Ahonen 2006a, 9.) Ekopsykologia puolestaan näkee, että ympäristökriisit ja luonnon sekä ihmiskunnan tila ovat yhteydessä ihmisten heikentyneeseen luontoyhteyteen. Ekopsykologian tärkein tehtävä onkin alkuperäisen luontosuhteen palauttaminen (Salonen 2005, 48). Lähden katsomaan aineistoani näiden kahden teoreettisen viitekehyksen kautta kuitenkin painottaen tutkimukseni laadusta johtuen erityisesti yksilön näkökulmaa ja kokemusta.

4.1 Luonnonmukaisuus käsitteenä

Havahtuessani luonnonmukaisuuden ilmiöön ja tutustuessani sen erilaisiin ilmentymisyhteyksiin, minua kiinnosti erityisesti mitä luonnonmukaisuus on, miten se määritellään. Luonnonmukaisuus käsitteenä on varmastikin yhtä subjektiivinen käsite kuin luontokin ja siksi on erityisen mielenkiintoista selvittää miten luonnonmukaisuutta elämässään toteuttavat itse sen määrittelevät. Kysyin haastateltavilta sekä haastattelujen alussa että lopussa mitä luonnonmukaisuus on. Ajatukseni kysymyksen toiston takana oli halu saada ensimmäiseksi täysin haastatteluteemoista ja -kysymyksistä vapaa määritelmä luonnonmukaisuudesta ja viimeiseksi katsoa, josko luonnonmukaisuus saisi uudenlaisia sävyjä ja merkityksiä haastattelun aikana. Ilokseni huomasin, että alun ja lopun vastauksissa todella oli merkittävää eroa.

Haastattelun alussa kaikkein laajimmin luonnonmukaisuus määriteltiin kaikeksi mitä luonnossa on ja tapahtuu sekä luonnon kiertokuluksi. Haastateltavat kuvasivat luonnonmukaisuutta elämisenä luonnon kanssa ekologisella ja harmonisella tavalla, elämisenä mukana luonnon kiertokulussa sekä molemminpuolisena

vuorovaikutuksena. Luonnonmukaisuus tuntuu siis olevan haastateltaville sekä luonto itsessään, sen luonnollista toimintaa sekä sen mukana ja mukaan elämistä.

“Jos ajattelee luonnonmukaisuutta noin laajemmin niin, no ehkä pähkinänkuoressa se on sitä että on tekemisissä luonnon kanssa sillai ekologisella tavalla ja että vuorovaikutus on molemminpuoleista.”

Mies 32 v.

Yksi haastateltavista kertoo, että hänelle luonnonmukaisuus on yhteyttä luontoon, suurempaan henkeen sekä sen tiedostamista ja huomioon ottamista arjessa. Luonnonmukaisuus nähdään aineistossa eettisyytenä ja moraalina, oikeanlaisena toimintana. Konkreettisempia esimerkkejä siitä mitä luonnonmukaisuus haastateltaville on, nousi aineistosta puhdas ruoka, oman itsen kuuntelu, luonnonmukainen viljely, keräily ja omavaraisuus sekä luontoa säästävä vihreä elämäntyyli. Luonnonmukaisuus esittäytyy vastauksissa kemikaalittomuutena ja luonnollisena ei-manipuloituna, puhtaana ja aitona, yksinkertaisuutena ja vaatimattomuutena, turhan ja tarpeettoman pois karsimisena.

Haastattelun lopussa kun palattiin saman kysymyksen äärelle, vastaukset olivat poikkeuksetta laajempia ja filosofisempia.

“Se sana tuo mieleen sanoja, jotka on miten ne nyt sanat voi kuvata rehellisyyttä, sitä aitoo. Se on lempeätä. Se on rajua. Et se on semmonen vähän niinkun luonnonmukainen vois olla verrattavissa, tai kun haetaan synonyymiä tai sisältöä esimerkiksi sanalle rakkaus, niin samankaltasia sanoja vois käyttää sanasta luonnonmukainen. Et se on luonto on yhtä semmonen oikukas ja sillä on huumorintaju. Et luonnonmukainen mulle se on niin paljon luontoo.”

Nainen 30 v.

Luonnonmukaisuus herätti haastattelun lopussa useimmissa haastateltavissa samankaltaisia vastauksia. Luonnonmukaisuus on tasapainoa, kiitollisuutta, virtaamista, myötätuntoa, elämäniloa ja leikkisyyttä sekä rehellisyyttä. Se on kaiken olemassa olevan kunnioittamista, yhteyttä ja ymmärrystä, huomioimista ja tietoisia tekoja. Luonnonmukaisuus on sitä mikä tuntuu hyvältä ja oman kehon sekä itsen hyväksymistä ja kunnioittamista. Haastateltavien vastausten pohjalta herää kysymys

siitä käsittääkö luonnonmukaisuus niin sanotusti kaiken hyvän ja tavoiteltavan. Onko luonnonmukainen hyvää, luonnollista ja onnellista ihmiselämää koskeva perusta?

“Mikä kellekkin on luonnollista, luonnonmukasta, ni mikä tuntuu omalta.”

Nainen 29 v.

Näyttää siltä, että luonnonmukaisuus on haastateltaville ennen kaikkea luonnon ja oman kehon ja itsen kunnioittamista ja kuuntelemista sekä niiden tasapainon säilyttämistä omilla valinnoilla. Luonnonmukaisuus korostaa luonnon niin sanottuja hyviä ja ihailtavia puolia ja pyrkii seuraamaan ja toteuttamaan niitä. Luonnonmukaisuus vaikuttaa olevan hyvin laaja ja empaattinen tapa katsoa maailmaa ja elämää ympärillä, näkemys joka korostaa luonnon hyvyttä ja suuruutta. Toisaalta luonnonmukaisuus näyttääytyy hyvin henkilökohtaisena tapana luoda omaa, elettyä kokemusta aidosta, puhtaasta ja eettisestä elämästä.

4.2 Luonnonmukaisen elämäntavan taustalla olevia syitä

Tahdoin tutkimuksessani myös selvittää miksi ihmiset haluavat toteuttaa luonnonmukaisuutta elämässään, toisin sanoen mikä merkitys sillä heille itsellensä on. Ympäristövastuulliseen ja ekologiseen elämäntapaan pyrkivien ihmisten syyt tuntuvat liittyvän usein ympäristötietoisuuteen ja eettisyyteen. Tieto ympäristökriiseistä ja luonnonvarojen rajallisuudesta halutaan ottaa huomioon omissa elämänvalinnoissa, sillä tavoin tehdä se mitä omassa elämässä ja ympäröivässä yhteiskunnassa on mahdollista. Useamman haastateltavan vastauksista nousi huoli ympäristöstä ja tietoisuus ympäristöä koskevista ongelmista sekä vaikutuskeinoista. Muun muassa kestävä kehitys mainittiin aineistossa useampaan otteeseen pohdittaessa omia ja yhteiskunnallisesti ihmiskunnan valintoja ja suuntia.

Ihmiskunnan tiedetään ja koetaan elävän yli luonnon rajojen sekä kuluttavan ja tuhoavan luonnonvaroja nykyisellä elämäntavallaan. Monet haastateltavat puhuvat siitä miten ihminen kuvittelee olevansa muita eläviä olentoja ylempänä, käyttäytyvänsä kuin jumala ja ajavan vain omaa etuaan tuhoten ja muokaten mieltymystensä mukaan.

“Niinku oon nyt miettinytki ni sitä hiilijalanjälkeä ja sitä sitä tota, mikä se nyt oli hieno sana, kestävä, että ostaa niinku laadukkaita tuotteita, et se ei oo sitä et ostaa jotai ja se menee rikki ja heittää pois vaan sitä et mieltii hankinnoissaan sitä

kestävyyttä ja laatua, ja siinä myös sitä et mikä siin 10 vuoden kohdalla tulee ole se hiilijalanjälki, et erilaisilla valinnoilla, et koko ajan voi tehdä valintoja paremmin.”

Nainen 30 v.

Luonnonmukaisen elämäntavan taustalla on siis selvästi jonkin verran tietoisuutta vallitsevasta ympäristötilasta ja sen ongelmista sekä toisaalta vallitsevasta epäterveestä luontosuhtautumisesta. Haastateltavien luonnonmukaisen elämäntavan taustalla saattaisi siis olla myös halu toimia toisin kuin yleisesti, ottaa vastuu omasta elämästään ja siihen liittyvistä ympäristöä koskevista valinnoista ja valita paremmin sekä tietoisemmin kuin heidän kuvailemansa luontoyhteydestä ja luonnon kunnioittamisesta eksyneet ihmiset. Toisin sanoen muuttaa vallitsevaa tilannetta ottamalla vastuuta ja tehdä osansa maailman pelastamiseksi.

Luonnonmukaisen elämäntavan taustalla olevaksi syyksi nousee eettisyys. Aineistossa mainitaan eläinten oikeudet. Yksi haastateltava mainitsee myös luonnon, esimerkiksi peltojen oikeuden levätä kasvukausien välissä. Hän puhuu tehotuotannosta peltojen raiskauksena. Hän vertaa peltojen hengitysajan tarvetta oman kehonsa luonnolliseen levon tarpeeseen haastavan urheilusuorituksen jälkeen. Ihmisten ja eläinten lisäksi luonnonmukaisuudessa annetaan myös luonnolle sille kuuluvat oikeudet. Peltomaa nähdään yhtä lailla elävänä ja luonnolliset oikeudet omaavana kuin eläinyksilötkin. Myös toinen haastateltava puhuu maasta ja pelloista mahdollisuutena toimia eettisesti, niin luonnon kuin ihmistenkin kannalta. Hän puhuu kuinka oppimalla kuuntelemaan ja toimimaan oikein, käyttämään tiettyjä kasveja yhdessä, jotka tukevat toisiaan, voidaan saada runsaasti enemmän kuin mitä nyt tehoviljelyllä, ja siten voidaan ruokkia kaikki maapallolla elävät nälkää näkevät ihmiset. Kolmas haastateltava puolestaan tuo esille, että vaikka esimerkiksi kosmetiikka tai viljelyssä käytettävä lannoite olisi luonnonmukaista, se ei välttämättä silti ole reilua ja eettistä. Kaukaa lennätettyjen tuotteiden suhteen on vaikea puhua ekologisuudesta, puhumattakaan siitä, että niiden tuotannossa on voitu loukata ihmisoikeuksia.

Niin sanotusti ulkopuolelle suuntautuvan eettisyyden lisäksi eettisyys on haastateltaville vahvasti omassa itsessä koettu oikean toiminnan ja oikeudenmukaisuuden kokemus. Useampi ilmaisee, että luonnonmukainen elämäntapa on ainut mikä tuntuu oikealta, omien arvojen mukaiselta ja ettei edes voisi toimia enää toisin. Toisin eläminen koetaan jopa järjettömänä siitä näkökulmasta katsottuna, että

ihmiset ovat kuitenkin osa luontoa ja luonnosta välittömästi riippuvaisia. Luonnonmukainen elämäntapa koetaan aineistossa yleisesti luonnollisena, jopa tavoitteellisena, ihmiselle.

“Miksi en pyrkisi luonnonmukaisuuteen. Niin, mun mielestä me ollaan kuitenkin ihmiset osa sitä luontoa, ei kuitenkaan erillinen osa sitä, et se vaan on jotenkin järkevää tai oikeaa tai semmosta että pyrkii luonnonmukaisuuteen niinku mahdollisuuksien mukaan.”

Nainen 31 v.

“Mä tunnen sen sydämessäni tosi tärkeänä, että ei vahingottais ainakaan liikaa, ettei ottais liikaa mitään, mitä antaa tältä maapallolta, koska tää on se source.”

Nainen 27 v.

Eettisten syiden lisäksi erityisesti aineistosta ilmenee, että luonnonmukaisen elämäntavan taustalla on oma hyvinvointi, niin fyysinen kuin psyykinen. Esimerkiksi luonnonmukainen ruoka koetaan puhtaammaksi, terveellisemmäksi ja luonnollisemmaksi kuin jalostetut, pakatut ja lannoitteilla ja lisäaineilla myrkytetyt ruuat.

“Mulle se on kaikista eniten se ravinto mitä tulee syötyä, et siitä pitää huolen et ku se lähtee sisältä päin se hyvinvointi.”

Nainen 30 v.

Fyysisen hyvinvoinnin yhteydessä mainittiin luonnollisen ravinnon lisäksi luonnossa olemisen sekä luontoon perustuva lääkintä ja hoito. Yksi haastateltava kertoo miten omat henkilökohtaiset kokemukset luonnon parantavuudesta vahvistivat halua oppia siitä lisää. Hän kertoo muun muassa allergiansa, keuhkojensa ja ihonsa parantuneen luonnossa olemisella ja luonnosta saatavien lääkinnällisten yrttien avulla.

Haastatteluissa mainitaan myös, että valitessa luonnonmukainen tapa tulee vaan niin hyvä olo. Se, että tuntee tekevänsä oikein, valitsevansa paremman, eettisen vaihtoehdon luonnon kannalta antaa hyvän mielen. Yksi haastateltava sanoo tuntevan olevansa silloin lähempänä itseään eikä niin hukassa. Vaikuttaa siis, että luonnonmukaisen elämä koetaan haastateltavien keskuudessa olevan hyvä ja oikeanlainen elämä. Myös Mesimäen toteuttamassa tutkimuksessa “ympäristökaupunkilaisista”, haastateltavien

mukaan hyvää elämää eletään kun oma toiminta ja moraaliset sekä eettiset ihanteet ja tavoitteet ovat sopusoinnussa (2006, 98).

Yksi haastateltavista sanoo yhdeksi merkittäväksi syyksi luonnonmukaisuuteen pyrkimiseen sen, että ymmärtää oman paikkansa, elämässä tai kosmoksessa kuten hän asian laittaa. Hän puhuu omasta pienuuden kokemuksesta luonnon keskellä hiekanjyvänä tai hiirulaisena sekä pienien arkisten asioiden kuten sähkön ja lämpimän veden arvostamisesta kun oma avuttomuus iskee luonnon elementtien armoilla. Useimmat haastateltavista mainitsevat oman paikan kokemisen myöhemmin myös luontoyhteydestä puhuttaessa. Oman paikan tunteminen sekä yhteys ja kuuluminen johonkin suurempaan liittyvät myös luonnon elvyttäviin kokemuksiin. Jatkuvuuden kokemus, jossa astuessaan luontoon aukeaa “kokonaan toinen maailma”, missä mielen on mahdollisuus vaeltaa ja voi tuntea yhteyttä johonkin suurempaan, on yksi luonnossa elpymisen elementeistä (Salonen 2005, 67–68; 2010, 58). Tällaisia esimerkkejä esiintyi myös useamman haastateltavan vastauksissa.

“Se että käy luonnossa, että se käy metsässä tai jossai missä ei oo, ei oo asfalttikäytäviä. Se, että tiedostaa, että on osa jotain kokonaisuutta ja kaikkee elämää ja pyrkii kokemaan sitä ja. Nii kyl se tulee sit väistämättä, et jos tajuaa, ainaki itellä että ku tajuaa että vou vou dude jee, niinku et tajuu et vou, mä oon osa tätä ja kannatteleva voima täällä on ja joku pitää aina musta huolen ni sit siihen tulee se empaattisuus herää ja pyrkiiki niinku hakemaan niitä tasapainoisia kokemuksia tai elää luonnonmukaisesti.”

Nainen 27 v.

Oman paikan tuntemisessa voi nähdä olevan kyse osaltaan oman luontonsa, oman itsensä tuntemisesta. Ekopsykologiassa puhutaankin ekologisesta minuudesta, joka laajentaa minuuden sfääriä samastumisen kautta perheen ja ihmisyhteisön kautta paikkaan ja luontoon, periaatteessa aina koko biosfäärin kokonaisuuteen, ja antaa pohjan ekologisesti vastuullisessa elämässä tarvittavalle vastavuoroisuudelle, osallistuvuudelle ja johonkin kuulumisen kokemukselle. (Hirvi 2006, 13.) Näin voi väistämättä nähdä vastuun ja myötätunnon kasvavan ulottumaan laajemmalle muuhun maailmaan ja luontoon.

Aineistossa samankaltaisuutta voi nähdä muun muassa yhden haastateltavan puheessa yhdestä yhteisestä tietoisuudesta ja toisaalta useamman haastateltavan näkemyksestä siitä, että kaikki on loppupelissä yhtä. Erityisesti luontoon samastumista nousee aineistossa oman fyysisen kehon biologisuuden pohdinnoissa. Keho on riippuvainen luonnosta, ilmasta ja ruuasta, mutta keho myös koostuu luonnosta muun muassa erilaisine bakteereineen. Yksi haastateltava toteaaakin, ettei ihmisen luontoa pääse pakoon eikä ihmistä pysty sterilisoimaan luonnosta millään keinoin.

“Tietysti se luonto ja luontomaisema voi olla meidän sisälläki sitten, voidaan se nähdä sisäisestikin siellä, kaikki solut ja verisuonet ja, mä jotenkin liitän luonnon ja elämän sillee niinku yhteen.”

Nainen 29 v.

Yksi haastateltava nostaa myös yhteisöllisyyden kokemuksen luonnonmukaisuutta toteuttavien kesken. Hän sanoo, että eläessään luonnonmukaisesti voi kokea yhteenkuuluvuutta muiden samoin ajattelevien ja toimivien kanssa, jolloin sydämeen tulee hyvä olo kun on yhteinen päämäärä ja tarkoitus. Muita näin selvästi suoraan yhteisöllisyyteen viittaavia syitä luonnonmukaisen elämäntavan toteuttamisen taustalle ei aineistossa noussut, toisaalta lukuun ottamatta miltei jokaisen haastateltavan mainitsemaa haavetta yhteisöllisestä asumisesta samanhenkisten ihmisten kanssa tulevaisuudessa. Yhteisöllisyys siis selvästi on osa haastateltavien näkemystä luonnonmukaisesta elämäntavasta, mutta vain yksi mainitsee sen yhtenä syynä sen toteuttamiseen.

4.3 Luonnonmukaisuus arjen käytännöissä

Tutkimuksessani minua erityisesti kiinnosti mitä luonnonmukaisuus on käytännössä näiden ihmisten elämässä, millaisissa asioissa se toteutuu. Luonnonmukaisuus arjessa ilmenee aineistossa osittain niin sanottuna vihreänä elämäntapana, johon kuuluu vihreät ja eettiset ympäristö- sekä luontoystävälliset kulutusvalinnat. Yksi haastateltavista sanoo, että hän pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan tekemään luonnonmukaisen valinnan kaikissa arjen valinnoissa pukeutumisesta peseytymiseen, pitäen sisällään luonnonmateriaalit vaatteissa, kierrätyksen, fosforittomat pesuaineet ja mahdollisimman puhtaan ruuan. Luonnonmukaisia kulutusvalintoja nousee aineistossa

muun muassa luomuruuat, lähituotteet, kemikaalittomat tuotteet, luonnonmateriaalit ja pienyritysten valitseminen monikansallisten yritysten sijaan.

“Semmonen tosi helppo, ni olis ostaa torilta vihanneksii semmosilta niinku lähituottajilta, ihan niinku myös sen takia et siinä karsiutuu tommost isot proomulastilaivat, ja sit olis laadukasta se ruoka. Ja mää niinku jo käytän pesuaineina tommosii fosforittomia ja tommosii niinku luontoon hajoavia yhdisteitä.”

Mies 33 v.

Samaan aikaan vastauksissa näkyi toisaalta ihanne kuluttamattomuuteen eli pyrkimys kuluttaa mahdollisimman vähän ja esimerkiksi kierrättää niin pitkälle kuin mahdollista. Mainitaan myös materiaalien ja tuotteiden hyötykäyttö mahdollisimman pitkälle sekä hankitun tavaran laatu ja pitkäikäisyys halpojen ja heikkolaatuisten tuotteiden sijaan. Suurin osa käyttää kirpputoripalveluita ja muutenkin turvautuu ensin kierrätettyyn kuin uuteen tavaraan. Haastattelun loppupuolella kun kysyin millainen olisi haastateltavalle itsellensä ideaali luonnonmukainen elämä, poikkeuksetta jokainen mainitsi täyden tai osittaisen omavaraisuuden. Monille haastateltaville tuntuikin olevan tärkeää irrottautua kapitalistisesta markkinataloudesta ja yltiökuluttamisesta ja keskittyä sen sijaan yksinkertaiseen ja vaatimattomaan elämään. Kuluttamattomuus, lähituotteiden valitseminen kaukaa lennätettyjen ja rahdattujen ruokien sijaan sekä omavaraisuus olivat haastateltaville mahdollisuuksia toimia niin.

Vaikka jokainen haastateltava mainitsi miltei ensimmäisenä luomutuotteet ja muut kulutusvalinnat, luonnonmukaisuus nousee kuitenkin enemmän haastateltavien vastauksissa juuri luontoon liittyvinä asioina.

“Mä pyrin tuomaan sen luonnon mahdollisimman lähelle, tänne kotiin ja arkeen. Ja se, että käytän päivittäisistä toimissani sitä yhteyttä luontoon, mikä mulla on.”

Nainen 30 v.

Luonnonmukaisuus arjessa on luonnossa olemista ja sen aistimista. Luontoon pyritään menemään mahdollisimman usein ja sen sekä materiaalisista että henkisistä antimista nauttimaan. Suurin osa haastateltavista mainitsee villiyrtytien, marjojen ja sienien keräilyn sekä osa kertoo hakevansa juomavetensä Tahmelan lähteeltä. Osa haastateltavista kertoi toteuttavansa luonnonmukaisuutta myös käyttämällä käsitöissä luonnonmateriaaleja, kurkkulaulamalla, tuomalla luontoelementtejä kuten puunoksia,

käpyjä ja kiviä sisälle kotiin sisustukseen, lämmittämällä kodin puilla sekä huomioimalla luontoa ja sen luonnollista tilaa ja mahdollisuuksia mökkipihanhoidossa.

“Sisustuksessa varmaan näkyy että paljon kaikkee luontoelementtejä kannan kottii, laitan niitä sinne, tuon sitä luontoa sinne sisälle, koska se luo hyvinvointia ja yhteyttä sinne luontoon, se on koko ajan läsnä myöskin sisällä.”

Nainen 29 v.

Useimmissa haastatteluissa myös oman kehon kuuntelu liitettiin vahvasti luonnonmukaiseen elämäntapaan. Yksi haastateltavista sanoo miten keho kyllä kertoo ilman kelloa tai äitiä milloin on aika syödä ja milloin levätä. Toinen puolestaan puhuu siitä, miten kaikki tarvittava tieto löytyy enemmänkin omasta itsestä sisältäpäin kuin että joku ulkopuolinen neuvoisi. Ekopsykologiassa puhutaan luontosuhteen yhteydessä alkuperäisestä luontosuhteesta tai ekologisesta alitajunnasta, jolla tarkoitetaan kokonaisvaltaista ja monikerroksista kokemusta omasta kehosta osana luontoa biologisine tarpeineen ja toimintoineen. Yksinkertaisesti tämä tarkoittaa esimerkiksi kehon tunnetta nälästä, janosta ja levon tarpeesta. (Salonen 2005, 47.)

Kolme haastateltavista mainitsi erityisesti arjen luonnonmukaisuuteensa kuuluvan luonnonmukaista lääkintää ja hoitoa. Vahvojen lääkkeiden sijaan yksi haastateltava on siirtynyt lääkitsemään ja helpottamaan selkäkipua erilaisin luonnosta kerättävin yrtein. Toinen kertoo, että pyrkii välttämään synteettisiä ja kemiallisia lääkkeitä ja syö mieluummin tarvittaessa muun muassa inkivääriä ja valkosipulia. Hän mainitsee myös hoitavansa lihaksiaan Ice Powerin sijasta kuuma-kylmähoidolla, jossa lihasta käsitellään vuoron perään kuumalla ja kylmällä vedellä. Kolmannelle haastateltavalle luonnonlääkintä ja -hoito ovat elämäntapa ja ammatti, joka on läsnä joka päivä kaikessa syömisestä tarvittavaan tasapainottavaan hoitoon.

Yhdelle haastateltavista luonnonmukaisuus arjessa oli ennen kaikkea itsen kuuntelua sisältäen sekä kehon että mielen. Luonnonmukaisuuden hän koki sekä yhteytenä luontoon että yhteytenä itsen ja kertoi luonnonmukaisuuden näkyvän arjessaan myös meditaationa. Hänelle luonnonmukainen elämäntapa oli selvästi haastateltavista omanlaisin, jossa korostui luonto juuri omana itsenä ja kehona. Hän kuvaa luonnonmukaisuutta omin sanoin seuraavasti:

“Mitä millonki tekee mieli tehdä ni tekis tai millonka luontasesti ite nukkuis ni nukkuu sillon eikä yritä sitä vääntää jotenki et pitäis tiettyyn aikaan nukkua mitenkä olis muka niinku normaalisti. Semmoset luontaset spontaanit, niinku impulssit.”

Nainen 29 v.

Myös oman kehon ja luonnollisuuden hyväksyminen nousi parin haastateltavan vastauksissa. Toinen puhuessaan luonnonmukaisuudesta turhan pois karsimisena mainitsee juuri meikkien turhuuden. Toinen puolestaan kertoo, ettei käytä meikkejä eikä hiusvärejä, koska hyväksyy oman luonnollisuutensa eikä näe syytä tai tarvetta muuttaa kemiallisesti omaa ulkonäköään. Oma keho nähdään osana luontoa ja luonnon luoneen sen sellaiseksi kuin se on, jolloin se koetaan myös luonnollisena ja hyvänä sellaisenaan.

Yksi haastateltava mainitsee valinnoillaan olla ja toimia tietoisemmin, pyrkivänsä tietoisempaan kokemiseen osana luontoa. Hän mainitsee vastakohtana tietoisena olemiselle sen, että vain hengittää kun hengittää, syö mitä syö kun syö ja lopuksi ulostaa, sen kummemmin ajattelematta ja olematta tietoisena mitä luonto todella on omalla kohdalla. Willamon mukaan luontosuhteen heikkenemisen vuoksi omaa ”henkilökohtaista ekologiaa” ymmärretään huolestuttavan vähän. Tällä hän tarkoittaa sitä miten ymmärrys omasta biologisuudesta hämärtyy kun omien perustarpeiden kuten ruuan, veden ja lämmön eteen ei tarvitse tehdä itse paljoakaan. (Willamo 2004b, 42–43.) Edellä mainittu haastateltava kertookin miten luonnossa olemalla arvostus päivittäisiä pieniä asioita kohtaan vahvistuu ja tajuaa, että sähkö ei vain tule pistorasiasta ja lämmin vesi hanasta vaan siihen tarvitaan vähän enemmän. Hän myös kertoo miten ruuan laittaminen itse alusta asti ja sormilla syöminen on hänelle arjessa ilmenevää luonnonmukaisuutta. Vakuumpakatun einesruuan sijasta ruoka tehdään tuoreista aineksista ja ruuan tekeminen itsessään kasvattaa arvostusta ruokaa kohtaan. Sormilla syömisestä hän korostaa aistien sekä läsnäolon merkitystä syödessä.

Tietoisien olemisen ja tekemisen lisäksi myös luonnollinen oleminen, huolettomuus ja kiireettömyys liitettiin haastateltavien vastauksissa juuri luonnonmukaisuuteen ja luonnonmukaiseen elämäntapaan. Yksi haastateltava toteaa:

“Liika yrittäminen ei oo kyllä luonnonmukaista.”

Nainen 29 v.

Toinen puolestaan avaa asiaa enemmän ja kuvailee arjen luonnonmukaisuutta pyrkimisenä kiireettömyyteen ja huolettomuuteen sekä ymmärryksenä siitä, että tarvitsee vain olla elämässä mukana luonnonmukaisesti yrittämättä sen kummemmin.

Luonnonmukaisuus arjen käytännöissä näyttää siis olevan konkreettisten niin sanotusti vihreiden valintojen kuten kulutus-/kuluttamattomuusvalintojen, luonnossa olemisen ja hyödyntämisen sekä oman kehon kuuntelun lisäksi hyvin pitkälle tietynlaista asennetta elämää kohtaan. Tässäkin voidaan nähdä halu ja pyrkimys pois vallitsevasta kiireen ja stressaamisen kulttuurista keskittyen sen sijasta elämään hetkessä tietoisesti ja huolehtimatta liikaa.

4.4 Luonnonmukaisen elämäntavan puitteet ja rajoitteet

Useimmat haastateltavat kokevat toteuttavansa luonnonmukaista elämäntapaa, mutta tiedostavat myös sen, että valinta tehdään jatkuvasti ja aina on mahdollista parantaa. Monilla tuntuikin korostuvan tietoinen pyrkimys yhä todellisempaa ja kokonaisvaltaisempaa luonnonmukaisuutta. Haastatteluissa nousikin erilaisia tämän hetkisen elämän olosuhteisiin liittyviä hidasteita tai haasteita toteuttaa luonnonmukaisuutta niin pitkälle kuin tahtois. Jo pelkästään tässä yhteiskunnassa ja kulttuurissa eläminen koettiin haastateltavien keskuudessa yhtenä syynä miksi todellinen luonnonmukaisuus kaupungissa asuen on loppupelissä mahdotonta. Kuluttamisen pakollisuus ja esimerkiksi sähkölaitteiden käyttö esiintyy aineistossa asioina, jotka pakottavat kaupungissa asuvan ottamaan osaa nykyiseen elämänmenoon.

“Kulutusvalinnoissa, ni pyrkii mahdollisuuksien mukaan mahdollisimman paljon tekeen semmosia luonnollisia tai luonnonmukaisuuteen pyrkiviä valintoja. Esimerkiks luomua suosin ja ja tota jos semmosia tuotteita kuluttaa mitkä mahdollisimman vähän vahingoittaa sitä luonnonmukaisuutta tai luonnollisuutta, ympäristöä, mutta niinku tiedostaen silti et eihän semmosia valintoja pelkästään voi tehdä. Et nyky maailmassa ja tässä niinku elämäntylissä mitä eletään ja mitä itsekin elän, ni eihän se voi täysin luonnonmukaista olla.”

Nainen 31 v.

Vaikka luonnonmukaiset ja vihreät kulutusvalinnat koetaankin paremmiksi, ovat ne silti vain se pienempi paha kulutuskeskeisessä kulttuurissa. Onkin kysytty onko “vihreä

kuluttaja” ja esimerkiksi luomu vain markkinoiden tapa pitää ihmiset omissa vallan verkostoissaan (Eräranta & Moisander 2006, 29). Pari haastateltavaa toi esille luomusertifikaatin valheellisuuden ja ongelmallisuuden. Luomu ei useinkaan ole todellisuudessa luonnonmukaista eikä eettistä. Luomu-sertifikaatin nähdään pitkälle olevan osa kaupallisia tavoitteita, mutta silti siihen halutaan uskoa ja sitä tukea. Parissa haastattelussa tuli puheeksi myös luontoystävällisyyden ja luonnonmukaisuuden ero. Toiselle luontoystävällisyys ja luonnonmukaisuus kulkevat käsi kädessä, kaiken liittyen kaikkeen, kun puolestaan toinen raottaa omaa näkemystään seuraavasti:

“Luontoystävällisen mä yhdistän niin tuotteisiin, et ensinnä mulle tulee luontoystävällisestä just mieleen vessapaperi, just valkaise maton vessapaperi, luonnonmukaista olis varmaan huljutella paskat vedellä mut luontoystävällistä olis se vessapaperi, jossa on kuitenkin mettät kaadettu jotta saa paperia jolla pyyhkiä perseensä.”

Mies 33 v.

Henkilökohtaisia rajoitteita luonnonmukaisuuden toteuttamiseen nousee aineistossa toimeentulon pienuus luonnonmukaisia kulutusvalintoja tehtäessä. Erityisesti asian mainitsee pienen tytön äiti, joka kertoo, että pienillä tuloilla perheen elättäminen ja lapsen tarpeista huolehtiminen tarkoittaa joskus sitä, että joutuu joustamaan luonnonmukaisesta valinnasta. Massa toteaa blogikirjoituksessaan, että juuri lasten saanti on usein yksi ympäristöelämääntävän saranakohdista. Sen lisäksi, että taloudelliset puitteet toteuttaa ekologisuutta tai luonnonmukaisuutta heikkenevät, myös huomio kääntyy lapsen ja lapsen ympärillä pyörivään arjen hallintaan. (Massa 2010.)

Erityisesti kuluttamiseen liittyvät valinnat voivat olla monin tavoin rajallisia ja elämäntilanteeseen sidottuja. Toisaalta myös asuminen kaupungissa koetaan haastateltavien kesken yhtenä luonnonmukaista elämää rajoittavana tekijänä. Kaupungissa asuminen tarkoittaa muun muassa olemista kaukana luonnosta, vieraantumista luonnon luonnollisesta kierrosta ja kiireen keskellä elämistä. Osa haastateltavista mainitsee muun muassa miten luonnon ja maan luonnollisesta kierrosta putoaa kun kaupasta voi ostaa tuoreita hedelmiä ja kasviksia ympäri vuoden. Toisin kuin Mesimäen (2006, 90–91) tutkimuksen “ympäristökaupunkilaiset”, jotka kokivat kaupunkiympäristön itsellensä sopivaksi elinympäristöksi ja joille kaupunkiluonnossa saatava luontokokemus riitti, jokainen haastateltavani mainitsee haaveen asua

tulevaisuudessa lähempänä luontoa ja toivoo pystyvänsä viettämään yhä enemmän aikaa luonnossa. Monille juuri luonnon lähellä pienessä yhteisössä asuminen ja osittainen omavaraisuus näyttäytyivät osana todellista ja itselleen sopivaa luonnonmukaista elämäntapaa.

Moni haastateltavista koki, ettei nyky-yhteiskunta tarjoa kovin suotuisia mahdollisuuksia elää luonnonmukaisesti vaan nykyinen työtahti, kuluttaminen ja rahan valta koettiin osasyiksi luonnosta irtaantumiseen.

“Että sitte ku ollaan eristäydytty tonne ihmisten rakentamiin konkreettisiin, kaupunkeihin missä sulle uskotellaa että sun elämäntehtävä on vaan palvella tätä yhteiskuntaa ja sun niinku tarttee mennä kauheen stressin läpi että sä saat ittelles rahaa että sä voit pyörittää tätä systeemiä ja ittees siinä ni eihän siinä sitten jää paljoo tilaa sille luontokokemukselle.”

Nainen 27 v.

Useamman haastateltavan vastauksista heijastelee myös näkemys, ettei tässä yhteiskunnassa ja ajassa ole edes mahdollista elää täysin luonnonmukaisesti. Yksi haastateltava toteaa, että jos pyrkisi toimimaan niin, ettei kukaan joutuisi kärsimään, hän ei todennäköisesti söisi, nukkuisi tai voisi tehdä ylipäätään mitään. Toinen pohtii samaan malliin, että jos eläisi täysin luonnonmukaisesti, hän lopettaisi sähkösopimuksensa, irtisanoisi asuntonsa ja muuttaisi metsään majaan asumaan. Vaikuttaa siis siltä, että luonnonmukaisuus on osittain jo jotain sellaista mitä kaupungissa asuminen ja nykyisistä kulttuurisista ja teknologisista puitteista ja mahdollisuuksista nauttiminen ei ole. Luonnosta eristetyt kaupungit, kuluttamiseen tähtäävä kulttuuri sekä tehokkuutta ja kiirettä ihannoiva työkuulttuuri nähdään luonnonmukaisuuden vastaisina tai ainakin heikentävinä tekijöinä. Yhden haastateltavan mielestä nyky-yhteiskunta onkin juoksemassa luonnosta pois päin muun muassa käyttämällä illalla keinovaloja ja korvaamalla ravintoa pillereillä ja jauheilla, kun pitäisi juuri katsoa luontoon päin, tehdä yhteistyötä luonnon kanssa ja ammentaa tietoa luonnosta.

Huolimatta siitä, että nykyajan yhteiskunnallisia ja kulttuurisia rakenteita sekä kaupungissa asumista ei yleisesti koettu haastateltavien kesken luonnonmukaisuutta tukevana ja siihen kannustavana, näyttää kuitenkin siltä, että jokainen haastateltava on

löytänyt itsellensä sopivat tavat toteuttaa luonnonmukaisuutta arjessaan. Oman elämän sen hetkiset puitteet määrittelevät osaltaan mitä luonnonmukaisuus arjessa voi olla, mutta tärkeimpänä kokemukselle luonnonmukaisesta elämäntavasta näen haastateltavan kokemuksen luontoyhteydestä ja sen vahvistamisessa sekä ilmentämisessä. Myös niin sanotusti hyppääminen oravanpyörästä näyttää minulle yhtenä osana kaupungissa ja tässä yhteiskunnassa elävän luonnonmukaisuutta. Tällä tarkoitan muun muassa hidastamista kiireen sijasta sekä yksinkertaisuutta ja vaatimattomuutta tehokkuuden ja kuluttamisen sijasta. Valitaan siis tietoisesti vastakarvaan eläminen ja toimiminen suhteessa vallitseviin tapoihin ja normeihin.

4.5 Luonnonmukaisen elämäntavan ajalliset ja tilalliset ulottuvuudet

Erityisen mielenkiintoista oli huomata aineistossa luonnonmukaisuuteen liittyvät aikaulottuvuudet. Vaikka luonnonmukainen elämäntapa on käytännössä hetkestä toiseen tehtävissä valinnoissa, melkein jokainen haastateltavista mainitsi luonnonmukaisen elämäntavan yhteydessä myös menneiden aikojen elämäntyylin. Luonnonmukaisesti elävistä mainittiin intiaanit, Australian aboriginaalit ja Siperian paimentolaiskansat, ylipäättään metsästäjä-keräilijäkansat. Yhdelle haastateltavista juuri kivikautinen elämä näyttäytyi luonnonmukaisena ja sellaisena johon myös itse pyrkii.

“Mä oon alkanu fiilistelee just enemmän tota, tai halunnu lukea ja kuunnella miten vanha kansa ja luonnonkansat toimii ja kokeillu iteki niiden tapoja, kuten välillä antaa jotain kiitoslahjoja, uhrilahjoja joillekki puille. ... Niä että ku se selkeesti tuntuu että luontoyhteys tuntuu ravitsevalta, ni löytää uusia tapoja ja tällee tässä kaksituhatta luvun yhteiskunnassa jolloin kaikki vanha tieto täällä Suomessa on kadonnut ja nyt uudestaan niitä herätellään.”

Nainen 27 v.

Yksi haastateltavista on opiskellut kansanperinteitä ja useampi on kiinnostunut ja opiskelee ja perehtyy niihin omalla ajallaan. Mielestäni yleisemmin voidaan nähdä kiinnostus perinteitä ja muinaisuskomuksia kohtaan Suomessa kasvaneen. Tästä esimerkkinä muun muassa uskontotieteen dosentin Risto Pulkkisen vuosi sitten julkaisema kirja *Suomalainen kansanusko, samaaneista saunatonttuihin* (2014).

Suurimmassa osassa haastatteluja nousi luonnonmukaisen elämäntavan yhteydessä myös tulevaisuusnäkökulma. Useampi haastateltavista toivoo asuvansa tulevaisuudessa lähempänä luontoa ja elävänsä muutenkin luonnonmukaisemmin olosuhteiden ollessa tuolloin siihen suotuisimmat. Osittainen omavaraisuus, yhteisöllisyys ja luonnonläheisyys olivat keskeisimpiä toiveita haastateltavien toiveissa tulevasta yhä luonnonmukaisemmasta asumisesta. Tulevaisuuden haaveissakin voi nähdä alkuperäiskansojen vaalimia arvoja, vastavuoroisuutta, holistisuutta ja verkostoituneisuutta sekä myös perinteisiä luontoyhteyttä ylläpitäviä rituaaleja.

”Että olis ympärillään sellanen miljöö, joka kannustais niinku käsittelemään tunteitaki silleen että. No niinku ne inkkaritki sanoo, et jos sua ahdistaa ni että, when have you stopped dancing and singing, ja mitä muuta siinä nyt onkaan, että olis semmonen niinku ympäristö mikä tiedostaa et mitä me tarvitaan et me voidaan hyvin.”

Nainen 27 v.

Mielenkiintoista on, miten useimmista haastateltavista ihmisten tulisi mennä tulevaisuudessa niin sanotusti taaksepäin ajassa, aikaan, jolloin ihmiset elivät tiiviimmässä yhteydessä luontoon, kunnioittivat luonnon elementtejä ja elivät suoraan luonnosta ilman turhia välikäsiä. Heistä useimmat pyrkivätkin toteuttamaan tätä perinteistä viisautta ja luontoyhteyttä omassa elämässään tuoden perinteet osaksi tätä hetkeä.

Luonnonmukaisuuteen liittyvän tilallisen ulottuvuuden voidaan nähdä nousevan luonnonläheisen ja yhteisöllisen asumisen lisäksi kolmen haastateltavan puhuessa luonnonmukaisesta rakentamisesta. Haastateltavat pohtivat, että koska ihmisellä tarvitsee olla asumus, niin luonnonmukaisinta olisi muun muassa käyttää luonnonmateriaaleja ja -prosesseja sekä rakentaa ennemmin pyöreitä luonnollisia muotoja kuin nelikulmioita. Ympärillä oleva luonto tulisi ottaa paremmin huomioon. Matala hirsimökki koetaan luonnollisesti luonnonmukaisemmaksi kuin teräksestä ja lasista tehty korkea pilvenpiirtäjä. Ehdotetaan, että kaupungeissa voitaisiin ottaa luonto enemmän läsnäolevammaksi esimerkiksi rakentamalla viherkattoja samalla parantaen sekä viihtyvyyttä että ilmanlaatua. Yksi haastateltavista mainitsee, että mielikuva ja rakennuksen luonnollisuudesta perustuu juuri näköhavaintoon ja pohtii miten olisi asian laita, jos epäorgaaninen materiaali olisi manipuloitu näyttämään puulta. Hän myös

pohtii rakennusta yhtenä erottavana ja rajaavana tekijänä, jolla ihminen erottaa itsensä ja kulttuurinsa luonnosta.

“Luonnonmukainen rakentaminen että käyttää siis luonnonmateriaaleja ensinnäkin ja lisäksi katsotaan ne rakennuspaikat ottaen huomioon se muu luonto, isommat ekosysteemit, kaikkennäköiset puut ja kasvit ja just eläimet, virtaukset, valuma-alueet sillai että, ei kaatais sitä puuta vaan mieluummin muuttais sitä rakennussuunnitelmaa tai sillai.”

Mies 33 v.

Luonnonmukaisuus nähdään hyvin pitkälle jonakin jota alkuperäis- ja luonnonkansat ovat luonnollisesti harjoittaneet. Halu ja pyrkimys tutustua syvemmin itseä kiinnostaviin perinteisiin ja niiden tuominen omaan arkeen ja luontoyhteyteen voidaan nähdä yhtenä tapana kokea omaa paikkaa myös ajallisesti, osana ihmisten historiaa, heimojen jatkumoa. Samoin aineistossa nousseet pohdinnat asumisen ja rakentamisen luonnonmukaisuudesta viestii ajatuksesta, että luonnon lähellä ja luonnonmukaisesti rakennetussa rakennuksessa koetaan oma paikka osana luontoa vahvemmin eikä niin erillisenä.

4.6 Ihmisen ja luonnon yhteys – vieraantumisen ja parantava yhteys

“Uskon että meidän ei tarvitse pelastaa maailmaa vaan ennemminki ihmiskunta, maailma tai maapallo aina selviää, elämä voittaa.”

Nainen 27 v.

Ekopsykologien mukaan ihminen on osa luontoa ja ympäristöongelmat sekä psyykkiset ongelmat johtuvat heikentyneestä luontoyhteydestä (Salonen 2005, 14, 22). Ihminen nähdään erottamattomana osana luontoa ja näin ollen suhde muuhun luontoon vaikuttaa väistämättä tämän kokemukseen omasta itsestään. Ekopsykologiassa myönteisellä luontoriippuvuudella tarkoitetaan sitä, että olemme auttamatta riippuvaisia luonnosta muun muassa ravinnon, ilman, veden ja auringon valon ja lämmön tarpeen kautta (Salonen 2005, 47). Selvästi valtaosan haastateltavieni näkemyksen mukaan ihminen on osa luontoa, yksi eläinlajeista ja osa yhtä luontokokonaisuutta. Ainoastaan yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että ihminen ei ole osa luontoa, vaikka yksi biologinen eläin muiden joukossa onkin. Hänen mielestään ihmisen erotti luonnosta ihmisen

käyttäytyminen luontoa kohtaan, ego ja kilpailuvietti. Muutama muukin haastateltava mainitsee ihmisen ja luonnon erona kilpailemisen. Luonnon ei nähdä kilpailevan itsensä kanssa vaan ennemminkin kaikkien luontokappaleiden ja -systemien tukevan toisiaan. Nykyinen yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme vallitseva toimintamalli näyttääkin keskittyvän enemmän ihmisten väliseen kilpailuun sen sijaan, että rakentaisimme ihmisten, saati ihmisen ja luonnon, välisiä yhteyksiä ja yhdessä toimimista.

Tekemässäni tutkimuksessa, ekopsykologien tavoin, jokaisen haastateltavan mielestä nykyihminen on etäännytynyt luonnosta. Se koetaan yhdeksi merkittäväksi syyksi luonnon tuhoamiseen ja epäkunnioittamiseen. Kun luonto nähdään itsestä erillisenä pääosin raaka-aine- ja energiavarastona, on sitä helppo kohdella huonosti. Yksi haastateltava puhuu siitä kuinka luontoyhteys ja käsitys siitä, mikä on luonnolle hyväksi hämärtyvät kun oma etu menee kaiken muun edelle. Omat valinnat kuten lyhyiden matkojen ajaminen autolla tai tehotuotetun edullisen lihan ostaminen nähdään luonnollisina ja oikeutettuina.

“Ihminen on etäännytynyt luonnosta aika paljon, sen näki jo intissä, ku ei siel jengi osannu sytyttää nuotiota ja ei osannu käyttää kirvestä tai sahaa. Sit se vaikuttaa myös siihen, et sit sitä ei osaa kunnioittaa sitä luontoa. ... Et jos ei oo jotai yhteyttä sinne pöpelikön puolelle, ni ni tota sillon ku ei oo sitä tietotaitoa, ni sitte tulee tehtyä myös sellasia tekoja, mitkä ei todellakaan puolla sen, esimerkiks vaikka luonnon säilymistä kautta se, että että myös vaikuttaa omaan hyvinvointiin.”

Mies 31 v.

Ekopsykologia näkee osittaisen vastauksen aikamme suurimpiin ympäristö- ja mielenterveysongelmiin luontoyhteyden palauttamisessa ja vahvistamisessa. Samoin osa haastateltavistani ehdottaa ratkaisuksi luonnosta vieraantumiseen ja psyykkiseen sekä emotionaaliseen pahoinvointiin luontoon menemistä. Kehotetaan muun muassa lähestymään luontoa lapsen silmin ja vain tarkkailemaan avoimesti mitä ympärillä olevassa luonnossa on ja tapahtuu.

“Than vois aloittaa niin yksinkertaisesta asiasta et menis sinne metsään. ... Siis pienistä asioista, ei mitään harppauksia vaan niinku pikkuhiljaa tutustuis siihen. ... Mennä sinne, vähän lähtee sinne metsään semmosella lapsenmielisellä asenteella, ni siitä se vois ainaki lähtee, et ei se tarkota mitään et “en käytä enää ikinä

muovikasseja ja en syö lihaa” vaan lähinnä se et pääsee luontoyhteyteen. Pienistä asioista, siitä se on itelläkin lähteny se suurempi into ... ja sitte se kiireettömyys, kiireettömyys olis aika iso asia.”

Nainen 30 v.

Haastateltavien vastauksissa näkyy samankaltaisuuksia ekopsykologian soveltamiin menetelmiin luontoyhteyden palauttamisessa. Muun muassa Salosen kehittelemässä mielipaikkaharjoituksessa mennään luontoon omaan mielipaikkaan tarkkailemaan ja aistimaan ympärillä olevaa luontoa (Salonen 2005, 105; 2010, 86). Salosen kehittämässä menetelmissä korostuu myös olemisen kokemus. Hän määrittelee olemisen kokemuksen riittävyyden ja hyväksymisen olemukseksi tai tilaksi, jonka tietynlainen ympäristö tai olosuhde voi herättää ja ylläpitää. Olemisen kokemus ei kaipaa tai vaadi onnistumista, suoritusta tai tekemistä. (Salonen 2005, 61; 2010, 52–54.) Salosen mukaan ekopsykologisten menetelmien tärkein anti onkin vapautuminen tietämisestä. “Tässä asiassa, tässä hetkessä ei tarvitse tietää tai ymmärtää.” (2005, 55.) Samankaltaisia kokemuksia löysin aineistosta haastateltavien luontokokemuksista. He kertoivat miten luonnossa olemisen vaikuttaa heidän oloonsa ja mielialaansa. Aineistosta nousee selvästi miten luonnossa olemisen koetaan jollain tapaa muuttavan, helpottavan ja parantavan heidän oloaan. Useimmissa haastatteluissa mainitaan se miten luonnossa olemisen rauhoittaa, rentouttaa ja pystyy olemaan hetkessä ilman ajatuksia, minkä vuoksi luontoon myös pyrittiin menemään mahdollisimman usein.

“Mä muutun ihmisenä ihan täysin ku siellä on. ... Ei paljoo kiristä, ei oo kiire, ja on vaan, hymyilee, siis tuntee oikein kuin silmät loistaa ja kaikki on niinku, ei kerkee muuta ku nauttia siitä, ... et siis se pieni lapsi tulee sieltä, kaikki on uutta ja kaikki on ihmeellistä, kaikki on kaunista, ei minkäänlaisilla varauksilla vaan kaikki vaan on.”

Nainen 30 v.

Lyhytkin hetki lähiluonnossa koetaan rauhoittavan, saati pidemmän vaelluksen luonnossa, jolloin kaupunkien äänet katoavat ja saa nauttia hiljaisuudesta ja luonnon äänistä. Luonnon on jo pitkään tiedetty elvyttävän ja eheyttävän ihmistä. Muun muassa stressistä palautumiseen ja jopa fyysisten sairauksien hoitamiseen luonnolla on huomattu olevan vaikutusta. Pelkästään luontokuvien tai luontoäänien aistiminen laskee muun muassa verenpainetta. (Aura ym. 1995, lähteessä Salonen 2005, 83.) Haastateltavat kertovat miten luonnossa olemisen auttaa ja vaikuttaa heidän omaan

oloonsa erityisesti vaikeina hetkinä kehollisen lisäksi myös psyykkisesti ja emotionaalisesti.

“Muistuttelen siitä ittelleni että mene sinne luontoon, jos on hätä tai ahdistaa ni että mene sinne luontoon, se auttaa. Että kyllä se hyvinvointiin auttaa tosi paljon silleen että, ahdistukseen ja pahaan oloon.”

Nainen 29 v.

“Mä saan helpotusta sydämeen. Tänäänki ku mä lähin tuolta talosta ni mua vähän ahdisti tässä sydämessä mutta ku vaan kävelee raikkaassa metsässä ni se vapauttaa pistää liikkeelle tunteita energioita. Mä tunnen miten se joku ihmeellinen energia menee mun jaloista koko mun kehon läpi päästä ulos vhuush, ja se, jos joku on kaikki mitä mä tarvin.”

Nainen 27 v.

Haastateltavat puhuvat paljon luonnossa elpymisestä, siellä voimaantumisesta ja siltä oppimisesta. Jatkuvuuden kokemuksen lisäksi luonnossa elpymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat luonnosta lumoutuminen, arjesta irtautuminen sekä yhteensopivuuden kokemus. Yhdysvaltalaiset ympäristöpsykologian professori Rachel Kaplan ja psykologian professori Stephen Kaplan tutkivat elvyttävää luontokokemusta jo 1970-luvulla. (Salonen 2005, 66.) Erityisesti lumoutumiseen liittyvää kiinnostavaan kohteeseen keskittymistä ja oivaltamisen iloa nousi myös tutkimukseni aineistosta.

“Yks ilta kattelin ikkunasta ulos ja näin perhosen siellä lentävän lampun valoa kohti ja siitä sitten tuli runo. Et synnyttää ajatuksia, kun kattelee luontoa ja semmosia vertauksia elämään. ... Kirjotin et mikä tavallaan niinku erottaa ihmisen ja luonnon ni, luontohan elää ja menee ihan luonnosta, mut ihmisellä on tahto, että luonto niinku luonnosta se menee ja se menee kohti valoa niinku kasvitki kasvaa valoa ja yöperhoset menee kohti valoa ihan luonnostaan, ihminen, ihmisel on tahto, se voi ite päättää joko mennä sinne valoon tai mennä pimeyteen, että. Ihminen, voi tahtoessaan tehdä hyvää tai paha, mutta luonto se vaan on, se ei tee paha vaan se aina tekee niinku hyvää.”

Nainen 29 v.

Useimpien haastateltavien vastauksissa korostui luonnon aistimisen merkitys ja siitä saatavien oivalluksien ja oppien ilo sekä uusien asioiden löytäminen.

“Et jos on joku kriisitilanne tai joku ja sitte menee luontoon, ni pystyy peilata joittenki puiden kautta tai siitä miten joku luonnonkappaleet on ja elää ni sitä miten olis hyvä iteki elää.”

Nainen 27 v.

Salosen mukaan oman luontoyhteyden löytämisessä ja ylläpitämisessä on myös tärkeää omien arvojen, oman rytmin ja tarpeiden löytäminen ja kuunteleminen (2005, 62). Haastateltavieni vastauksissa nousi samankaltaisia asioita, muun muassa oman äänen ja sydämen äänen kuunteleminen ja seuraaminen.

“Yritän elää intuitiivisesti, kuunnella sitä omaa ääntä et mitä se millonki sanoo, se on mulle luonnonmukasta. ... Omien arvojen kuunteleminen, et niitten mukkaa eläminen.”

Nainen 29 v.

Ekopsykologiassa puhutaan ekologisesta havaitsemisen taidosta. Ekopsykologien mukaan ympäristökriisiemme perimmäisin syy löytyy aistiemme tukahduttamisesta. Ihmiset ovat tukahduttaneet maku-, haju-, näkö-, kuulo- ja kosketusaistinsa, ja siksi ympäristöntuho sallitaan. Ekopsykologi Laura Sewall ilmaiseekin näppärästi, että ensimmäinen askel kohti parempaa luontoyhteyttä ja luontoystävällisempää yhteiskuntaa on “come to our senses”, joka voidaan suomentaa sekä ”tulla aisteihinsa” että ”tulla järkiinsä”. (Salonen 2005, 152.) Tutkimukseni aineistossa korostuu aistien merkitys luontoyhteydessä. Jokainen haastateltava mainitsee kiinnittävänsä paljon huomiota luonnonelementteihin ja tapahtumiin. Yksi haastateltava kertoo katsovansa ensimmäiseksi ulos astuessaan puita. Hän kertoo katsovansa niitä samanlaisina tyyppeinä kuin itsekin on ja korostaa myötätuntoisen katseen merkitystä luontoyhteydelleen. Useimmat haastateltavat kertoivat vahvistavansa tällä tavoin yhteyden kokemustaan luontoon sekä itseän.

“Mulla se shamanismin kautta tuleva luontoyhteys liittyy myös ympäristön aistimiseen, siihen miten mä itse koen, minkälainen energia asioilla on, kasveilla, puilla, kivillä, kaikilla niillä on jotkut ilmeet, jotkut olotilat.”

Mies 32 v.

Luonnon havaitsemisessa ja aistimisessa aineistossa visuaalisuuden lisäksi esiintyy hajun ja tuntemuksen merkitys. Auringonsäteiden vihreiksi piirtelemät neulaset ovat

kaunis näky, samoin talvinen maisema. Auringon valaisema, kimalteleva, kuuran peitossa oleva puu nostattaa onnenkyyneleet. Metsä tuoksuu ja puiden pinta antaa kosketuksessa voimakkaamman ja kokonaisemman tunteen siitä mikä se todella on. Yksi haastateltava kertoo myös Intiassa oppimansa sormilla syömisen olevan yksi luonnonmukainen toimi arjessa luonnon ja oman luonnon tuntemisessa. Toinen haastateltava luettelee luonnon antimia:

”Väriterapiaa, tuoksuterapiaa, inspiraatiota luovuuteen, se antaa suuntaa elämälle, se antaa turvaa, rakkautta, välittämistä niin että sitä voin sitten itsestänikin muihin projisoida. se antaa pienuuden tunteen. Se antaa kokemuksen, et kaikki on mahdollista, et miten ei pysty ymmärtääkään kaikkea. Toivoa. Leikkikentän.”

Nainen 27 v.

“Kun hoidat luontoa, luonto hoitaa sinua” (Salonen 2005, 216). Salonen esittää kirjassaan *Mieli ja maisemat* kuvion, jossa yksilöstä lähtevä motiivi elpyä luontokokemuksesta johtaa emotionaaliseen luontokokemukseen, mikä puolestaan johtaa ympäristövastuulliseen käyttäytymiseen. Näin “asenteet, toiminta ja emotiot muodostavat myönteisen kokonaisuuden, joka vahvistaa itse itseään”. (Salonen 2005, 216.) Useamman haastateltavan mukaan luontoyhteyden herätessä muun muassa empaattisuus ja ymmärrys kasvavat, jolloin myös alkaa miettimään tekojaan tietoisemmin ja halu kohdella luontoa ja ympäristöä paremmin vahvistuu.

“Luonnonmukaisuus on yhteyttä. Ymmärrystä. Yhteys, luontoyhteys luo ymmärrystä. Ja ymmärrys varmaan sitte vaikuttaa sitte käytännössä tekoihin, valitsee asioita tietosemmin ku niitä ymmärtää, että kaikki vaan on mitä se on. Se on niinku luonnonmukasta.”

Nainen 29 v.

Vaikuttaa, että luonnonmukaista on tunnistaa ja tiedostaa oma luontoyhteys, jolloin luonnollisesti ja luonnonmukaisesti oma käyttäytyminen luontoa kohtaan muuttuu. Samalla voi olla, että myös käsitys ja kokemus luonnosta laajenevat. Luonnonmukainen elämäntapa näyttäisi olevan itseään ravitseva ja vahvistava kokemus luonnosta.

5 Johtopäätökset

Tutkimusmatkani lähti siitä, kun havahduin ympärilläni ja omassakin elämässäni läsnä olevasta tavasta elää, luonnonmukaisuudesta. Omakohtaisen pohdiskelun, lukemisen ja ympärilläni olevien ihmisten havainnoimisen jälkeen minua alkoi kiinnostaa mitä luonnonmukaisuus todella on. Tämän tutkimukseni asetelma muotoutui siten, että asetin tutkimustehtäväkseni selvittää mitä luonnonmukaisuus sitä toteuttaville merkitsee, millaisia määritelmiä luonnonmukaisuus saa sekä millaisissa asioissa se konkretisoituu toiminnaksi heidän arjessaan. Seitsemän haastattelun aineisto oli lopulta erittäin rikas ja sivusi laajasti monia teemoja. Aineistoa kolutessani jouduin tekemään raakoja rajauksia ja valintoja siitä, mitä lopulta sisällyttäisin tutkielmaani. Päädyin tekemään rajauksen siihen, mikä omasta mielestäni aineistossa oli tärkeää ja mielenkiintoista. Tietysti tämä tarkoitti sitä, että paljon muita mielenkiintoisia asioita ja näkökulmia jouduin jättämään pois.

5.1 Haastateltavien luonnonmukaisuus

Katsoessani aineistoa arjen ympäristöpoliittisen ja ekopsykologisen viitekehyksen kautta aineisto luonnollisesti nostaa tulkintoja juuri tietynlaisesta näkökulmasta. Vastaan seuraavaksi lyhyesti tutkimukseni asettamaani tutkimuskysymykseen ja pohdin millaisia laajempia tulkintoja aineistosta nousevista vastauksista voidaan esittää.

Luonnonmukaisuuden merkitys haastateltaville näkyy niin luonnonmukaisuuden määritelmässä kuin siihen pyrkimisen taustalla olevissa syissä, siinä mitä luonnonmukaisen elämäntavan koetaan antavan. Luonnonmukaisuuden sanotaan aineistossa olevan olemista luonnon kanssa tekemisissä ekologisella tavalla, molemminpuolista vuorovaikutusta, yhteyttä, luonnon kulussa mukana olemista, luonnollista ei manipuloitua kiertokulkua, luonnon kunnioittamista, ymmärtämistä ja sen huomioon ottamista arjessa.

Aineisto osoitti, että luonnonmukaisuuteen pyrkiminen on hyvin pitkälle eettinen valinta, jolla on vahva yhteys yksilön omaantuntoon sekä yleiseen hyvinvointiin. Useimmat haastateltavista sanoivat pyrkivänsä luonnonmukaiseen elämäntapaan juuri sen vuoksi, että se tuntuu oikealta, ehkä jopa ainoalta oikealta tavalta elää ja siksi, että

siitä tulee hyvä mieli. Eettiseen ulottuvuuteen liittyi myös luonnon kunnioittaminen sekä oman paikan tiedostaminen elämän kokonaisuudessa. Useimmat tutkittavista näkivät ihmisen erottamattomana osana luonnon systeemiä ja näkivät kaiken vaikuttavan kaikkeen, jolloin myös ihmisen toimilla on erittäin tärkeä osa luonnon kokonaisuuden tasapainossa. Aineiston pohjalta vaikuttaa siltä, että oman paikan tai osan tiedostamisella ja kokemisella luonnon kokonaisuudessa on vaikutusta siihen, että tahdotaan toteuttaa oma osa tässä elämässä ja tällä planeetalla mahdollisimman kunnioittavasti ja oikein. Tässä tapauksessa oikein on se, mikä vahingoittaa luontoa ja sen luonnollista systeemiä mahdollisimman vähän, jos lainkaan.

Toinen merkittävä syy elää luonnonmukaisesti oli aineistossa oma terveys, sekä kehon että mielen hyvinvointi, joihin erityisesti luonnonmukaisella ravinnolla sekä luonnossa olemisella ja yhteydellä luontoon koettiin olevan suuri merkitys. Suurimmalle osalle tutkittavista myös luonnonlääkintä ja luonnonmukainen hoito olivat osa luonnonmukaista elämäntapaa. Kaiken kaikkiaan vaikuttaa siltä, että omalla koetulla hyvinvoinnilla on erittäin suuri merkitys siihen miksi tutkittavat valitsevat elämässään luonnonmukaisia vaihtoehtoja toisten sijaan. Hyvinvoinnin laaja merkitys tulee esille muun muassa ravinnon ja mielenrauhan kautta, joista jälkimmäinen liittyy vahvasti luonnossa olemisen lisäksi oman itsen, omien arvojen ja tarpeiden kuunteluun ja seuraamiseen.

Aineistosta nousi useamman kerran esille ajatus, että luonnossa oleminen ja sen aistiminen koetaan vahvistavan luontoyhteyttä, joka puolestaan kerryttää ymmärrystä luonnosta, mikä vaikuttaa konkreettisesti tietoisempina tekoina ja valintoina. Useat tutkittavista esittivätkin yhdeksi askeleeksi saattaa luonnosta etäänntyneitä ihmisiä takaisin luontoyhteyteen menemällä luontoon, katselemaan, kuuntelemaan, tarkkailemaan miten luonto on ja toimii. Näin ihminen voisi oppia luonnolta elämään enemmän sekä itseä että muuta luontoa hyväksyvämmin ja kunnioittavammin.

Luonnonmukaista elämäntapaa perustellaan aineistossa näkemyksenä kaikesta olevasta yhtenä, mikä johtaa eettisiin ja ympäristövastuullisiin valintoihin. Se näyttäytyy tietoisena ja aktiivisena valintana toimia ympäristöä ja luontoa kunnioittavalla ja suojelevalla tavalla. Pienillä teoilla koetaan olevan vaikutusta ja oman vastuun kantaminen tärkeänä myös yhteiskunnallisella tasolla. Monien haastateltavien puheessa

saattoi kuulla näkemyksen muutoksen tärkeydestä tänä aikana ja myös omasta pienestä, mutta merkittävästä osasta tuossa muutoksessa.

Aineiston perusteella luonnonmukaisuuden merkitys on osaltaan myös yhteisöllisyydessä ja niihin kuuluvissa perinteissä. Alkuperäis- ja luonnonkansojen luontoyhteyttä ja tietotaitoa kunnioitetaan ja ihailaan sekä unelmoidaan luonnonläheisestä, yhteisöllisestä ja osittain omavaraisesta tulevaisuudesta. Halutaan tuoda vanhoista perinteistä se luontoon ja luonnon hyödyntämiseen liittyvä viisaus, joka vahvistaa luontoyhteyttä sekä palauttaa ihmisen omaan historiaansa. Alkuperäiskansoillekin keskeiset periaatteet, vastavuoroisuus, verkostoneisuus ja holistisuus nähdään mahdollisuutena kehittyä kohti kestävämpää, tasapainoisempaa ja onnellisempaa yhteisöä ja omaa itseä.

Arjen käytännöllinen luonnonmukaisuus ilmenee aineistossa kuluttamis- ja kuluttamattomuusvalintoina, luonnossa olemisena ja luonnontuotteiden hyödyntämisenä sekä oman luonnon, keho-mielen kuuntelemisena. Luonnonmukaisuus arjessa oli kaikille haastateltaville erityisesti luonnonmukaista ravintoa. Kaupassa kerrottiin valittavan ensisijaisesti ja mahdollisuuksien mukaan luomua ja suurin osa mainitsivat keräävänsä luonnosta villiyrttejä, marjoja sekä sieniä. Aineisto osoitti, että luonnonmukaisuus toteutuu hyvin paljon tutkittavien elämässä kulutusvalinnoissa. Ruokaostoksilla pyrittiin valitsemaan kemikaalittomia tuotteita, mutta myös valittaessa muun muassa pesu-, hygienia- ja kauneustuotteita. Suurin osa tutkittavista mainitsi myös välttelevänsä perinteisiä kemiallisia lääkkeitä ja turvautuvansa mieluummin lääkinnällisiin yrteihin ja kasveihin sekä muihin luonnonmukaisiin hoitotapoihin kuten valkosipuliin, inkivääriin ja kuuma-kylmähoitoon. Kulutusvalinnoissa useampi tutkittava mainitsi myös mielellään tukevansa pienyrittäjiä ja sellaisia yrityksiä, joilla on samankaltaiset arvot kuin heillä itsellään, monikansallisten yhtiöiden sijaan.

Erittäin merkittäväksi ja tärkeäksi osaksi arjen luonnonmukaisuutta nousi aineistosta luonnossa oleminen. Tutkittavat kertoivat pyrkivänsä menemään luontoon aina kun mahdollista, toiset jopa päivittäin, ja korostivat sen merkitystä omalle hyvinvoinnilleen. Luonnossa olemisen koettiin tuovan mielenrauhaa sekä yhteyttä niin luontoon kuin omaan itseenkin. Mielenkiintoisesti kaikki tutkittavat kertoivat kiinnittävänsä paljon huomiota luonnonilmiöihin ja korostivat sen merkitystä luontoyhteydelle. Luonnon aistiminen katseen, hajun, kuulon ja tunnon kautta loivat suoraa välitöntä yhteyttä

luontoon, siihen mitä luonto todella on. Osa kertoi myös kommunikoivansa luonnon kanssa, saavansa oivalluksia, opetuksia ja viestejä luontoa tarkkailemalla.

Aistiminen ja tarkkaileminen ulottuivat aineistossa ympärillä olevasta luonnosta myös tutkittavien omaan luontoon, omaan kehollisuuteen. Osalle tutkittavista luonnonmukaisuus omassa elämässä tarkoitti myös oman itsen, oman kehon, rytmin, halujen ja tarpeiden kuuntelemista. Yksi tutkittavista kertoi pitävänsä yhteyttä luontoon ja itseensä yllä muun muassa meditoimalla ja hän kuvasi luontomaiseman olevan sekä ulko- että sisäpuolella. Toinen tutkittava mainitsi kehon kuuntelun yhteydessä esimerkiksi omien voimavarojen kunnioittamisen ja sen, että keho kyllä tietää milloin on aika syödä tai levätä.

Onko luonnonmukaisuus siis sitä miten luonto on ja toimii, miten kaikki luonnossa menee luonnolliseen tapaan? Aineisto vahvasti viittaa tähän suuntaan. Vaikuttaa selvästi siltä, että haastateltavien luonto- sekä ihmiskäsityksellä ja luontoyhteydellä on vahva merkitys ja yhteys siihen miksi he pyrkivät luonnonmukaiseen elämäntapaan sekä miten luonnonmukaisuus heidän elämässä näkyy. Aineistossa luonto määritellään muun muassa kiertokulkuna, kaikkena sinä mitä on, sinä missä on ja virtaa elämä, alkuperäisenä ja aitona. Vaikka kaikki tutkittavat sanoivat pitävänsä koskematonta luontoa enemmän oikeana luontona kuin esimerkiksi kaupunkiluontoa puistoineen, niin aineistosta näkyi, että selvästi suurin osa koki luonnon kattavan kaiken, niin koskemattomat vanhat metsät kuin ihmisen rakentamat kaupungitkin. Useampi haastateltava mainitsi, että kaikki materiaalit ovat peräisin luonnosta, oli niitä jalostettu tai ei. Kuitenkin useimpien mukaan ihmisen rakentama ja koskema oli poikkeuksetta vähemmän luontoa kuin koskematon luonto.

Luonnon koetaan tutkittavien keskuudessa olevan jotain alkuperäistä ja syvää, jotain missä viisaus piilee ja jotain mikä kannattelee, voimistaa ja virkistää. Luonto on vapautta ja mahdollisuutta, leikkiä ja anarkiaa. Luonnon koetaan toimivan aina oikealla tavalla, aina ylläpitävän tasapainoa ja edistävän elämää, vaikka luonnolla onkin sekä lempeä että raaka puolensa. Yksi tutkittava sanoo luonnon olevan tämän idoli, toinen kutsuu luontoa oppiäidikseen ja kolmas omaksi vahvistajakseen. Suurin osa sanoo luonnolta voivan oppia. Aineistossa mainitaan muun muassa luonnon opettavan hetkessä elämistä, leikkisyyttä ja avoimuutta. Yksi tutkittava sanoi, että esimerkiksi puiden tai muiden luontokappaleiden elämän kautta voi peilata miten itse kannattaisi

elää. Luonnon koetaan muun muassa antavan elämänohjeita, inspiroivan luovuuteen ja antavan helpotusta tunne-elämän myräköihin muun muassa herättämällä luottamusta ja turvan sekä oman paikan tunnetta. Onko luonnonmukainen elämä ja toiminta siis elämistä ja toimimista siten miten luonto toimii? Haastateltavia mukaillen luonnonmukaisuus olisi siis muun muassa vuorovaikutusta, symbioosia, kaiken elämän ja olemassa olevan kunnioittamista ja tukemista sekä avointa mahdollisuutta elämään.

Yhdeksi merkittävämmäksi asiaksi luonnonmukaisuudessa näen oman paikan kokemisen. Väitän luonnonmukaisen elämäntavan olevan yksi merkittävä tekijä haastateltavan oman paikan suhteuttamisessa ja kokemisessa elämässä ja ympäröivässä maailmassa ja jopa kaikkeudessa. Vaikuttaa, että tekemällä tietoisien valinnan elää luonnonmukaisesti ja pyrkimällä aina yhä syvempään ja laajempaan luonnonmukaisuuteen, haastateltava liittyy itsensä kokemuksellisesti lähemmäs ja osaksi luontoa, suurempaa kokemusta. Lähemmäs luontoa, joka on turvan tuoja, viisas ja ikiaikainen ja virtaa vapaana aina kohti tasapainoa. Oman paikan voi ymmärtää monesta eri näkökulmasta. Toisaalta oma paikka luonnossa tarkoittaa biologista, luonnollista kuulumista luonnon systeemiin. Oma paikka voi myös tarkoittaa omaa roolia ja tehtävää luonnossa ja suhteessa luontoon, mikä näkyy aineistossa muun muassa kokemuksesta itsestä luonnon suojelijoina, luontoyhteyden välittäjinä ja luonnonparantajina.

Oman paikan kokemukseen liittyy aineistossa myös mittakaavallinen ulottuvuus, poikkeuksetta oma itse koetaan hyvin pieneksi osaksi elämän kokonaisuudessa ja luonnon suuruutta kunnioitetaan. Tulkitsen myös alkuperäis- ja luonnonkansojen tietämyksen ja perinteiden kunnioituksen ja niiden tuomisen omaan elämään yhdenlaisena oman paikan kokemuksena; kokemuksena omasta paikasta elämän jatkumossa, menneiden yhteisöistä nykyhetken ja myös tulevan mahdollisiin yhteisöihin. Kaiken kaikkiaan näen, että nimenomaan oman paikan kokemisessa on kyse kuulumisen tunteesta. Kuuluminen suurempaan kokonaisuuteen herättää luottamusta ja tarkoitusta. Tämä kokemus esiintyy aineistossa niin kehollisena, psyykkisenä, emotionaalisenä kuin spirituaalisena kokemuksena. Aineistoni perusteella väitän, että luonnonmukaisuus elämäntapana on eräänlainen elämä- ja ekosysteemikeskeisen maailmannäkemyksen sekoitus ja sekä naturistinen että mystinen asenne luontoa kohtaan.

Luonnonmukaisuus on sekoitus luonnon kunnioittamista, koettua luontoyhteyttä, ympäristötietoisuutta ja -vastuullisia tekoja sekä koettua hyvinvointia. Näkemys ihmisestä osana luontoa sisältää ihmiselle luontaisen velvollisuuden suojella ja kunnioittaa luontoa ja toisaalta myös yhtenä luonnollisista eläimistä myös oikeuden käyttää luonnon antimia kestävästi omaksi hyväkseen. Ihmisellä, niin sanotun korkeamman tietoisuuden sekä vapaan tahdon omaavana eläimenä, on moraalinen ja eettinen velvollisuus käyttäytyä muuta luontoa kohtaan kunnioittavasti ja kestävästi. Vain tällä tavalla ihminen voi olla todella osa sitä luontoa mitä on, ja vain tällä tavalla ihminen voi saada omasta luontoyhteydestään ja luonnostaan voiman ja tuen, jonka luonto jokaiselle osalleen tarjoaa.

5.2 Luonnonmukaisen ja ekologisen elämäntavan erot ja yhteydet

Haastatteluja tehdessäni, haastateltavia kuunnellessani ja aineistoa analysoidessani aloin pohtimaan mikä ero ekologisella ja luonnonmukaisella elämäntavalla on. Näyttää siltä, että juuri koettu vahva luontoyhteys on yksi erottava tekijä. Arjen ympäristöpoliittisen tutkimuksen ja muiden ekologisten elämäntapojen tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että ekologinen elämäntapa on hyvin pitkälti kuluttajuuksivalintoja, ekotehokkuutta ja ympäristövastuullista käyttäytymistä. Ekologisuuteen liittyvät valinnat yksilön kannalta näyttävät useimmiten liittyvän asumiseen, liikkumiseen ja kuluttamiseen. (ks. esim. Massa & Ahonen 2006.) Minulle se näyttää melko suppeana näkemyksenä niin sanotusta ekologisesta elämäntavasta ja näenkin, että luonnonmukaisuus on ekologisuutta laajempi tapa elää omaa ympäristö- ja luontosuhdettaan. Luonnonmukainen elämäntapa ottaa ekologisen ulottuvuuden lisäksi ihmisen luontoyhteyden ja luonnossa olemisen tärkeyden huomioon.

Omien pohdintojeni ja havaintojeni mukaan ekologinen elämäntapa on energiatehokkuutta, ympäristöystävällisiä valintoja luontoon hajoavine yhdisteineen. Ekologinen elämäntapa perustuu ja nojaa vahvasti yhteiskunnassa ja kulttuurissa vallitseviin rakenteisiin ja normeihin. Luonnonmukainen elämäntapa ei puolestaan vaikuta olevan niin sidoksissa yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja normeihin. Tällä tarkoitan, että luonnonmukainen elämäntapa on usein hyvin omaehtoista ja valtavirrasta radikaalistikin poikkeava luonnonmukainen tapa elää elämää. Vaikka aineistossa nousi näkemys, ettei nyky-yhteiskuntamme erityisesti tue luonnonmukaista elämäntapaa,

ehkä jopa vaikuttaa eriyttävän ihmistä luonnosta enemmän kuin yhdistävän, ei sillä tunnu olevan paljoakaan merkitystä luonnonmukaisen elämän kokemiseen hankalana nykyaikana ja kaupunkiympäristössä. Luonnonmukainen elämäntapa on oman elämän järjestämistä itselle merkitykselliseksi omista ehdoista käsin. Aineisto osoittaa myös, että luonnonmukaisen elämäntavan arvot ja pyrkimykset voivat olla jopa täysin poikkeavia nykyisestä vallitsevasta elämäntavasta, ekologisestakin. Kuluttamisen sijaan kannatetaan kuluttamattomuutta, kiireen ja tehokkuuden sijasta pyritään hitaampaan ja vaatimattomampaan elämän rytmiin ja yltäkylläisen viihdetarjonnan sijaan valitaan mieluummin yksinkertaisuus, rauha ja hiljaisuus.

Voisiko ekologisuudessa korostua vallitsevien ympäristönormien, ekologisten tapojen ja oman ympäristökansalaisuuden toteuttaminen kun taas luonnonmukaisuudessa merkitys luonnon kunnioittamisessa sekä oman luontoyhteyden toteuttamisessa ja kokemisessa? Ekologisuudessa ympäristönsuojelu ja seuraavien sukupolvien huomioonottaminen tuntuu olennaiselta ja luonnonmukaisuudessa puolestaan tärkeiltä vaikuttaa luonnonsuojelu sekä tasapainon ja oikeudenmukaisuuden toteutuminen kaiken elämän puolesta nyt ja tulevaisuudessa. Aineistostani voidaan löytää Massan (2010) mainitsevat vapaaehtoinen yksinkertaisuus sekä ekomoderni elämäntapa, joista jälkimmäisen liitän itse luonnonmukaisuuden ekologiseen puoleen ja edellisen luonnonmukaisuuden luonnolliseen puoleen sekä luontoyhteyden kokemiseen. Näiden lisäksi aineistossa luonnonmukaisuuteen vahvasti liittyvä hyvinvoinnin kokemus, joka myös on erona ekologiseen elämäntapaan.

Ekologisen elämäntavan ja luonnonmukaisuuden elämäntavan eron voi nähdä myös niiden määritelmien subjektiivisuudessa. Ekologinen elämäntapa pitää sisällään yleisesti todetut puitteet, tieteellisesti todistetut vaikutukset ja kollektiivisesti hyväksytyt ympäristövastuulliset toiminnot. Sen todelliset vaikutukset ja toimivuus ovat mitattavissa. Se, mikä on ekologista, on todella ekologista. Luonnonmukainen elämäntapa eroaa tästä suuresti. Vaikka se pitää sisällään paljon ekologisia valintoja, on sen taustalla kuitenkin yksilön oma näkemys ja kokemus luonnosta ja siten luonnonmukaisuudesta. Jo hyvin pieni otos osoitti luonnonmukaisuuden määritelmän subjektiivisuuden; se, mikä on luonnonmukaista, vaihtelee yksilöiden välillä. Luonnonmukaisen elämäntavan todellisia vaikutuksia ympäristöön ja luontoon ei voida

mitata kuin ekologisten toimintojensa puolesta, muutoin sen vaikutus ja onnistuminen voidaan punnita vain yksilön omassa kokemuksessa ja omatunnossa.

5.3 Tutkimusprosessin arviointia

Tutkimuksen lopussa tulee pohtia myös tutkielman validiteettia eli tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta sekä reliabiliteettia, joka tarkastelee aineiston käsittelyn ja analyysin luotettavuutta. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tarkastellaan miten valitut tutkimusmenetelmät soveltuivat kysymyksenasetteluun ja etenivätkö tutkimusvaiheet johdonmukaisesti ja perusteltavasti. Myös tutkijan omaa roolia aineiston tulkitsijana on tärkeä tarkastella. Yksi tutkimuksen luotettavuutta parantava tekijä onkin tutkimusprosessin julkisuus eli tutkijan oma raportointi omasta tutkimuksen teostaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141.)

Johtuen omakohtaisesta aiheesta ja sen merkittävydestä ja ajankohtaisuudesta tuttavapiirissäni, haastateltaviksi valikoitui minulle ennestään tuttuja ihmisiä. Tämän voidaan toisaalta katsoa olevan ongelmallista tutkimuksen objektiivisuuden kannalta, mutta toisaalta tehtäessä ymmärtävään pyrkivää tutkimusta sen voi nähdä olevan myös etu. Tutkija tuntee entuudestaan hieman haastateltavien taustaa sekä näkemysmaailmaa ja pystyy näin mahdollisesti paremmin asettumaan heidän asemaan ja ymmärtämään kontekstia, jossa he elävät. Tämä oli ensisijainen syy ja perustelu tuttujen haastateltavien valintaan. Lisäksi minua kiinnosti juuri kaupungissa asuvien, erityisesti jopa Pispalan seudulla, asuvien nuorten aikuisten luonnonmukainen elämäntapa ja tuttujen haastateltavien saaminen oli suhteellisen helppoa. Aineiston keruu, litterointi ja purku osoittivat myöhemmin, että haastateltavien tuttuudesta oli sekä hyötyä että haittaa aineiston keruulle.

Haastattelutilanteessa sekä tutkijan että haastateltavan oli aluksi kummallinen asettua tilanteeseen ja sopiviin rooleihin, mutta alun taustoittavien kysymysten ja tutkimusaiheen kertaamisen jälkeen tilanne asettui ja haastattelun tarkoitus sekä laatu selkenivät haastateltavalle. Haastattelun loppua kohti sekä tutkija että haastateltava rentoutuivat ja omakohtaisempia ja syvempiä kokemuksia sekä näkemyksiä nousi haastateltavalta. Suurin osa haastatelluista sanoi haastattelun loppuksi kysymysten olleen vaikeita ja yrittäneen ensin vastata mielestään niin sanotusti oikein, kunnes tajusi

selitettyäni asiaa auki, että minua kiinnostaa juuri tämän omat kokemukset ja näkemykset asioista.

Joissain tilanteissa huomasin, että ennakkotuntemukseni haastateltavasta, tämän kokemuksista ja näkemyksistä vaikutti niin, etten haastattelutilanteessa tajunnut pyytää haastateltavaa selittämään osaa asioista enempää auki, sillä koin tietäväni mitä tämä tarkoittaa. Tässä on tietysti oma vaaransa, sillä onko asian laita näin vai ei, ei voida varmasti sanoa. Tämän vuoksi joitain asioita aineistosta jouduin jättämään pois tai esittämään erittäin varovaisesti ja selvästi tulkinnallisesti. Näin saattoi jäädä joitain olennaisia asioita pois vain siksi, että jotkut haastateltavan näkemyksiin liittyvät asiat eivät tulleet nauhalle hänen itsensä puolestaan enkä olennaisestikaan voinut sellaisia asioita omasta puolestani sisällyttää tulkintoihin.

Tutkijan ja haastateltavien välinen suhde toisaalta vaikutti myönteisesti niin, että haastattelut olivat erittäin vapaan keskustelunomaisia, tutkijan onneksi pystyen pitämään roolinsa eikä laukomaan omia näkemyksiään, jolloin haastateltavat avautuivat helposti kertomaan omista kokemuksistaan ja näkemyksistään. Joissain tapauksissa toisaalta ruperteltiin vähän liiankin laajasti ja rennosti, jolloin aihe rönsyili ja eksyttiin aiheesta, joskin ei kovin kauas.

Aineiston analyysivaiheessa pidin erityisesti mielessäni tulkinnan ja ylitulkinnan rajat sekä selkeän rajan tutkimusaineiston ja omien kokemusteni ja näkemysteni välillä. Auki kirjoittamisessa käytin selkeästi ilmaisuja osoittamaan milloin puhuin aineistosta nousevista asioista ja milloin omista pohdinnoistani. Kaiken kaikkiaan tutkijan rooli ja asema sekä ylitulkintojen mahdollisuus on otettu huomioon tutkielmassa ja sen raportoinnissa niin, että tutkielmaa voidaan pitää onnistuneena luotettavuudessaan.

Tutkimuksen onnistumista pohtimisessa tulee tarkastella sitä miten hyvin asetettuun tutkimustehtävään ja -kysymyksiin on pystytty vastaamaan. Johtuen aiheen erittäin laajasta alasta ja tutkimusasetelman kokemuksellisesta laadusta, mielestäni näissä puitteissa tutkielman tulokset ovat olleet onnistuneita ja kysymyksiin on pystytty vastaamaan riittävästi. Olisi kuitenkin erittäin mielenkiintoista tutkia aihetta vieläkin rajatummin ja isommalla otoksella, jotta luonnonmukaisuutta ja luonnonmukaista elämäntapaa voitaisiin ymmärtää kokonaisvaltaisemmin ja jotta yhteiskunnallisia vaikutuksia voitaisiin arvioida paremmin.

5.4 Luonnonmukaiset loppupohdinnat

Tutkimusretkeni luonnonmukaisuudessa on ollut erittäin antoisa mielenkiintoisine vivahteineen ja herättelevine ajatuksineen. Luonnonmukaisuus näyttäytyi olevan valtavasti laajempi tapa elää elämää kuin osasin kuvitella. Intuitioni osui kohtalaisen oikeaan siinä, että luonnonmukaisuus todella on hyvin vahvasti yhteydessä sitä toteuttavan kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. Henkilökohtaisesti näen ja koen luonnonmukaisella elämäntavalla olevan myönteistä vaikutusta yksilön koko elämän kirjoon niin psyykkisessä, emotionaalisessa kuin fyysisessä ulottuvuuksissa.

Katsottaessa tutkimuksen aihetta ja tuloksia laajemmasta näkökulmasta voidaan mielestäni nähdä myös ilmiön yhteiskunnallinen merkitys. Aineistoni perusteella on selvää, että luonnonmukaisuus voi helpottaa ihmisen erillisyyden kokemusta ja auttaa löytämään tasapainoisempi ja terveempi suhde itseensä ja omaan luontoonsa sekä sitä kautta myös ympäröivään maailmaan ja muihin ihmisiin. Oman ekologisen minuuden ja eettisen kehän laajenemisen kautta myötätunto voi ulottua nykyisestä elämäntavastamme eniten kärsiviin ihmisiin, haavoittuvaisimpiin, köyhistä köyhimpiin ja puolustuskyvyttömimpiin, jolloin myös yksilön toiminta voi muuttua humanisistakin syistä. Ei ole mielestäni myöskään mahdotonta, että luonnonmukaisuudella voisi olla vaikutusta myös laajempaan ympäristövastuulliseen toiminnankenttään, sillä kun ihmisen emotionaalinen ja henkilökohtainen yhteys luontoon vahvistuu, avautuu luontaisesti myös sisältä päin lähtevä huoli ympäristöstä sekä sen suojelusta. Näin ihminen voi valita ja toimia itsellensä merkityksellisesti ympäristön ja luonnon puolesta enemmän omien arvojensa ja myönteisen luontoyhteyden kuin ulkoisten vaatimusten ja syyllisyyden sekä velvollisuuden kautta.

On vaikea pohtia mihin kaikkeen luontoyhteyden palautuminen ja luonnonmukainen elämäntapa voikaan vaikuttaa, sillä tässä kokonaisuuksien verkostossa kaikki tuntuu vaikuttavan kaikkeen. Ilmeistä on kuitenkin, että luonnonmukaisen elämäntavan taustalla oleva ajatus ihmisen luonnosta ja luonnollisuudesta on näkemys, jonka puute näkyy kaikkialla ympärillämme luontoa ja ihmisiä kohtaan tapahtuvissa loukkauksissa. On siis hyvin inspiroivaa ja rohkaisevaa oppia erilaisista tavoista toteuttaa omaa luontoaan ja luontoyhteyttään ja nähdä, ettei toivoa ole, ainakaan kaikissa piireissä, menetetty. Yhtenä tämän tutkimuksen anneista, ainakin itselleni, koen juuri erilaisten luontokäsitysten ja -yhteyksien esille nostamisen kautta nousevan mahdollisuuden

keskustella vaihtoehtoisista tavoista ymmärtää, elää ja kokea ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Jos luonnonmukaisuudessa pyritään oppimaan ja seuraamaan luonnon luonnollista kulkua ja tapaa, niin mielestäni jo itse luonnonmukainen elämäntapa ja sen taustalla olevat luontokäsitykset avaavat lukemattomia mahdollisuuksia sosiaalisille oppimisprosesseille ja yhä kestävämmän yhteiskunnan luomiselle.

Päätän tutkimusretkeni ja -raporttini kahden haastateltavani haastattelujen lopussa kiteyttäämiin kuvauksiin luonnonmukaisesta elämäntavasta. Molemmissa näkyy luonnon kunnioittaminen, kestävä kehityksen ajatus ja ihmisen elämä suhteessa luontoon sekä jälkimmäisessä mielestäni myös ihailtava näkemys elämästä tällä planeetalla.

“Sanotaan näin, et voisko se semmonen olla et koittais jättää tän vähän parempaan kuosiin ku mitä tää oli, tää paikka, et koittais kuluttaa mahdollisimman vähän, et jos kuluttaa ni sit myös lois.”

Mies 33 v.

“Se vois olla verrattavissa siihen kun joku on lähdössä retkelle johonkin kansallispuistoon tai muuhun, niin on kaikkii ohjeita esim et hyvästä retkeilijästä ei jää mitään jälkiä, ei mitään jälkiä, niin ehkä vois ajatella et mä yritän olla aina sellasella retkellä, et ei jää jälkiä, ja et mä voin yrittää kokea sitä ympäristöä samalla tavalla ku se retkeilijä ku se satunnaisesti lähtee johonkin retkeilyalueelle.”

Mies 32 v.

Lähteet

Eräranta, K. & Moisander J. 2006, Miten kuluttajaa hallitaan markkinoilla ympäristöpoliittisena toimijana? Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus, 17–32.

Gottlieb, B. (toim.), 2003, Luonnonmukaisten hoitojen ABC. Helsinki, Otava.

Haila, Y. 1990, Vihreään aikaan. Kirjoituksia ihmisen ekologiasta. Jyväskylä, Gummerus Kirjapaino Oy.

Haila, Y. 2004. Retkeilyn rikkaus. Luonto ympäristöhuolen aikakaudelle. Kustannus Oy Taide, Helsinki.

Heiskanen, I. 2006, Ekologinen perinnetieto ekopsykologian kumppanina. Teoksessa Irma Heiskanen & Kaarina Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki, Green Spot, 29–37.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2011, Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki, Gaudeamus.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008, Tutki ja kirjoita. Keuruu, Otavan Kirjapaino Oy.

Hirvi, J. 2006, Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Irma Heiskanen & Kaarina Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki, Green Spot, 11–20.

Hoffrén, J. 2012, Talouden rengistä sen isännäksi. Kohti todellisen hyvinvoinnin tavoittelua. Teoksessa Tuula Helne & Tiina Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto. Tampere, Juvenes Print, 64–72.

Häikiö, L. 2012, Kestävä kehitys. Utopia kehittyvästä ja kestävästä kansalaisten yhteiskunnasta. Teoksessa Tuula Helne & Tiina Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto. Tampere, Juvenes Print, 150–157.

Korpela, K. 2007, Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Psykologia 05/07, 364–376.

Littunen, K. & Lähde, V. 2001, Ihmisen ympäristösuhteen monimuotoisuus. Teoksessa Yrjö Haila & Pekka Jokinen (toim.) Ympäristöpolitiikka. Mikä ympäristö, kenen politiikka. Vastapaino. Jyväskylä, Gummerus, 227–235.

Massa, I. & Ahonen, S. 2006, Arkielämän ympäristöpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus.

Massa, I. & Ahonen, S. 2006a, Mitä on arkielämän ympäristöpolitiikka? Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus, 9-16.

Massa, I. & Ahonen, S. 2006b, Arkielämän ympäristöpolitiikan näköaloja. Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus, 220–225.

Massa, I. & Haverinen, R. 2001, Arkielämän ympäristöpolitiikka. Esitutkimus. Suomen ympäristö 521, Ympäristöministeriö. Helsinki, Edita Oyj.

Mesimäki, M. 2006, Ympäristövastuullisen kaupunkilaisen elämäntapavalinnat. Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus, 87–103.

Määttä, K. 2006, Vihreä sukupolvi uuden elämäntavan airuena Suomessa. Teoksessa I. Massa & S. Ahonen (toim.), Arkielämän ympäristöpolitiikka. Helsinki, Gaudeamus, 138–153.

Nurmio, H. 2001, Arkielämäänsä elävä yksilö ympäristöpoliittisena toimijana. Teoksessa Yrjö Haila & Pekka Jokinen (toim.) Ympäristöpolitiikka. Mikä ympäristö, kenen politiikka. Vastapaino. Jyväskylä, Gummerus, 143–148.

Pietarinen, J. 1987, Ihmisen luontoa koskevat filosofiset perusasetteet. Teoksessa Leena Aho & Seppo Sivonen (toim.), Oikeutemme ympäristöön. Puheenvuoroja eri tieteenaloilta. Juva, WSOY, 42–60.

Pietarinen, J. 2000, Ihmislähtöiset luontoarvot ja luonnon omat arvot. Teoksessa A. Haapala & M. Oksanen (toim.), Arvot ja luonnon arvottaminen. Helsinki, Gaudeamus, 38–54.

Rauhala, L. 2005, Ihminen kulttuurissa. Kulttuuri ihmisessä. Helsinki, Yliopistopaino.

Rossi, L. 2010, Yksilöllä on väliä ympäristön kannalta. Miten voisi tutkia yksilön elinikäistä ympäristösuhdetta. *Elore* 2/2010, 79–103.

Saaristo, K. 1994, Henkilökohtainen ekologia. Onko vihreä elämäntapa vastausyritys moderniin? Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto.

Salonen, K. 2005, Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki, Edita Prima Oy.

Salonen, K. 2010, Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki, Green Spot.

Salonen, A. O. 2012, Sosiaalinen saneeraus. Tie ekososiaaliseen sivistykseen. Teoksessa Tuula Helne & Tiina Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto. Tampere, Juvenes Print, 134–147.

Suopajarvi, L. & Valkonen, J. (toim.), 2003, Pohjoinen luontosuhde. Elämäntapa ja luonnon politisoituminen. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 43. Rovaniemi, Lapin yliopistopaino.

Suopajarvi, L. 2003, Ympäristötietoisuus-käsitteen kritiikki pohjoisten esimerkkien valossa. Teoksessa Leena Suopajarvi & Jarno Valkonen (toim.) Pohjoinen luontosuhde. Elämäntapa ja luonnon politisoituminen. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 43. Rovaniemi, Lapin yliopistopaino, 9–22.

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2009, Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Välimäki, P. 1984, Vaihtoehtoinen elämäntapa. Kokemuksia ja unelmia. Rauma, Kirjapaja.

Wahlström, R. 2006, Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo, Michael Kirjat.

Willamo, R. 2004a, Luonto ja ei-luonto. Teoksessa H. Cantell (toim.), Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä, PS-kustannus, 32–36.

Willamo, R. 2004b, Ihminen suhteessa luontoon. Teoksessa H. Cantell (toim.), Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä, PS-kustannus, 36–45.

Willamo, R. 2012, Milloin luonto voi hyvin – ja ihminen? Teoksessa T. Helne & T. Silvasti (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kelan tutkimusosasto. Tampere, Juvenes Print, 46–48.

Elektroniset lähteet

Evira. Luomu. Haettu 17.8.2015 osoitteesta

<http://www.evira.fi/portal/fi/tietoa+evirasta/asiakokonaisuudet/luomu/>

KvaliMOTV. Analyysin äärellä. Haettu 29.9.2015 osoitteesta

http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_1.html

Massa, I. (4.3.2010) Arkielämän ympäristöpolitiikka. Haettu 18.9.2015 osoitteesta

<http://yhteiskuntapolitiikka.blogspot.fi/2010/03/arkielaman-ymparistopolitiikka.html>

Luonnonmukainen elämä. [Suljetun Facebook-ryhmän tietoja-osio]. Haettu 7.4.2015

osoitteesta <https://www.facebook.com/groups/143163409164040/>

Wikipedia. Luonnonmukaisuus. Vapaa tietosanakirja. Haettu 7.4.2015 osoitteesta

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Luonnonmukaisuus>

Liitteet

LIITE 1 Teemahaastattelurunko

Henkilön tausta

Ikä
Koulutustausta ja työ
Asuinpaikka / -muoto

Luonnonmukaisuuden määrittely/luonnonmukaisuus käsitteenä

“Kuten kerroin, olen kiinnostunut tutkimuksessani luonnonmukaisuudesta sekä luonnonmukaisuuteen pyrkivästä elämäntavasta.”

“Kertoisitko mitä luonnonmukaisuus on?” / “Mitä sana luonnonmukaisuus sinulle tarkoittaa?”

Luonnonmukaisuus käytännössä/toimintana

“Miten luonnonmukaisuus näkyy sinun elämässäsi, arjessasi?” / “Millaisissa asioissa toteutat/pyrit toteuttamaan luonnonmukaisuutta?”

Luonnonmukaisuus näkemyksenä

“Millainen merkitys näillä valinnoilla on sinulle?” / “Miksi pyrit luonnonmukaisuuteen?”

Luontokäsitys

*“Mitä luonto on?” (“Mitä luonto ei ole?” / “Mikä on luontoa, mikä ei?”)
(Ihmiskäsitys: “Millainen suhde, osa, yhteys ihmisellä ja luonnolla on?”)*

Luontoyhteys

“Millainen yhteys sinulla on luontoon?” / “Miten näet/koet oman yhteytesi luontoon?”

“Pyritkö vahvistamaan yhteyttäsi luontoon, ja jos niin millaisin tavoin?”

“Miten näet/koet oman osasi luonnossa, osana luontoa?”

Luonnonmukainen ideaali elämä

“Jos eläisit tällä hetkellä niin luonnonmukaisesti kuin toivoisit ja haluaisit niin millaista se olisi, miten se näkyisi arjessasi?”

Lopuksi

“Palataan lopuksi vielä luonnonmukaisuuden määritelmään, kertoisitko vielä mitä tämän keskustelun jälkeen luonnonmukaisuus sinulle on/tarkoittaa?”

“Olisiko vielä jotain mitä haluaisit lisätä tai kertoa keskustelemistamme aiheista?”

“Kiitos”