

## Anja Yli-Viikari

### Luonnon vaikutukset hyvinvointiin

**Ihminen on osa ympäristöään. Tähän mennessä huomiota on kiinnitetty lähinnä fyysisen ympäristön haittoihin, jotka aiheuttavat ihmisen sairastumista. Ympäristö tuottaa kuitenkin myös ihmisen hyvinvointia tukevia elämyksiä ja kokemuksia. Näiden aktiivinen käyttöönotto hyvinvointipalveluissa on Green Care -toiminnan keskeisin tavoite.**

MTT:n CAREVA-hankkeessa (2009-2012) selvitetään Green Care-toiminnan vaikuttavuutta.

Tässä artikkelissa esitellään luonnon ja eläinten hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tietoa.

Hankkeeseen sisältyy myös alueellisen, yhteiskunnallisen ja taloudellisen vaikuttavuuden teemat.

Amerikkalainen biologin, Edward O. Wilsonin, mukaan ihmisen tarve olla yhteydessä luonnon kanssa, on meille geenien mukana periytyvää. Varhaisina aikoina kyky lukea luontoa ja toimia sen kanssa vuorovaikutuksessa oli varsin konkreettinen hengissä säilymisen edellytys. Luontainen kiintymys kaikkea elävää kohtaan on biophilia-teorian mukaan perusta, jonka kautta olemme ylipäätään pystyneet saavuttamaan kestäviä elämänmuotoja. Sananmukaisesti ”biophilia” tarkoittaa rakkautta elämään ja eläviin systeemeihin (Wilson 1984)

Nykyihmiselläkin herkkyyks luontoa kohtaan on edelleen tallessa. Tämä tulee esille, kun hakeudumme loma-aikoina luonnon äärelle, tai käytämme taiteissa ja sisustuksessa luonnosta saatuja muotoja ja värejä. Luonnon vetovoimaisuudessa todistaa myös lemmikkieläinten ja puutarhanhoidon suosio tai lasten luontainen kiinnostus eläinhahmoja kohtaan. Eläimet ovat läsnä lasten elämässä elävinä olentoina, mutta myös saduissa ja tarinoissa seikkailevina olentoina ja turvaa tuovina pehmoeläiminä (Walsh 2009).

Luonnon merkityksellisyys ylittää kulttuuriset rajat. Luontoalueiden vetovoimaisuudesta on saatu näyttöä mm. suomalaisten, saksalaisten, brittien, senegalilaisten, irlantilaisten, amerikkalaisten ja virolaisten keskuudessa tehdyistä tutkimuksista. Kaupunkilaistaustakaan ei rajoita luontokokemusten arvostusta. Helsingiläisistä ja tamperelaisista todettiin kyselytutkimuksessa ainoastaan 5 prosenttia cityihmisiksi, joiden mielipaikkoihin kuului ainoastaan rakennettuja ympäristöjä (Korpela ym. 2008).

Luonnon käytöstä ihmisen hyvinvoinnin vaalimisessa ja sairauksien parantamisessa on myös pitkät perinteet. Lääketieteen mahdollisuuksien avautuminen jätti tämän hiljaisen tiedon vuosikymmeniksi taka-alalla, mutta nyt kiinnostus sitä kohtaan on uudelleen herännyt.

Myös tutkimuksellinen näyttö luonnon vaikuttavuudesta on vahvistunut. Uranuurtajia tämän alan tutkimuksessa oli amerikkalainen sairaalarakennusten suunnittelija Roger S. Ulrich, joka 1980-luvulla alkoi selvittää sairaalaympäristön merkitystä potilaiden toipumiseen. Pitkäaikaisten tilastoaineistojen perusteella hän pystyi osoittamaan leikkauspotilaiden toipuvan nopeammin, jos he katselemaan luonto- ja maisemanäkymiä sen sijaan, että ikkunasta näkyi ainoastaan vastapäisen rakennuksen tiiliseinää. Maisemanäkymiä katselleet potilaat olivat sairaalassa keskimäärin vuorokauden vähemmän ja tarvitsivat myös vähemmän kipulääkitystä (Ulrich 1984).

Hartigin tutkimuksessa (1993) vertailtiin puistomaisella luontoalueella ja kaupunkiympäristössä suoritetun kävelyretken vaikutuksia. Luontokävelyllä olleiden syke ja verenpaine laskivat selvästi nopeammin ja enemmän kuin kaupunkiympäristössä ulkoilleiden. Luontoryhmä myös selviytyi paremmin tarkkaavaisuutta vaativista tehtävistä. Ympäristöllä oli myös selkeitä vaikutuksia ADHD-lapsiin. Luonnossa liikkuminen vähensi näiden oireilua kolmanneksella verrattuna kaupunkiympäristön ryhmään. Sisällä ollut ryhmä selvisi kaikkein heikoimmin; häiritsevä käyttäytyminen tässä ryhmässä oli kolme kertaa yleisempää kuin luontoryhmässä (Kuo & Faber 2004).



Luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla olevia prosesseja tunnetaan vielä monin osin vaillinaisesti. Keskeinen merkitys on luonnollisesti fyysisellä rasituksella ja liikunnalla, johon luonto kannustaa monin tavoin. Tässä yhteydessä keskitytään kuitenkin enemmän ihmisen mielen kautta toteutuviin vaikutuksiin. Tähän mennessä on tunnistettu ainakin kolmenlaisia osaprosesseja: 1) luonnonympäristössä tapahtuva elimistön rauhoittuminen ja stressireaktioiden palautumiseen, 2) keskittymiskyvyn elpyminen ja 3) mielialojen paraneminen.

#### *Rauhoittuminen ja stressireaktioiden palautuminen*

Luonto rauhoittaa. Myönteiset vaikutukset muuan muassa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen voidaan todeta jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen. Ympäristön peruspiirteiden tunnistamiseen tapahtuu jo aivojen alemmissa osissa, jossa aistiärsykkeet analysoidaan karkealla tasolla. Vihreyden havaitsemiseen liitetään siis automaattisesti turvallisuuteen ja levollisuuteen liittyviä tunnemerksyksiä. (Ulrich 1984, Korpela 2008,).

Positiiviset vaikutukset syvenevät sen myötä, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään ja luonnontilaisemmasta ympäristöstä on kysymys. Korpelan (ym. 2008) tutkimuksessa rauhoittumisen ja rentoutumisen todettiin syventyvän noin 20 minuutin jälkeen. Stressaantuneilla ihmisillä oireiden helpottuminen vei pidemmän aikaan.

Stressi on kehon ja mielen luontainen reaktio, jolla keho siirtää lihasten käyttöön lisää voimavaroja. Haitallista stressiä on vasta lepoaikojen jäädessä puutteellisiksi ja stressireaktioiden jäädessä pitkäkestoisiksi. Tällöin kyky uusien kokemusten jäsentämiseen ja olennaisen tunnistamiseen alkaa heiketä. Myös tunteiden itsesäätely, esimerkiksi kyky lohduttaa itseään, vähenee stressin myötä. Silloin kun uuden oppiminen ja vaihtoehtoisten toimintatapojen löytäminen pysyvästi vaikeutuvat, on kysymys henkisestä uupumuksesta. Pitkään jatkuneen stressin tunnusmerkkejä ovat toiminnan tehokkuuden väheneminen, turhautumien siedon laskeminen ja äräsyntyvyys (Grahm 2008).

Elimistö voi pyrkiä paineen alta romahduttamalla vastustuskyvyn ja sairastumalla. Stressi vaikuttaa varsinkin verenkiertoon, jossa stressihormonien

määrä ja tulehdustekijät nousevat. Tulehdustekijöiden nousun tiedetään olevan yhteydessä useisiin yleisiin kansansairauksiin. (Gockel ym. 2004, Yusuf 2004, Vahtera 2004).

Tämän päivän yhteiskunnassa stressioireiden taustalla olevat tilanteet voivat olla moninaisia. Työelämässä kuormitusta aiheuttaa kiireisyys, tehtävien projektiluonteisuus, ulkoisten näyttövaatimusten korostuminen ja työsuhteisiin liittyvä epävarmuus. Myös elinympäristömme on muuttunut: kaupunkiympäristössä liikkuminen edellyttää jatkuvaa valmiustilaa, jossa on jatkuvasti käsiteltävä eri aistien tuottamia havaintoja ja tehtävä niiden perusteella viisaita valintoja.

Kuormittavia tekijöitä on myös lasten maailmassa, johon aikuisten ongelmatilanteet heijastuva. Suuret ryhmäkoot päiväkodeissa ja koululuokissa edellyttävät nekin elimistöltä suurempaa valmiustilaa. Lasten ja nuorten stressi on vielä haitallisempaa kuin aikuisilla, koska elimistö on vielä kehitysvaiheessa. Vaikutuksia on todettu niin fyysisessä kehityksessä, kuin hermoston toiminnassa ja kognitiivisessa kehityksessäkin. Uhkaavissa ympäristöissä varttuvilla lapsilla stressireaktiojärjestelmät kehittyvät yliherkiksi, mikä ilmenee levottomuutena ja lyhytjänteisyytenä, ja siten omiaan edelleen vaikeuttamaan nuoren selviytymistä. Lapset, joilla on ollut useita stressikokemuksia, ovat tovereitaan alttiimpia sairauksille (Haaver ja Grönfeldt 1997, Sandberg 2000).

Lapsen stressitilanteissa tärkeimpänä tukena on läheinen aikuinen ja tämän tarjoama apu uhkaavan tilanteen käsittelyssä (Sandberg 2000). Rauhoittavalla ympäristöllä voi ajatella tässäkin tilanteessa olevan merkitystä, mikäli se vaikuttaa aikuisen kykyyn toimia lapsen tukena ja turvana. Eläimillä on myös usein tärkeä rooli lasten elämässä, ja ne voivat ainakin osittain korvata ihmissuhteiden puutteita.

#### *Keskittymiskyvyn palautuminen ja läsnäolo nykyhetkessä*

Amerikkalaiset psykologit Rachel ja Stephen Kaplan selittävät luonnon myönteisiä vaikutuksia keskittymiskyvyn elpymisen kautta. Heidän teoriansa mukaan huomiokyvyn heräämisen luonnossa tapahtuisi eri tavoin kuin kaupunkiympäristössä: enemmän spontaanisti, luonnon lumovoiman ja kauneuden herättämänä.

Äärimmillään kysymys on ”lumoutumisesta”, jossa ihminen kokee olevansa yhtä näkemänsä kanssa. Suoran kokemisen hetki on kuitenkin lyhytaikainen. Aivot alkavat yleensä nopeasti muuttaa välitöntä kokemusta sanalliseen ja käsitteelliseen muotoon, jolloin kokemus alkaa muovautua sosiaalisesti ja kulttuurisesti määriteltyjen muotojen kautta. Tällöin myös menetetään suoraan kokemiseen liittynyt mahdollisuus nähdä ilmiö uudella ja tuoreella tavalla (Herzog et al. 1997, Kaplan 2001, Kaplan & Kaplan 1989, Richards 2001, Salovuori 2009).

Samalla kun luonto houkuttaa pysähtymään ja avaamaan silmät ympärillä olevalle kauneudelle ihminen saa etäisyyttä omiin ajatuksiinsa ja ongelmiinsa. Moni on kokenut luonnossa, kuinka ”mieli tyhjenee ja ajatukset selkiintyvät”. Oma elämäntilanne on silloin mahdollista nähdä uudesta näkökulmasta (Salonen 2006, Berger 2009).

Luonnossa tapahtuva aistien herääminen yhdistettynä mielikuvituksen ja alitajunnan mahdollisuuksiin avaa niin ikään mahdollisuuksia omien tunnetilojen käsittelyyn. Ihmisten tiedetään havaitsevan ympäristössään asioita, jotka sopivat heidän emotionaaliseen tilaansa (Barnes 2002, Berger 2007, Salonen 2006). Luonnosta voi siis löytyä vertauskuva omien tunnetilojen ilmaisuun. Konkreettisen ilmiönsä saaneita asioita on mahdollista ottaa myös tietoisesti käsittelyyn. Oheisen kirjoitus tarjoaa esimerkin tällaisesta tilanteesta.

Olin Lapissa. Hiihtelin yksikseni hiljaista latua kaamoksen kauniissa värikylläisessä valaistuksessa. Latu alkoi hiljalleen nousta ja pysähdyn katsomaan edessäpäin näkyvää kaunista lumista metsää.

Näin edessäni nuoren koivun, joka lumitaakan alla oli painunut ja muodosti nyt kaaren ladun yli. Välittömästi tajusin, että tässä nyt näen elävän esimerkin siitä mitä merkitsee nöyryys.

Se ei sisällä tippaakaan nöyrytystä. Ainoastaan nöyryyttä elämän ja olosuhteiden edessä. Sen sisällä on kaikki elinvoima, sitkeys ja luottamus omiin voimiin.

Kunhan kevät tulee ja lumitaakka vähenee, se puhkeaa jälleen lehteen ja kukoistukseen mahdollisesti vähän kaartuneena, mutta se ei luovuta! Todellinen nöyryys on kumartumista väistämättömän edessä, mutta oman sisäisen voiman säilyttämistä.

Pirjo Lahti. Oppia luonnosta.  
Positiivari. 10.02.2010.

Samankaltaista läsnäolon tilaa on kuvattu myös joogan ja meditaation yhteydessä. Mindfulness – termillä tarkoitetaan nykyhetkessä olemista, ilman kiirehtimistä, jatkuvaa ajatusten virtaa ja suorittamista. Olemista sellaisena kuin on. Tällaisia tietoista läsnäoloa tukevia menetelmiä käytetään muun muassa stressin hallinnassa (Baer 2003, Kapat-Zinn 2007).

### *Mielialat*

Kolmas vaikutusmekanismi, jonka kautta voidaan selittää luonnonympäristön myönteisiä vaikutuksia, liittyy mielialoihin. Korpelan, Klemetilän ja Hietasen tutkimuksessa (2002) koehenkilöitä pyydettiin tunnistamaan erilaisia kasvonilmeitä. Luontokuvien katselun jälkeen he havaitsivat enemmän iloisia ilmeitä, kun taas kaupunkiympäristön jälkeen havaittiin enemmän kielteisiä kasvonilmeitä, samojen kuvien joukosta. Japanilaistutkimuksessa todettiin niin ikään asunnon luontonäkymien vähentävän asukkaiden aggressiivisuutta ja väkivaltaisuutta (Kuo & Sullivan 2001).

Mielikuvien merkityksiä ja yhteyksiä kehon toimintoihin on tutkittu erityisesti neurolingvistiksi ohjelmoinnissa (NLP). Aistien ja näitä vastaavien miellejärjestelmien (mielikuvat, sisäiset tuntemukset) välittämä tieto muuttuu hermoston ja sisäerityksen kautta suoraan fysiologiseksi ilmiöksi (Goleman 1997, McDermott & O'Connor. 1998).

Ihmisen pystyy myös säätelemään omia tunnetilojaan. Tämä tapahtuu hakeutumalla, tietoisesti tai tiedostamatta, sellaiseen ympäristöön tai ihmisten pariin, jotka palauttavat mieleen myönteisiä ja arvokkaita asioita. Oma ”mielipaikkaansa” pystyy hallitsemaan silloinkin kuin ulkoisen ympäristön uhkatekijät käyvät yli sietokyvyn, uhaten omaa olemista. Useilla ihmisillä tällaisia mielipaikkoja löytyy nimenomaan luonnon parista (Korpela ym. 2002, Korpela ym. 2008).

Ilon, kauneuden ja rauhan ohella luonto esittelee tietysti muitakin puoliaan. Luontokokemuksiin voi liittyä vaikkapa ikävystymistä, harmejä ja pelkoa. Ihminen pystyy kuitenkin selviytymään haastavistakin tilanteista ja selviytymiskokemukset ovat omiaan tuottamaan psyykkistä energiaa ja itseluottamusta. Olennaista on ympäristön haasteellisuuden ja toisaalta turvallisuuden tunteen välisen tasapainon löytäminen, mikä kullakin ihmisellä on omansa. Haasteellisuus on meille tärkeää: se innostaa ja motivoi lähtemään liikkeelle. Ilman riittävää luottamusta ja turvallisuuden tunnetta haastetta ei kuitenkaan oteta vastaan, eikä toiminnasta silloin ole mahdollista saada onnistuneen kokemuksen tuomaa henkistä tukea (Kaplan & Kaplan 1998, Priest 1999, Korpela ym.2008).



## Ihmisen ja eläimen suhde

**Monella meistä on omakohtaisia kokemuksia eläinten ”terapeuttisista” kyvyistä. Näiden ilmaiseminen sanallisessa muodossa ei kuitenkaan aina ole helppoa. Eläinten käyttö erilaisissa terveydenhuollon ja sosiaalipalveluiden tilanteissa on jatkuvasti lisääntymässä, samoin kuin myös tutkimuksellinen näyttö saavutetuista hyvinvointivaikutuksista. Myös ymmärrys vaikutusten taustalla olevista prosesseista on vähitellen syvenemässä**

Tutkimuksellista näyttöä eläinten hyvinvointivaikutuksista on jo olemassa monilla toimialoilla. Eläinten läsnäolo on lisännyt geriatrinen potilaiden kommunikaatiota ja sosiaalisia taitoja. Puhevaikeuksista kärsivät halvauspotilaat ovat niin ikään saaneet eläimiltä tukea kommunikointitaitojen parantamiseen. Vastaavia tuloksia sosiaalisten taitojen paranemista on saatu myös skitsofreniapotilaiden, autististen sekä vaikeavammaisten kanssa. Eläinten tiedetään auttavan masennuksesta ja ahdistuneisuudesta selviytymisessä. Myös traumojen hoidossa on eläinten mukana olosta saatu hyviä tuloksia. (Bernstein ym. 2000, Yorke 2010, Filan & Llewellyn-Jones 2006, Breitenbach ym. 2009, Prothmann ym. 2009, Fritz ym. 1995, Shiloh ym. 2003)

Terapiaeläimiä voidaan käyttää myös dementiapotilaiden keskittymiskyvyn parantamiseen ja heidän muistinsa elvyttämiseen. Laitosoloissa eläimiä käytetään tuomaan lohtua ja rauhan tunnetta henkisesti kuormittavasta tilanteesta selviytymiseen. Eläinten läsnäolo laitoksissa on auttanut etenkin lapsia, jopa niin, että heidän kipulääkityksiä on voitu vähentää (PAWsitive 2002, Tsai ym. 2010).

Pennsylvanian yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin lemmikkieläinten myönteinen vaikutus sydänkohtauksen saaneiden potilaiden selviytymiselle. Seurantatutkimuksessa oli kaikkiaan 92 potilasta, joista seuraavan vuoden aikana menehtyi 14 henkilöä. Fysiologisten oireiden vaikeusaste oli luonnollisesti tärkein selittävä tekijä, mutta myös lemmikkieläinten omistamisella havaittiin olevan selkeä tilastollinen yhteys potilaiden selviytymiseen. (Friedmann ym. 1980).

### *Rauhoittuminen*

Mitä sitten ovat mekanismit, jonka kautta eläinten kuntouttavia ja parantavia ominaisuuksia voidaan selittää? Eläinten rauhoittava vaikutus on selkeästi yksi keskeisistä vaikutusmekanismeista. Koehenkilöiden silittäessä koiraa todettiin endorfiinien, oksitosiinien, prolaktiinin ja dopamiinin tasojen nousevan – sekä koiralla että ihmisellä. Verenpaineen laskeminen ja sydämen sykkeen rauhoittuminen eläinten läsnäolon myötä on niin ikään todettu useissa kokeissa (Odendaal 2000, Wilson 1991, Shiloh ym. 2003, Fine 2006).

Rauhoittumisessa keskeisen osuus on eläimen koskettamisella (eläimen lämpö, pehmeys) ja sen läheisyyden kokemisella. Eläinsuhteet ovat luotettavia. Niihin voi turvautua silloinkin kun läheisissä ihmissuhteissa on vaikeuksia tai niiden puute on ongelmana. Kommunikointia eläimen kanssa helpottaa osaltaan sanojen puuttuminen. Vuorovaikutus tapahtuu enimmäkseen ruumiinkielellä, joka usein on sanallista vuorovaikutusta paljon aidompaa ja todellisempaa.

Turvallisuutta luova vaikutus on myös sillä, että eläin ei arvioi tai luokittele ihmisiä heidän sosiaalisen aseman ja siihen liittyvien ulkoisten ominaisuuksien perusteella. Eläin suhtautuu kaikkiin kohtaamiinsa olentoihin tasavertaisesti. Esimerkiksi koululuokkien maatilavierailujen yhteydessä tämä on tarjonnut mahdollisuuksia ryhmän hiljaisimpien esille tuloon ja heidän itsetuntonsa vahvistumiseen. Lastensuojelun tapaamisissa, joihin saattaa liittyä suuria jännitteitä, eläin on pelkällä läsnäolollaan tuonut myönteisiä vaikutuksia ja helpottanut vuorovaikutusta osapuolten välillä (Karol 2007, Walsh 2009,

Risku-Norja 2007, Kallio & Rintamaa 2008).

Kuva sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Raine Färm. Toiskan talli.



### *Läsnäolo*

Ihminen ja eläin eroavat toisistaan myös siinä, että eläin toimii ainoastaan nykyhetkessä. Se ei ihmisten tavoin jää muistelemaan menneitä tapahtumia tai ala suunnittelemaan tulevia.

Eläinmaailmassa vaistojen varassa toimiminen on ollut hengissä selviytymisen edellytys. Eläimen pitää

pystyä nopeasti reagoimaan kaikkiin vastaan tuleviin tilanteisiin. Ihmisen toiminnassa sitä vastoin painottuu ajattelu, järkeily ja suunnittelu. Tämän avulla ihminen pystyy irtaantumaan välittömästä tilanteesta, asettamaan tavoitteita ja etenemään niitä kohden. Älyllisyyteen keskittyessään ihminen saattaa kuitenkin irtaantua välittömästä todellisuudesta. Ongelmatilanteissa ihminen voi omaan ajatteluunsa jumiutuen ylläpitää ongelmaa.

Ongelmakoirien kuntouttaja, Cesar Millan, joka on tullut tunnetuksi koirakuiskaajana, näkee koirien ongelmien lähes poikkeuksetta aiheutuvan heidän omistajistaan. Koira tuo tilanteen esille omalla käytöksellään. Silloin ongelmaan on helpompaa tarttua, ja lähteä myös opettelemaan uusia toimintamalleja, joista hyötyy sekä koira että hänen omistajansa. (Millan & Jopeltier 2010).

Myös hevosten kanssa työskennellessä eläinten kyky läsnäoloon tulee esille. Esimerkiksi ratsastusterapiassa hevonen ottaa tilanteen ”ohjat” nopeasti itselleen, jos asiakkaan huomio lähtee harhailemaan.

### *Huolenpito ja empatia*

Eläimistä huolehtiminen on jo sinälläänkin kuntouttavaa. Kokemus siitä, että voi itse antaa toiselle elävälle olenolle hoivaa ja huolenpitoa, on ihmiselle

merkittävä. Sen sijaan, että olisi hoivan kohteena, rooli muuttuu päinvastaiseksi. Oman olemassaolonsa voi kokea tarpeelliseksi. Samalla huolenpito toisesta rytmittää myös omaa arkipäivää; ravinnon, levon ja fyysisen toiminnan tarpeet ovat pitkälti samansuuntaiset niin ihmisillä kuin eläimilläkin.

Yhdysvalloissa eläimiä käytetään apuna väkivallan vastaisessa kasvatuksessa (Human education). Empatiakyvyn kehittymisen on todettu olevan yhteydessä väkivallan käyttöön. Niin ikään on todettu eläimiä kohtaan osoitetun julmuuden johtaneen monissa tapauksissa myös ihmisiin kohdistuvaan väkivaltaan. (Faver 2009)



Kuva koululuokkien maatilavierailuista. Olga-kyyttö ei häiriinny vierailijoista. Hannele Siltala.

Kykyä empatiaan, toisen ihmisen tai olennon eläytyvään ymmärtämiseen, voi harjoitella. Yhteyden tunteminen toiseen auttaa vähentämään omaa erillisyyden kokemusta. Vähitellen vastuunotto toisesta elävästä olennosta voi laajentua muihin ihmisiin sekä myös vastuunottoon omasta itsestään. Myötätunnon herääminen omaa itseään kohtaan on yksi keskeisistä edellytyksistä oman parantumisprosessin käynnistymiselle. Sen kautta voi oppia tunnistamaan omia rajojaan, suojautumaan ja antamaan aikaa omalla parantumisellaan (Kuhn 2001, Karol 2007, Salonen 2011).

### *Vuorovaikutus eläimen kanssa*

Eläinten sosiaalisen kanssakäymisen säännöt ovat pitkälle samoja kuin ihmisilläkin, siksi eläimet voivat opettaa ihmisille vuorovaikutustaitoja ja auttaa ymmärtämään heidän käytöksensä syitä ja vaikutuksia. Eläinten on koettu olevan ainutlaatuisen hyödyllisiä palautteenantajia, johtuen niiden suorasta, vilpittömästä ja välittömästä reagoinnista (Kruger & Serpell 2006).

Eläimen kanssa tapahtuva vuorovaikutus on myös eläinavusteisen terapian keskeinen voimavara. Eläin soveltuu hyvin harjoitustilanteisiin, koska se on monilta ominaisuuksiltaan riittävän samanlainen ihmisen kanssa, mutta myös riittävän erilainen luodakseen harjoitustilanteeseen vapaan ja kokeilevan ilmapiirin (Louhi-Lehtiö 2010).

Ihmisten kanssa toimittaessa vuorovaikutus on aina monimutkaisempaa, toisen käyttäytymistä heijastavaan peilikuvaan tulee helposti mukaan häiriöitä, jotka johtuvat enemmän vastaanottavasta ihmisestä kuin kohteesta itsestään. Esimerkiksi autistiset henkilöt, joilla on vaikeuksia nimenomaan sosiaalisissa vuorovaikutustaidoissa, pystyvät selkeästi viestivän eläimen kanssa toimimaan helpommin (Prothmann ym. 2009).

Eläimestä, esimerkiksi hevosesta, joka on ihmistä paljon vahvempi, asiakas voi saada itsetunnonleen vahvistusta. Turvan ja luottamuksen ohella

harjoitustilanteisiin liittyy kuitenkin myös riittävä määrä haasteellisuutta ja epämukavuutta. Tämä yhdistelmä motivoi ihmistä tehokkaasti uusien keinojen kokeiluun ja avaa siten mahdollisuuden uuden oppimiseen (Karol 2007, Davis 1987, Louhi-Lehtiö 2010).

Myös ilo ja nauru ovat aina läsnä eläinten kanssa toimittaessa. Terapia ei silloin ole pelkkää vakavaa puurtamista, vaan myös jaettuja ilon hetkiä. Ilon ja naurun kautta on mahdollista laajentaa oman tekemisen ja uskalluksen rajoja; kokeilla jotain, mihin muutoin ei olisi uskallusta.

Hevosavusteisessa terapiassa on mahdollista saada esille myös sellaista tunnetasontietoa, jolle ei vielä ole sanallista ilmaisua. Laumaeläimenä ja petoeläinten saalistuksen kohteena hevonen on luontaisesti suuntautunut tarkkailemaan ympäristöään ja lajitovereitaan. Herkkyys toisen lauman jäsenen nostaman tunnetilan ”kuulemiseen” on ollut keskeinen edellytys hengissä säilymiselle. Havaittu tunnetila tunnistetaan heijastamalla sitä omassa kehossa (Goleman 2007, Louhi-Lehtiö 2010).

Ihmisen olemuksessakin hevonen pystyy tunnistamaan pieniäkin muutoksia. Reagoidessaan näihin hevonen tuo tunnetilan konkreettisesti muodossaan esille. Esimerkiksi ihmisen dominointi- ja kontrollipyrkimyksiin hevonen reagoi - kävelemällä pois tilanteesta. Hevonen antaa kuitenkin helposti myös uuden mahdollisuuden. Muuttuneen tunnetilan ja toiminnan myötä ihminen voi kokea onnistumisen kokemuksen, joka jää pysyvästi mieleen ja on mahdollista laajentaa myöhemmin myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Louhi-Lehtiö 2010).

Harjoitustilanteissa eläinten kanssa on runsaasti tilaa omalle oivallukselle, mutta mukana on myös ohjaaja, joka sanoittaa asioita ja valvoo tilanteen kulkua. Koulutuksen saanut ammattilainen pystyy ottamaan vastaan rajutkin tunnereaktiot ja pitämään tilanteen sekä asiakkaan että hevosen kannalta turvallisissa puitteissa.

Eläin tuo siis terapiatilanteisiin uudenlaisia resursseja, joiden avulla voidaan työstää sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja. Tunnetaitojen harjoittelusta on hyötyä tietysti yleisemmälläkin tasolla. Tunnetaitojen merkitystä järjen ja rationaalisen ajattelun rinnalla vähätellään helposti, mutta ihmisen sisäisen kasvun ja kehityksen kannalta tunnetaidoilla on ratkaiseva merkitys (Nevala 2010).

Tunteiden tullessa pintaan on aina kysymys asioista, jotka ovat ihmiselle omakohtaisesti merkittäviä ja tärkeitä. Tunteiden haltuunoton taito merkitsee uskallusta kokea ja tuntea tunteet ja saada niistä voimauttavaa energiaa, mutta myös harkintaa, missä määrin haluaa antautua tunteiden valtaan. Tunnereaktio voi olla myös epätarkka ja harhaanjohtava, perustuen enemmänkin mielikuvaan jostain aiemmasta tilanteesta. Tunnetila, esimerkiksi surun, vihan ja pelon kaltaiset negatiiviset tunteet, ovat saattaneet jäädä ”päälle” rajoittaen ihmisen tekemistä ja elämässä eteenpäin menemistä.

Samalla kun tunteet ovat ihmisen yksilöllisintä ja yksityisintä aluetta, ne ovat myös sosiaalisen kanssakäymisen väline. Omien, samoin kuin toisenkin tunneilmausten tunnistaminen ja oikeanlainen reagoiminen niihin ovat tarpeellisia taitoja, jotta ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa voi päästä syvemmälle, luottamusta vaativalle tasolla.



## Kirjallisuus

- Baer, R.A. 2003. Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science & Practise* 10(2):125-1453.
- Barton, J., Pretty, J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental Science and Technology*. March. 2010.
- Berger, R. 2007. Building a home in Nature: an innovative framework for practice. *Journal of Humanistic Psychology* 48(2): 264-279.
- Berger, R. 2009. Being in nature: an innovative framework for incorporating nature in therapy with older adults. *Journal of Holistic Nursing* 27(1): 45-50.
- Bernstein, P.L., Friedmann, E., Malaspina, A. 2000. Animal assisted therapy enhances resident social interaction and initiation in a long term care facilities. *Anthrozoos* 13: 213-224.
- Bird, W. 2007. Natural thinking: Investigating the links between the natural environment, biodiversity and mental health. Royal Society for Protection of Birds. [http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking\\_tcm9-161856.pdf](http://www.rspb.org.uk/Images/naturalthinking_tcm9-161856.pdf)
- Breitenbach, E., Stumpf, E., Lorenzo, V., Ebert, H. Dolphin-assisted therapy: changes in interaction and communication between children with severe disabilities and their caregivers. *Anthrozoos* 22(3):277-289.
- Colombo, G., Dello Buono, M., Smania, K., Raviola, R., De Leo, D. 2006. Pet therapy and institutionalized elderly. A study on 144 cognitively unimpaired subjects. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 42:207-216.
- Davis, J.H. 1987. Preadolescent self-concept development and pet ownership. *Anthrozoos* 1(2):90-94.
- Faver, C. A. 2010. School based human education as a strategy to prevent violence: review and recommendations. *Children and Youth Services Review* 32:365-370.
- Filan, S., Llewellyn-Jones, R. 2006. Animal-assisted therapy for dementia. A review of literature. *International Psychogeriatrics* 18(4): 597-611)
- Fine, A. H. 2006. Handbook on animal-assisted therapy. Theoretical foundations and guidelines for the practice. San Diego. Academic Press.
- Friedmann, E., Katcher, A.H., Lynch, J.L., Thomas, S.S. 1980. Animal companions on one-year survival of patients after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial (CAST). *American Journal of Cardiology* 76: 1213-1217.
- Fritz, C. L., Farver, T. B., Kass, P. H., & Hart L. A. (1995) Association with companion animals and the expression of noncognitive symptoms in Alzheimer's patients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 183(7), 459-463.
- Gockel, M., Lindholm, H., Tuomisto, M., Schildt, J., Kallio, A., Viljanen, A., Räisänen, K., Sarna, S., Kivistö, M., Kalimo, R., Hurri, H. 2004. Työstressi, uupumus ja koettu työkyky. Mittaaminen ja rentoutuksen vaikutus. Invalidisäätiö.
- Goleman, Daniel: 1997. Tunneäly : lahjakkuuden koko kuva. Suomentanut Jaakko Kankaanpää. Helsinki: Otava, 1997. ISBN 951-1-14457-X.

- Grahn, P. 2008. Terapiträdgården på Alnarp. Vårdalinstitute. Tematiska rum. <http://www.vardalinstitutet.net/documentarchive/1168/1575/3439/4256/4282/7473.pdf?objectId=11530>
- Haavet, OR., Grunfeldt, B. 1997. Are life experiences of childhood significant for the development of somatic diseases? A literature review. *Tidsskr Nor Laegeforen* 117: 3644-7.
- Hartig, T. 1993. Testing restorative environments theory. Doctoral dissertation. University of California. Irvine.
- Herzog, T.R., Black, A.M., Fountaine, K.A., Knotts, D.J. 1997. Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology* 17: 165.170.
- Kallio, S., Rintamaa, J. 2008. Koira mukana lastensuojelussa. Turun ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Kapat-Zinn. 2007. Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. Helsinki: Basam Books.
- Kaplan. S. 1995. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15: 169–182.
- Karol, J. 2007. Applying a traditional individual psychotherapy model to equine-facilitated psychotherapy (EFP): theory and method. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 12(1): 77-90.
- Korpela, K., Kyttä, M., Hartig, T. 2002. Restorative experiences, self-regulation and childrens' place references. *Journal of Environmental Psychology* 22:387-398.
- Korpela, K., Ylen, M., Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health and Place* 14:636-652)
- Korpela, K. Ympäristö ja positiiviset tunteet. 2008. Teoksessa: Punamäki, R-L., Nieminen, P., Kiviahho, M. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Tampere.
- Kruger, K. A., Serpell, J.A. 2006. Animal-assisted interventions in mental health: definitions and theoretical foundations. Teoksessa: Fine, A. (toim.). Handbook on animal-assisted therapy. San Diego. Academic Press. s. 21-38.
- Kuhn, J.L. 2001. Toward an ecological humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology* 41(2):9-24
- Kuo, F.E., Sullivan, W.C. 2001a. Aggression and violence in the inner city: effects of environment via mental fatigue. *Environment and Behaviour* 3(4): 543-571.
- Kuo, F.E., Sullivan, W.C. 2001b. Environment and crime in the inner city. Does vegetation reduce crime .
- Kuo, F.E., Faber, T.A. 2004. A potential natural treatment for attention-deficit hyperactivity disorder: evidence from an national study. *American Journal of Public Health* 94(9): 1580-1586.
- Kuusela, K. Asfalttilampola. Luonto palvelutalossa asuvien vanhusten elämässä. Kaupunkielvin osaraportti 4. Lapinyliopisto. <http://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=7252ac3b-a3f1-4be3-bdad-8b829199b9ae>

- Louhi-Lehtiö, M. 2010. Experiential social emotional learning. Työnohjaus ja coaching hevosten avulla. <http://www.cavesson.com/ExselSuomi/>. Oy Cavesson Ltd.
- Mc Dermot, O'Connor. 1998. The Art of Systems Thinking. Amazon.
- Millan, C., Jopeltier, M. 2010. Laumanjohtaja. Koirakuiskaajan vinkit. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Nevala, N. 2010. Tunneälyn kehittämisen vaikutus vuorovaikutus- ja ohjaustaitoihin. Opinnäytetyö. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12442/nevala\\_niina.pdf.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12442/nevala_niina.pdf.pdf?sequence=1).
- Odendaal, J.S.J. 2000. Animal-assisted therapy – magic or medicine. Journal of Psychosomatic Research 49, 275-280.
- PAWSitive Interactive. 2002. A scientific look at the human animal bond. <http://www.pawsitiveinteraction.com/background.html>
- Priest, S. 1999. The adventure experience paradigm. In M.D. Hof, J.G.McNutt (eds.) The global environmental crisis: implication for social welfare and social work. pp. 12-35. Brookfield, VT: Ashgate.
- Prothmann, A., Etrich, C., Prothmann, S. 2009. Preference for and responsiveness to people, dog and objects with children with autism. Anthrozoos 22(2):161-171.
- Richards, R. 2001. A new aesthetic for environmental awareness: chaos theory, the beauty of nature, and our broader humanistic identity. Journal of Humanistic Psychology 41((2): 59-95)
- Risku-Norja, H. & Aaltonen, V. 2007. Maalle oppimaan, Kestävää kehitystä koulujen ja lähimaatilojen yhteistyönä. Maa- ja elintarviketalous 112. Jokiainen: MTT. 64 s. Saatavissa internetistä: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met112.pdf>.
- Salonen, K. 2006. Ihminen on osa luontoa. Teoksessa Heiskanen, I., Kailo, K. 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto. Green spot. Helsinki.
- Salonen, K. 2011. Mielen luonto ja luonnon mieli. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma.
- Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistykseen puutarhat. Kirjapaja. Saarijärvi.
- Sandberg, S. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim. 116:2282-7.
- Shiloh, S., Sorek, G., & Terkel, J. (2003). Reduction of state-anxiety by petting animals in a controlled laboratory experiment. Anxiety, Stress, and Coping, 16, 387 – 395.
- Tsai, C-C., Friedman, E., Thomas, S. A. 2010. The effect of animal-assisted therapy on stress responses in hospitalized children. Anthrozoos 23(3):245-258.
- Ulrich, R.S. 1984. View through window may influence recovery from surgery. Science 224: 420-421.
- Vahtera, J., Kivimäki, M., Pentti, J., Linna, A., Virtanen, M., Ferrie, J. 2004. Organizational downsizing, sickness absence, and mortality: 10-town prospective cohort study. BMJ 328:555.
- Walsh, F. 1998. Strengthening family resilience. New York: Guilford.

Walsh, F. 2009. Human-animal bond I. The relational significance of companion animals.  
Family Process 48(4):462-480.

- 2009. Human-animal bond II. The role of pets in family systems and family therapy.  
Family Process 48(4):481-499.

Wilson, E. O. 1984. Biophilia. Cambridge. Harvard University Press.

Wilson, C. 1991. The pet as an anxiolytic intervention. Journal of Nervous and Mental Disease 179:482-489.

Yorke, J. G. 2010. Human-animal relationships as modulators of trauma effects in children: a development neurobiological perspective. University of Tennessee.  
[http://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss/765](http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/765).

Yusuf, S., Hawken, S., Öunpuu, S., Dans, T., Avezum, A., Lanas, F., McQueen, M., Budaj, A., Pais, P., Varigos, J., Lisheng, L. 2004. Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the Interheart study): case-control study. Lancet 364:937-952.