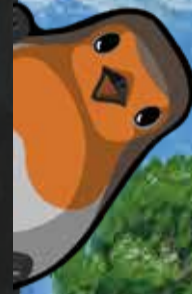


Luontosuhteeni kehittyminen



KUUNTELE
TEKSTIT TÄSTÄ



Maaseudun kasvattina minun odotettiin jäävän asuttamaan maalaistaloa, sukutilan perinteiseen ja velvollisuuksineen. Tämä vaikeutti muodostamaan luontosuhdetta. Ainoastaan mökkirannan rantakivineen ja sen luoman reviirin koin turvalliseksi luontoelementiksi 35-vuotiaaksi.

Vapauden kaipuu ja elämä kaupungissa tuli elämäni jo 20-vuotiaana, jolloin työskentelin Helsingissä kolme kuukautta kesäharjoittelijana. Helsinkiin oli palattava uudelleen ja uudelleen käymään useasti joka vuosi, vaikka elin ja asuin maatilalla. **Sydän kaupungissa, ulkoinen kuori maaseudulla.**

Eläessäni stressin ja paineen alaisena maaseudulla ja ollessani ylikiltti, psyykinen sairaus vei voiton ja ajauin psykoosiin. Terapioiden ja kaveripiirin kautta löysin itseni ja pääsin eroon ylikiltteydestä. Prosessi jatkuu ja oma ääneni tulee kuulluksi enemmän ja enemmän nykyisellään. Tunnen olevani kuntoutujana voiton puolella.

Päästessäni luontosuhteessani tasapainoon myös mieli on osaltani rauhoittunut. Mökille ja maaseudun rauhaan jopa kaipailen terveellä tavalla nyt, kun elän kaupunkiympäristössä Tampereella. Helsinkiä en tarvitse enää juurikaan, lähinnä käydessäni tapaamassa siellä asuvia kavereitani.

Tampere ja sen kaupunkiluonto sekä ulkoilureitit saavat mieleni lepäämään, kuten tämä **Mielenreitti**.

Entinen maajussi 53 v

HAVAINNOI LUONTOA & MIELTÄ

Kiipeä mielikuvissasi valtaistuinkivelle
ja pohdi: Mistä nautit luonnossa?
Millainen on sinun suhteesi luontoon?

Aku Kalliomäki -23