

PIISAMIKUISKAAJA

Johannes Lehkola ei vietä vapaa-aikaansa television viihdeohjelmia tuijottaen. Hänelle onnea ja iloa tuo metsäneläimen veikeä ilme, jonka eteen hän on valmis näkemään vaivaa. Lehkola on viettänyt satoja tunteja esimerkiksi kosteikossa piisameita seuraten. Luonto on antanut kaiken ajan moninkertaisesti takaisin.

Teksti ANNI TEPPÖ Kuvat TOMI SETÄLÄ Luontokuvat JOHANNES LEHKOLA





Piisami on sen verran ahne veijari, että porkkanatikkari riittää houkuttelemaan sen kuvausmalliksi.



Johannes Lehkola on täysin itseoppinut kuvaaja. Kun antaa kuvaamiselle aikaa, oppii väistämättä koko ajan lisää.

Metsäkauris tuijottaa silmiin niittykukkien lomasta, piisami haukkaa porkkananpalaa ja vilkaisee samalla kameraan, sinisorsa on juuri saanut suuhunsa kalan, kanahaukka tepastelee rauhassa jäällä.

Voisi kuvitella, että tällaisten tapahtumien todistaminen läheltä ja tallentaminen kuviin vaatii huippukamerat ja monta ihmistä asemiin odottamaan juuri sitä oikeaa hetkeä.

Mutta ei, näiden luonnontapahtumien tallentamiseen on tarvittu vain yksi mies ja ihan tavallinen pokkari- tai järjestelmäkamera. Kaarinalaisella **Johannes Lehkolalla**, 42, on kuitenkin ollut kaksi asiaa, joita ei läheskään kaikilla ole: kärsivällisyyttä ja aikaa. Niihin pitää ehdottomasti lisätä vielä vilpitön rakkaus luontoon, sillä se Lehkolasta huokuu selvästi.

Lehkolan tiivis suhde luontoon muotoutui jo lapsena hänen isovanhempiensa luona maaseudulla ja

saaristossa. Lehkolan isä harrasti lintuja ja luontokuvausta ja pieni poika ihasteli kuvia sekä luki luontokirjoja. Suhde luonnon kanssa on kestänyt yli neljäkymmentä vuotta, ja edelleen Lehkola käyttää vapaa-aikansa mieluiten luonnossa.

Hän on ollut innokas perhokalastaja ja pilkkijäkin, mutta nykyään hän nauttii lähinnä rauhallisesta liikuksesta, jolloin hän saa katsella ympärilleen ja nautiskella luonnossa viettämästään ajasta – tehdä onnellisia tutkimusmatkoja.

– Olen monesti miettinyt, kuinka paljon minulta olisi jäänyt näkemättä hienoja asioita, kuten esimerkiksi eläinten hauskoja ilmeitä, ilman valokuvausta. Olen viettänyt monia öitä yksin teltassa metsässä tai pellolla. Jossain vaiheessa käytännössä asuin kauriiden ja piisameiden kanssa. Luonto ja valokuvaus ei ole minulle harrastus vaan elämäntapa, ihan oma maailmansa.

Lehkola on täysin itseoppinut kuvaaja. Hän ei ole

käynyt kursseja sen koommin valokuvaamisesta kuin kameran ominaisuuksistakaan. Kaikki on sujunut kokeilemalla ja ”jokamiehen kuvaamisella”. Kun pokkarilla kuvaa, ei voi vain tsumata kilometrien takaa vaan on päästävä konkreettisesti lähelle kohdetta. Se onkin ollut Lehkolalle aina tärkeää: päästä mahdollisimman lähelle kuvauskohdetta, yleensä eläintä tai kasvia. Kerran hän kuvasi kolme kuukautta lähes päivittäin pelkkiä lokkeja ja otti niistä 170 000 kuvaa. Media puolestaan kiinnostui Lehkolasta, kun tämä päivysti satoja tunteja tarkkaillen piisameita ja niiden elämää kosteikolla. Hän värkkäsi piisameille porkkanatikkareita ja rakensi pieniä tikapuita, jotta ne pääsivät paremmin apajille.

MS-tauti vaikutti näköön

Lehkola pysyi pitkään pokkarimiehenä ja järjestelmäkameraan hän vaihtoi vasta kesällä 2013. Edelleenkin hän ei ole mikään tekniikkafriikki, eikä hanki

kameraansa viimeisimpiä objektiiveja.

– Hyviä kuvia saa, kun vain jaksaa rauhassa odottaa sitä h-hetkeä. Eivätkä kaikki tilanteet ole tietenkään edes tallentuneet kameralle. Pyrin menemään niin pitkälle, että löydän jotain mitä muut eivät ole vielä löytäneet.

Lehkola joutui miettimään valokuvaamista ja koko elämänsä uusiksi, kun hänellä todettiin MS-tauti vuonna 2014. Pahenemisvaiheita on ollut rajujakin, joista yksi kesti jopa neljä kuukautta. Silloin mieheltä alkoi huumori loppua.

– Neljän kuukauden jälkeen mietin, että nyt saa riittää, päätin ottaa tilanteesta henkisen niskalengin ja siitä sitten pikkuhiljaa vain noustiin. Painelin saman tien sairaalasta päästyäni salille ja nyt käyn kuntosalilla kolme kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan.

Pysyvä haitta on kuitenkin Lehkolan silmissä. Vasemman silmän näkö on heikentynyt selvästi ja nyt oikeanpuolimmainenkin oikuttelee. Mitään ei ole teh-



Johannes Lehkolan kuva-albumin satoa.

tävissä, eivätkä lääkärit osaa sanoa eteneekö tilanne vielä pahemmaksi.

Luulisi, että pitkälti linssin läpi maailmaa tuijottava miestä harmittaa ja lujaa?

– En suoraan sanoen edes ajattele koko asiaa vaan elän tässä päivässä ja hetkessä. Onneksi pystyn valokuvaamaan edelleen. Ja onneksi minulla ei juuri ole muita jatkuvia oireita.

Kemian laborantiksi aikoinaan valmistunut Johannes Lehkola on työskennellyt viime vuosina muun muassa ympäristövirastossa, toimittajana ja luontokerhojen vetäjänä. Viime vuonna hän jäi työkyvyttömyyseläkkeelle. Hän sanoo, että juuri luonnossa liikuminen ja valokuvaaminen antavat hänelle valtavasti voimaa niin sairauden kanssa pärjäämiseen kuin muutenkin. Vaimonsa kanssa Lehkola lähtee ulos lähes päivittäin, ja vaimo on usein myös mukana kuvissa.

– Luonto tarjoaa aina uusia ja ennalta odottamat-

tomia seikkailuja. Niitä on hienoa jakaa myös muiden kanssa. Ihmisten pitäisi vain lähteä rohkeasti kuvaamaan, ja siihenhän saa hyvin yhdistettyä myös yhdessä tekemisen. Ylläpidämme vaimoni kanssa Facebookissa Luonnon lumoissa -ryhmää, jossa jäsenet jakavat luontokuvia ja omia kertomuksiaan ja kokemuksiaan.

Johannes Lehkola ristii kätensä ja katselee ulos kahvilan ikkunasta. Huomio kiinnittyy miehen käsiin, joihin on tatuoitu otteita Raamatusta. Noin puoli vuotta sairastumisensa jälkeen Lehkola tuli uskoon. Se pitää häntä pinnalla ja voimissaan. Myös hänen vaimonsa on uskossa ja he ovat aktiivisesti seurakunnan toiminnassa mukana. Lehkola sanoo saavansa seurakunnasta valtavasti vertaistukea ja hän toimii myös itse tuen antajana eri ryhmissä esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

– Usko on valtava voima, Lehkola hymyilee. 🍀

Lyhytkin hetki luonnossa parantaa jaksamista

LUONNON HYVÄÄ TEKEVISTÄ VAIKUTUKSISTA on julkaistu useita tutkimuksia. Luonnossa oleskelu ja liikuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Vaikutukset ilmenevät muun muassa verenpaineen alenemisena ja sydämensykkeen tasoittumisena. Luonnon on todettu auttavan muun muassa mielialan parantamisessa ja stressistä palautumisessa.

Jo pelkkä luonnossa oleskelu riittää hyvinvoinnin lisääntymiseen, mutta kun siihen lisätään vielä liikunta, saadaan myös fyysisiä vaikutuksia.

Ihminen elpyy etenkin luonnossa sijaitsevissa mieli-paikoissaan kuten virkistysalueilla, kaupunkimetsissä ja ranta-alueilla. Kaupunkien ulkopuoliset luontoalueet vaikuttavat mielialaan tehokkaammin kuin kaupunkien viheralueet. Mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käy-

tetään luonnossa ulkoiluun, sitä vahvempia elpymiskokemuksia saadaan ja sitä vahvempaa on emotionaalinen hyvinvointi.

Metsäntutkimuslaitoksen selvityksen mukaan hyvin lyhyetkin ajat metsässä vaikuttavat ihmisen psyykseen ja fysiikkaan. Jo viisi minuuttia metsässä vaikuttaa jaksamiseen. Verenpaineen laskemisen lisäksi päivittäin metsässä vietetyt 20 minuuttia kohottavat elinvoimaisuuden tunnetta.

Japanilaiset väittävät, että puoli päivää luonnossa parantaa puolustuskykyä. Japanissa metsäterapia on tunnettu stressin hoitokeino, jonka on todettu vähentävän masennusta, vihaa ja ahdistusta. Japanista on tultu myös Suomeen ottamaan ”metsäkylpyjä”.

Lähteet: Metsäntutkimuslaitos, Luonnonvarakeskus



Johannes Lehkolan mielestä luonto tarjoaa joka päivä uusia elämyksiä ja tarinoita, joista saa nauttia ilmaiseksi.