

HUR MAN BLIR EN BÄTTRE ÄLSKARE
Av Katie Holten för Helsingforsbiennalen
8 juni–21 september 2025
Skanslandet, Helsingfors







- 4 Inledning
- 5 Karta
- 6 Andas
- 7 Fo/REST (Skog) – Foresting (Beskognin) –
Reforestation (Återbeskogning)
- 8 Skogsskolan
- 9 Skogliga tankar
- 16 Ett nytt ABC: Finlands skogsalfabet
- 18 Skogens alfabet: Arter
- 19 Skogsfonten
- 20 Kärleksbrev
- 22 Skogen som andas
- 23 Skogspromenad
- 24 Skogsteckning
- 26 Hur man blir en bättre älskare
- 27 Ön Jorden
- 28 Läsebibliotek
- 29 Evenemang
- 30 Tackord
- 31 Kolofon

INLEDNING

Ingen vet vad som kommer att hända härnäst. Därför ska vi på egen hand experimentera, leka och arbeta med sådant som vi gillar, samt förenas med andra. Vi behöver vila, sova och drömma.

Jag drömmer om en värld där ordet skog betyder värld. En hurdan värld drömmer du om?

Välkommen till Skogsskolan. Låt oss ge oss själva lite tid att sakta in och vila. Kom ihåg att det engelska ordet för skog, *forest*, innehåller ordet *rest* (vila).

Vi är på en alldeles särskild plats. Det finns hela 400 växtarter här på Skanslandet. När forskare undersökte biodiversiteten på fler än 200 öar och holmar utanför Helsingfors visade det sig att Skanslandet hade den rikaste floran av dem alla. Öns rika historia har format naturen här. Människan och naturen är sammanslingrade. Flera sällsynta arter växer på befästningsverkens ängar och på de sönderfallande murarna. Den kalkhaltiga jordmånen på vallarna och de söndervittrande betongkonstruktionerna upprätthåller livsmiljöer försäll-

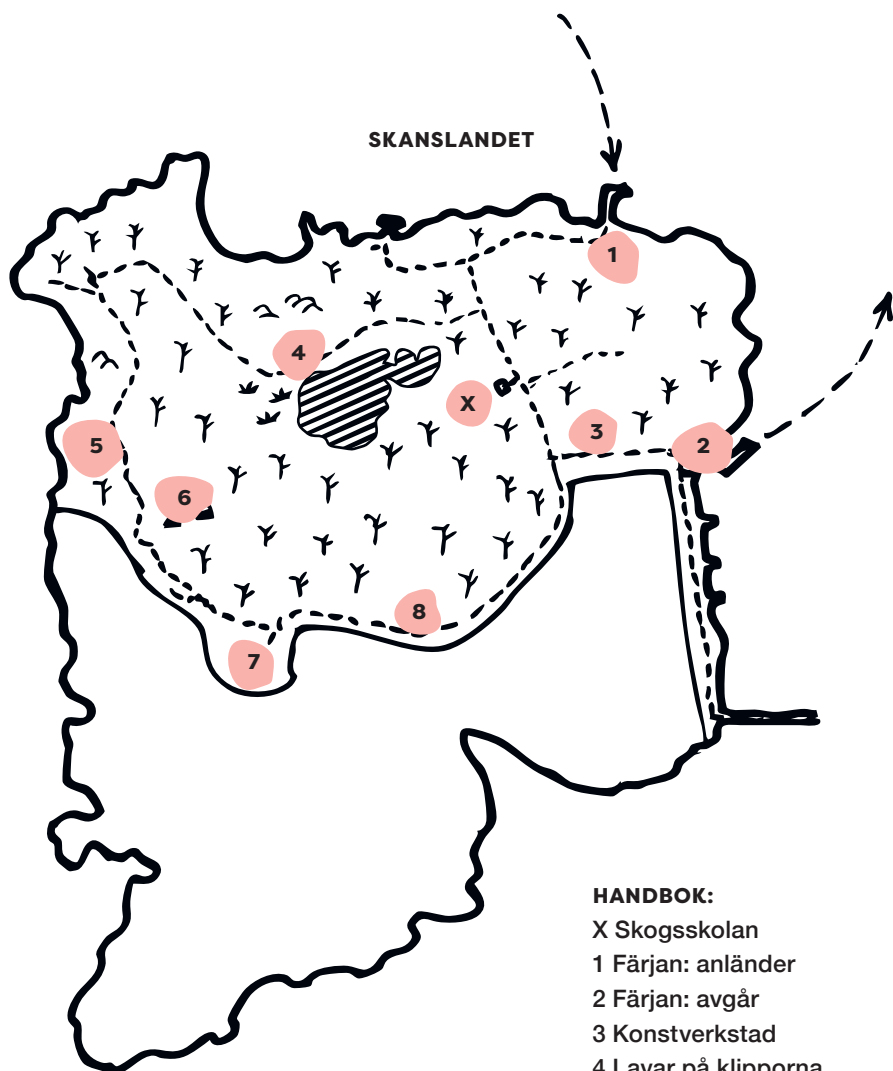
synta moss- och lavararter. I våra ruiner kan värdefulla samhällen blomstra!

Om du är en person som är uppmärksam på världen och bryr dig om människor, växter och djur är det bara naturligt att du känner dig överväldigad, rädd eller bortkommen just nu. Du är inte ensam! Det är en av orsakerna till att jag ville skapa Skogsalfabetet och Skogsskolan.

Skogsskolan är ett ställe där man får dra efter andan och träffa några av våra icke-mänskliga grannar genom Skogsalfabetets gemenskap. Att ta tag i saker och ting tillsammans med andra hjälper. Naturligtvis innebär "tillsammans" vanligen att vi arbetar med andra människor, men tänk om vi kan ta oss några minuter tid att lyssna på *de andra* och bjuda in dem till våra samtal? Skogsskolan välkomnar dig att utforska bortom människan. Välkommen att tänka Skogliga tankar.

Vilket språk behöver vi för att leva just nu? Hur kan vi lära oss att bli bättre på att älska vår värld? Det finns inga felaktiga svar. Vi måste testa allt!

VÄLKOMMEN TILL SKOGSSKOLAN



HANDBOK:

X Skogsskolan

1 Färjan: anländer

2 Färjan: avgår

3 Konstverkstad

4 Lavar på klipporna

5 Tidvattenbassänger

6 Mossa på taken

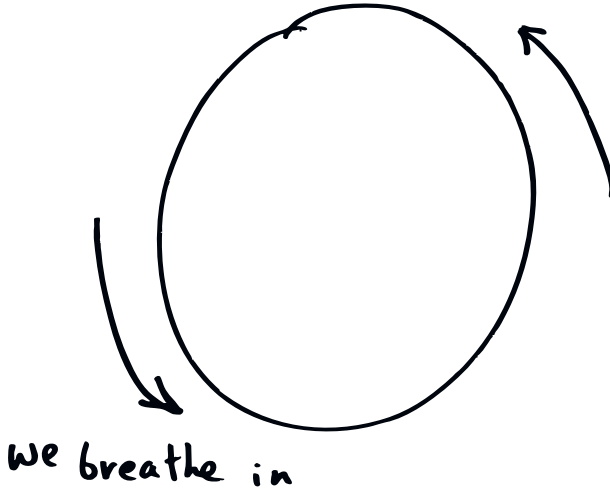
7 Trädkronor & tornseglare

8 Lindallé

ANDAS

TRÄDEN ANDAS UT.

trees breathe out



VI ANDAS IN.

4-6 ANDAS

Hitta en bekväm sittande ställning eller lägg dig ner. Slut dina ögon och fokusera på din andning i några minuter. Andas in i fyra sekunder. Andas ut i sex sekunder. Upprepa. Vi kallar detta 4-6-andning.

4-6-andningen lugnar ner ditt autonoma nervsystem. Vad är det? Det autonoma nervsystemet är ett nätverk bestående av nerver som kontrollerar omedvetna processer i din kropp, såsom andningen, hjärtats slag och matsmältningen. Jag lärde mig om detta först när jag fick diagnosen dysautonomi förorsakad av långtids-covid, vilket

innebär att mitt autonoma nervsystem är trasigt. Denna 4-6-andningsteknik är mycket viktig för min återhämtning och hjälper mig att på nytt lära mig hur jag ska andas.

SKOGEN SOM ANDAS

Träden andas och skogen andas. Precis som vi! Placera din hand mot en trädstam och slut dina ögon. Försök att synkronisera din andning med trädets subtila rörelser. Föreställ dig att du andas tillsammans med skogen. Om du är barfota kanske du kan känna hur jorden andas under dig. Vi är en och samma kropp som andas.

FO/REST-FORESTING-REFORESTING

(skog-beskokning-återbeskokning)

”Jag önskar att alla som säger att de tror på änglar de facto skulle tro på insekter.” Jay Griffiths

Älva: En sorts mytisk eller legendarisk varelse som återfinns i folksägner i flera europeiska kulturer, en sorts andeväsen, ofta med metafysiska, övernaturliga eller utomvärldsliga egenskaper.

Skog: Ett komplext ekosystem i vilket träd och växter är de dominerande livsformerna.

Lav: En hybridkoloni av alger eller cyanobakterier som lever i symbios mellan filament av flera svamparter, tillsammans med jäst och bakterier inbäddade i det skyddande ytlaget, det vill säga barken.

Metsäliike (Skogsrörelsen): Den finländska skogsrörelsen (fi. metsäliike) www.metsaliike.info

Mossa: En av de äldsta växterna i världen som för första gången dök upp på jorden för ungefär 470 miljoner år sedan.

Mycel: Svampens rotliknande struktur bestående av massvis med förgrenade, trådliknande hyfer. Kallas vardagligt för *wood-wide-web*.

Återsbekogning: Att omvandla tidigare skogbevuxen mark tillbaka till skog. Återbeskokning är en viktig del av den

ekologiska återställningen av vilda skogar och används också för mer bearbetad mark, till exempel områden som använts till pappersproduktion eller timmer.

Rest (eng.): Det engelska ordet rest betyder någonting som blir kvar. Rest kan också betyda en tidsrymd när du slappnar av eller sover, eller att låta någonting vila på eller mot en yta för att få stöd.

Återförvildning – låta naturen återvända: Inger hopp. Återställning av ekosystem vars mål är att öka biodiversiteten och återställa naturliga processer tills naturen tillåts sköta sig själv.

Naturens rättigheter: Att erkänna och respektera att naturen och våra ekosystem – inklusive träd, skogar, åar, älvar, hav, djur, berg – har rättigheter precis som vi människor har rättigheter.

Skog: Ett komplext ekosystem i vilket träd och växter är de dominerande livsformerna.

Träd-i-knopp: En bild på en datortomografi som påvisar någon grad av luftvägsobstruktion, vilket tyder på impaktion i bronkiolerna, de minsta luftvägarna i lungan, orsakad av svampinfektioner, mykobakterieinfektioner eller något annat.

SKOGSSKOLAN

SKOGSSKOLAN ÄR GRATIS.

SKOGSSKOLAN HAR SLAGIT ROT PÅ SKANSLANDET.

SKOGSSKOLAN ÄR EN SKOLA UTAN LEKTIONER. SKOGSSKOLAN

SAKNAR LÄXOR; HÄR FINNS BARA KÄRLEKSARBETE. SKOGS KOLAN

SAKNAR LÄRARE; ALLA ÄR VI ELEVER. SKOGSSKOLAN UPPMUNTRAR TIL

RADIKALT LYSSNANDE OCH RADIKAL OVERKSAMHET. SKOGSSKOLAN INBJU-

DER BESÖKARE I ALLA STORLEKAR, INGEN ÄR FÖR UNG ELLER FÖR GAMMAL.

TRÄDKRAMANDE UPPMUNTRAS, MEN ÄR INTE OBLIGATORISKT. SKOGSSKOLAN

UTFORSKAR ALLT OM SKOGAR SOM ÄR POLITISKT OCH POETISKT. SKOGSSKOLAN

ERBJUDER ETT NYTT ABC: ETT SKOGSALFABET FÖR FINLAND. SKOGSSKOLAN

VÄLKOMNAR FÖRFATTARE I ALLA ÅLDRAR ATT KOMPONERA KÄRLEKSBREV

MED SKOGSFONTEN. SKOGSSKOLAN UTMANAR MYTERNA OM KNAPPHET.

NATUREN ÄR YMNIG. SKOGSSKOLAN VILL ATT VARJE BARN SKA HA

TILLGÅNG TILL ETT TRÄD SOM DE KAN KLÄTTRA I EFTER FRUKT.

SKOGSSKOLANS SCHEMA SPIRAR FRAM... DET FINNS

INGEN

BÖRJAN

OCH

INGET

SLUT...

KRAMAR

UPPMUNTRAS.



SKOGLIGA TANKAR



SKOGSSKOLAN ÄR EN MÄNSKLIG GEMENSKAP SOM LÄR SIG AV ANDRA ARTER VAD DET INNEBÄR ATT BLI BÄTTRE ÄLSKARE AV JORDEN.

Aino Mielikki Maa / Johansson är en multidisciplinär utövande bildkonstnär, en skogsaktivist, kurator och miljöutbildare som låter sig inspireras av kärlek, lavar, rättvisa (och älvor), det sammanflätade och det obeskrivbara. Hon sammankallar, tar plats, är i rörelse, kommunicerar och skapar. I sitt arbete utforskar hon relationerna mellan intima upplevelser, planetära tillstånd i våra ekosystem, trauman över generationsgränserna, helande metoder och olika sätt att få kontakt med den natur vi själva är – genom materialitet, kroppslighet och deras immateriella, energiska och andliga resonanser. Djupt rotad i målandet arbetar hon i dag mest med utövande och kollektiva processer och nördar entusiastiskt ned sig i skogsekologi och arter.

Jouko Rikkinen är professor i botanik vid Helsingfors universitet. Rikkinen har publicerat flera vetenskapliga artiklar på olika områden inom växt- och svampvetenskap. Han är speciellt känd för sin forskning om symbiosen mellan alger och svampar. Han har också skrivit läromedel och faktaböcker samt är en framstående naturfotograf.

Katie Holten är en konstnär, aktivist och författare vars verk utforskar människans sammanlänkade förhållanden med naturen. Holten representerade Irland vid den 50:e biennalen i Venedig. Hon har skapat flera trädalfabet, ett stenalfabet och ett vildblomsteralfabet, för att utforska möjligheterna med historieberättande medan hon delar med sig av den glädje hon finner i världen-utöver-det-mänskliga. Hon är gästföreläsare vid New School of the Anthropocene. Om hon kunde vara ett träd så skulle hon vara en ek.

**KATIE HOLTEN I SAMTAL
MED JOUKO RIKKINEN:**

Katie Holten: Vilken är din favoritlav på Skanslandet?

Jouko Rikkinen: Det är svårt att välja en eftersom det finns så många, men kanske *Rhizocarpon geographicum* – inte minst för att den har ett så vackert namn.

KH: Hur ser den ut?

JR: Den växer tätt på klippor och dess flata yta består av små kantiga gula fläckar som kantas av smala svarta zoner med svamphyfer, vilket gör att den ser ut som en karta eller ett lapptäcke.

KH: Var kan man hitta den på Skanslandet?

JR: Den växer på släta stenytor, särskilt på branta klippor och exponerade stenblock.*

KH: Det här är en löjligt stor fråga, men varför lavar? Varför älskar du dem?

JR: Symbios är en källa till evolutionär uppfinningsrikedom och lavar är ett vackert exempel på det!

*** HÅLL UTKIK EFTER JOUKOS FAVORITLAV, *RHIZOCARPON GEOGRAPHICUM*, PÅ PLATS #4 PÅ KARTAN!**



**KATIE HOLTEN I SAMTAL MED
AINO MIELIKKI MAA / JOHANSSON:**

Katie Holten: Har du besökt Skanslandet?

Aino Mielikki Maa / Johansson: Jag måste erkänna att jag (ännu) inte gjort det! Men jag har gjort en video tillsammans med kollektivet the Earth Forces på Sveaborg alldeles nära Skanslandet. Bägge öarna har en militär historia, bland annat befästningsverk. På Sveaborg finns det än i dag Sjökrigsskolan, men ön var förr ett viktigt militärt område för den finska försvarsmakten. I dag är den ett gammalt historiskt område och ett offentligt besöksmål. Jag ville arbeta där tillsammans med Maan puolustusvoimat (Jordens försvarsmakt) eftersom vårt arbete utgår från strävan efter icke-våldsprinciper och betraktar begreppet försvar ur en ekologisk och somatisk synvinkel; som skydd, skötsel, vård av hela jorden, där alla delar är sammankopplade och inte delas av linjerna som människan dragit upp på kartan. I Maan puolustusvoimat smälter konst och aktivism samman och får näring av permakulturella principer och metoder som genom våra medlemmar, forskare-konstnärerna, möter mikrobiell sociologi. Därtill används djupt kroppsbaserade metoder som integrerar nervsystemet och ett ekosomatiskt sätt att uppleva dans och performance. Allt detta är en del av att lära sig och

skapa alternativ och botemedel för konsumentkapitalistiska samhällen och system som skändas och styrs av krig, penningmakt, kolonialism och våld i alla dess former.

KH: Jag gillar att det står i din biografi att du inspireras av kärlek, lavar och rättvisa (och älvor). Det låter vettigt enligt mig! Jag inkluderade inte en älva i Skogsalfabetet. Hör älverna till de finländska folksägnerna?

AJ: Ja, jag har relativt nyligen lärt mig säga högt att jag inspireras av kärlek! Det verkar så enkelt, romantiskt, typiskt – det kan verka alltför hippieaktigt eller orealistiskt för en del av oss, men att sätta det till pappers var så meningsfullt för mig. Jag tror nämligen att de grundläggande och starkaste känsloströmmarna som är kopplade till mening, symboler, värderingar, grundläggande behov samt högre mål och tillfredsställelse och även till makt är mycket anmärkningsvärda krafter och verktyg för att skapa de sätt vi lever på här. Jag har hittat inspiration till dessa tankar också i den buddhistiska filosofin och bland miljökämpar som attraheras av holistiska synsätt och av att förstå hur vi alla är sammanknutna. Men detta fokus på kärlek stakar inte ut det kritiska tänkande och den skärpa som behövs för att avslöja och se och vidta åtgärder i vår gemensamma värld – i dess politiska system. Det är så viktigt att se och erkänna sättet som makt

används på, vem som använder makt och var makt används – till exempel i fråga om naturförlust och utrotning av skogens arter och det sjätte massutdöendet som pågår här i Finland och i vår värld. Det är viktigt för oss som individer, grupper och samhällen att vara mycket medvetna om maktförhållandena bakom industrier och beslutsfattande och att agera i förhållande till dem.

Nu avvek jag kanske långt från lavar ... men inte så långt! Jag har fascinerats av så många av arterna i gamla skogar och naturskogar sedan jag närmast mig dem och lärt mig om skogsinventering i samband med skogsaktivismen. Jag har alltid varit fascinerad av skogar, ända sedan jag var barn. Det har ändå känts mycket värdefullt att uppnå en ny kunskapsnivå i kombination med att jag vill skydda skogen. Det har gjort att jag förstått mer om vilken värld av mångfald och vilken rikedom av var- elser som skogen utgör. Lavar, svam- par och mossor har tilltalat mig djupt. Jag skriver fascinerad (eng. mesmeri- zed) men jag försöker hitta rätt ord på engelska och jag inser att ordet inte finns ... det finska ordet "*haltioitua*" (bli hänförd av) är ett gammalt ord som betyder någonting i stil med att bli fas- cinerad eller kanske mer "trollbunden" eller besatt – men på ett positivt sätt – eller så kunde jag kanske beskriva det som att vara djupt invävd i en vacker upplevelse av en mystisk närvaro eller

en känsla av hur allt hänger samman, "*spirited away*" kanske ... På finska innehåller ordet "*haltioitua*" ordet "*halti- tija*", alltså en ande (i skogen) eller en älva. Så ja, gamla folksägner och folktro i området som i dag kallas Finland och dess granntrakter, liksom även i före- gångarna till det moderna finska språ- ket och i närbesläktade kulturer i och runtomkring dessa regioner innehåll- er många naturväsen, andar, såsom "*haltija*" (enskyddsande). Dekallas ock- så *emo/emuu* på finska, vilket hänvisar till varelsens ursprung eller mor, liksom vattendragets eller skogens ursprung eller ande. Dessa andeväsen omges av en mångfald av folksägner och his- toriska sammanhang inom flera olika kulturer, däribland den karelska kultu- ren, *sápmi* och de stammar som kom att utgöra den "finska" befolkningen.



Detta är också delvis ganska okänt eftersom den urgamla kulturen och trosvärlden som förfäderna till det finska folket utövade inte överlevde intåget av kristendomen och den industrialiserade världen med dess seder särskilt bra. Men när jag var barn så kände jag dessa varelsers närvaro i skogarna, oberoende av om det var rena fantasierna eller något andligt, och skogen har alltid varit en spännande men samtidigt en fridfull plats. Det där kanske i själva verket är en definition av kärlek.

KH: Har du ett favoritträd eller en favoritskog?

AJ: Eftersom jag vandrat i så många olika skogar under de senaste 3–4 åren så är det svårt att nämna en!



Jag älskar flera olika skogar, mångfalden i skogarna och därför älskar jag många träd och skogar. En av mina personliga ursprungliga magiska skogar finns i Rapolanharju i Birkaland, där min mammas familj är hemma och där jag som barn upplevde boreala lundar med hasselnötsträd, jordgubbar, gamla ekar och liknande varelser. I de förkristna kulturerna fanns det särskilda heliga lundar som var mycket små och ofta inhägnade, heliga platser tillägnade andarna, också kända som "hiisi" (naturväsen, skogsrå). Även om jag älskar lundar och det finns några kvar i Finland, så känner jag en särskild dragning till granen som jag uppfattar som ett mycket beskyddande, moderligt träd. Det växer granar också i finländska lundar vilket jag kopplar samman med den finska insjövärlden, de djupa och mörka skogarna. Jag hade också en mycket hög och gammal granvän precis utanför mitt hem i Helsingfors, där jag inte längre bor, men där jag bodde en liten tid som nyfödd och senare i trettioårsåldern. Jag känner definitivt samhörighet med det trädet och jag har flera gånger dokumenterat hur det dansar i vinden. Jag har mött många gamla träd som jag uppskattat på flera nivåer.

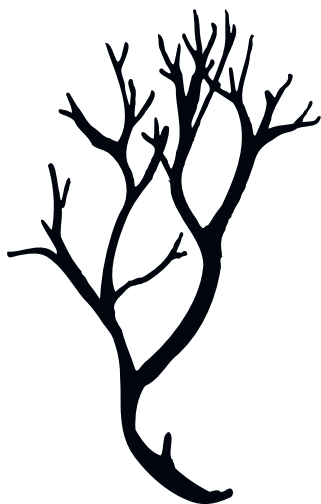
KH: Vi har älvträd på Irland, har ni några sådana i Finland?

AJ: Ja, jag tror att det i förkristna sammanhang har funnits några älvträd eller

heliga träd som varit sammankopplade med huset eller gården, kanske inte växande i skogen men nära platser där människorna bor. Det finns en rik och mångfaldig kultur kring detta hos besläktade folkslag i Ryssland, såsom mari-, komi- och udmurtkulturerna. Och givetvis har de samiska kulturerna och karelarna sin egen rika andevärld eller sina naturväsen.

KH: Jag blev inspirerad att får höra mer om skogsrörelsen (Metsäliike) i Finland. När blev du bekant med den? Och vad gör du tillsammans med dess medlemmar? Kan du kanske dela med dig lite av ditt senaste skogsskyddssymposium?

AJ: Min passion för skogsaktivism blossade åter upp när jag deltog i en skogskartläggningskurs.



Redan innan dess hade jag sysslat med naturskyddsaktivism i samband med gruvdrift och jag var förbluffad över det dåliga läget när det gäller lagar och förordningar som förbinder storbolagen. Det var möjligt för stora internationella bolag att fika efter vilket landområde som helst. När jag träffade skogskartläggningsaktivister – varav flera är ekologer, biologer, studerande, självlärda amatörer och experter från flera olika områden – kände jag att det fortfarande var möjligt att göra något för att skydda dessa skogar och markområden. Skogskartläggning är ett konkret och jordnära arbete och via det får man vandra i skogarna och lära sig nya saker. Till arbetet hör nyfikenhet på livet. Det svepte i väg mig och gav mig en möjlighet att lära. Jag har kommit till den slutsatsen att nyfikenhet är ett av kärlekens viktigaste drag – viljan att se, höra, känna. Till arbetet hör också kräva makten åter; enbart genom att gå ut i skogen och göra den synlig på kartan.

Samma år, 2021, reste jag till Kajanaland för att träffa andra skogsaktivister i den vackra gamla skogen i Karttimonjoki. Det är en statsägd oskyddad naturskog som hotades av avverkning. Medborgarorganisationer och Forststyrelsen hade förhandlat om skogen som var ett omtvistat objekt. Kort därefter bildades Metsäliike (Skogsrörelsen) av olika grupper och medborgarorganisationer. Det är en självständig folkrörelse som värnar om

skogen. Man lyckades stoppa avverkingen med våldsfria direkta aktioner och skogen lever än. Jag har gjort olika sorters arbete inom Metsäliike och i dess närhet. Under fjolåret har jag haft möjlighet att kombinera konst och aktivism eftersom vi fick ett projektstipendium. Jag har koordinerat och stöttat konstnärliga interventioner i anslutning till skogsaktivismen samt arrangerat evenemang och demonstrationer. Bakom kulisserna finns mycket tankearbete, utarbetande av strategier, möten och samtal, informationsdelning, produktion för sociala medier, undervisning med mera. Jag har deltagit i en del av Metsäliikes välkända våldsfria direkta aktioner där deltagarna skyddar naturskogar genom att klättra upp i träden eller stoppa skogsmaskiner genom att vädja till lagar och förordningar. Jag har klättrat upp i ett träd men jag har inte deltagit på djupet i dessa aktioner förutom i rollen som understödjare. Det arbete om ligger mig närmast om hjärtat är fortfarande skogskartläggningen som jag håller på att lära mig. I mitt miljöfostrande arbete strävar jag efter närvaro och att implementera känslor, kunskap, aktion och eftertanke i lämpliga proportioner samt i experimentella former för olika människogrupper.

KH: Jag tror att vårt förhållande till världen skulle vara bättre om vi som individer och som samhälle lärde oss tänka mer på skogens sätt. Har du några tips för hur vi skulle kunna tänka så?

AJ: Utifrån vad jag har lärt mig och förnummit om skogen så tror jag att människorna skulle kunna ta till sig tanken om att allt hör samman. Skogens arkitektur, som skyddar och ger näring åt de arter som lever där, är också levande. Träden, rötterna och alla tillväxtformer är sammanlänkade med varandra. De flesta av dem skulle inte kunna leva eller de skulle åtminstone lida allvarligt om något avlägsnades eller dödades. Det går att lära sig om mångfald, omsorg och tålighet av skogens kropp, som består av såväl individer som grupper. Skogen är emellertid inte bara ett paradiset där allt löper smärtfritt, utan också ett levande kollektiv där det kanske är lättare att observera samhörighet än i våra mänskliga system. Ju mer mångfaldigt liv och månförmiga varelser skogen omfattar, desto hållbarare är den för sina invånare.



ETT NYTT ABC



Aa



Bb



Cc



Dd



Ii



Jj



Kk



Ll



Pp



Qq



Rr



Ss



Xx



Yy



Zz

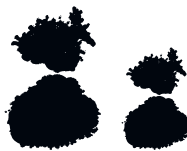
FINLANDS SKOGSALFABET



Ee



Ff



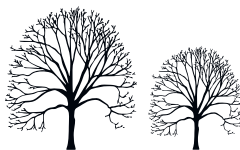
Gg



Hh



Mm



Nn



Oo



Tt



Uu



Vv



Ww



Åå



Ää



Öö

SKOGSALFABETET: ARTER

	<i>engelskt namn</i>	<i>finskt namn</i>	<i>vetenskapligt namn</i>
A	Aspen	Haapa	<i>Populus tremula</i>
B	Birch (Silver)	Rauduskoivu	<i>Betula pendula</i>
C	Climacium Tree Moss	Palmusammal	<i>Climacium dendroides</i>
D	<i>Ditrichum flexicaule</i>	Kalkkikarvasammal	<i>Ditrichum flexicaule</i>
E	European Ash	Lehtosaarni	<i>Fraxinus excelsior</i>
F	Fern	Saniainen	<i>Filicophyta</i>
G	Gold Dust Lichen	Varjorikkijäkälä	<i>Chryothrux chlorina</i>
H	Human (vagus nerve)	Ihminen (vagushermo)	<i>Homo sapiens</i>
I	<i>Inosperma adaequatum</i>	Viinirisakas	<i>Inosperma adaequatum</i>
J	Juniper	Kataja	<i>Juniperus communis</i>
K	Witch's Hair Lichen	Korpiluppo	<i>Alectoria sarmentosa</i>
L	Linden	Lehmus	<i>Tilia</i>
M	Mycelium	Rihmasto	<i>Mycelium</i>
N	Norway Maple	Metsävaahtera	<i>Acer platanoides</i>
O	Oakmoss	Valkohankajäkälä	<i>Evernia prunastri</i>
P	Pine	Mänty	<i>Pinus sylvestris</i>
Q	Queen Bee	Mehiläiskuningatar	<i>Apis mellifera</i>
R	Reindeer Cup Lichen	Valkoporonjäkälä	<i>Cladonia arbuscula</i>
S	Swift	Tervapääsky	<i>Apus apus</i>
T	Grooved Bonnet	Tinahippo	<i>Mycena polygramma</i>
U	Map Lichen	Keltakarttajäkälä	<i>Rhizocarpon geographicum</i>
V	Vetch	Aitovirna	<i>Vicia sepium</i>
W	Willow	Raita	<i>Salix caprea</i>
X	Sunburst Lichen	Haavankeltajäkälä	<i>Xanthoria parietina</i>
Y	Warty Cabbage	Idänukonpalko	<i>Bunias orientalis</i>
Z	Beetle	Kovakuoriainen	<i>Coleoptera</i>
Å	Swift + Aspen	Tervapääsky + Haapa	
Ä	Aspen + Swift	Haapa + Tervapääsky	
Ö	Oakmoss + Swift	Valkohankajäkälkä + Tervapääsky	

SKOGSFONTEN



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



S



N



O



P



Q



R



T



U



V



W



X



Y



Z



Å



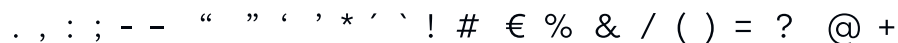
Ä



Ö



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9



KÄRLEKSREV



HÄR FINNS NÅGRA FÖRSLAG PÅ VAD DU KAN SKRIVA:

Kärleksbrev

Skriv ett kärleksbrev till någon du bryr dig om. Det kan vara en annan människa, eller planeten jorden, eller ett husdjur, en växt eller en annan vacker varelse.

Trädberättelser

Välj ett träd som tilltalar dig. Tillbringa några minuter med trädet, observera dess unika utseende. Placera försiktigt din hand på trädstammen och föreställ dig vilka historier trädet kunde berätta för dig om det bara kunde tala. Vad hör du?

Samtalspartner

Hitta en samtalspartner – det kan vara ett träd, en sten eller en växt. Tillbringa några minuter i en tyst dialog med din samtalspartner. Vad skulle hen kunna berätta för dig om hen kunde tala? Vilka frågor skulle du ställa?

Mycelmeddelanden

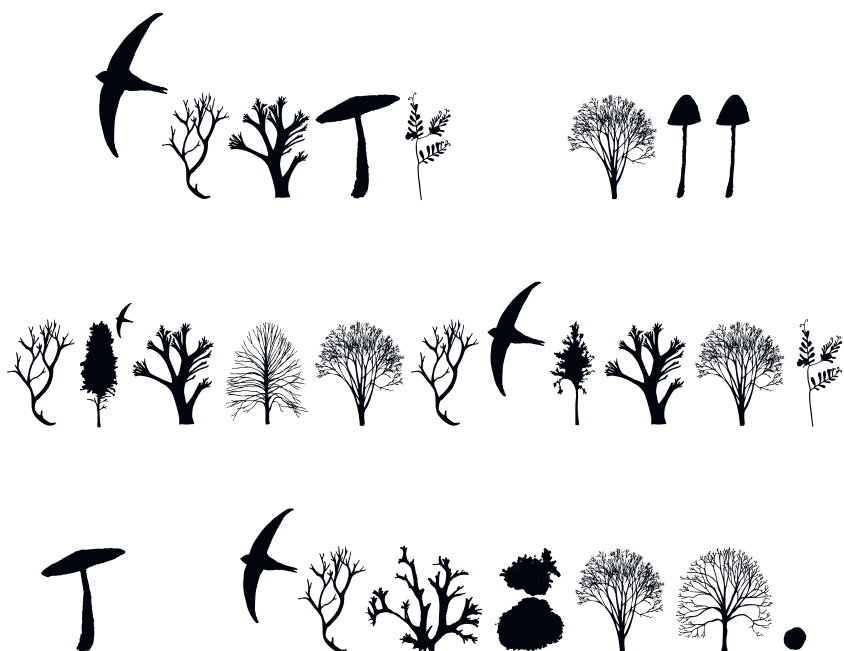
Slut dina ögon och visualisera det stora nätverket bestående av mycel som förbinder träd och växter under dina fötter. Föreställ dig att du är en del av detta underjordiska kommunikationsnätverk. Vilka meddelanden skulle förmedlas?

LADDA NER SKOGSFONTEN:



Skriv ett kärleksbrev i skogen.

Den fungerar bäst på en dator så testa när du kommer hem.
Tyvärr kommer den antagligen inte att fungera på din mobil!





SKOGSANDNING

Hitta en bekväm plats där du
kan sitta eller ligga ner. Slut dina ögon och fokusera på
din andning i några minuter. Låt skogens ljud och dofter skölja
över dig. Lägg märke till hur det känns i din kropp.

Skogen andas ut,
du andas in.

SKOGSPROMENAD

HÄR ÄR NÅGRA PROMENADÖVNINGAR:

Jordberöring

Ta av dig strumpor och skor.* Känn jorden under dina fötter. Gå långsamt. Lägg märke till de olika markytorna och temperaturerna. Hur påverkar denna direktkontakt med jorden dig

Luftkyss

Gå i några minuter, mycket långsamt, känn efter vid varje steg. Lägg märke till hur dina fötter får kontakt med jorden, hur din kropp rör sig, luftdraget runt dig. Andas långsamt i takt med varje steg. Hur känns luften mot din hud?

Ljudsymfoni

Slut dina ögon och lyssna noga under några minuter. Försök identifiera så många olika ljud som du bara kan – från lövens prassel till fåglarnas kvitter. Lägg märke till hur skogens ljud förändras och utvecklas.

Skogsberöring

Hitta olika ytor i skogen. Vidrör försiktigt trädens bark, löv, stenar och mulden på marken. Lägg märke till skillnaden i temperaturer, fuktighet och konsistens. Hur känns varje yta mot din hud?

Växtperspektiv

Välj en växt som finns i skogen (kanske

en bokstav i Skogsalfabetet). Tillbringa några minuter med att föreställa dig hur denna växt kan uppleva skogen. Hur skulle den röra sig? Vad skulle den lägga märke till? Hur kan den uppfatta dig

Tidsmaskin

Väj ut ett gammalt träd eller en sten. Placera din hand på den och föreställ dig alla förändringar den har bevittnat under tidens gång. Reflektera över din egen plats på naturens stora tidslinje.

Sammanflätat nät

Välj en växt eller ett träd. Observera på nära håll, utvidga sedan din uppmärksamhet till att se vad de är förbundna med – mullen, andra växter, insekter och så vidare. Utvidga ditt synfält ännu mer, lägg märke till hur allt i skogen är sammanflätat med varandra.

Trädringsmeditation

Hitta en bekväm plats. Föreställ dig att du är ett träd som lägger på en ny årsring varje år. Med varje djupt andetag, visualisera en ny ring som formas och representerar dina erfarenheter och hur du själv växer. Hur kopplar detta samman dig med skogens sinne för tid och växande?

***KOM IHÅG ATT GÖRA EN FÄSTINGKOLL SENARE MEN
JUST NU SKA DU INTE OROA DIG. NJUT!**

SKOGSTECKNING

HÄR FÅR DU NÅGRA TECKNINGSÖVNINGAR:

Skogens tidskapsel

Föreställ dig att du skapar en tidskapsel för att fånga ett ögonblick i skogens liv. Vad skulle du sätta i den? Hur skulle du beskriva skogens nuvarande tillstånd för kommande generationer?

Rotförbindelse

Sitt vid roten av ett stort träd. Slut dina ögon och föreställ dig att du har egna rötter som växer från slutet av din rygg-rad och flätas samman med trädets rötter djupt ner i jorden. Känn hur stabil och jordad denna koppling får dig att känna dig.

Skuggspel

Hitta en solig plats där trädens skuggor faller. Observera hur skuggorna rör sig och dansar med vinden. Lägg märke till mönstren de skapar på marken. Kan du teckna skuggan, fånga detta ögonblick?

Färgcirkel

Titta dig långsamt omkring och lägg märke till olika gröna nyanser.

Hur många kan du se? Därefter, försök hitta oväntade färger som gömmer sig i skogen. Kan du hitta glimtar av rött, blått eller gult? Vilka andra färger kan du se?

Molnskådande

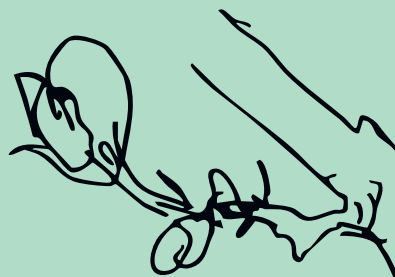
Hitta en bekväm plats och lägg dig ner för att titta upp i himlen genom träden. Se hur molnen rör sig. Släpp fantasin fri – vilka former eller berättelser kan du se bland molnen?

Trädsilhuet

Hitta en plats där du kan se trädens silhuetter mot himlen. Se hur löven och grenarna inramar himlen, hur de skapar mönster som ständigt förändras medan de rör sig i vind. Observera deras former och hur de rör sig i vinden. Teckna dem i ditt sinne eller på papper.

Teckning i blindo

Titta noggrant på ett träd eller en växt. Teckna av allt som dina ögon ser, men titta inte på pappret. Slutresultatet spelar ingen roll utan det viktigaste är att du ritar varsamt.



HUR MAN BLIR EN BÄTTRE ÄLSKARE

Dessa färger representerar spektrum-
et från nyansen Cosmic Latte (kosmisk
latte) till nyansen Cosmic Turquoise
(kosmisk turkos). Spektrumet innehåller
världsalltets genomsnittliga nyanser

som människan kan observera från
jorden. Ljusrött representerar jordklo-
tets äldsta färgpigment som härstam-
mar från 1,1 miljarder gammalt fossili-
serat klorofyll, det vill säga bladgrönt.



FLAGGORNA FINNS I ESPLANADPARKEN: GÅ OCH LETA RÄTT PÅ DEM!

ÖN JORDEN



aamu morgon



rakas älskling



metsä skog



branch gren



like som



atoms atomer



kiitos tack



saari ö



maa jord



plant växt



wild vild



love kärlek

LÄSEBIBLIOTEK

Braiding Sweetgrass
av Robin Wall Kimmerer

Den stora galenskapen
av Amitav Ghosh

Det sjätte utdöendet
av Elizabeth Kolbert

Dispersals
av Jessica J. Lee

Entangled Life
(Illustrated Edition)
av Merlin Sheldrake

Ett sammanvävt liv
av Merlin Sheldrake

Finding the Mother Tree
av Suzanne Simard

H is For Hope
av Elizabeth Kolbert

How Forests Think
av Eduardo Kohn

Landmarks
av Robert Macfarlane

Not Too Late
av Rebecca Solnit

Sienet ja metsien luontoarvot
redigerad av Tea von Bonsdorff

The Book of Delights
av Ross Gay

The Great Derangement
av Amitav Ghosh

The Guardians of the Trees
av Kinari Webb

The Language of Trees
av Katie Holten

The Overstory
av Richard Powers

The Serviceberry
av Robin Wall Kimmerer

The Sixth Extinction
(Young Readers Adaptation)
av Elizabeth Kolbert

The Word for World is Forest
av Ursula K. Le Guin

Two Trees Make a Forest
av Jessica J. Lee

We Are the ARK
av Mary Reynolds

**DU ÄR VÄLKOMMEN ATT BLÄDDRA BLAND BÖCKERNA I SKOGBIBLIOTEKET.
DU HITTAR MÅNGA FLER BÖCKER OCH ESSÄER PÅ KATIES WEBBPLATS:
WWW.KATIEHOLTEN.COM/READINGLIST**

EVENEMANG

SKOGSSKOLANS PROMENADER:

Anmäl dig här: helsinkibiennaali.fi

SCHEMA:

Söndag 8 juni kl. 13.00–15.00

LEARNING TO BE BETTER

LOVERS (HUR MAN BLIR

EN BÄTTRE ÄLSKARE).

En promenad med Katie Holten

Fredag 18 juli kl. 13.00–15.00

PÅ JAKT EFTER LAVAR.

En promenad med Jouko Rikkinen

Fredag 8 augusti kl. 13.00–15.00

En promenad med

Aino Mielikki Maa / Johansson

Fredag 5 september kl. 13.00–15.00

En promenad med

Aino Mielikki Maa / Johansson

SKOGSSKOLANS AKTIVITETER:

Kom och skriv kärleksbrev med Skogens alfabet. Vi möts vid HB Konstverstaden.

Schema: Om lördagar kl. 12–15

Material finns på plats

UTANFÖR SKANSLANDET:

Flaggorna i Esplanadparken

För mer information se sidorna 26-27

LADDA NER SKOGSFONTEN:



Skriv din egen berättelse, ett meddelande eller en dikt. Dela den med oss!

#ForestSchool #HelsinkiBiennial

#ForestThinking #LearningToBeBetterLovers

TACKORD

Katie Holten skulle vilja tacka Helsingforsbiennalens team, särskilt kuratorerna Blanca de la Torre och Kati Kivinen för inbjudan att skapa ett icke-mänskligt alfabet och Petronella Grönroos, Hannah Nyman och Aino Mäntyvaara för stöd i undersökningarna och tekniskt stöd. Tack till Jenni Salminen och Antti Honka för att du förvandlade Katie Holtens teckningar till bokstäver och skogsfonten. Tack-sam för stödet i studion bakom kulisserna: Candy Holten och Dillon Cohen, liksom även för låntidscovidstödet från CoRE clinic vid Mount Sinai i New York City, med andnings- och promenadövningar ledda av Myranda Oettel.

Ett särskilt tack till våra Skogsskolerådgivare: Jouko Rikkinen, Tea von Bonsdorff och Xiaolan He som introducerade Holten till de ickemänskliga invånarna på Skanslandet och Helsingfors.

Katie Holtens bok *The Language of Trees* trycktes på återvunnet papper i USA. När Katie försökte hitta mer information om pappret som användes i trycket av bokens brittiska utgåva upptäckte hon att den var tryckt på papper från Finland. Hon försökte få reda på fler detaljer. Helsingforsbiennalens team hjälpte henne. Men vi fick inga svar. "Jag kan bara anta att pappret i den brittiska utgåvan av min bok kom från träd som blivit aggressivt "skördade" i finländska skogar. Så, trots att jag gjorde så gott jag kunde, är min bok en del av problemet – ännu en produkt som använde sig av massa tillverkad av träd som en gång ingick i en livskraftig skog, nu kalhuggen. Det får mig att må illa. Jag är tvungen att begrava en bok, kompostera den."

KOLOFON

LEARNING TO BE BETTER LOVERS (HUR MAN BLIR EN BÄTTRE ÄLSKARE)

Av Katie Holten för
Helsingforsbiennalen
8 juni–21 september 2025
Skanslandet, Helsingfors

En begränsad upplaga av guiden
tryckt på tre språk: engelska,
finska, svenska

***Typsnitter: Helvetica Neue,
Filson Pro and Forest***
Skogsfonten skapades av
Katie Holten med designarbete utfört
av Jenni Salminen & Antti Honka

***Tryckt av Grano, Helsingfors,
på MultiDesign Natural paper***
Pärm: 300g
Inlaga: 130g

Översatt av
Elävä Kieli Oy

Layout av
Jenni Salminen och Antti Honka

Citat på bakpärmen
“We all have forests in our minds.”
Ursula K. Le Guin. Från inlednin-
gen till ”Vaster Than Empires
and More Slow” i verket The
Wind’s Twelve Quarters.

***Learning to be Better Lovers
(Hur man blir en bättre älskare)***
är skapad på beställning av
Helsingforsbiennalen 2025.

www.helsinkibiennaali.fi

www.katieholten.com
© Katie Holten, 2025

**HELSINKI
BIENNIAL**



**Cultúr Éireann
Culture Ireland**

Promoting Irish Arts Worldwide for 20 years

Skanslandet, Helsingfors

