

LAURA MANNILA

KEHOMIELI, LAUMA JA LUONTO

KATKENNEIDEN
YHTEYKSIEN
JÄLJILLÄ

tuuma



SISÄLLYS

TERVETULIAISSANAT	9
KEHO JA MIELI – VAI KEHOMIELI?	22
Yhteys omaan kehoon	25
Kehotietoisuus itsetuntemuksen ja säätelyn perustana	29
Kehon järjestäytyminen	34
Kannamme historiaa kehossamme	36
Keho, luonne ja yhteiskunta	40
KEHOMIELEN SÄÄTELYKESKUKSET	
– AIVOT JA AUTONOMINEN HERMOSTO	44
Aivot säätelevät elimistön toimintoja	47
Autonominen hermosto valmistaa toimintaan ja lepoon	50
Kolmihaarainen hermosto	53
Akuutti ja pitkäkestoinen stressi	59
Trauma on jälki sietokyvyn ylittävästä stressistä	62
Lapsuusajan kokemuksilla on kauaskantoiset vaikutukset	66

KEHOMIELI EPÄKUNNOSSA	
- SAIRAUS- JA KUNTOUTUMISKERTOMUS	70
Kun ääneni lähti	73
Harvinaissairaus	77
Muovautuvat hermoyhteydet	80
Edistystä, takapakkia ja uusia keinoja	85
Vagushermo ja sosiaalisen liittymisen järjestelmä	88
Voiko potilaalla olla oman paranemisensa avaimet?	92
HÄIRIINTYNYT MIELENTERVEYS	
- YKSILÖN OIREITA VAI YHTEISIÄ HAASTEITA?	95
Mielenterveyden selitysmallit	99
Aina vika ei ole (vain) korvien välissä	103
Hoidetaanko yksilöä vai muutetaanko maailmaa?	106
Ekologinen systeemiteoria	110
IHMISELÄIN MAAPALLOLLA	113
Sairastuttavat elämäntapamme	115
Lajityypilliset käyttäytymistarpeet	119
Tarpeet ja tunteet	
motivoivat toimintaan	121
Riippuvuudet ja	
supernormaalit ärsykkeet	127

TOISIINSA VAIKUTTAVAT KEHOMIELET	
- LAUMAELÄMÄN PERUSTA	133
Suhdekokemukset muovaavat hermostoa	136
Turvallisuuden tunne kytkeytyy kiintymyssuhteisiin	138
Vastavuoroisuuden merkitys	141
Itsesäätely ja yhteissäätely	143
Tunnetartunta, empatia ja myötätunto	146
LAUMAELÄMÄN AMMATTILAISET	
JA TURVALLINEN VUOROVAIKUTUS.....	152
Tarve tulla kohdatuksi	154
Miten turvallisuutta luodaan?	158
Psykologinen turvallisuus	160
Auttajan säätelytaidot ja suhteessaolon mallit	163
Vankina toisten hermostoissa	167
Ammattilaista kannattelevat olosuhteet	172
OLEMME OSA LUONTOA	177
Tunnesäätelyn korkeakoulu	179
Luontosuhdetta tutkimassa.....	182
Ympäristöllinen itsesäätely	186
Luonnon hyvinvointivaikutukset	188
Mikrobit sisällämme ja ulkopuolellamme	190
Ympäristövastuu ja planetaarinen terveys	195

YHTEISKUNNALLINEN LAUMAEELÄMÄ	200
Kaksi erilaista hahmotustapaa	202
Elämmekö kollektiivista oikean aivopuoliskon aivovauriota?	207
Ihmiskeksinen maailmankuva ja erillisyyden harha	211
Jatkuvan kasvun mahdottomuus	216
Vähemmän on enemmän	221
MITEN SÄILYTTÄÄ TOIVO?	226
Inhimillinen yhteiskunta ja kestävä elämä	229
Ahneus, vihamielisyys ja välinpitämättömyys	234
Kärsimykseltä suojautumisen hinta	238
Kolme rinnakkaista tarinaa	242
SEURAAVAT ASKELEET	246
KIITOKSET	252
VIITTEET	256
LÄHTEET	263

TERVETULIAISSANAT

Tervetuloa kehomielen, lauman ja luonnon äärelle. Tässä kirjassa avaan näkökulmia siihen, miten me – sinä ja minä – olemme psykofyysisiä ja ekososiaalisia olentoja. Toivon, että tämä kirja auttaa yhdistämään tietoa, joka yhteiskunnallisissa järjestelmissä usein pilkkoutuu erillisiksi palasiksi. Kun opit ymmärtämään itseäsi ja kanssaeläjäsi kokonaisvaltaisemmin, saat enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa omaan hyvinvointiisi, terveyteesi ja tulevaisuuteesi. Voit hahmottaa paikkasi maailmassa selkeämmin.

Minä olen Laura. Olen ammatiltani psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja. Minulla on yksityisvastaanotto Turussa. Olen erikoistunut kehopsykoterapiaan ja psykofyysiseen työnohjaukseen. Psykofyysinen lähestymistapa tarkoittaa sitä, että keho ja mieli nähdään toisiinsa kytkeytyneinä ja ihmistä tarkastellaan erottamattomassa yhteydessä ympäristöönsä. Koulutan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja välillä vähän muitakin. Kuljen junalla ympäri Suomea ja saan tavata uusia ihmisiä, uusia ryhmiä. Opetusalueitani ovat psykofyysinen psykoterapia ja työnohjaus, kehotietoisuus, autonominen hermosto ja vireystilan säätely, traumatiivisuus sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot.

Lähestyn tämän kirjan aiheita paitsi asiantuntijana myös kanssakulkijana, vertaisena. Peilaan teorioita omiin kokemuksiini. Ajatukseni ovat keskeneräisiä ja epätäydellisiä – toivon, että myös sinä annat itsellesi luvan olla keskeneräinen. Ei ole oikeaa tai väärää

tapaa lukea tätä kirjaa. Voit heijastella esittämiäni ajatuksia omiin kokemuksiisi, olla samaa tai eri mieltä, ihmetellä, kyseenalaistaa, ihastua ja vihostua. Ehkä löydät vahvistusta omille ajatuksillesi, ehkä ymmärryksesi laajenee tai jopa muutat mielipidettäsi. Yhteyksien hahmottaminen vaatii aikaa, kärsivällisyyttä ja epätietoisuuden sietämistä. Toivon, että kirja herättää pohtimaan ja tunnustelemaan, ehkä myös synnyttää uusia ajatuksia ja innostaa toimimaan.

Vastaanotollani tapaan usein ihmisiä, joille keho on vieras. He ovat eläneet pitkään ”päissäänsä”. Yhteys kehoon on poikki. Hakeutuessaan kehopsykoterapiaan tai psykofyysiseen työnohjaukseen nämä ihmiset saattavat toivoa löytävänsä paremman yhteyden kehoonsa ja tunteisiinsa. Minun on helppo samaistua heidän kokemuksiinsa. Myös itse tunnistan, miten helposti yhteys kehoon hukkuu maailmassa, jossa niin moni muu asia vie huomiomme. Huomiomme saattaa olla ajatuksissa, hoidettavissa asioissa tai kaikessa informaatiossa, jota meille tulvii joka puolelta. Oman kehon havainnoinnille ei ole aikaa tai tilaa.

Joskus keho muistuttaa itsestään hyvinkin voimallisesti erilaisilla kivuilla, jännityksillä, suolisto-oireilla tai sydämentykytyksillä. Emme välttämättä kuitenkaan tavoita, mihin nämä moninaiset oireet liittyvät tai miten niihin voisi vaikuttaa. Useimmat meistä myös pyrkivät välttämään etenkin epämiellyttäviä tuntemuksia. Keinoja on monia: jatkuva puuhakkuus ja suorittaminen, uppoutuminen somen tai viihteen maailmaan, syöminen, urheileminen tai päihteiden käyttö. Epätoivottuna sivuvaikutuksena myös miellyttävät tunteet ja tuntemukset saattavat lakata tuntumasta. Ei enää tunnu mitään.

Psykofyysisille koulutuksille on ollut suuri kysyntä viime vuosikymmenen aikana. Monet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset hakeutuvat näihin koulutuksiin toiveenaan pystyä

työskentelemään asiakkaidensa kanssa kokonaisvaltaisemmin, muillakin keinoin kuin sanojen avulla. Moni on työssään todennut, että pelkkien sanojen ja ajatusten avulla jotakin olennaista jää tavoittamatta. Joillakuilla ei ole koulutuksen alkaessa vielä aavistustakaan siitä, että he voisivat oppia kuuntelemaan myös tai jopa ensisijaisesti omaa kehoaan. Motiivi koulutukseen hakeutumiselle on ehkä puhtaan ammatillinen. Koulutusten alkaessa osallistujat saattavat kokea kokemuksellisen lähestymistavan itselleen vieraaksi ja hämmentäväksi, ehkä suorastaan pelottavaksikin. Aina välillä joku kertoo, ettei ole kehollinen ihminen. Taas tunnistan ajatuksen. Muistan, että olen aikanaan itsekin mieltänyt ja määritellyt itseni epäkeholliseksi tai epäfyysiseksi ihmiseksi. Mutta mitä se oikeastaan tarkoittaa? Miten me voisimme olla olematta kehollisia? Kaikkihan me kuitenkin elämme kehossamme. Emme vain välttämättä ole tietoisia siitä, mitä kehossamme tapahtuu. Elämme maailmassa ja kulttuurissa, joka ei välttämättä opeta meitä kuuntelemaan kehoa.

Kun yhteys kehoon on poikki, myös yhteys tunteisiin on poikki. Tunteet tapahtuvat kehossa. Ne ilmenevät autonomisen hermoston toiminnan muutoksina, ilmeinä, asentoina ja erilaisina tuntemuksina. Suru saa kyyneleet nousemaan silmiin, viha leukaperät jännittymään ja ilo kohottaa olon kepeäksi. Yhteys oman kehon tuntemuksiin ja tunteisiin mahdollistaa myös syvemmän yhteyden toisiin ihmisiin. Jos yhteys itseän katkeaa, saattavat myös yhteydet toisiin jäädä ohuiksi, etäisiksi tai järkipერäisiksi. Ihminen saattaa kokea yksinäisyyttä, vaikka ympärillä olisi perhettä, ystäviä tai kollegoita. Toisaalta monelta myös puuttuu lajitovereita ympäriltään.

Yhteys tarkoittaa asioiden liittymistä toisiinsa. Se tarkoittaa vastavuoroista tiedonsiirtoa esimerkiksi kehon elinjärjestelmien, kahden ihmisen tai ekosysteemin osien välillä. Kun puhutaan kehoyhteydestä, yhteydestä toisiin tai luontoyhteydestä, tarkoitetaan

yleensä myös tietoisuutta näiden eri osien välisistä kytköksistä. Kehotietoisuus tarkoittaa sitä, että tunnistamme ja tunnemme, mitä kehossamme tapahtuu. Yhteys toisiin ihmisiin tarkoittaa, että voimme kokea yhteenkuuluvuutta. Ehkä se tarkoittaa myös, että voimme tarvita toisiamme. Yhteys lajitovereihin ja myös muunlajisiin eläimiin on laumaelämän perusta. Luontoyhteys taas tarkoittaa tietoista kokemusta kuulumisesta suurempaan kokonaisuuteen, ekosysteemiin. Me kaikki olemme tämän planeetan kansalaisia.

Usein yhteydet alkavat tuntua todellisilta vasta kun ne koetaan aistein. Hahmotamme sen, minkä voimme jollain tapaa nähdä, kuulla, haistaa, maistaa tai tuntea kehossamme. Kun yhteyden kokemus vahvistuu, lisääntyy usein myös halu ja tarve pitää huolta itsestämme, toisistamme ja ympäristöstämme. Minulle on jäänyt mieleen lausahdus, jonka kuulin parikymmentä vuotta sitten eräässä kehopsykoterapian kansainvälisessä seminaarissa. Tuolloin espanjalainen psykoterapeutti Xavier Serrano sanoi, että jos menetämme kosketuksen omiin tarpeisiimme ja tunteisiimme, menetämme samalla kapasiteettimme tuntea ja kunnioittaa elämää.¹

* * *

Olen halunnut lähestyä kehomielen, lauman ja luonnon kokonaisuutta sekä teorian että kokemuksellisuuden kautta. Kokemuksellinen punainen lanka rakentuu oman parikymmenvuotisen tutkimusmatkani ympärille. Kun luet minun tarinaani, pohdi ja kuulostele samalla, mitä se sinussa herättää. Mitkä kokemukset, sattumat ja valinnat ovat muovanneet sinun suhdettasi kehoon, toisiin ihmisiin, muunlajisiin eläimiin ja luontoon?

Pääsin heti lukion jälkeen yliopistoon opiskelemaan psykologiaa. Minulla oli jano ymmärtää omaa toimintaani ja tunnemaailmaani,

saada syvempi kosketus itseeni. Minulla oli myös jano kohtaamisiin. Hain jotakin, mitä en oikein osannut nimetä. Syvempää yhteyttä, todellisia kohtaamisia. Yliopisto-opinnot olivat minulle kuitenkin pettymys. Turhauduin opintojen teoreettisuuteen ja tutkimuspainotteisuuteen. Luennot tuntuivat kuivilta, enkä tavoittanut niiden yhteyttä oikeaan elämään, kehollisiin kohtaamisiin tai aistimukselliseen todellisuuteen. Olin nuori ja kärsimätön. Aloin etsiä vastauksia kaipuuseeni muualta kuin yliopistolta.

Hakeudun ylioppilasteatteriin. Siellä tunsin olevani oikeassa paikassa. Pääsin olemaan ja tekemään ihmisten kanssa, liikkumaan, koskettamaan, ilmaisemaan tunteita ja pohtimaan elämän suuria kysymyksiä. Teatteriproduktioiden ansiosta syntyi uusi suunta ammatilliselle polulleni: hain ja pääsin esittävän taiteen koulutusohjelmaan teatteri-ilmaisun ohjaajan ammattikorkeakouluopintoihin. Opiskelimme pedagogiikkaa, ryhmadynamiikkaa ja draamallisia menetelmiä. Lauloimme, tanssimme, hytkyimme ja tärisimme. Koulutusohjelmamme sisälsi monenlaisia kehollisia harjoitteita meditaatiosta akrobatiaan. Uppouduin kokeelliseen teatteriin ja esitystaiteeseen, joissa esitykset rakennettiin työryhmässä ilman valmiita käsikirjoituksia. Projektit olivat eräänlaisia laboratorioita – luimme, keräsimme materiaalia, improvisoimme, kirjoitimme ja kokeilimme, kunnes esitys alkoi hahmottua. Työroolit vaihtelivat sujuvasti: toimin esiintyjänä, ohjaajana, käsikirjoittajana ja ryhmänvetäjänä.

Koulutuksemme pyrki tekemään näkyväksi valtarakenteita niin esitystaiteessa, yhteiskunnassa kuin itse koulutuksen sisälläkin. Opettajamme elivät kuten opettivat. Tämä näkyi monissa jokapäiväisissä käytännöissä. Me istuimme lattialla piirissä tai makoilimme patjoilla. Opettajat eivät olleet korokkeella luokan edessä vaan lattialla kanssamme. He tulivat näkyväksi inhimillisinä, kehollisina, tuntevina ja keskeneräisinä ihmisinä. Meitä kuultiin ja toiveemme

otettiin mahdollisuuksien mukaan huomioon. Teatterin tekemisen tavoissa pyrittiin purkamaan ohjaajälähtöisyyttä ja hierarkioita. Etsittiin demokraattisia, ryhmälähtöisiä tapoja työskennellä.

Noina vuosina pääsin tutustumaan omaan kehooni tavalla, jota en ollut aiemmin kokenut. Koulutuksen keholliset työskentelytavat laittoivat liikkeelle jotakin sellaista, mikä tuntui eheyttävältä ja korjaavalta. Teiniaikaani varjostanut syömishäiriöoireilu hellitti otteensa ilman ulkopuolista apua tai hoitoa. Luokkamme rakentui turvalliseksi yhteisöksi. Toki nuorten taideopiskelijoiden kesken oli jos jonkinlaista draamaa, mutta kaiken kaikkiaan koin olevani turvallisessa laumassa, jossa kukin meistä sai olla kokonainen kaikkine ominaisuuksineen ja omituisuuksineen – ja tulla silti hyväksytyksi. Sain kokea yhteyttä ja yhteisöllisyyttä. Löysin ihmisiä, joiden kanssa oli mahdollista kohdata, jakaa ja tulla nähdyksi. Löysin lauman, johon halusin kuulua. Pääsin ilmaisemaan itseäni ja tutkimaan elämää.

Opin myös, että samalla kun kokemuksellinen, kehollinen työskentely on parhaimmillaan vaikuttavaa ja jopa parantavaa, se voi myös olla vahingoittavaa ja pahimmillaan traumatisoivaa. Näitäkin tilanteita pääsin tai jouduin todistamaan teatteriproduktioissa ja ilmaisullisissa ryhmissä. Teatteriopinnoista valmistumisen aikoihin aloin ymmärtää, että kohtaamisiin ja työskentelyyn ihmisten, tunteiden ja kehomiellellisten prosessien kanssa liittyy paitsi paljon vapautta ja mahdollisuuksia myös suuri vastuu – etenkin ryhmän vetäjällä. Tajusin, että minun pitää opiskella lisää ihmisestä, laumoista ja kehosta. Halusin tutustua itseäni ja omiin toimintamalleihini syvemmin. Hakeuduin ensin viikon mittaiseen kehopsykoterapian kesäryhmään ja sen jälkeen omaan yksilökehopsykoterapiaan.

Muutama vuosi myöhemmin aloitin ensimmäisen psykoterapiakoulutukseni, nelivuotisen luonneanalyttisen

kehopsykoterapiakoulutuksen. Tästä alkoi jonkinlainen syväskellus itseymmärrykseen ja vuorovaikutussuhteisiin. Jo koulutuksen ensimetreillä tuli tutuksi ohje, joka toistui sittemmin lukemattomia kertoja: ”Tunne mitä tunnet.” Tutustuimme omiin tuntemuksiimme, tunteisiimme, ajatuksiimme, tarpeisiimme ja kehollisiin reaktioihimme. Liikuimme, hengitimme, kohtasimme ja kosketimme. Harjoittelimme terapiatilanteita pareittain ja pienryhmissä rooleja vaihtaen. Opintojen edetessä mukaan tuli potilastyöharjoittelu tiiviin työnohjauksen tukemana. Koulutuksen vaatimuksiin kuului myös parisataa tuntia omaa koulutuspsykoterapiaa kehollisen yksilö- ja ryhmäpsykoterapian muodossa.

Esittävän taiteen koulutus ja luonneanalyttinen kehopsykoterapiakoulutus muodostivat yhdessä erittäin jyvän kivijalan itsetuntemukselleni. Noiden vajaan kymmenen vuoden aikana rakentui kyky tuntea, tunnistaa ja kestää monenlaisia intensiteettitään vaihtelevia kehollisia tuntemuksia, aistimuksia, tunteita ja ajatuksia. Sain tutustua omiin vuorovaikutus- ja toimintamalleihini. Sain oppia tuntemaan myös vähemmän mukavia puolia itsessäni. Tutustuin omaan ylimielisyyteeni, arvottomuuden tunteeseeni, häpeääni, välttelevään kiintymyssuhdemalliini sekä tarpeeseeni kontrolloida asioita ja ihmisiä ympärilläni. Opin sietämään myös näitä puolia ja ottamaan vastuun siitä, miten niiden kanssa toimin. Opin virittäytymään toisten ihmisten kokemuksiin ja peilaamaan niitä omalla kehollani. Opin myös irrottautumaan jaetuista tunnekokemuksista ja säilyttämään oman erillisyyteni.

Kehollinen joustavuuteni ja ilmaisukykyni lisääntyivät merkittävästi. Toisaalta opin myös säätelemään, kannattelemaan ja sietämään erilaisia kokemuksia ilman että minun välttämättä tarvitsee reagoida tai toimia näiden tunteiden mukaan. Tämä kokemukselliselle pohjalle rakentunut itsetuntemus ja itsesäätelykyky on

vahva perusta sille, että voin kantaa vastuuta omasta toiminnastani, säädellä reaktioitani tarkoituksenmukaisella tavalla ja siten toimia säätelyapuna myös muille ihmisille.

Valmistuttuani psykoterapeutiksi perustin oman yksityisvastaanoton. Työn ohella jatkoin kehomieliyhteyteen liittyvää kouluttautumista. Kävin vuoden mittaiset psykofyysisen psykoterapian perusopinnot. Osallistuin kotimaisiin ja eurooppalaisiin kehopsykoterapian seminaareihin ja kongresseihin. Jossain kohtaa hakeuduin myös psykofyysiseen työnohjaajakoulutukseen. Työnkuvani laajeni, kun aloin toimia työnohjaajana muille sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille. Mitä enemmän opin, sitä enemmän myös hahmotin, mitä en vielä osaa. Yksi tällainen aihe oli trauma. Opiskelin lisää traumaan liittyvistä aiheista ja hakeuduin sensomotorisen traumapsykoterapian täydennyskoulutukseen. Myöhemmin hakeuduin vielä psykofyysisen psykoterapian kouluttajakoulutukseen. Tuntui tärkeältä päästä jakamaan myös muille ammattilaisille tietoa, ymmärrystä ja kokemusta, joka tuntui itselleni niin merkitykselliseksi.

Samoihin aikoihin palasin vanhan harrastukseni hevosten pariin. Olin ratsastanut ja hoitanut hevosia koko lapsuuteni ja nuoruuteni. Aikuisena minulla oli yli viidentoista vuoden tauko, jolloin en ollut juuri missään tekemisissä hevosten kanssa. Kun löysin taas hevoset, tajusin, että ne asiat, joita olin opiskellut ja joiden kanssa tein työtä, olivat hämmästyttävän hyvin sovellettavissa myös ihan toisenlaisen eläinlajin kanssa kommunikointiin. Nelikympisenä minusta tuli hevosenomistaja ensimmäistä kertaa elämänsäni. Oman hevoseni kanssa oleminen oli itselleni monella tavalla vaikuttavaa ja jopa terapeutista. Nämä kokemukset saivat minut kiinnostumaan luonto- ja eläinavusteisista työtavoista. Hakeuduin opiskelemaan luonto- ja eläinavusteiseen työnohjaajakoulutukseen,

Green care -opintoihin ja eläinkoulutuksen perusopintoihin. Keräilin myös lyhyempiä opintokokonaisuuksia ja seminaareja eläinavusteisuudesta, luonnon hyvinvointivaikutuksista ja planetaarisesta terveydestä. Työni laajeni vastaanottohuoneesta myös ulkotiloihin: metsään, puistoon ja talliympäristöön.

Viime vuosikymmenen olen viettänyt ison osan ajastani tallilla. Elämä muunlajisten olentojen kanssa on saanut minut näkemään ihmisen yhtenä eläinlajina muiden joukossa. Olen alkanut hahmottaa oman paikkani osana isompaa ekosysteemiä. Hevoset – erityisesti oma hevoseni Riina – ovat olleet korvaamattoman tärkeitä oppaita tämän asian äärelle. Tulen puhumaan Riinasta vielä monta kertaa tässä kirjassa. Käytän hänestä puhuessani tietoisesti pronominia ”hän”. Ilmaisen sillä suhdettani toislaajiseen ystävääni itseisarvoisena kumppanina – ei kohteena, välineenä tai jonakin alempiarvoisena olentona.

Työni painopisteen siirtyminen myös monilajiseen vuorovaikutukseen ja luontolähtöiseen työskentelyyn on avannut silmäni planeettamme tulevaisuutta ja ympäristövastuuta koskeville kysymyksille. Kokemus sen ymmärtämisestä, että olemme yksi pieni osa suurta ekosysteemiä, on jollakin tapaa hyvin eheyttävä ja lohdullinen. Toisaalta olen tullut tietoiseksi aikamme suurista uhkista ja haasteista. Ilmastonmuutos, lajikato ja luonnonvarojen ylikulutus ovat alkaneet näyttäytyä polttavan tärkeinä kysymyksinä. Tieto näistä asioista on myös lisännyt tuskaa. Olen ymmärtänyt toimivani itsekin tavoilla, jotka ovat vahingollisia ekosysteemimme kannalta. On tullut tarve hankkia lisää tietoa ja myös tehdä uudenlaisia valintoja.

Olen tuskailnut sen edessä, että elämäntapamme tuhoaa tätä maapalloa. Tiedostan yksittäisen ihmisen pienuuden mutta uskon, että jokainen teko on pieni askel. Ajattelen myös, että omat teot

vaikuttavat lähellä oleviin ihmisiin, jotka puolestaan taas vaikuttavat seuraaviin ihmisiin. Jollakulla voi olla vaikutusvaltaa jopa suurempiin kokonaisuuksiin. Nämä ajatukset ovat motivoineet minua muuttamaan tapojani. Toisaalta olen myös tajunnut, kuinka vaikeaa kauan toistettujen tapojen muuttaminen on. Muutokset järkyttävät sosiaalisten suhteiden aiempaa tasapainoa. Uudet ruokailutottumukset tai liikkumisen tavat vaativat aikaa, suunnittelua, voimavaroja ja keskittymistä. Aina näitä resursseja ei ole käytössä. Yritän ajatella, että jokainen teko eettisempään suuntaan on plus-saa. Koetan kestää epätäydellisyyttäni. Absolutismi ei sovi minulle.

* * *

Ihmisen, muiden eläinten, luonnon ja planeetan hyvinvointi tai pahoinvointi ovat toisiinsa kietoutuneet. Emme voi lähestyä yksilön terveyttä ottamatta huomioon isompia kokonaisuuksia. Minä ja maailma on yksi suuri ekosysteemi. Ympäristövastuu kietoutuu yksilöiden hyvinvoinnin kysymyksiin. Ihminen ei elä tyhjiössä, vaan me kasvamme ja elämme suhteissa. Jokainen valintani vaikuttaa myös muihin. Me emme voi erottaa itseämme muusta ympäristöstä, luonnosta emmekä maapallosta. Me olemme osa luontoa.

Laajemman kokonaisuuden ymmärtäminen voi herättää myös ahdistusta. Ahdistus on hyvä motivaattori toiminnalle, kunhan se ei ole liian voimakasta. Tarvitaan ahdistuksen ja toivon tasapainoa. Myöskään pelkkä ymmärrys asioista ei riitä. Tarvitaan työskenteleä kaikkien niiden tunteiden kanssa, jotka päätöksentekoomme vaikuttavat. Ajankohtainen maailmantila herättää monenlaisia vaikeita tunteita: ahdistusta, huolta, pelkoa, vihaa, turhautumista, surua, syällisyyttä, häpeää, pettymystä ja lohduttomuutta. Mitä paremmin tiedostamme meihin vaikuttavia tunteita, sitä vähemmän

ne salakavalasti ja automaattisesti ohjaavat päätöksiämme. Mitä enemmän kykenemme säätelmään ja sietämään tunteitamme, sitä enemmän meillä on mahdollisuuksia tehdä arvojemme mukaisia valintoja.

Haluan jakaa sinulle, lukijani, oivalluksia, joista itselleni on ollut todella paljon hyötyä. Koulutusteni ja työni avulla olen oppinut tuntemaan itseni ja ajattelemaan kriittisesti. Olen oppinut tuntemaan kehoni, tuntemaan tunteeni. Kehoni on ollut paras suunnannäyttjä elämäni isoissa risteyskohdissa. Se on tietyissä tilanteissa huutanut kyllä tai ei, joskus jopa vastoin sitä, mitä olen päässäni järkeillyt.

Yksi merkittävä kokemus omalla polullani on ollut sairastuminen harvinaiseen neurologiseen häiriöön, joka vei ääneni. Diagnoosin mukaan kyseessä piti olla elinikäinen sairaus, johon ei tiedetä parantavaa hoitoa. Lähdin etsimään itse keinoja ja onnistuin kuntoutumaan oireettomaksi. Haluan avata myös näiden tapahtumien kulkua ja ymmärrystä, jonka oman sairastumiseni ja toipumiseni kautta olen saanut.

Tämän kirjan lähteinä on suuri määrä koulutuksia, kirjoja, artikkeleita, podcasteja, luentoja, keskusteluja, kokemuksia psykoterapia- ja työnohjaustyöstä sekä kohtaamisia yli kahdenkymmenen vuoden ajalta. Olen pyrkinyt mahdollisimman hyvin paikantamaan ja osoittamaan ajatusteni lähteet. Olen kuitenkin halunnut pitää arvossa myös kokemuksellista tietoa, josta ei välttämättä löydy suoria viitteitä tai näyttöön perustuvaa tutkimusta. Minulla ei ole lopullisia totuuksia.

Ajassamme on suuri tarve yksinkertaisille neuvoille ja toimitaohjeille. Asiantuntijoilta kysytään vinkkejä jos jonkinlaisiin kysymyksiin. Joskus vinkit antavatkin konkreettista tarttumapintaa ja askelmerkkejä kohti muutosta. Samalla jokin puoli minussa

vastustaa vinkkilistoja. Ne tuntuvat yksinkertaistuksilta, jotka eivät aina tee oikeutta sille, miten tapauskohtaisia, yksilöllisiä ja monitahoisia tilanteet useimmiten ovat.

Tilanteissa, joissa olen itse hakenut asiantuntijan apua, olen kokenut kaikkein antoisimpana, jos olen kohdannut henkilön, jolla selvästi on tietoa ja kokemusta edustamastaan asiasta tai tieteenalasta mutta joka myös tietää rajallisuutensa ja osaa sanoa: ”En tiedä. Mietitään ja kokeillaan yhdessä.” Esimerkiksi ääneni menetyksen yhteydessä olin syvästi kiitollinen niille ihmisille, jotka tukivat ja auttoivat minua eteenpäin omassa kuntoutuksessani, vaikkei heillä ollut valmiita vastauksia siihen, mikä mahdollisesti auttaisi. Suuri apu löytyi myös vertaisten kokemusten ja havaintojen lukemisesta. Ehkä tärkeämpää onkin jakaminen ja yhdessä ihmettely, eivät valmiit vastaukset. Sinunkaan ei tarvitse tietää eikä tulla valmiiksi. Monta pientä askelta voi johtaa suurempaankin muutokseen. Vinkkilistan sijaan olen koonnut kirjan loppuun listan kysymyksiä, jotka voivat auttaa alkuun, mikäli kirja herättää halun tehdä jotakin, muttet tiedä miten lähtisit liikkeelle.

Esitän sinulle myös pienen ehdotuksen. Jos haluat, voit kirjaa lukiessasi pysähtyä esimerkiksi jokaisen luvun tai alaluvun lopussa hetkeksi kuulostelemaan kehoasi. Voit kysyä itseltäsi: mitä minussa tapahtuu juuri nyt? Tapahtuminen ei tarkoita välttämättä mitään suurta. Huomaa kaikenlaiset pienet tuntemukset, liikkahdukset ja värähdykset. Huomaa kehon lämpötila. Huomaa, miten hengityksesi virtaa. Huomaa, ovatko lihaksesi jännittyneet, rennot tai raskaat. Huomaa, tunnistatko itsessäsi jonkin tunteen tai tunteen alun, häivähdyksen tai tunnelman. Huomaa, millainen viireystila sinulla on. Jos mahdollista, anna itsesi tuntea tämä kaikki. Mitään ei tarvitse muuttaa. Mitään ei tarvitse tietää. Mitään ei tarvitse arvioida, arvostella tai analysoida. Kaikki saa olla juuri niin kuin

se nyt on. Tehtäväsi on ainoastaan huomata, mitä tapahtuu. Jos toistat tämän riittävän monta kertaa, kehotietoisuutesi lisääntyy. Alat kuulla paremmin, mitä kehosi puhuu.

Toivotan oivaltamisen iloa.

KIIITOKSET

Tämän kirjan syntymisen on mahdollistanut lauma ihmisiä – ja muutama hevonen.

Ensinnäkin kiitos Tuuma-kustannuksen väelle. Kiitos, kustannustoimittajani Mirva Kiviaho – sinun kanssasi työskentely on ollut aidosti vastavuoroista yhteistyötä. Kiitos oivaltavista kommenteista ja ehdotuksista, joiden avulla kirjasta tuli paljon selkeämpi, jäsenytyneempi ja jäntevämpi. Kiitos, Anu Jäntti, käsikirjoituksen ammattitaitoisesta ja tarkkasilmäisestä kielenhuollosta. Kiitos, Anne Luoma-aho, Henna Santalahti ja Mari Puttonen, markkinoinnin ja tiedotuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Teidän kanssanne työskentely on ollut innostavaa ja sujuvaa. Kiitos Janne Hiltuselle kirjan kannesta ja graafisesta ilmeestä. Tavoitit sen tunnelman, jota kirjallani haluan välittää. Kiitos Marja Kastikainen kuvallisten kaavioiden toteutuksesta.

Kiitos, Tero-Petri Suovanen, tuesta, rinnalla olemisesta ja suhteellisuudentajun palauttamisesta: tällä kirjalla on merkitystä, vaikka en ehkä kuitenkaan muuta sillä koko maailmaa. Kiitos käsikirjoituksen lukemisesta ja kommentoimisesta sen eri vaiheissa. Kiitos ruuasta hetkinä, jolloin olen ollut niin uppoutunut kirjoittamiseen, että ilman sinua olisin unohtanut syödä. Kiitos kärsivällisyydestä kaikkina niinä päivinä, jolloin olen ajanut sinut pois kotoa tai käskenyt olla hiljaa, jotta saan rauhassa kirjoittaa. Kiitos myös

huumorintajusta – naurattaa vieläkin, että ehdotit tämän kirjan nimeksi *Kaikki ihmisestä: Juuri mitään ei jäänyt sanomatta*.

Kiitos, Kati Jelekäinen, tuesta, kannustuksesta ja uskosta siihen, että tämän kirjan kirjoittaminen kannatti aloittaa. Kiitos keskeneräisen käsikirjoituksen lukemisesta ja tarkoista kommentteista. Kiitos siitä, että uskallat olla eri mieltä kanssani, ihastua ja vihastua ja ilmaista sen suoraan.

Kiitos, Eino Saari, kirjailijavertaistuesta ja yhdessä ajattelusta. Kiitos käsikirjoituksen lukemisesta useassa eri vaiheessa ja hyvistä korjausehdotuksista. Kiitos, kun autoit minut yli kohdista, joissa minun teki mieli heittää koko käsikirjoitus roskikseen.

Kiitos, Ilari Laine, tuesta, kannustuksesta, kannsainnostuksesta ja hyvistä kysymyksistä kirjoitusprosessin vaihtelevissa ja monenlaisia tunteita sisältävissä vaiheissa.

Kiitos, Anna-Maija Mäkelä, tuesta, keskusteluista ja kirjan teemojen yhdessä ajattelemisesta. Kiitos mahdollisuudesta tutkia yhdessä kaikkia tunteita, jotka vauhdittivat ja jarruttivat kirjoittamista.

Kiitos, Marja Mannila, uskosta minuun kirjailijana, käsikirjoituksen lukemisesta ja tärkeistä, kannustavista kommentteista tekstin syntyvaiheissa.

Kiitos, Kari Ketonen, käsikirjoituksen lukemisesta, oivaltavista kommentteista ja ajatteluani eteenpäin vievistä hermostollisista ja yhteiskunnallisista keskusteluista. Kiitos myös siitä, että sain lukea sinun keskeneräisen kirjasi käsikirjoituksen – se oli ehkä viimeinen potkaisu siihen, että aloin kirjoittaa omaa kirjaa.

Kiitos, Riina Johansson, käsikirjoituksen lukemisesta, tarkkanäköisistä huomioista, kannustuksesta ja uskosta siihen, että kirja kannattaa kirjoittaa ja että se kyllä valmistuu. Kiitos jaetuista kokemuksista ja keskusteluista.

Kiitos, Jaana Rajaveräjä, käsikirjoituksen lukemisesta, hyvistä huomioista ja merkityksellisistä keskusteluista. Kiitos, kun uskallat sanoa niin suoraan ja myötätuntoisesti sen, mitä näet.

Kiitos, Aune Karhumäki, käsikirjoituksen lukemisesta, lämpimistä ja kannustavista sanoista sekä inspiroivista keskusteluista.

Kiitos, Annika Blomberg, yhteiskuntaan ja talouteen liittyvän luvun lukemisesta sekä kommenteista ja kirjallisuusvinkeistä. Kiitos kannustuksesta siihen, että psykoterapeuttikin saa puhua taloudesta.

Kiitos, Rauno Mannila, luontoon liittyvän luvun lukemisesta ja kommentoinnista.

Kiitos, Linda Tavio, tekstin lukemisesta ja kannustavista sanoista. Kiitos myös Häpeän lähteillä -työpajasta, jonka aikana tajusin, että jos en häpeäisi, kirjoittaisin kirjan. Ja sitten aloin kirjoittaa.

Kiitos, Henriika Maikku, yhdessä kouluttamisesta ja keskusteluista. Jaetut hetkemme kouluttajaparina, autossa, saunassa ja puhelimessa ovat vieneet eteenpäin ymmärrystäni kehomielestä, laumasta ja luonnosta sekä vahvistaneet uskoa siihen, että näistä asioista pitää kirjoittaa.

Erityisesti haluan kiittää myös omaa psykofyysistä laumaani. Kiitos, psyko-opet eli psykofyysisen psykoterapian kouluttajat Mikko Lounela, Minna Martin, Mirka Lammi, Bodil Lindfors, Riina Johansson, Jaana Rajaveräjä ja Aune Karhumäki. Teidän kanssanne yhdessä kouluttaminen on vaikuttanut merkittäväällä tavalla ajatteluuni. Kiitos kaikista ajatuksista ja kokemuksista, jotka ovat rakentaneet tämän kirjan sisältöä. Kiitos myös Clara Wickströmille sekä Psykofyysinen psykoterapia ry:lle. Ilman teitä en tekisi sitä työtä, mitä nyt teen, enkä myöskään olisi kirjoittanut tällaista kirjaa.

Kiitos, Psykofyysinen psykoterapia ry:n 20-vuotisjuhlan Saaristoseminaarin kouluttajat Nina Pyykkönen, Harri Virtanen, Julia

Sangervo, Petra Nyman-Salonen, Hanna Haveri, Hanna Vedenheimmo, Taija Wilenius, Tiia Eggert, Tiina Granö ja Maria Nurmela. Teidän puheenvuoronne ja työpajojenne aikana palaset alkoivat loksahdella kohdalleen minun päässäni, mikä johti kirjan rakenteen ja sisällysluettelon pulpahtamiseen. Kiitos myös Saaristoseminaarin järjestäjätoverit ja osallistujat – noiden kolmen päivän aikana meistä tuli lauma, jonka kanssa oli mahdollista asettua isojen asioiden äärelle ja kokea yhdessä toivoa ja lohtua. Erityisen tärkeä oli hetki pimeässä savusaunassa ukkosen jyristessä ja salamoiden leiskuessa laulaen Vanhojapoikia viiksekkäitä.

Kiitos kaikille kouluttajilleni ja opiskelutovereilleni parikymmenvuotisen oppimispolkuni varrella. Erityisesti haluan mainita nimeltä muutaman opettajani, joilla on ollut erityisen suuri vaikutus siihen, millaisia polkuja olen lähtenyt seuraamaan. Kiitos, Pieta Koskenniemi, Tuija Kokkonen, Tuuja Jänicke, Markku Välimäki, Cecilia Waldekranz, George Downing ja Nina Fagerström.

Kiitos kaikille psykoterapia-asiakkailleni, työnohjattavilleni ja opiskelijoilleni. Teiltä opin joka päivä lisää.

Kiitos, kotilaumat: Tero-Petri ja Jules Suovanen sekä Metsäkytän monilajinen talliyhteisö.

Kiitos, rakkaimmat hevosystäväni Riina ja edesmennyt Vili. Ilman teitä ei olisi tätä kirjaa.

LÄHTEET

KEHO JA MIELI – VAI KEHOMIELI?

- Aaltola, E. (2022). *Esseitä eläimistä*. Into kustannus.
- Blumer, R., Carrero-Rojas, G., de la Cruz, R., Streicher, J. & Pastor, A. (2023). Extraocular muscles: Proprioception and proprioceptors. *Experimental Physiology* 109, 17–26.
- Boadella, D. (1975). *Wilhelm Reich: The evolution of his work*. Dell Publishing.
- Corrington, R. (2003). *Wilhelm Reich: Psychoanalyst and radical naturalist*. Farrar, Straus & Giroux.
- Damasio, A. (2000). *Tapahtumisen tunne: Miten tietoisuus syntyy*. Suom. K. Pietiläinen. Terra Cognita.
- Damasio, A. (2001). *Descartesin virhe: Emootio, järki ja ihmisen aivot*. Suom. K. Pietiläinen. Terra Cognita.
- Descartes, R. (1641/1996). *Meditations on first philosophy*. Cambridge University Press.
- Forsman, J. (2016). Potkiko Descartes koiria? Muutama sana kartesiolaisesta eläinkäsityksestä. *Filosofinen kulttuurilehti Paatos* 31.3.2016.
- Goral, O., Wald, I. Y., Maimon, A., Snir, A., Golland, Y., Goral, A. & Amedi, A. (2024). Enhancing interoceptive sensibility through exteroceptive–interoceptive sensory substitution. *Scientific Reports* 14, 14855.
- van der Kolk, B. (2017). *Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Suom. T. Hartikainen. Viisas elämä.
- Lehtonen, J. (2011). *Tietoisuuden ruumiillisuus: Mieli, aivot ja olemassaolon tunne*. Duodecim.

- Lindfors, B., Waldekrantz-Piselli, C. & Ikonen, J. (toim.) (2018). *Keho ja mieli: Johdatus psykofyysiseen psykoterapiaan*. Duodecim.
- Lyyra, P. & Parviainen, T. (2019). Mitä sydän näkee? Katsaus interoception merkitykseen ihmisen tiedonkäsittelylle ja hyvinvoinnille. *Psykologia* 54 (5), 323–341.
- Mannila, L. (2009). Esiintyjä, ohjaaja, esitys kehopsykoterapian valossa. Teoksessa L. Mannila & J. Maarala. *Kehopsykoterapian ja esittävän taiteen risteyksessä*. Luonne 2/2009. Suomen Luonneanalyttinen Vegetoterapiayhdistys ry:n julkaisuja.
- Mendl, M., Burman, O. & Paul, E. (2010). An integrative and functional framework for the study of animal emotion and mood. *Proceedings of the Royal Society B. Biological Sciences* 277, 2895–2904.
- Reich, W. (1972). *Character analysis*. Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1973). *The function of the orgasm*. Farrar, Straus and Giroux.
- Reich, W. (1982). *Fasism in mass psychology*. Suom. E. Puranen. Otava.
- Rochat, P. (2009). *Others in mind: Social origins of self-consciousness*. Cambridge University Press.
- Saksa, S. & Välimäki, M. (2008). *Kehopsykoterapian syntyhistoria*. Luonne 1/2008. Suomen Luonneanalyttinen Vegetoterapiayhdistys ry:n julkaisuja.
- Taipale, M. (2020). Ihminen ja muu luonto: Kulttuuristen ajattelumallien vaikutuksia ihmisen luontosuhteeseen. *Tiede-lehti Hybris / Luonto* 1/2020.
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- Virtanen, H. (2024). *Psykoterapiaa lämmenneellä planeetalla*. Psykoterapia 43 (2).
- Williams, C. (2021). *Move! The new science of body over mind*. Profile Books.

KEHOMIELEN SÄÄTELYKESKUKSET – AIVOT JA AUTONOMINEN HERMOSTO

- Aron, E. (2014). Erityisherkkä ihminen. Suom. S. Linteri. Nemo.
- Barack, D., Ludwig, V. U., Parodi, F., Ahmed, N., Brannon, E. M., Ramakrishnan, A. & Platt, M. L. (2024). Attention deficits linked with proclivity to explore while foraging. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences* 291.
- Bethell, C., Jones, J., Gambojav, N., Linkenbach, J. & Sege, R. (2019). Positive childhood experiences and adult mental and relational health in state-wide sample. *JAMA Pediatrics* 173 (11).
- Burke Harris, N. (2019). Syvälle ulottuvat juuret: Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Suom. J. Kuvajainen. Basam Books.
- Choi, S. (2019). Suolistovallankumous: Näin suolistobakteerit vahvistavat aivojasi. Suom. Kirsi Kokkonen. WSOY.
- Dana, D. (2018). The polyvagal theory in therapy. W. W. Norton.
- Feldman-Barrett, L. (2023). Seitsemän ja puoli oppia aivoista. Suom. E. Tervonen. Tuuma-kustannus.
- Felitti, V., Anda, R., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of deaths in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine* 14 (4), 245–258.
- Giroux, C., Ahlers, D. & Miawotoe, A. (2023). Polyvagal approaches: Scientifically questionable but useful in practice. *Journal of Psychiatry Reform* 10–11.
- Hintsä, T., Honkalampi, K. & Flink, N. (2019). Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveystriskit. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 135 (20), 1961–1966.
- Juhan, D. (2003). *Job's body: A handbook for bodywork*. Station Hill Press.
- Kivimäki, M. & Strandberg, T. (2024). Pitkäaikainen stressi ja kardiometaboliset häiriöt. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 140(3), 230–236.
- van der Kolk, B. (2017). Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Suom. T. Hartikainen. Viisas elämä.

- Korkeila, J. (2008). Stressi, tunteiden säätely ja immunitaatio. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 124, 683–692.
- Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. (2016). Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 132 (1), 55–61.
- Levine, P. (2018). Polyvagal theory and trauma. Teoksessa S. Porges & D. Dana (toim.) Clinical applications of the polyvagal theory. W. W. Norton.
- Lindholm, H. & Gockel, M. (2000). Stressin elinvaikutusten mittaaminen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 116 (20), 2259–2265.
- Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) (2023). Traumainformoitu työote. PS-kustannus.
- Mattila, A. (2022). Stressi. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>
- Natterson-Horowitz, B. & Bowers, K. (2013). Zoobiquity: The astonishing connection between human and animal health. Vintage Books.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S. (2002). Ihmisen fysiologia ja anatomia. 12.–14. painos. WSOY.
- Ogden, P. (2018). Polyvagal theory and sensorimotor psychotherapy. Teoksessa S. Porges & D. Dana (toim.) Clinical applications of the polyvagal theory. W. W. Norton.
- Ogden, P. & Fisher, J. (2016). Sensomotorinen psykoterapia: Keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Suom. P. Holländer. Traumaterapiakeskus.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2009). Trauma ja keho: Sensomotorinen psykoterapia. Suom. I. Pekkarinen. Traumaterapiakeskus.
- Panksepp J. (2010). Affective neuroscience of the emotional BrainMind: Evolutionary perspectives and implications for understanding depression. Dialogues Clinical Neuroscience 12 (4), 533–545.
- Porges, S. (2011). The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication and self-regulation. W. W. Norton.
- Porges, S. & Porges, S. (2023). Our polyvagal world: How safety and trauma change us. W. W. Norton.
- Punkanen, M. (2025). Traumatisoitunut keho ja mieli. Tuuma-kustannus.
- Rantala, M. (2019). Masennuksen biologia: Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin. Terra Cognita.

- Sapolsky, R. M. (2020). Miksi seeprat välttyvät mahahaavoilta: Kiistelty stressin, stressiperäisten sairauksien ja stressin hoidon opas. Suom. R. Mikkonen. Scanria.
- Sarvela, K. & Auvinen, E. (2020). Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books.
- Siegel, D. (2012). Mielitaju: Muutoksen tiede. Suom. J. Korhonen. Basam Books.
- Telkänranta, H. (2016). Eläin ja ihminen: Mikä meitä yhdistää? SKS Kirjat.
- Turun yliopiston FinnBrain-tutkimus. Viitattu 12.1.2025. <https://sites.utu.fi/finnbrain/>

KEHOMIELI EPÄKUNNOSSA – SAIRAUS- JA KUNTOUTUMISKERTOMUS

- Ahola, M. (2009). Harvinainen äänisairaus eristää. Yle Akuutti 19.5.2009.
- Ansaranta, M. (2011). Botuliinin käyttö foniatriassa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 127 (22), 2434–2436.
- Doidge, N. (2016). The brain's way of healing: Stories of remarkable recoveries and discoveries. Penguin Books.
- Farias, J. (2012). Intertwined: How to induce neuroplasticity. A new approach to rehabilitating dystonias. Kindle edition.
- Farias Technique. Viitattu 22.9.2024. <https://www.fariastechnique.com/>
- Hebb, D. (1949). The organization of behavior: A neuropsychological theory. Wiley & Sons.
- Ilkhchoui, Y., Ghaly, R., Knezevic, N. & Candido, K. (2013). Central nervous system toxicity after botulinum neurotoxin injection. Anesthesiology and Pain Medicine 3 (1), 223–225.
- Kärjä, A.-M. (2017). ”Botuliini on osaamattomissa käsissä hengenvaarallinen”: Maailman voimakkain myrkky silottaa rypyt ja hoitaa sairauksia. Yle Tiede 7.11.2017.
- Pacholok, S. & Stuart, J. (2011). Could it be B12? An epidemic of misdiagnoses. Quill Driver Books.

- Parkinsonliitto (2020). Tahto ja lihakset eri tahtilajissa: Tietoa sairastuneille ja hoitohenkilökunnalle. Viitattu 7.12.2024. <https://www.liikehairio.fi/content/uploads/2021/03/dystonia-opas-2020-web.pdf>
- Pike, C. M. (2005). Free to speak: Overcoming spasmodic dysphonia. A non-drug holistic rehabilitation model. Booksurge.
- Porges, S. (2017). The pocket guide to the polyvagal theory: The transformative power of feeling safe. W. W. Norton.
- Raami, A. (2020.) Intuitio³: Yhteys mahdollittamaan ratkaisuun. Otava.
- Relationship alive! -podcast #34 (2016). The science of safety with Stephen Porges. Spotify.
- Shors, T. J., Anderson, M. L., Curlik, D. M. & Nokia, M. S. (2012). Use it or lose it: How neurogenesis keeps the brain fit for learning. Behavioural Brain Research 227 (2), 450–458.
- Vataja, R. (2023). Toiminnalliset häiriöt. Duodecim Terveyskirjasto.
- Vilkman, E., Laurikainen, E. & Marttila, R. (1995). Spasmodisen dysfonian hoito botulinumtoksiinilla. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 111 (16), 1546–.

HÄIRIINTYNYT MIELENTERVEYS – YKSILÖN OIREITA VAI YHTEISIÄ HAASTEITA?

- Bergström, T. (2022). Mielelön häiriö: Psykiatrian ongelma ja sen ratkaisu. PS-kustannus.
- Campolonghi, S. & Orrù, L. (2023). Psychiatry as a medical discipline: Epistemological and theoretical issues. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology 44 (4), 300–311.
- Choi, S. (2019). Suolistovallankumous: Näin suolistobakteerit vahvistavat aivojasi. Suom. K. Kokkonen. WSOY.
- Eriksson, M., Ghazinour, M. & Hammarström, A. (2018). Different uses of Bronfenbrenner's ecological theory in public mental health research: What is their value for guiding public mental health policy and practice? Social Theory and Health 16, 414–433.

- Guy-Evans, O. (2020). Bronfenbrenner's ecological systems theory. *Simply Psychology*.
- Hahtela, T., Haveri, H., Jantunen, J., Laatikainen, T. & Saarnikko, K. (2024). Mikä biodiversiteetti? Testaa tunnetko luontoterveyden keskeiset käsitteet? Potilaan lääkärilehti 19.1.2024.
- Ihmisiä, siis eläimiä -podcast #37 (2019). Psykiatrian haasteet. Meditaatio. Kärsimys. Jani Kajanoja. Spotify.
- Kajanoja, J. & Valtonen, J. (2024). A descriptive diagnosis or a causal explanation? Accuracy of depictions of depression on authoritative health organization websites. *Psychopathology* 57 (5), 389–398.
- Kiviruuu, O. & Aalto-Setälä, T. (2023). Lasten ja nuorten mielenterveysoireilu ei näytä laantumisen merkkejä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2.
- van der Kolk, B. (2017). Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. Suom. T. Hartikainen. Viisas elämä.
- Kontula, A. (2024). Kadonneen järjen metsästys. Into kustannus.
- Kopakkala, A. (2015). Masennus: Suuri serotoniinihuijaus. Viisas elämä.
- Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L. & Jennings, N. (2022). The impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: A narrative review of current evidence, and its implications. *International Review of Psychiatry* 34 (5), 443–498.
- Lehtonen, J. (2011). Moniammatillisuus psykiatriassa. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 127 (12), 1187–1188.
- Mieli ry / Suomen mielenterveys. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Viitattu 30.10.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta>
- Mieli ry / Suomen mielenterveys. Tilastotietoa mielenterveydestä. Viitattu 30.10.2024. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>
- Moncrieff, J., Cooper, R. E., Stockmann, T., Amendola, S., Hengartner, M. P. & Horowitz, M. A. (2023). The serotonin theory of depression: A systematic umbrella review of the evidence. *Molecular Psychiatry* 28, 3243–3256.
- Mutanen, A. (2024). Ihmisille annetaan harhaanjohtavaa tietoa masennuksesta, totesi suomalaistutkimus. Helsingin Sanomat / Tiede 19.6.2024.

- Nummi, H. (2022). Romahduspiste: ”Se mikä on kestäväntöntä luonnolle, on kestäväntöntä ihmisen terveydelle.” Maailman kuvalehti 5.8.2022.
- Peltonen, H. (2023). Psykologiliitto: Mielenterveyskriisi on saatava ratkaistua, jotta sote-menojen kasvu saadaan kuriin. Kaleva 6.5.2023.
- Pihkala, P. (2019). Mieli maassa? Ympäristötunteet. Kirjapaja.
- Rantala, M. (2019). Masennuksen biologia: Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin. Terra Cognita.
- Saksa, S. & Välimäki, M. (2008). Kehopsykoterapian syntyhistoria. Luonne 1/2008. Suomen Luonneanalyttinen Vegetoterapiayhdistys ry:n julkaisuja.
- Sangervo, J. (2020). Ilmastoahdistus ja ilmastotoivo: Tunteiden yhteys ilmastotoimiin. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Vasama, T. (2022). Mielenterveyden rajat ovat keinotekoisia. Helsingin Sanomat 9.3.2022, julkaistu Tiede-lehdessä 1/2022.
- Vasama, T. (2024). Muuttuneet mielet. Helsingin Sanomat / Tiede 22.10.2024.
- Williams, C. (2021). Move! The new science of body over mind. Profile Books.
- Zeng, Y., Chourpiliadis, C., Hammar, N., Seitz, C., Valdimarsdóttir, U. A., Fang, F., Song, H. & Wei, D. (2024). Inflammatory biomarkers and risk of psychiatric disorders. JAMA Psychiatry 81 (11), 1118–1129.

IHMISELÄIN MAAPALLOLLA

- American Journal of Play. (2010). Science of the brain as a gateway to understanding play: An interview with Jaak Panksepp. American Journal of Play 3, 245–277.
- Barrett, D. (2020). Supernormal stimuli: How primal urges overran their evolutionary purpose. W. W. Norton.
- Damasio, A. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. Philosophical Transactions of the Royal Society B, Biological Science 351 (1346), 1413–1420.
- Damasio, A. (2001). Descartesin virhe: Emootio, järki ja ihmisen aivot. Suom. K. Pietiläinen. Terra Cognita.

- Felitti, V., Anda, R., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. & Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of deaths in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. *American Journal of Preventive Medicine* 14 (4), 245–258.
- Hansen, A. (2023). Aivoblues: Miksi voimme huonosti, vaikka kaikki on hyvin? Atena.
- Haveri, H., Soisalo, S. & Voutilainen, E. (2023). Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa. Duodecim.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O. (2015). Vähäisen liikunnan terveyshaitat. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 131 (18), 1713–1718.
- Huttunen, M. (2014). Psykiatrin palaset. Duodecim.
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pakkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T. & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology & Community Health* 76, 677–684.
- Lembke, A. (2023). Dopamine nation: Why our addiction to pleasure is causing us pain. Headline.
- Maslow, A. (1962). *Toward a psychology of being*. Van Nostrand.
- Maté, G. & Maté, D. (2022). *The myth of normal. Trauma, illness & healing in a toxic culture*. Vermilion / Penguin Random House.
- Natterson-Horowitz, B. & Bowers, K. (2013). *Zoobiquity: The astonishing connection between human and animal health*. Vintage Books.
- Raivio, K. (2023). Maapallo potilaana. Duodecim.
- Rantala, M. (2019). *Masennuksen biologia: Evoluutiopsykologinen näkökulma mielialahäiriöihin*. Terra Cognita.
- Reich, W. (1961). *Selected writings: An introduction to orgonomy*. Farrar, Straus & Giroux.
- Telkänranta, H. (2015). *Millaista on olla eläin?* SKS Kirjat.
- Telkänranta, H. (2016). *Eläin ja ihminen: Mikä meitä yhdistää?* SKS Kirjat.
- Tinbergen, N. (1951). *The study of instinct*. Clarendon Press.
- West, M. (2022). Maslow's hierarchy of needs: Uses and criticisms. *Medical News Today* 29.7.2022.

TOISIINSA VAIKUTTAVAT KEHOMIELET – LAUMAEELÄMÄN PERUSTA

- Aaltola, E. & Keto, S. (2020). Empatia: Myötäelämisen tiede. Into Kustannus.
- Ala-Heikkilä, M. (2025). Voiko sikiö saada trauman? Helsingin Sanomat / Kuukausiliite 4.1.2025.
- Auvinen, E. (2020). Kasvattajan itsetuntemus ja Internal Family Systems: Sisäisen perheen harmoniasta myötätuntoiseen kohtaamiseen. Teoksessa K. Sarvela & E. Auvinen (toim.) Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books.
- Ayres, A. J. (2008). Aistimusten aallokossa: Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Suom. L. Tapola. PS-kustannus.
- Bowlby, J. (1997). Attachment. The Tavistock Institute of Human Relations. Pimlico edition.
- DeYoung, P. (2015). Understanding and treating chronic shame: A relational/neurobiological approach. Routledge.
- Gerhardt, S. (2007). Rakkaus ratkaisee: Varhaisen vuorovaikutuksen merkitys aivojen kehittymiselle. Suom. M. Kivirauma. Persona Grata / Edita.
- Gilbert, P. (2020). Myötätuntoinen mieli: Sopusointuisen elämän tie. Suom. T. Kielenen. Viisas elämä.
- Hari, R. (2007). Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 123 (13), 1565–1573.
- Hughes, D. (2011). Kiintymyskeskeinen vanhemmuus: Toimivuutta kasvatukseen. Suom. L. Ritanen. PT-kustannus.
- Juhan, D. (2003). Job's body: A handbook for bodywork. Station Hill Press.
- Kortesluoma, S. & Karlsson, H. (2011). Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 127 (9), 911–918.
- Koskela, A., Törnqvist, H., Somppi, S., Tiira, K., Kyryri, V.-L., Hänninen, L., Kujala, J., Nagasawa, M., Kikusui, T. & Kujala, M. V. (2024). Behavioral and emotional co-modulation during dog-owner interaction measured by heart rate variability and activity. Scientific Reports 14, 25201.

- Kranowitz, C. S. (2008). Tahatonta tohellusta: Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Suom. L. Tapola. PS-kustannus.
- Lewis, T., Amini, F. & Lannon, R. (2001). A general theory of love. Vintage.
- Mannila, L. (2013). Stayin' alive: Miten psykoterapeutti jaksaa työssään ja säilyttää elävyytensä? Psykofyysinen ja työnohjauksellinen näkökulma. Psykofyysisen työnohjaajakoulutuksen lopputyö. Turun kesäyliopisto & Psykofyysinen psykoterapia ry.
- Mannila, L. (2024). Häpeän lähteillä. Blogikirjoitus 23.8.2024 (viitattu 20.10.2024). <https://lauramannila.fi/hapean-lahteilla/>
- Mäntymaa, M. & Tamminen, T. (1999). Varhainen vuorovaikutus ja lapsen psyykinen kehitys. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 115 (22), 2447–2453.
- Neff, K. (2020). Itsemyötätunto: Opi suhtautumaan itseesi hyväksyvästi. Suom. T. Kielinen. Viisas Elämä.
- Nyman-Salonen, P. (2018). Kehollinen vuorovaikutus psykoterapiassa. Psykoterapia 37 (1).
- Patel, J. (2024). Advances in the study of mirror neurons and their impact on neuroscience: An editorial. Cureus 16 (5).
- Peltola, A. (2024). Tunnetartunta. Tuuma-kustannus.
- Rizzolatti, G., Fogassi, L. & Gallese, V. (2006). Mirrors in the mind. Scientific American, November 2006, 54–61.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. (2015). Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. PS-kustannus.
- Siegel, D. (1999). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are. Guilford.
- Siegel, D. (2014). Brainstorm: Nuoruuden aivomyrskyn voima ja merkitys. Suom. T. Hartikainen. Viisas elämä / Basam Books.
- Sletvold, J. (2012). Training analysts to work with unconscious embodied expressions: Theoretical underpinnings and practical guidelines. Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives 22 (4), 410–429.
- Stern, D. (1985). The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology. Basic Books.
- Still Face Experiment Dr Edward Tronick (2016). Youtube 25.3.2016. <https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>

- Telkänranta, H. (2015). Millaista on olla eläin? SKS Kirjat.
- Telkänranta, H. (2016). Eläin ja ihminen: Mikä meitä yhdistää? SKS Kirjat.
- Turpeinen, P. & Nurmento, R. (toim.) (2023). Terapiasuhteessa olemisen taito. Persona Grata. Edita.
- Tähkä, V. (2001). Mielen rakentuminen ja psykoanalyttinen hoitaminen. WSOY.
- Uvnäs-Moberg, K. (2007). Rauhoittava kosketus: Oksitosiinin parantava vaikutus kehossa. Suom. R. Kankkunen. Edita.

LAUMAEIÄMÄN AMMATTILAISET JA TURVALLINEN VUOROVAIKUTUS

- Ahola, K. & Hakanen, J. (2010). Terveysammattilaisten työuupumus: Erityisenä haasteena vuorovaikutus auttamistyössä. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 126 (18), 2139–2146.
- Bakhtin, M. (1984). Problems of Dostojevski's poetics: Theory and history of literature. Vol. 8. Manchester University Press.
- Bloom, S. & Farragher, B. (2013). Restoring sanctuary: A new operating system for trauma-informed systems of care. Oxford University Press.
- Buber, M. (2015). Minä ja sinä. Suom. J. Pietilä. WSOY.
- Dana, D. (2020). Polyvagal exercises for safety and connection: 50 client-centered practices. W. W. Norton.
- DeYoung, P. (2015). Understanding and treating chronic shame: A relational/neurobiological approach. Routledge.
- Edmondson, A. (2018). Fearless organization: Creating psychological safety in the workplace for learning, innovation and growth. Wiley.
- Holmberg, J. (2024). Sijaistraumatisoitumisen oireet voivat yllättää hoitajan. Tehtyn blogi 22.4.2024. Viitattu 15.11.2024. <https://www.tehylehti.fi/fi/blogi/sijaistraumatisoitumisen-oireet-voivat-yllattaa-hoitajan>
- Isoävi, S. (2023). Ihmissuhdetyöntekijän omien turvattomien ja traumaattisten kiintymyskokemusten huomioiminen osana ammattitaitoa. Teoksessa J. Linner-Matikka & T. Hipp (toim.) Traumainformoitu työote. PS-kustannus.

- Laitinen, J., Selander, K., Ervasti, J. & Kivimäki, M. (2024). Mitä kuuluu hyvinvointialueiden työhyvinvoinnille 2023? Työterveyslaitos.
- Lindqvist, M. (2016). Auttajan varjo. Otava.
- Maslach, C. & Leiter, M. (2022). The burnout challenge: Managing people's relationships with their jobs. Harvard University Press.
- Nissinen, E. & Koskela, M. (2024). Raskaan työn raatajat. Yle uutiset 23.10.2024
- Nissinen, L. (2009). Auttamisen rajoilla: Myötätuntuupumisen synty ja ehkäisy. Edita.
- Nivala, E. & Ryytänen, S. (2024). Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää. Gaudeamus.
- Rothschild, B. & Rand, M. (2021). Apua auttajalle: Myötätuntuupumisen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia. Suom. P. Holländer & K. Kivinen. Traumaterapiakeskus.
- Sajama, S. (2011). Hallitse empatia. Tehy-lehti 15, 50–53.
- Schore, A. (2003). Affect regulation and the repair of the self. W. W. Norton.
- Seikkula, J. (2022). Dialogi parantaa – mutta miksi? Mikä tekee dialogista ennennäkemättömän vaikuttavan vaikeissa kriiseissä? Kuva ja mieli.
- Tuunainen, A., Akila, R. & Räisänen, K. (2011). Osaatko tunnistaa työuupumuksen ja hoitaa sitä? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 127 (11), 1139–1146.
- Työturvallisuuskeskus. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 16.11.2024. <https://ttk.fi/tyoturvallisuus/tyoympariston-turvallisuus/tyokuormituksen-hallinta/psykososiaalinen-kuormitus/>
- Walker, M. (2019). Miksi nukumme: Unen voima. Suom. H. Eskelinen. Tammi.
- Yli-Kaitala, K. & Toivanen, M. (2021a). Pelotta töissä: Psykologinen turvallisuus työyhteisössä. Työterveyslaitos.
- Yli-Kaitala, K. & Toivanen, M. (2021b). Psykologinen turvallisuus vapauttaa työyhteisön potentiaalin. Työn tuuli -aikakauskirja 1/2021. Henkilöstöjohdon ryhmä - Henry ry.

OLEMME OSA LUONTOA

- Aivelo, T. & Lehtimäki, J. (2021). Luonnon monimuotoisuus edistää kansanterveyttä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 137 (20), 2135–2141.
- Antioksidanttiklinikat. Mikrobiomien ihmeellinen maailma. Viitattu 8.11.2024. <https://www.antioksidantti.fi/mikrobiomien-ihmeellinen-maailma/>
- Arvonen, S. (2018). *Metsämieli: Mielen ja kehon maastokirja*. Metsäkustannus.
- Björklund, S. (2013). Tekonurmikenttä kuormittaa lähiympäristöään jopa 1800 kilolla kumirouhetta joka vuosi – rouheesta halutaan nyt eroon ympäristösyistä. *Yle uutiset* 9.3.2023.
- Coenen, V. & Schlaepfer, T. (2012). Panksepp's seeking system concepts and their implications for the treatment of depression with deep-brain stimulation. *Neuropsychanalysis*, January 2021, 43–45.
- Dunning, A. (2017). *The horse leads the way: Honoring the true role of the horse in equine facilitated practice*. YouCaxton Publications.
- Grönholm, P. (2024). Muoviset tekonurmet yleistyvät omakotitalojen pihoilla – näin espoolaispariskunta perustelee valintaansa. *Helsingin Sanomat* 7.10.2024.
- Hahtela, T. (2020). Terveiden biodiversiteettihypoteesi ponnisti Karjalasta. Ilkka Hanskin luontoverkko. Viitattu 8.11.2024. <https://www.luontoverkko.fi/post/terveyden-biodiversiteettihypoteesi-ponnisti-karjalasta>
- Haveri, H. (2023). Luontokato uhkaa myös ihmisten terveyttä. Sitra, verkkojulkaisu 14.2.2023. Viitattu 9.11.2023. <https://www.sitra.fi/artikkelit/hanna-haveri-luontokato-uhkaa-myos-ihmisten-terveytta/>
- Haveri, H., Soisalo, S. & Voutilainen, E. (2023). Planetaarinen ruokavalio & elämäntapa. *Duodecim*.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology* 15 (3), 169–182.
- Kivipelto, A. (2012). Luonto köyhtyy – sinä sairastut. *Helsingin Sanomat* 8.5.2012.
- Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa R.-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviahio (toim.) *Mieli ja terveys: Ilon ja muutoksen psykologiaa* (s. 59–78). Yliopistopaino.

- Lawrance, E. L., Thompson, R., Newberry Le Vay, J., Page, L. & Jennings, N. (2022). the impact of climate change on mental health and emotional wellbeing: A narrative review of current evidence, and its implications. *International Review of Psychiatry* 34 (5), 443–498.
- Luonnonvarakeskus (2022). Luonnonmateriaalein rikastettu hiekkalaatikkohiekka vahvistaa lasten elimistön mikrobistoa ja immuunisäätelyä. *Luke Uutiset* 8.8.2022.
- Mannila, L. (2022). Mitä hevonen tekee työnohjauksessa: Hevosavusteisen työnohjauksen mahdollisuudet ja haasteet. *Ratkaisukeskeisen, luonto- ja eläinavusteisen työnohjaajakoulutuksen loppupöytäkirja*.
- Meri, S. (2019). Mikrobiomin syntymä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 135 (24), 2421–2426.
- Mutanen, A. (2016). Tekonurmen syöpäriski tutkitaan perin pohjin *Yhdysvalloissa*. *Helsingin Sanomat* 18.4.2016.
- Nummi, H. (2022). Romahduspiste: ”Se mikä on kestävä luonnolle, on kestävä ihmiselle.” *Maaikuvan* 5.8.2022.
- Ojanperä, S. (2018). Tutkimus: Päiväkodin pihaan kannattaa laittaa muutakin kuin hiekkaa ja pensaita – maassa möyriminen saattaa vähentää lasten riskiä saada nykyajan sairauksia. *Yle uutiset* 9.10.2018.
- Pasanen, T. & Korpela, K. (2015). Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede* 4/2015.
- Peltari, M. (2022). Luonnon monimuotoisuus tarkoittaa sitkeyttä ja terveyttä – myös ihmisille. *Helsingin yliopisto. Uutiset ja tiedotteet* 3.3.2022.
- Raivio, K. (2023). Maapallo potilaana. *Duodecim*.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmat*. Edita.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green Spot.
- Soini, K. (toim.) (2014). *Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. MTT Kasvu21.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Planetaarinen terveys ja hyvinvointi*. Viitattu 8.11.2024. <https://thl.fi/thl/tietoa-meista/vaikuttamistavoitteet/planetaarinen-terveys-ja-hyvinvointi>

- Tiessalo, P. (2024). Keisarileikkausten määrässä uusi ennätys: Ensisyntyttäjiä jo joka neljäs synnyttää sektiolla. Yle uutiset 25.6.2024.
- Tyrväinen, L., Halonen, J. I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A. R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Engren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus.
- Törmänen, E. (2021). Antibiootit kiihdyttävät tuotantoeläinten kasvua, mutta samalla tärkeä ominaisuus heikkenee. Mediuutiset 24.10.2021.
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 224, 420–421.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201–230.
- Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuranie-mi, T., Paakkolanvaara J., Aho, M. & Lipponen, M. (2021). Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja Luon-toVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry.
- Virtanen, H. (2022). Trauma ja luonto: Eli kuinka selviytyä ekoahdistuksesta. SKS-kirjat.
- Wallius, A. (2020). Ennen antibioottien liikakäyttöä ja roskaruokaa ihmisten suolistossa kuhisi terveempi mikrobiyhteisö – keskiajan käymäläjäte auttaa vertailemaan. Yle uutiset 10.10.2020.
- Wilson, E. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
- Yle Areena / Tiedeykkönen (2022). Lapsia ei enää kasvateta väkivallalla – eikä tutkimusten mukaan pitäisi koiriakaan. 18.10.2022.

YHTEISKUNNALLINEN LAUMAEELÄMÄ

- Anttila, E. (2022). Ihmiskäsitys ja ihmiskuva: Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58/2022. Taideyliopisto.
- Caesar, L., Sakschewski, B., Andersen, L. S., Beringer, T., Braun, J., Dennis, D., Gerten, D., Heilemann, A., Kaiser, J., Kitzmann, N. H., Loriani, S.,

- Lucht, W., Ludescher, J., Martin, M., Mathesius, S., Paolucci, A., te Wierik, S. & Rockström, J. (2024). Planetary Health Check Report 2024. Potsdam Institute for Climate Impact Research.
- Dartington Trust (2013). Radical ecopsychology meets transition. A talk by Andy Fisher in Schumacher College. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=y7_4lUmxu6w
- The Divided Brain (2018). A documentary based on the book The Master and his Emissary by Iain McGilchrist. Matter of Fact Media. <https://thedividedbrain.com/about/>
- Donitsitalous. Viitattu 12.1.2025. www.donitsitalous.fi
- Eriksen, T. H. (2001). Tyranny of the moment: Fast and slow time in the information age. Pluto Press.
- Eromäki, V. (2022). 1,8 miljardia kilometriä vuodessa – tavaraliikenne aiheuttaa kymmenen prosenttia Suomen päästöistä, ja neljäsosa ajoista tehdään ilman kuormaa. Yle uutiset 12.1.2022. <https://yle.fi/a/3-12248676>
- Fisher, A. (2013). Radical ecopsychology: Psychology in the service of life. SUNY Series in Radical Social and Political Theory. State University of New York Press.
- GaiaVerso (2018). eGo-centric VS eCo-centric. <https://www.gaiaverso.org/permaculture/ego-centric-vs-eco-centric/>
- Hari, J. (2022). Kadonnut keskittymiskyky. Suom. T. Korppi. Bazar.
- Joutsenvirta, M., Hirvilammi, T., Ulvila, M. & Wilén, K. (2016). Talous kasvun jälkeen. Gaudeamus.
- Kidner, D. (1994). Why psychology is mute about the environmental crisis. Environmental Ethics, January 1994.
- Kidner, D. (2001). Nature and psyche: Radical environmentalism and the politics of subjectivity. State University of New York Press.
- Kidner, D., (2012). Nature and experience in the culture of delusion: How industrial society lost touch with reality. Palgrave Macmillan.
- Laakso, T. (2024). Tutkijat: Seitsemäskin planetaarinen raja saattaa pian ylittyä – ”Potilas on kriittisessä tilassa”. Maailma.net 27.9.2024.
- Lindholm, C. (2024). Kun maailma ei riitä: Ekologinen kestävyysvaje ja talouskasvun rajat. Vastapaino.

- McGilchrist, I. (2019). *The master and his emissary: Divided brain and making of the Western World*. Yale University Press.
- Mielonen, M. (2016). Eläintiede neuvo: Väistä tiellä seisova hirvi oikealta ja hölkkäävä takapuolelta. *Helsingin Sanomat* 11.10.2016.
- Raworth, K. (2017). *Doughnut economics: Seven ways to think like a 21st century economist*. Random House Business Books.
- Renegade Ape #084 (2019). *Ecopsychology and the ills of modernity*. Interview with Andy Fisher. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=VZh5oJJaIyc>
- Salonen, A., Kurenlahti, M. & Jaaksi, A. (2021). *Rakkautta ja valoa: Tie hyvään tulevaisuuteen*. Docendo.
- Schore, A. (2019). *Right brain psychotherapy*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology. W. W. Norton.
- Sinervo, R., Paajanen, T., Turkki, V. & Herlevi, K. (2022). 10 kiertotalousehdotusta Suomelle. *Sitran työpaperi*.
- Stranius, L. (2025). 1,5 astetta parempi arki: Miksi päästöjen vähentäminen tekee meidät onnellisiksi. *Gummerus*.
- Vilo, H. (2021). *Vanha tuttu, mutta uudennainen. Aivoterveys – aivoverenkiertohäiriöiden erikoislehti* 1/2021.

MITEN SÄILYTTÄÄ TOIVO?

- Foster, R., Salonen, A. & Sutela, K. (2022). *Taidekasvatuksen ekososiaalinen kehys: Kohti kestävyystietoista elämänorientaatiota*. *Kasvatus* 2/2022.
- Kerttula, A. (2024). Tänään vietetään maailman ylikulutuspäivää – koko vuoden luonnonvarat on jo käytetty. *Yle uutiset / Ympäristö* 1.8.2024.
- Laininen, E. & Salonen, A. O. (2023). *Planetaarinen sosiaalipedagogiikka uudistaa käsityksiä työstä ja ammatillisesta osaamisesta*. *Sosiaalipedagogiikka* 24, 105–124.
- Macy, J. (2021). *World as lover, world as self: Courage for global justice and ecological renewal*. Parallax Press.
- Macy, J. & Brown, M. (2014). *Coming back to life: The updated guide to the work that connects*. New Society.

- Macy, J. & Johnstone, C. (2012). Active hope: How to face the mess we're in without going crazy. New World Library.
- Mannila, L. (2024). Katkenneiden yhteyksien aika. Blogikirjoitus 1.9.2024. Viitattu 31.10.2024. <https://lauramannila.fi/katkenneiden-yhteyksien-aika/>
- Nivala, E. & Ryyänen, S. (2024). Sosiaalipedagogiikka: Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävä elämää. Gaudeamus.
- Pihkala, P. (2017). Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Kirjapaja.
- Pihkala, P. (2019). Mieli maassa? Ympäristötunteet. Kirjapaja.
- Rintala, H., Pihkala, P. & Saarimäki, S. (2023). Ympäristöahdistus ja -tunteet koskettavat monia. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 139 (10), 843–849.
- Saarinen, M (2024). Burnoutin kokeneet kertovat rankasta menosta työpäikoilla. ”Voimat loppuvat kyllä jossain vaiheessa lähes jokaiselta”. Helsingin Sanomat / Työelämä 17.12.2024.
- Salonen, A. (2023). Planetaarinen sosiaalipedagogiikka: Mitä se on? Youtube 7.10.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=GQRaWVI9WKc>
- Salonen, A., Isola, A.-M. & Foster, R. (2022). Osallisuutta, mutta mihin? Planetaarisen kansalaisen osallisuuskäsitys. AMK-lehti / Journal of Finnish Universities of Applied Sciences 3/2022.
- Salonen, A., Kurenlahti, M. & Jaaksi, A. (2021). Rakkautta ja valoa: Tie hyvään tulevaisuuteen. Docendo.
- Sinkkonen, J., Saarimäki, S. & Holm-Laine, E. (2025). Tunteiden käsitteleminen ei ole pois ympäristötoiminnasta – päinvastoin. Psykologi-lehti 21.2.2025.
- Stranius, L. (2025). 1,5 astetta parempi arki: Miksi päästöjen vähentäminen tekee meidät onnellisiksi. Gummerus.
- Vepsä, E. (2018). Lisääntymättä paras? Maaailman kuvalehti 21.6.2018.

SEURAAVAT ASKELEET

- Sitra (2017). 100 fiksua arjen tekoa. Viitattu 28.12.2024. <https://www.sitra.fi/hankkeet/100-fiksua-arjen-tekoa/#100-fiksua-arjen-tekoa>

KOULUTUKSET, JOIHIN TEKSTISSÄ ON VIITATTU TAI JOISTA ON AMMENNETTU KIRJAN SISÄLTÖJÄ

- 1997–. Turun yliopisto, yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Psykologian pääaineopinnot. Useita kouluttajia.
- 1998–2002. Turun ammattikorkeakoulun taideakatemia. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Teatteri-ilmaisun ohjaaja (AMK). Linjavastaava Pieta Koskenniemi.
- 2003–2007. Suomen luonneanalyttinen kehopsykoterapiayhdistys. Ylemmän erityistason psykoterapeuttikoulutus. Vastuukouluttajina Markku Välimäki & Gordon Harris.
- 16.6.2006. Aikamme ihmiskuva -seminaari, Helsinki. Tekstissä viitattu Xavier Serranon luento W. Reich and orgonomy: Ecology of the human systems in preventive and clinical social work.
- 2009–2010. Psykofyysinen psykoterapia ry & Arcada AMK. Psykofyysisen psykoterapian perusteet (30 op). Kouluttajana Cecilia Waldekrantz.
- 2011–2013. Psykofyysinen psykoterapia ry & Turun kesäyliopisto. Psykofyysinen työnohjaajakoulutus (60 op). Kouluttajina George Downing, Cecilia Waldekrantz & Katri Kanninen.
- 2014–2019. Psykofyysinen psykoterapia ry, Turun kesäyliopisto & Downing International Institute of Body-Oriented Psychotherapy. Psykofyysisen psykoterapian kouluttajakoulutus, perustaso ja syventävä taso. Kouluttajana George Downing.
- 2018–2019. Sensorimotor Psychotherapy Institute & Nyanssi. Sensomotorisen psykoterapian I-tason koulutus. Kouluttajina Marko Punkanen & Tony Buckley.
- 2020–2022. Metku & Terapia-Aitta. Ratkaisukeskeinen luonto- ja eläinavusteinen työnohjaajakoulutus (60 op). Kouluttajina Nina Fagerström ja Marjut Turunen.
2023. LAB Avoin ammattikorkeakoulu. Traumainformoitu lähestymistapa sosiaali- ja terveysalalla (5 op). Vastuukouluttajana Minna Kuvajainen.
- 2023–2024. Seinäjoen ammattikorkeakoulu (SeAMK). Green Care -palvelut ja yrittäjyys (10 op). Useita kouluttajia. Tekstissä viitattu Kirsi Salosen luentoihin.

2024. Suomen eläinkoulutuskeskus. Oppimispsykologian perusteet – intensiivikurssi (6 op). Vastuukouluttajana Mervi Niemi.
- 23.8.2024. Häpeän lähteillä -koulutus. Turku. Kouluttajana Linda Tavio. Psykoterapiakeskus Aura Oy.
- 29.–31.8.2024. Psykofyysinen psykoterapia ajassa ja ympäristössä. Rymättylän Herrankukkaro. Kouluttajina Petra Nyman-Salonen, Hanna Haveri, Julia Sangervo, Nina Pyykkönen, Harri Virtanen, Hanna Vedenheimo, Taija Wilenius, Tiia Eggert, Tiina Granö & Maria Nurmela. Psykofyysinen psykoterapia ry:n Saaristoseminaari 2024.
- 2024–2025. Turun kesäyliopisto & Metsäkylän ratsastuskeskus. Sosiaalipedagogisen hevostoiminnan koulutus (30 op). Vastuukouluttajana Nina Fagerström.