



tuumm

SYKSY 2022
KIRJAUUTUDET

KIRJA ON HIDAS!

"Kirja on hidas!" huutavat kiivaasti ne, jotka ymmärtävät, miten nopeasti saa kaihettua vain sekunneissa kännykän tuuttaamaan tehokkaasti tietoa aivoihimme tai viihdyttämään meitä.

"Kirja on hidas!" huudahtavat ihastuksissaan ne, jotka ensin kääntelevät tarinaa kässissään, lukevat ehkä hiukan alkua ihan vain fiilistelläkseen – tai nuuhkaisevat kirjan tuoksua ennen aloittamistaan. Ne, jotka venyttävät aloittamista vielä hetken, jotta voivat antautua ajatuksia ravistaville matkoille.

Kun otat kirjan käteesi, siirryt erilaiseen aikaan ja paikkaan, omaan tilaan ja rauhaan. Voit uppoutua rauhassa maailmaan, jonka kirjoittaja eteesi tuo. Sen ansiosta et 140 merkin jälkeen kiehahda ja ala sanailla maailmaa mustan ja valkoisen välillä, vaan voit pureskella kirjoittajan tarjoamia ajatuksia ja tietoa osaksi sitä maailmankuvaa, joka sinulle on muodostunut. Voit altistaa itsesi jollekin uudelle. Nähdä maailman avautuvan toisen silmin.

Kirja on hidas. Ja juuri se on kirjan voima.



Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö, jälleenmyynti
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi

"Rohkea ja koskettava"

Ria Kataja, näyttelijä, ohjaaja



Hannele Cantell

Sekunnit ennen kaatumista

tuoma



Kannen piirroksen on tehnyt kuvataiteilija Vappu Rossi.

Hannele Cantell

Sekunnit ennen kaatumista

Elämän suunta voi muuttua sekunneissa. Miltä tuntuu se hetki, kun ymmärtää, ettei mitään ole tehtävissä, vaan kaikki tulee muuttumaan?

Rouva Hoo sairastuu kahteen harvinaiseen neuroimmunologiseen sairauteen, jotka muuttavat hänen elämänsä. Sairaudet aiheuttavat hänelle liikkumisvaikeuksia ja paniikinomaisia pelkoja tilanteissa, joissa kaatuminen voisi olla mahdollista. Traumaattinen elämänmuutos heijastuu ennen kaikkea identiteettiin ja ihmissuhteisiin. Rouva Hoo joutuu pohtimaan, kuinka vahvasti minuus rakentuu kehollisuuden varaan.

Sekunnit ennen kaatumista on Hannele Cantellin omiin kokemuksiin pohjautuva kertomus, joka kuvaa ihmisyyttä – meitä jokaista. Olemme kaikki kaatuneet ja epäonnistuneet jossain vaiheessa elämäämme, kukin omalla tavallamme.

Teos kertoo toisaalta sosiaalisesta ulkopuolisuudesta, syyllisyydestä ja häpeän tunteista muuttuneen kehon ja toimintakyvyn takia mutta myös toivosta, elämänilosta ja rakkaudesta. Kirja piirtää rohkeasti kuvia muuttuneesta naiseudesta ja parisuhteesta – välillä luonnon metaforia ja fantasiaa hyödyn-täen. Se kuvaa lisäksi vammaisuuden ja esteettömyyden yhteiskunnallisia haasteita aikaa vievän byrokratian keskellä.

sid. n. 220 s.
Kustantajahinta 35 e
Ilmestyy 8.9.2022
978-952-370-291-2 • 84, 17.3
978-952-370-298-1 (äänikirja)
978-952-370-297-4 (e-kirja)

"Olen vaikuttunut Hannelen rohkeudesta ja herkkyydestä käsitellä omaa sairautta ja sitä julmaa asiaa, kun keho pettää kantajansa."

Sari Havas, näyttelijä, käsikirjoittaja,
seksuaaliterapeutti

"Hannelen tekstit ovat intensiivisiä, ne vetävät mukaansa olemaan aivan Hoon iholla tai jossain lähellä, vaikkapa tolppana, josta Hoo pitää kauhuissaan kiinni. Tekstit ovat empaattisia, hauskoja ja liikuttavia. Olen lukijana kokija. Tekstien rytmi saa aikaan minussa ruumiillisen kokemuksen: otan toisen kivun tai surun kauniin tekstin kautta itselleni, mutta jo seuraavaksi olen koko olemuksellani kiitollinen Hoon saamasta hoidosta tai nauran hänen arkensa havainnoille, jotka muuttuvat kirkkaiksi kuviksi Hannelen sanojen kautta."

Irina Pulkka, näyttelijä

Näyteteksti Sekunnit ennen kaatumista -kirjasta

Invalidi. Inva-lidi. In-validi.

Päässäni myllertää. En ollut autokolarissa, jossa olisin äkillisesti menettänyt raajani. Mutta silti sairauteni muutti elämäni liian nopeasti. Tuntuu siltä, että vanhenin kertaheitolla monta kymmentä vuotta, aivan kuin jokin elämänvaihe olisi jäänyt väliin ja olisin siirtynyt suoraan raihnaiseen vanhuuteen.

Itken, kun näen vanhoja kuvia itsestäni. Hoo puutarhassa, uimassa, kuoroesiintymisessä, mökillä, M:n kanssa matkoilla, kaikkialla terveenä omilla jaloillaan. Eikä siitä ole kuin muutama vuosi.

Vakavasti sairastuminen ei ole vain sairastumista. Se ei ole vain lääkärien, sairaanhoitajien, fysioterapeuttien, toimintaterapeuttien, psykoterapeuttien ja apuvälinehenkilöstön tapaamista. Sairastaminen ei ole vain hoitotoimenpiteitä ja lääkityksen etsimistä, kokeilemista ja lääkkeiden ottamista. Sairastaminen ei ole vain kipua, särkyä, liikkumisen vaikeutta ja kankeutta, elämisen hankaloitumista ja rajoittumista.

Vakavasti sairastuminen on maanvyöry, tsunami, tulivuorenpurkaus.

[– –]

Diagnoosi on tukeva selkänöja. Se on kuin bussiterminaalissa välkkyvä oikea numero. Ei enää epätoivoista hyppimistä väärin suuntiin meneviin autoihin, juniin ja ratikoihin, vaan matkaamista oikealla linjalla. Onnikalla on selvä suunta. Kuljettaja tietää, minne mennään.

Mutta minä en tiedä, miten pitkään tämä matka kestää. Ja valitettavasti olen myös tietoinen siitä, että matka voi olla lyhyt ja tuskallinen. Mutta ainakin matkalla on selvä reitti.

Hannele Cantell toimii opettajan-
kouluttajana Helsingin yliopiston
kasvatustieteellisessä tiedekunnassa.
Hänellä on yli 30 vuoden kokemus
oppi- ja tietokirjailijana. Cantell on
kiinnostunut erityisesti kestävyys-
kasvatuksesta ja globaalin oikeuden-
mukaisuuden teemoista. Vammautu-
misensa jälkeen hän on ottanut yhä
aktiivisemmin osaa yhteiskunnalliseen
yhdenvertaisuuskeskusteluun.



Kuva: Heidi Strengell



Jenni Janakka

Empatiakoulu

Välineitä työelämässä jaksamiseen

Itsensä ruoskiminen ei pue ketään!

Ruoskittu ihminen on voimaton, kipeä ja lannistettu. Sitäkö oikeasti haluamme itsellemme? Elämä ympärillämme kannustaa muutenkin tehostamaan, puristamaan, pinnistämään ja ottamaan kaikesta someen hienon kuva todisteeksi. Vertailemme itseämme toisiin ja yritämme muuttua koko ajan paremmaksi versioksi – oman jaksamisen varjolla.

Röyhkeyskoulu-kirjassa Jenni Janakka opetti tunnistamaan omaa osaamista ja tuomaan sitä esille. *Empatiakoulussa* pysähdytään näkemään omat rajat ja kunniottamaan niitä. Kirjan avulla lukija pääsee kääntämään armollisen ja lempeän katseensa itseensä. Kuinka nähdä itse itsensä sellaisena kuin on?

Empatiakoulussa Janakka auttaa lukijaa arvostamaan olemassa olevaa tavoitteiden sijaan. Kirjassa on tehtäviä, joiden avulla lukija löytää välineitä, miten jaksaa paremmin niin työelämässä kuin elämässä ylipäätään.

sid. n. 220 s.
Kustantajahinta 35 e
Ilmestyy 29.9.2022
978-952-370-302-5 • 17.3
978-952-370-304-9 (äänikirja)
978-952-370-303-2 (e-kirja)

Jenni Janakka on kirjailija ja puhetaiteilija, joka ihmettelee ihmistä ja elämää, kansantajuistaa tiedettä ja tarinoi arjesta. Röyhkeyskoulun kanssa Janakka on kiertänyt Suomea vuodesta 2017 lähtien lukuisissa tilaisuuksissa ja yrityksissä. Janakka tunnetaan myös Himocast-podcastista, joka on auttanut suomalaisia sanoittamaan seksielämää ja seksuaalisuutta käsitteleviä asioita. Lisäksi hän on käsikirjoittanut ja ohjannut suosittua tv-ohjelmaa Hyvät ja huonot uutiset.



Kuva: Heidi Strengell

"Kiehtova esitys ennako-odotusten vaikutuksista kokemuksiimme. Hyvin kirjoitettu, pohjautuu tieteeseen ja mukaansatempaavaa luettavaa! Pidän todella paljon!"

Mithu Storoni, Stress-Proof-kirjan kirjoittaja, silmäkirurgi ja neurotutkija



David Robson

Ennako- odo tusten vaikutus

Miten ajattelutapasi
voi muuttaa elämäsi

tuoma

David Robson

Ennako-odotusten vaikutus

Miten ajattelutapasi voi muuttaa elämäsi

Tiesitkö, että ihmiset, jotka uskovat ikääntymisen tuovan viisautta, elävät pidempään? Tai että hyväksyvä asenne ruokaa kohtaan auttaa laihtumaan?

Universumi ei anna, mitä haluat. Et voi vain ajattelun voimalla hankkia rikkauksia tai parantua sairaudesta. Silti omat ja muiden ennako-odotukset vaikuttavat siihen, millaiseksi elämäsi muodostuu. Se, mitä luulemme tapahtuvan, muuttaa sitä, mitä tapahtuu.

Ennako-odotukset ovat kuin ilma, jota hengitämme – ne seuraavat meitä kaikkialle, mutta harvoin olemme niistä tietoisia. Saatat olettaa, että kehosi on vahva tai että se on hyvin altis sairauksille. Saatat uskoa, että stressi on aina vahingollista tai että se lisää luovuutta paineen alaisena. Nämä uskomukset muokkaavat terveyttäsi ja hyvinvointiasi perusteellisella tavalla.

Teos johdattaa ymmärtämään, kuinka ennako-odotukset muokkaavat ihmisten kokemuksia. Kirja yhdistelee kiehtovia tapaustutkimuksia ja näyttöön perustuvaa tiedettä. Se antaa käytännöllisiä vinkkejä, miten ajattelutapaa voi muuttaa suotuisammaksi niin yleisen hyvinvoinnin kuin vaikkapa tavoitteiden saavuttamisen kannalta.

nid. n. 270 s.
Kustantajahinta 35 e
Ilmestyy 13.10.2022
978-952-370-305-6 • 14.13
Suomennos: Kaisa Koskela
Alkuperäisteos: The Expectation Effect – How Your Mindset Can Transform Your Life

David Robson on tiedetoimittaja, joka on erikoistunut aivoja, kehoa ja käyttäytymistä käsitteleviin aiheisiin. Hänen artikkeleitaan on julkaistu muun muassa kansainvälisessä New Scientist -tiedelehdessä sekä The Guardian- ja The Washington Post -sanomalehdissä. Robsonilta on aiempi suomennettu kirja *Älykkyyssloukku – Miksi teemme tyhmiä virheitä ja miten tehdä parempia päätöksiä* (Tuuma-kustannus 2020).





**Kaunokirjallisia esseitä
muukalaisuudesta, kustantamisesta
ja anarkismista**



Ville Hytönen

Grand Tour

Johdatus anarkistiseen vapauteen

Anarkistinen vapaus on kapinaa oman mielen sisäisiä aitoja ja muureja vastaan. Se on lapsenmielistä, iloista anarkismia, jonka työkalut virheitä ja vääryyksiä vastaan ovat yksilöllisyydessä. Vedä maihinnoususaappaat jalkaasi ja nouse Grand Tourin kyytiin!

Grand Tour esittää vitaalin elämän perusehdoksi anarkistisen vapausajattelun. Se ei lukkiudu oikeisto–vasemmisto-akselille eikä suostu mukautumaan olemassa oleviin lokeroihin. Se uskoo ihmisen pohjimmaiseen hyvyyteen ja on kotonaan niin Syyrian sisällissodan kädenvääntäjien pöydässä, pohjoisvenäläisessä kaivoskaupungissa kuin Suomen itsenäisyyspäivän vastaanotollakin. Grand Tourin anarkismi syntyy muukalaisuuden käsitteestä ja perustuu yksilön oikeuksien ja vastuiden väliseen tasapainoon.

sid. n. 270 s.
Kustantajahinta 33 e
Ilmestyy 18.8.2022
978-952-370-299-8 • 84.2
978-952-370-301-8 (äänikirja)
978-952-370-300-1 (e-kirja)

Ville Hytönen on virolaisessa majakkalaaksossa asuva kirjailija, vegaani-isä ja seikkailija, joka viihtyy niin pakolaisleireillä, omassa kasvihuoneessaan kuin vallan salongeissakin. Grand Tour on muun muassa romaaneja, runoja ja lastenkirjoja kirjoittavan Hytösen ensimmäinen esseeteos, jossa hän käsittelee myös Savukeidas-kustantamonsa aikaisia tapahtumia.



Näyteteksti *Grand Tour* -kirjasta

Täältä minä lähden niin usein vaikka täällä on hyvä.

Täältä minä lähden, koska minun on välttämätöntä törmäyttää todellisuuksia toisiinsa.

Ymmärsin sen ensimmäisen kerran matkustaessani Belgradista Nišin kaupunkiin linja-autolla. Kun roskaiset pellot ja niillä kykkivät muorit näyttivät keväisen loisteensa, ymmärsin rakastavani kaikkea sitä epäselvyyttä ja olemassaolon jatkuva todistetta. Rosoisuus oli minun taloni. On Om, Serbian pellot ja linja-autosta lentävä jätesäkki. Minun kotini.

Siinä missä joku kaipaa tasaista rauhaa, minulle nuorena oli tärkeää elämän vastakohtien kokeminen. Tahdoin olla ja pudota peräkkäin, tai ehkä limittäin. Halusin löytää tiedonjyviä, jotka yhdistyvät kimpuiksi, joista lähtee salaperäisiä ja satunnaisia yhteyksiä toisiin kimpuihin.

En ole koskaan kaivannut täsmällisyyttä ja minun on vaikea ymmärtää insinöörejä. Vielä vähemmän ymmärsin kirjailijoita, jotka ottavat ohjenuoransa 1950-luvun modernismista.

Täsmällisen lauseen illuusio on kuin Kungfutsen suusta: Jos kieli ei ole täsmällistä, silloin ei ole täsmällistä se mitä sanomme; jos emme sano sitä, mitä ajatteleamme, teokset jäävät syntymättä; jos teokset jäävät syntymättä, silloin taide ja moraali eivät kukoista eikä totuus pääse esiin; jos totuus ei pääse esiin, kansa on epäjärjestyksen tilassa. Eli anarkiassa.

Mutta epäjärjestyshän on mitä suurinta tasa-arvoista vakautta, hyvä Kungfutse. Vain anarkia ja vapaus on totta, muu on valehtelua. Kuten italialainen draamanäyttelijä Tommaso Salvini totesi: ei tarvitse huutaa, kuiskaus riittää, se on monta kertaa jopa tehokkaampaa. Tai ei edes kuiskata, vaan kuiskutella monin eri kuiskauksin, suhinoin, matalalta ja korkealta, kiihkeästi ja vaisusti.

Vain niin maailmasta voi tulla mielekäs.

VILLE HYTÖNEN



Tulossa syksyllä 2023!

Grand Hotel

**Jatko-opinnot anarkistiseen
vapauteen**

Kaunokirjallisia esseitä metsästä, rauhasta ja anarkismista

Tulossa syksyllä 2024!

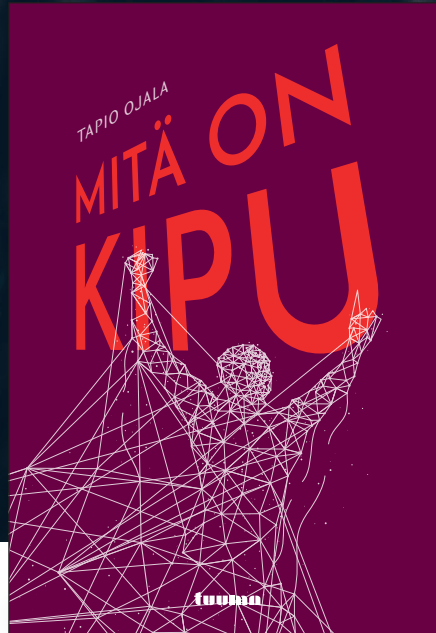
Grand Prix

**Syventävät opinnot anarkistiseen
vapauteen**

Kaunokirjallisia esseitä työstä, liiketoiminnasta ja anarkismista

VILLE HYTÖNEN





Tapio Ojala

Mitä on kipu

Pistää, jyskyttää, jomottaa, viiltää, repii, puristaa. Onko kipua poteva tuomittu elämään onnettomana? Onko hyvä elämä tarjolla vain kivuttomille?

Pystymme yleensä yksityiskohtaisesti kuvailemaan, millaista kipu on, mutta harvoin pysähdymme pohtimaan, mitä kipu on. Kivun olemuksen ymmärtäminen kuitenkin johdattaa kohti parempaa elämänlaatua.

Tässä kirjassa kipua käsitellään sen määritelmän mukaisena kokemuksena, johon ovat yhteydessä monet tunteisiin, ajatuksiin ja elämäntilanteeseen vaikuttavat asiat. Kivun pysyvyyden hyväksyminen vaatii muutosta ajattelutavassa, sillä mitä kielteisemmät ajatukset kipua kohtaan on, sitä heikompi on elämänlaatu. Kirja johdattaa lukijan tarkastelemaan omaa kipukokemustaan ja etsimään hyvän elämän lähteitä kroonisesta kivusta huolimatta. Teos tarjoaa myös tärkeää tietoa kivun hoidon tueksi, sillä usein kivun hoidossa keskitytään vain kipuun eikä ihmiseen, joka sitä potee.

Kipua ei voita sotimalla sitä vastaan. Sen voittaa lopettamalla sodan. Elämä voi olla antoisaa kroonisesta kivusta huolimatta.

Terveystieteiden tohtori **Tapio Ojala** on OMT-fysioterapeutti, joka on työskennellyt erityisesti kroonisesta kipua potevien kanssa. Ojala voi samastua kroonisesta kipua sairastaviin, koska hän itsekkin sairastaa pitkäaikaista selkäkipua.

nid. n. 220 s.
Kustantajahinta 39 e
Ilmestyy 15.3.2022
978-952-370-306-3 • 14.11
978-952-370-307-0 (e-kirja)

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö, kirjaideat
mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho
markkinointipäällikkö, jälleenmyynti
anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Suvi Skantz
tiedottaja, arvostelukappaleet
suvi.skantz@tuumakustannus.fi

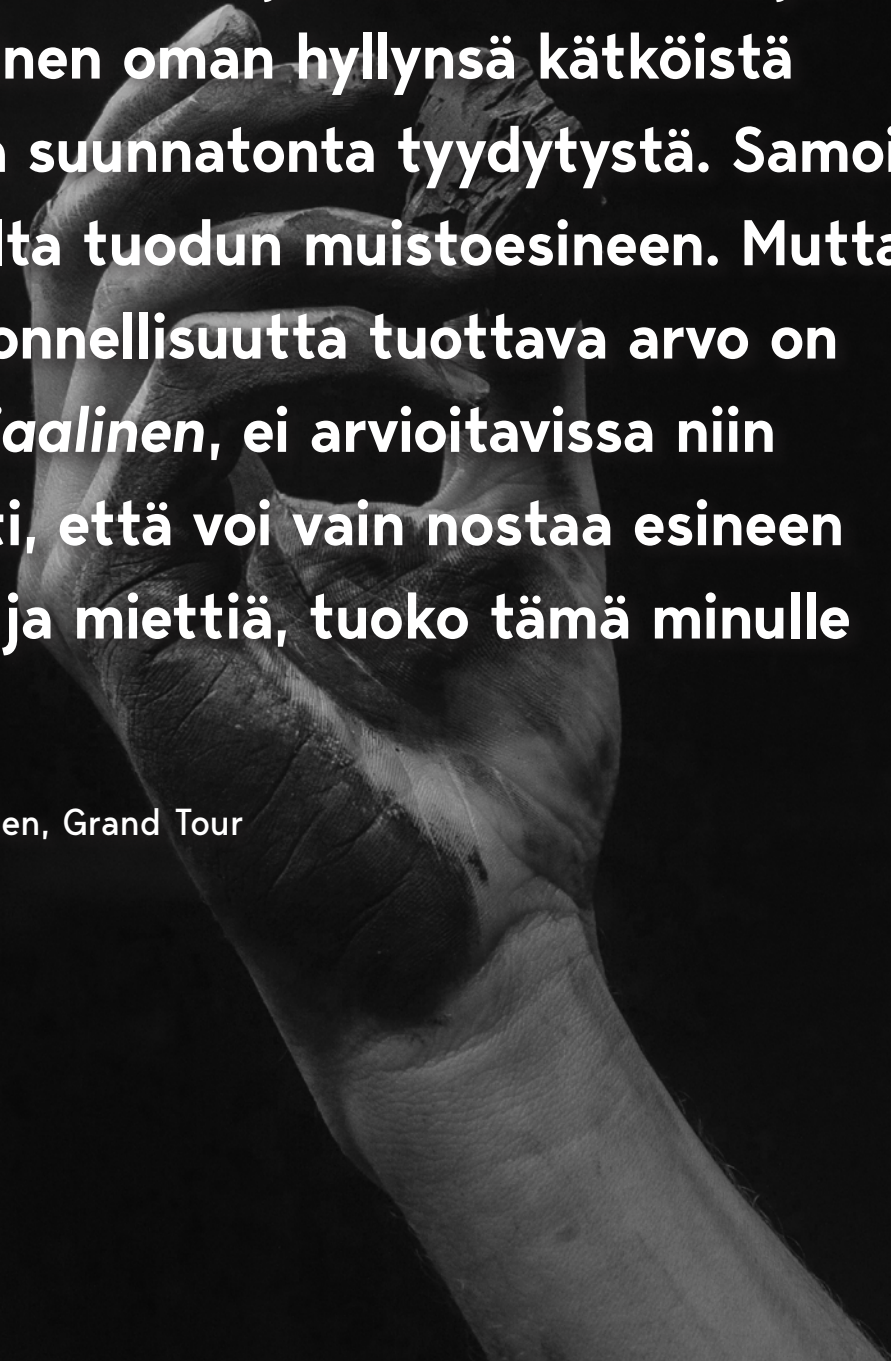


Henna Santalahti
toimitusjohtaja
henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  

tuumakustannus.fi

asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi puh 014 337 0080



"Lukemattoman ja kiinnostavan kirjan löytäminen oman hyllynsä kätköistä tuottaa suunnatonta tyydytystä. Samoin matkoilta tuodun muistoesineen. Mutta niiden onnellisuutta tuottava arvo on *potentiaalinen*, ei arvioitavissa niin helposti, että voi vain nostaa esineen käteen ja miettiä, tuoko tämä minulle iloa."

- Ville Hytönen, Grand Tour