



tuumm

SYKSY 2025

UUTUDET

Heitä meille viesti!



Mirva Kiviaho

toimituspäällikkö, kirjaideat

mirva.kiviaho@tuumakustannus.fi



Saaga Parhiala

jälleenmyynti

saaga.parhiala@tuumakustannus.fi



Anne Luoma-aho

markkinointipäällikkö

anne.luoma-aho@tuumakustannus.fi



Henna Santalahti

toimitusjohtaja

henna.santalahti@tuumakustannus.fi

Tuuma-kustannus  

tuumakustannus.fi

asiakaspalvelu@tuumakustannus.fi

puh 014 337 0080

**Arvostelukappaleet ja
haastattelupyynnöt
tiedotus@tuumakustannus.fi**

LAUMAN TUKI JA TURVA

"Olemme sosiaalisia, yhteistyötä tekeviä laumaeläimiä. Laumaan kuuluminen on ensisijainen turvan lähteemme."

Näin kirjoittaa Laura Mannila tulevan kirjansa käsikirjoituksessa, jonka kustannustoimitusta olen juuri aloittamassa.

Ennen kustannusosalalle siirtymistä saatoin joskus ajatella, että kirjailijat ovat boheemeja yksinpuurtajia. Parikymmentä vuotta alalla on kuitenkin osoittanut, että kirjan synty vaatii yhteistyötä, vaikka kirjoittajana on aiheen rautaisin asiantuntija. Nimittäin useimmat meistä – lopulta jokainen? – tarvitsevat toisten tukea erityisesti silloin, kun tekee itselleen tärkeää asiaa, jolla toivoo olevan vaikutusta myös muihin. Yleistajuiset tietokirjat ovat tällaisia tärkeitä asioita.

Minkä tärkeän asian sinä voisit saattaa kirjaksi? Rohkenen sanoa, että Tuumassa tietokirjailija ei jää yksin vaan saa lauman tuen ja turvan. Ota miinuun yhteyttä, niin lähdetään selvittämään yhteistyön mahdollisuuksia.



*Mirva Kiviaho
toimituspäällikkö*



Minna Miao

Harhakäsitykset mielestä

Vältä väärän psykologisen tiedon ansa

- Vihan tunne helpottaa purkamalla vihaa.
- Ihmisen ajattelutyyliä määrittää se, kumpi aivopuolisko hänellä on hallitseva.
- Mielenterveysongelmat johtuvat aivojen kemiallisesta epätasapainotilasta.

Luulitko sinäkin, että näin asia on?

Tieto psykologisista ilmiöistä kiinnostaa, ja moni toivoo saavansa siitä apua hyvinvointiinsa tai vaikkapa lasten kasvatukseen. Hyödyllisen tiedon joukkoon on ujuttautunut toisaalta myös monia myyttejä.

Tämä kirja auttaa lukijaa ymmärtämään, miten monet yleiset psykologiaan liittyvät myytit ovat saaneet alkunsa ja mikä houkuttelee uskomaan niihin, vaikka vastakkaista tietoa olisi saatavilla. Kirjassa käsitellyt myytit liittyvät esimerkiksi muistiin, oppimiseen, tunne-elämään, mielenterveyteen ja työhön. Myytteihin tutustuminen voi viihdyttää, mutta arjessa myytit aiheuttavat myös todellista haittaa. Ne on tärkeää tunnistaa, jotta emme menettäisi niiden vuoksi terveyttämme tai rahojamme – ja jotta emme itse levitä niitä. Kirja ei tyydy ainoastaan myyttien listaamiseen, vaan esittelee myös niille vaihtoehtoisia näkemyksiä ja ajan tasalla olevaa tutkimustietoa.

Minna Miao on psykologi, tietokirjailija ja kouluttaja. Häntä kiinnostaa, miten ihminen oppii ja omaksuu tietoa, miksi ajattelumme on usein niin alttiina virheille ja miten jokainen voi tulla taitavammaksi tiedon tulkitsijaksi ymmärtämällä ihmisajattelun sudenkuoppia.

Näyteteksti kirjasta *Harhakäsitykset mielestä*

Ajatus frenologiasta eli persoonallisuuden mittaamisesta kallon muotojen perusteella saattaa kuulostaa nykyisin huvittavalta. Toisaalta moni meistä sortuu jakamaan sosiaalisessa mediassa eteenpäin testejä, joilla itselle ominaista ajattelutyyliä pyritään selvittämään hallitsevan aivopuoliskon perusteella¹¹. Tällaisen testin tuloksena ihminen voi kuulla olevansa esimerkiksi luova ja intuitiivinen ajattelija, jonka persoonaa oikea aivopuolisko dominoi. Vasemman aivopuoliskon dominoimat ihmiset taas saattavat olla tulosten perusteella väitetyt analyttisiä, loogisia ja pieniin yksityiskohtiin tarttuvia.

Frenologian tavoin myös ajatus dominoivan aivopuoliskon vaikutuksesta persoonaan lukeutuu neuromyyttien joukkoon¹². Kuitenkin tämänkin myytin taustalla on myös vakavasti otettavaa ja frenologiaa jo hieman tuoreempaa tieteellistä tutkimusta ja keskustelua. Ranskalainen neurologi Pierre Broca esimerkiksi päätteli jo 1860-luvulla tutkittuaan kielellisistä vaikeuksista kärsineiden potilaiden aivoja näiden kuoleman jälkeen, että kieleen liittyvät toiminnot painottuvat vasempaan hemisfääriin eli aivopuoliskoon¹³: Vasemman aivopuoliskon etuosa oli potilailta nimittäin tyypillisesti vahingoittunut, kun taas oikea aivopuolisko oli säilynyt vahingoittumattomana.



David Robson

13 sosiaalista strategiaa, jotka muuttavat ihmissuhteitasi

Ihmissuhteet ovat yhtä tärkeitä terveydellemme ja onnellisuudellemme kuin tasapainoinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta. Ne vähentävät aivohalvauksen, sydänsairauksien ja Alzheimerin taudin riskiä. Ne lisäävät luovuuttamme ja vuosia elinikäämme. Silti monilla meistä on vaikeuksia muodostaa vahvoja ja merkityksellisiä ihmissuhteita – eikä ongelma johdu persoonallisuudestamme vaan ennakkoluuloista, jotka estävät meitä hyödyntämästä sosiaalista potentiaaliamme.

Palkittu tietokirjailija David Robson kuvaa kirjassa psykologisia esteitä, jotka saavat meidät pitämään muut etäällä. Niiden voittamiseksi hän tarjoaa 13 näyttöön perustuvaa sosiaalista strategiaa, jotka pohjautuvat psykologiaan, neurotieteeseen ja filosofiaan.

Tunsitpa itsesi ujoksi tai itsevarmaksi, ulos- tai sisäänpäin suuntautuvaksi, sinäkin voit rakentaa merkityksellisempiä ihmissuhteita. Tämä teos näyttää, miten se tapahtuu.

Näyteteksti kirjasta

13 sosiaalista strategiaa, jotka muuttavat ihmissuhteitasi

On myönnettävä, että luettuani itse ensimmäistä kertaa tykkäyserosta kavahdin muistelllessani kaikkia niitä kertoja, jolloin olen saattanut jättää huomiotta aloitteet ystävyysuhteen solmimiseksi. Psykologiaan ja neurotieteeseen erikoistuneena tiedetoimittajana olin kuitenkin valtaavan innoissani. 1970-luvulta lähtien käyttäytymistaloustieteen tutkijat, esimerkiksi Daniel Kahneman, ovat hahmotelleet monia kognitiivisia ennakkoluuloja, jotka saavat ihmiset tekemään epäedullisia taloudellisia päätöksiä. Nyt näytti siltä, että saamme olla todistamassa täysin uuden sosiaalipsykologian osa-alueen syntyä ja pääsemme tutkimaan ihmisten vastaavanlaista käyttäytymistä ihmissuhteissa.

Enkä minä ollut väärässä. Viime vuosina sosiaalipsykologit ovat kirjoittaneet lukuisia artikkeleita, joissa hahmotellaan monia ihmisten tekemiä arviointivirheitä, jotka estävät heitä pääsemästä yhteyteen toisten ihmisten kanssa, sekä keinoja tällaisten virheiden välttämiseksi. Tuoreimmista tutkimuksista on saatu tuloksia kaikenlaisista kanssakäymistilanteista, jotka koskevat esimerkiksi pelkoja solmia uusia tuttavuuksia sekä vaikeuksia ratkaista erimielisyyksiä ja konflikteja.

David Robson on Lontoossa asuva tiedetoimittaja. Hän kirjoittaa psykologiasta, neurotieteistä ja lääketieteestä. Hänen artikkeleitaan on julkaistu muun muassa kansainvälisessä *New Scientist* -tiedelehdessä sekä *The Guardian*- ja *The Washington Post* -sanomalehdissä.



Kuva: Kirill Kozlov



Laura Mannila

Kehomieli, lauma ja luonto

Katkenneiden yhteyksien jäljillä

Jos yhteys kehoon on poikki, meidän on kovin vaikea olla yhteydessä itseemme ja omiin tunteisiimme ja huolehtia hyvinvoinnistamme. Jos yhteys toisiin ihmisiin on poikki, jääme yksinäisiksi ja erillisiksi vaille lauman turvaa. Jos yhteys luontoon on poikki, kaikesta elollisesta riippuvainen hyvinvointimme kärsii ja pahimmillaan päädymme tuhoamaan sekä omat että muunlajisten eliöiden elinolosuhteet.

Ihmisten, luonnon ja koko planeetan hyvinvointi ovat kietoutuneet toisiinsa. Kun ymmärrämme paremmin itseämme ja monilajista yhteisöämme, meillä on enemmän mahdollisuuksia vaikuttaa terveyteemme ja tulevaisuuteemme. Voimme hahmottaa paikkamme kokonaisuudessa.

Psykoterapeutti, työnohjaaja ja psykofyysisen psykoterapian kouluttaja Laura Mannila avaa kirjassa omaa matkaansa kehomielen, vuorovaikutussuhteiden ja luontoyhteyden maailmaan. Hän johdattelee lukijaa perustavanlaatuisten kysymysten äärelle yhdistellen omakohtaisia kokemuksiaan monialaisiin teoreettisiin näkökulmiin ihmisen fysiologiasta ja psykologiasta aina yhteiskunnallisiin ja ekologiisiin kysymyksiin.

Teos tarjoaa syvällistä tietoa ja konkreettisia ideoita kaikille, jotka haluavat ymmärtää itseään paremmin sekä rakentaa kestävämpää, myötätuntoisempaa tulevaisuutta. Se soveltuu myös ammattilaisille, jotka työskentelevät ihmisten, vuorovaikutuksen, yhteiskunnallisten kysymysten ja ympäristön parissa.

Laura Mannila on psykofyysiseen työotteeseen erikoistunut psykoterapeutti, työnohjaaja ja kouluttaja. Laura on opiskellut myös luonto- ja eläinavusteista työskentelyä, jossa hän erikoistui hevosavusteisuuteen. Hän toimii kouluttajana psykofyysisen psykoterapian perus- ja syventävissä koulutuksissa sekä luontopainotteisessa psykofyysisessä työnohjaajakoulutuksessa. Lisäksi hän on vieraileva kouluttaja useissa sosiaali- ja terveydenhuollon sekä eläinavusteisen ammattitoiminnan täydennyskoulutuksissa.

Näyteteksti kirjasta *Kehomieli, lauma ja luonto*

Koulutan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Opetusalueitani ovat psykofyysinen psykoterapia ja työnohjaus, kehotietoisuus, hermosto ja vireystilan säätely, traumatietoisuus sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. Koulutuksissani tapaan usein ihmisiä, joille keho on vieras. He ovat eläneet pitkään ”päissänsä”. He ehkä haluaisivat saada paremman yhteyden kehoonsa ja hakeutuvat juuri siksi psykofyysisiin koulutuksiin. Joillakuilla ei ole koulutuksen alkaessa vielä aavistustakaan siitä, että he voisivat oppia kuuntelemaan nimenomaan omaa kehoaan. Motiivi koulutukseen hakeutumiselle on ehkä puhtaan ammatillinen.

Koulutusten alkaessa osallistujat saattavat kokea kokemuksellisen lähestymistavan itselleen vieraaksi. Aina välillä joku kertoo, ettei ole kehollinen ihminen. Pysähdyn silloin puolihumoristisesti kysymään: ”Miten on mahdollista, että et olisi kehollinen? Oletko jonkinlainen henkiolento?” Samalla ymmärrän kokemuksen hyvin. Elämme maailmassa, jossa suhde omaan itseen ja ympäristöön, kokemukselliseen ja keholaiseen todellisuuteen, hämärtyy kovin helposti.

Itselleni on tullut yhä tärkeämmäksi huomioida myös yhteisölliset, yhteiskunnalliset ja ekologiset näkökulmat. Ihminen ei elä tyhjiössä. Myöskään oppiminen, kasvu, paraneminen tai yhteyksien rakentuminen ei tapahdu tyhjiössä. Me kasvamme ja elämme suhteissa. Jokainen minun valintani vaikuttaa myös muihin. [– –]



Sofia Haapanen – Nina Laiho – Aino Patjas

Koiran käyttäytyminen ja oppiminen

Opi ymmärtämään koiran näkökulmaa

Koiran käyttäytyminen on seurausta kaikesta siitä, mitä koira on kokenut ja elämänsä varrella oppinut. Käyttäytymiseen vaikuttavat niin nykyhetken tapahtumat koiran ympäristössä, koiran terveydentila, temperamentti ja stressitaso kuin myös se, millainen perimä koiralla on, mitä koira on syönyt ja millainen suolistomikrobisto sille on kehittynyt.

Koiran käyttäytyminen on useimmiten ennakoitavaa, ja siihen voidaan vaikuttaa paljonkin. Tehokas vaikuttaminen edellyttää käyttäytymisen taustalla olevien asioiden tunnistamista ja koiran näkökulman ymmärtämistä muuttuvissa tilanteissa. Tämä teos avaa lukijalleen perusteellisesti ihmisilmälle näkymättömiä mekanisme, joita koiran käyttäytymisen taustalla on.

Lempeä ja kannustava kirjoitustyyli tekee kirjasta helposti lähestyttävän ja innostaa ihmisiä oppimaan ja ymmärtämään koiransa käyttäytymistä aiempaa syvällisemmin. Kirjan avulla on mahdollista ymmärtää, miten koira oppii ja mitkä tekijät oppimiseen vaikuttavat.

Kirja on jatkoa suosituille *Koiran perustarpeet ja hyvinvointi* -teokselle. Se nojaa vahvasti tutkittuun tietoon mutta antaa samaan aikaan runsaasti ammattilaisten käytännön vinkkejä ja esimerkkejä työkaluiksi jokapäiväiseen elämään koirien kanssa. Kirjoittajat ovat eläinten hoidon ammattilaisia, joita yhdistää intohimo koirien hyvinvoinnin edistämiseen ja ihmisten ymmärryksen lisäämiseen koirasta eläimenä.

Näyteteksti kirjasta *Koiran käyttäytyminen ja oppiminen*

Vastaavasti ihmisen kokemuksista karttuva tieto koiran käyttäytymisestä ja oppimisesta on hyvin tärkeää, etenkin tilanteissa, joissa tieteellinen tieto ei vastaa kaikkiin käytännön kysymyksiin. On myös asioita, joita ei tarvitse, voida tai tulla tutkimaan, ja silti näiden käytännön sovellutuksissa voi noudattaa erilaisia eettisiä periaatteita, kuten varovaisuusperiaatetta. Varovaisuusperiaate tarkoittaa, että tilanteessa, jossa ei varmaksi tiedetä esimerkiksi taustasyitä eläimen käyttäytymiselle tai kokemuksille, oletetaan, että syyt löytyvät eläimen näkökulmasta todennäköisimmistä asioista, kuten terveydentilasta tai tunnekokemuksista.

Haluamme osaltamme jatkaa tämän kirjan avulla tutkitun tiedon, hyväksi havaittujen käytännön kokemusten sekä kriittisen ja uudistavan ajattelun vuoropuhelua. Syvennymme jälleen koiran näkökulmaan ja pyrimme lähemmäksi ymmärrystä siitä, miten koira aistii ja kokee maailman. Jokainen koira on tunteva ja ajatteleva yksilö, jonka toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista, tosin ei aina niin tahdonalaisesti kuin saatamme ajatella tai sellaisella tavalla kuin toivomme.

Nina Laiho on suorittanut eläintenhoidon erikoisammattitutkinnon, jossa hän erikoistui eläintenkouluttamiseen ja koiran ruokintaan. Nina työskentelee koirien käyttäytymisen ongelmiin ja ravitsemusneuvontaan erikoistuneessa yrityksessään. Hän luennoi koirien omistajille ja eläinalan ammattilaisille koiran käyttäytymisestä, ravitsemuksesta ja kipukäyttäytymisestä.

Sofia Haapanen on suorittanut eläintenhoidon erikoisammattitutkinnon eläintenkouluttamisen osaamisalalta ja toimii yrittäjänä koirien hyvinvoinnin, käyttäytymisen ja oppimisen parissa. Sofia luennoi näistä aiheista koirien omistajille ja eläinalan ammattilaisille ja auttaa lisäksi pennunomistajia hyvään yhteiselämään Pennun Vuosi-palvelunsa avulla.

Aino Patjas on eläinlääkäri, joka on perehtynyt erityisesti eläinten käyttäytymiseen ja eläinten kokonaisvaltaiseen terveydenhoitoon. Aino on tehnyt töitä pieneläinpraktiikassa, etäeläinlääkärinä sekä kirjoittajana ja luennoijana.

Kuva: Aki Tulikari





Tiina Huhtanen – Sanna Tiensuu-Piirainen

Hyvinvointikirja rintasyövästä toipuvalle

Rintasyövän lääketieteellinen hoito on Suomessa huipputasoa, mutta psyykkinen tuki jää usein vähäiseksi tai saamatta. Vaikka syöpäsairauden aikana tukea tarjottaisiinkin, hoitojen päättyessä potilas jää usein yksin. Moni kuvaa tunnetta tyhjän päälle jäämiseksi.

Tämä kirja tukee rintasyöpään sairastunutta syövän jälkeen. Teos sisältää tietoa, tehtäviä sekä mielen ja kehon harjoituksia, jotka antavat oivalluksia omannäköiseen elämään. Saat konkreettisia vinkkejä ja neuvoja, joilla voit vahvistaa olemassa olevia ja löytää uusia selviytymiskeinoja.

Kirjan ovat kirjoittaneet sairaanhoitaja Tiina Huhtanen ja rintasyövän sairastanut Sanna Tiensuu-Piirainen. Kirjoittajilla on Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandissa näköalapaikka sekä potilaskokemukseen että rintasyövän hoitoon Suomessa.

978-952-370-596-8 (sid.) • 978-952-370-641-5 (äänikirja) •

n. 200 s. • Kirjastoluokka 59.54 • Kustantajahinta 37,90 e • Ilmestyy 15.10.2025

Tiina Huhtanen työskentelee Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandissa sairaanhoitajana ja vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina. Työssään hän tukee sairastuneita uuden äärellä, auttaa selviytymään arjessa sekä antaa konkreettisia keinoja ahdistuksen ja pelkojen hallintaan.

Sanna Tiensuu-Piirainen on sairastanut rintasyövän ja on nykyisin Rintasyöpäyhdistys Europa Donna Finlandin hallituksen jäsen. Koulutukseltaan hän on kauppatieteiden maisteri. Rintasyöpään sairastumisen jälkeen Sanna on toteuttanut ydinluonteen vahvuuttaan oppimisen iloa ja opiskellut työn ohessa muun muassa ratkaisukeskeiseksi lyhytterapeutiksi.

Näyteteksti kirjasta *Hyvinvointikirja rintasyövästä toipuvalle*

Mitä sitten on toipuminen? Onko parantumisella ja toipumisella eroa? Ajattelemmme, että parantuminen tarkoittaa sitä, että syöpä on saatu kehosta ainakin tämänhetkisen tiedon mukaan pois, ja lääkäri voi todeta sinun olevan ”syövättö”. Sinut on ikään kuin lääketieteellisesti palautettu, niin pitkälti kuin se ylipäänsä on mahdollista, samaan tilanteeseen kuin kuka tahansa meistä on ennen syöpädiagnoosia. Lääketieteellisesti katsoen voit siis todellakin jatkaa elämääsi ikään kuin syöpä olisi elämänlangassa vain ikävä musta pätkä, joka on nyt menestyksekkäästi leikattu pois, langanpäät solmittu yhteen ja uusi, korjattu elämänlanka kantaa taas samoin kuin ennenkin.

Toipumisen mekanismi on kuitenkin merkittävästi monisyisempi. Se ei olekaan vain lääketieteen suoraviivainen toteamus voitetusta sairaudesta, remissioon menneestä taudista, tuhotuista syöpäsoluista tai kirurgisesti onnistuneesti poistetusta kasvaimesta.

Toipuminen jatkuu vielä pitkään sen jälkeen, kun olet saanut huojentavat uutiset hoitojen menestyksekkäästä loppuun saattamisesta. Emmekä puhu vain kehollisesta toipumisesta. Voi olla, että kehossasi on paljon sairauden jälkiä tai voi olla, että syöpä ei sinussa juurikaan hoitojen jälkeen enää näy. Kuitenkin fyysiset muutokset ovat siellä: vaikka ne eivät näkyisi muille, ne näkyvät ja tuntuvat sinulle itsellesi. Usein henkinen toipuminen on vielä fyysistäkin toipumista pidempi matka, ja usein se alkaa vasta kun kehollinen toipuminen on jo hyvällä mallilla. Mieli saa ikään kuin tilaa, ”kaistaa”, alkaa käsitellä sairastumisen henkistä puolta. [– –]



Maaretta Tukiainen

Hyvän mielen vuosi

Tehtäväkirjani

Elämänmuutoksesta on helppo haaveilla, mutta miten otat muutoksen osaksi arkea?

Hyvän mielen vuosi on inspiroiva tehtäväkirja, joka tarjoaa tehtäviä hyvän mielen taitojen harjoitteluun. Hyvän mielen taidot ovat taitoja, joiden avulla mielestä tulee joustava. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia arjen haasteissa ja muutoksissa. Kirjan avulla isommatkin muutokset toteutuvat helposti ja hausalla tavalla.

Kirja kulkee kanssasi vuoden ajan viikko kerrallaan kohti itse asettamiasi tavoitteita. Täytetävän kirjan avulla vahvistat hyvinvointiasi määrätietoisesti mutta silti rennosti.

Hyvän mielen vuoden voit aloittaa milloin tahansa, joten tee se nyt!

Maaretta Tukiainen on kirjailija, podcastien tekijä ja voimauttavien työkalujen kehittäjä. Hän on kirjoittanut kirjoja muun muassa luovuudesta, luonnosta ja mielestä sekä tehnyt podcasteja kodista ja keramiikkataiteesta. Voit tutustua hänen ajatuksiinsa ja tuotantoonsa tarkemmin osoitteessa maaretta.com.

MISTÄ MINÄ TULEN?

1 _____

2	
---	--

Hei gikku

MA

TI

KE

TO

VOIMAVAROJEN

VAALIMINEN

TEEN ASIOITA,
JOISTA SAAN
ILOA JA VOIMAA

VINKKI: Muista, että voimaa saa myös toisista ihmisistä. Kuka on sinun voimaihmissesi?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

[illegible]

K Kirjoita kasetteihin tärkeimmät biisisi.



TUTKI valitsemiasi kappaleita. Mitä muistoja mieleesi nousee? Millaisia tunteita? Mikä on muuttunut noista ajoista?



HC91

***"Myyteille on valitettavasti
tyypillistä, että kun ne kerran
ovat karanneet maailmalle,
on niitä hyvin hankalaa saada
takaisin lippaaseensa. Paitsi että
uskomusten muuttaminen on jo
sinänsä työlästä puuhaa, se vaatii
ihmiseltä itseltään aitoa halua
työstää omaa ajatteluaan. Harvapa
meistä mielellään myöntää olleensa
väärässä!"***

Minna Miao kirjassaan
Harhakäsitykset mielestä