



Anna Peltola

tuuma

tuumakustannus.fi/tuotteet/Tunnetartunta



Sisällys

Aluksi	10
OSA 1 Mitä tunnetartunnan ilmiö tarkoittaa?	17
Tunnetartuntojen tarkoitus on suojata elämää	18
Tarttuvat tunteet	22
Tunteet tuovat selviytymistä edistäviä viestejä	24
Tunteet ovat voimallisia vaikuttajia	26
Tunteet asuvat kehossa	29
Tunteet auttavat ennakoimaan käyttäytymistä	32
Tunteet ja niiden yhteys mielenterveyteen	33
Tunnetartunnan takana on aina pyrkimys empatiaan toisten kanssa	37
Empatia on liima ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa	37
Tunteisiin ja ajatteluun liittyvä empatia	41

Tunnetartunta johtaa jaettujen tunteiden olotilaan	46
Peilaaminen - taipumus jäljitellä pyrittäessä yhteyteen.	47
Mitä kehossa tapahtuu tunnetartunnan aikana?	49
Rakkaushormoni oksitosiini toimii tunnetartunnan apuna	55
Sympatia, myötätunto ja vastatunteet.	56
 Erilaisuuden kirjo näkyy myös tunnetartunnoissa.	60
 Miksi osa tunnetartunnoista voi jättää lähtemättömän jäljen?	68

**OSA 2 Millaisia vaikutuksia
tunnetartunnat voivat tuottaa?**

Tunnetartunta voimavarana ja kuormitustekijänä	76
 Tunnetartunnan myönteisiä vaikutuksia	79
Turvallisuus ja levollisuus tunnetartuntoina	81
<i>Kenguruäitinä elämän alkua turvaamassa</i>	82
<i>Muutosneuvottelujen jälkimyllerryksessä</i>	83
<i>Pelkopotilaita hoitamassa</i>	85
<i>Vapaaehtoistyössä tukihenkilönä</i>	87
<i>Vakavan sairauden edessä.</i>	89
Mielihyvä, ilo ja innostus tunnetartuntoina	91
<i>Hädässä ystävä tunnetaan.</i>	92
<i>Osana huipputiimiä.</i>	93
<i>Pitkän parisuhteen vahva tunneyhteys.</i>	96

Kannustus ja sisu tunnetartuntoina	97
<i>Urheilukatsomossa</i>	99
<i>Yleisö, valmennus, joukkue ja läheiset tukemassa</i> .	100
Tunnetartunnan haitallisia vaikutuksia	103
Pelko ja ahdistus tunnetartuntoina	107
<i>Ihmisenä kohtaaminen</i>	107
<i>Tulevaisuuspainheet</i>	109
Häpeä tunnetartuntana	112
<i>Painava perintötaakka</i>	113
<i>Tunnepuhetta kieliopinnoissa</i>	116
Stressi ja uupumus tunnetartuntoina	118
<i>Huipputiimin lamaannus</i>	118
<i>Väsynyt esihenkilö</i>	122
<i>Uutena esihenkilönä uupuneessa työyhteisössä</i> . . .	124
Tunnetartunnat auttamistyössä	127
Tunnetartunnat psykoterapeutin työvälineinä	128
<i>Tarkkana omien rajojen kanssa</i>	131
<i>Psykoterapeutti turvaa tuomassa</i>	133
Kun auttajat uupuvat	135
Sijaistraumatisoituminen.	140

OSA 3 Miten tunnetartuntoihin voi itse vaikuttaa? ..145

Mitä keinoja on vaikuttaa siihen,
millaisia tunnetartuntoja itse jätämme?146

Hyväksyvä suhtautuminen kaikenlaisiin tunteisiin147

Tarkkaavaisuuden kohdistaminen
hyväksyvästi nykyhetkeen153

Hyväksyvä tietoinen läsnäolo vuorovaikutuksessa ...158

Sanattoman viestinnän
tiedostaminen ja tunteiden sanoittaminen165

Validoiva vuorovaikutus -
ei toisten eikä omien tunteiden mitätöintiä170

Ensisijaisten ja toissijaisten tunteiden tunnistaminen ..173

Keinoja vaikuttaa itse jättämiimme tunnetartuntoihin .178

Mitä keinoja on vaikuttaa muilta tuleviin
haitallisiin tunnetartuntoihin? 180

Tietoinen läsnäolo ja havainnoiva positio183

Kehotietoisuus.....185

Peilaamisen havainnointi ja säätely187

Vireystilan muutosten tiedostaminen193

Vireystilan säätely198

Puheeksi ottaminen..... 205

Haitallisten tunnetartuntojen purkamiskeinoja207

Opit ja oivallukset tunnetartunnoista
syventyvät prosessina.....212

Lopuksi	216
Kiitokset	218
Viitteet	220
Lähteet	222
Harjoitushakemisto	229

Aluksi

Vastaamme useimmiten automaattisesti toisen hymyyn ja tiedämme, miten mielihyvän tunteet voivat tarttua ja vahvistua nopeasti ihmisten välillä. Toisaalta voimme saada tartunnan myös kiireisestä ja stressaantuneesta ympäristöstä ja kokea nahoissamme muiden pelkoa, ärtymystä tai muita raskaita tuntemuksia.

Tunnetartunta perustuu evoluution kannalta tärkeään automaattiseen taipumukseemme pyrkiä sosiaalisissa tilanteissa aina yhteyteen ja empatiaan toisten ihmisten kanssa. Ihminenhän on laumaeläin, ja mahdollisuus tehdä yhteistyötä sekä turvautua tarpeen tullen lauman muihin jäseniin on olemassaolon ja selviytymisen kannalta keskeistä. Tässä individualismia korostavassa ajassa ihmislajin pitkä laumassa elämisen historia pääsee kuitenkin usein hämärtymään. Sen sijaan uskomukset yksin pärjäämisen ja riippumattomuuden ihanteesta elävät sitkeässä ja vaikuttavat osaltaan monen elämässä. Suuri osa nykykulttuurimme mielen hyvinvoinnin pulmista liittyykin jollakin tavalla yksilöiden vaikeuksiin luoda ja ylläpitää toimivia ihmissuhteita muiden ihmisten kanssa.

Tunteet kulkevat mukanaamme kaikkialla, ja siten myös tunnetartuntoja tapahtuu aina ihmisten kohdatessa. Usein tunnetartuntamme ovat arjessa nopeasti ohi meneviä ja saattavat unohtua helposti miellemme suuntautuessa aina uusiin asioihin. Osa kokemistamme tunnetartunnoista voi puolestaan olla niin myönteisiä vaikutuksiltaan, että ne tuovat meille suuresti iloa, lisävoimia tai tarvitsemaamme turvaa. Saatamme muistaa ne merkittävänä tapahtumina lopun elämäämme. Tunnetilat voivat myös vahvistua ihmisten kesken. Esimerkiksi ilon tarttuessa yhdestä ihmisestä ryhmään toisten ilon kuplennat voivat entisestään vahvistaa näitä tunteita myös tunteen alulle laittajassa. Samoin voi käydä innostuksen tunteen kanssa. Parhaimmillaan innostus tarttuu esimerkiksi työyhteisöissä yhdestä henkilöstä tai pienestä ryhmästä laajemmin työyhteisöön. Yhteisen innostuksen vallassa voivat vahvistua niin ryhmän yhteisöllisyys kuin työn tuloksellisuuskin.

Myös mielen hyvinvoinnin kannalta haitallisia tunnetartuntoja tapahtuu. Kielteiset tunteet tarttuvat ihmisten välillä nopeasti, ja tiedostamattomina niiden imu vuorovaikutuksessa on voimakas. Tunnetartunnan ilmiö on tullut alun perin tutuksi auttamistyössä, jossa asiakkaiden tunnekuormitukselle altistuminen on jatkuva. Traumatisoituneiden ihmisten kanssa työskentelevillä, kuten psykologeilla, lääkäreillä sekä poliisi- ja pelastushenkilöstöllä, on todettu riski altistua trauma- ja stressioireille sekä kärsiä samantyyppisistä fyysisistä ja emotionaalisista oireista kuin ensisijaisesti traumatisoituneet henkilöt. Tämä perustuu tunnetartuntaan ja on ääriesimerkki tunnetartunnan haitallisista vaikutuksista. Tunnetartunnan ilmiö ei kuitenkaan rajoitu vain auttamisen ammatteihin, vaan se näkyy jatkuvasti sekä myönteisessä että kuormittavassa merkityksessä ihmisten välillä kaikkialla elämässä – kodeissa, kouluissa, työpaikoilla ja vapaa-ajalla.

12 Tunnetartunta

Olemme kaikki vaikuttamassa päivittäin sosiaalisen ympäristömme ilmapiiriin. Voimme jokainen yhtä lailla saada tunnetartuntoja muilta kuin myös tartuttaa toisia omilla tunnetiloillamme. Ihmisiä empaattisimmat ja tunneherkät ovat tunnetartunnoille kuitenkin erityisen alttiita. He havainnoivat tarkasti ja osin tiedostamattaankin jatkuvasti ympäristönsä tunneilmastoa ja aistivat, millaisia tunnetiloja muilla ihmisillä on. Tutkimusten mukaan he myös kuormittuvat herkästi toisten ihmisten vahvoista tunnetiloista ja -ilmauksista. Tämä ilmiö on tullutkin tutuksi psykologi- ja psykoterapiavastaanotoillani, ja moni empaattinen, uupunut ihminen tunnistaa ottaneensa tiedostamattaan liiaksikin toisten tunnekuormaa kannettavakseen.

Mielenterveyden järkkäminen on tällä hetkellä Suomessa yleisin syy ennenaikaisille eläköitymisille. Mielenterveyden häiriöt, varsinkin masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt, ovat lisääntyneet viime vuosina erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa, ja saman trendin ennustetaan edelleen jatkuvan. Työterveyslaitoksen tekemän Miten Suomi voi? -tutkimuksen mukaan vähän yli neljännes työväestöstä on kokenut työuupumusoireita loppuvuonna 2022. Mielen pahoinvointi puolestaan kasvattaa haastavien tilanteiden ja vahvojen tunnetartuntojen määrää kodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. On sekä yhteiskunnallisesti että inhimillisen kärsimyksen vähentämiseksi tärkeää, että näissä tilanteissa osataan reagoida rakentavasti, kannatella ja auttaa tukea tarvitsevia. Elämme aikaa, jolloin tarve niin turvallisille aikuisille ja kanssaihmisille kuin auttamisen ammattilaisille ja tunneviisaille johtajillekin on suurempi kuin ikinä. On tärkeää, että myös nämä tukipilarimme jaksavat hyvin ja tunnistavat rooliinsa liittyvän kuormitus- ja uupumusriskin tunnetartunnan kautta.

Tunteiden ja tunnetaitojen keskeinen merkitys mielen hyvinvoinnin, elämänhallinnan ja sujuvien työelämätaitojenkin kannalta on alkanut onneksi valjeta yhteiskunnassamme: tunnetaidot ovat nykyisin mukana peruskoulun opetussuunnitelmassa, ja yhtä lailla työelämässä harjoitellaan työyhteisön tunnetaitoja ja tunnejohtamisen osaamista. Vahvat tunnetaidot luovat otollisen perustan myös sille, millaisia tunnetartuntoja jätämme ympärillemme. Tunnetartuntaa tuleekin kuvata yleisenä vuorovaikutuksessa tapahtuvana ilmiönä, ja sen vaikutuksia mielen hyvinvointiin on tärkeää tunnistaa myös auttamisammattien ulkopuolella. Tunnetartunnan haitallisiin vaikutuksiin on nimittäin mahdollista vaikuttaa paljonkin, kun vain tietää, mitä tekee.

Tunnetartuntojen vastavuoroisuuden ja niiden moninaisten vaikutusten vuoksi on tärkeää, että yleistietous tunnetartunnan ilmiöstä lisääntyy. Kirjan tavoitteena on auttaa lukijoita tunnetartuntojen tunnistamisessa ja niiden vaikutusten ymmärtämisessä sekä avata sitä, miten tunnetartuntoihin on mahdollista tietoisesti itse vaikuttaa. Tunnetartuntojen tunnistaminen sekä itsesäätelykeinojen omaksuminen voivat olennaisesti helpottaa ilmiöön liittyviä kuormittavia vaikutuksia. Ne voivat parhaimmillaan ehkäistä erilaisiin mielen hyvinvoinnin pulmiin ajautumista ja vahvistaa sen sijaan mielen hyvinvointia edistäviä tunnetartuntoja ihmisten välillä.

*

Tunnetartunnan aihe on tullut minua toistuvasti vastaan elämäni eri vaiheissa, ja se on puhutellut sekä omakohtaisten kokemusten että muilta kuulemieni tarinoiden ja kokemusten muodossa. Psykologin työssäni – niin kuin monen muunkin työssä – miellyttävien tunteiden tarttumista ja vahvistumista tapahtuu päivittäin. Toisaalta olen

14 Tunnetartunta

kokenut omakohtaisesti kehossani myös asiakkaideni tunnekuormaa, psyykkistä ja joskus fyysistäkin kipua. Nämä kokemukset perustuvat empatiaan ja ovat tunnetartuntoja – kokemuksina pysäyttäviä ja ammatillisesti kasvattavia. Ne ovat jääneet mietityttämään minua ajoittain paljonkin, ja olen kokenut tärkeäksi saada ilmiöön lisäselvitystä. Olen hakenut tunnetartunnasta lisätietoa kirjallisuudesta ja tieteellisistä tutkimuksista sekä opiskellut lisää säätelykeinoja lukuisissa koulutuksissa, työnohjauksessa, keskusteluissa ja omassa terapiassa. Oman kehon tuottamaa tunnetietoa on mahdollista oppia kuuntelemaan ja säätelemään tietoisesti, ja näiden taitojen kartuttaminen on mahdollista ihan jokaiselle.

Ammateiltani olen työterveyspsykologi ja psykoterapeutti. Psykoterapeuttina työskentelen kognitiivisen ja integratiivisen psykoterapian laajan sateenvarjon alla. Niin työskentelyotteessani kuin kirjassanikin näkyvät vahvasti niin sanotun kolmannen aallon kognitiiviset terapiat, kuten hyväksymis- ja omistautumisterapia, myötätuntosuuntainen terapia ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen. Tunnetartunnalla on kuitenkin vahvasti neurofysiologinen perusta, joten se on psykologian eri viitekehyksistä hyvinkin riippumaton ilmiö. Se koskettaa kaikkea inhimillistä vuorovaikutusta ja vaikuttaa siten olennaisesti meidän kaikkien elämään.

Kirja rakentuu kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa selvitetään, mitä tunnetartunta tarkoittaa sekä miksi ja miten se tapahtuu ihmisten välillä. Johdatuksena tunnetartunnan ilmiöön tunneteemaa käsitellään ensin yleisesti sekä avataan tunnetartuntaan keskeisesti liittyvää empatian käsitettä. Kirjan toisessa osassa eläydytään esimerkkitarinoiden äärellä tunnetartunnan kokemuksiin sekä tarkastellaan niiden myönteisiä ja haitallisia vaikutuksia erilaisissa elämäntilanteissa.

Lisäksi syvennyttään siihen, miten tunnetartunnat voivat näkyä auttamistyössä, jossa tunnekuormitukselle altistuminen on jatkuvaa. Kolmannessa osassa keskitytään siihen, miten tunnetartuntoihin voi itse tietoisesti vaikuttaa ja miten tunnetartunnan haitallisilta vaikutuksilta voi tarpeen tullen suojautua. Kirjan kolmas osa sisältää myös käytännönläheisiä vinkkejä ja harjoitteita, joita voi kokeilla ja soveltaa omissa tunnetartuntojen tilanteissa.

Kirjassa on useita esimerkkitapauksia, joilla havainnollistetaan tunnetartuntojen tapahtumista ja vaikutuksia. Haastattelemani henkilöt eivät esiinny kirjassa omilla nimillään, ja osa kirjan tunnetartunnan esimerkeistä on kuvitteellisiakin. Niissä on kuitenkin vahvasti tosielämän maustamia elementtejä, joihin voi olla mahdollista samaistua myös omien tunnetartuntakokemusten pohjalta. Jokainen kirjan esimerkkitarina ilmentää aina yhden ihmisen kokemusta ja näkökulmaa. Esimerkit eivät siten ole yleispäteviä, ja luonnollisesti joku toinen ihminen voisi kokea samassa tilanteessa hyvinkin eri tavalla.

Kirjan luettuasi tiedät, millä kaikilla tavoilla tunnetartunnat voivat vaikuttaa elämääsi. Opit myös mielen hyvinvointisi kannalta monia tärkeitä asioita:

- Mitä tunnetartunnat tarkoittavat?
- Miksi ja miten tunnetartuntoja tapahtuu ihmisten välillä?
- Miten voi oppia tunnistamaan, milloin tunnetartunta tapahtuu?
Mitä kehossa tapahtuu tunnetartunnan aikana?
- Miten empatia liittyy tunnetartuntaan?
- Mitä on hyvä tietää tunnetartunnoista, jos on vahvasti empaattinen tai tunneherkkä ihminen?

16 Tunnetartunta

- Millaisia hyödyllisiä ja haitallisia vaikutuksia tunnetartunnat voivat tuottaa?
- Miksi osa tunnetartunnoista voi jättää meihin lähtemättömän jäljen?
- Mitä jokaisen johtajan ja esihenkilön on hyvä tietää tunnetartunnoista?
- Miten tunnetartunnat voivat näkyä työyhteisöissä?
- Miten auttamisen ammattilaisten on tärkeää huomioida työssään tunnetartuntojen haitallisia vaikutuksia?
- Miten tunnetartuntoihin voi itse vaikuttaa? Miten voi vaikuttaa siihen, millaisia tunnetartuntoja itse jättää muihin eri tilanteissa?
- Millaisia keinoja on vaikuttaa siihen, miten toisilta tulevia tunnetartuntoja ottaa vastaan?
- Mitä silloin on tehtävissä, kun tunnistaa juuri saaneensa kuormittavan tunnetartunnan toiselta ihmiseltä?

Lähteet

- Aaltola, E. & Keto, S. (2018). *Empatia. Myötäelämisen tiede*. Into Kustannus.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N. & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4, 580–594.
- Adolphs, R. (2001). The neurobiology of social cognition. *Current Opinion in Neurobiology*, 11, 231–239.
- Ahola, K. & Hakanen, J. (2010). Terveysammattilaisten työuupumus: Erityisenä haasteena vuorovaikutus auttamistyössä. *Duodecim*, 126, 2139–2146.
- Anders, S., Heinzle, J., Weiskopf, N., Ethofer, T. & Haynes, J. (2011). Flow of affective information between communicating brains. *Neuroimage*, 54, 439–446.
- Aron, E. N. (1997). *The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books.
- Aron, E. N. (2011). *Psychotherapy and the highly sensitive person*. Routledge.
- Aron, E. N. (2020). *Erityisherkkä ihminen. Tunnista itsesi ja käännä herkkyys voimavaraksi*. Otava.
- Batson, D., Chang, J., Orr, R. & Rowland, J. (2002). Empathy, attitudes, and action: Can feeling for a member of a stigmatized group motivate one to help the group? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1656–1666.
- Bigelow, A., Power, M., Maclellan-Peters, J., Alex, M. & McDonald, C. (2012). Effect of mother/infant skin-to-skin contact on postpartum depressive symptoms and maternal physiological stress. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 41, 369–382.
- Blomqvist, Y. T. & Nyqvist, K. H. (2011). Swedish mothers' experience of continuous kangaroo mother care. *Journal of Clinical Nursing*, 20, 1472–1480.
- Domes, G., Heinrichs, M., Michel, A., Berger, C. & Herpertz, S. C. (2007). Oxytocin improves "mind-reading" in humans. *Biological Psychiatry*, 61, 731–733.

- Ekman, P. (1992). Facial expressions of emotion: An old controversy and new findings. *Philosophical Transactions: Biological Sciences*, 335, 63–69.
- Ekman, P., Levenson, R. W. & Friesen, W. V. (1983). Autonomic nervous system activity distinguishes among emotions. *Science*, 221, 1208–1210.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C. & Greenberg, L. S. (2011). Empathy. *Psychotherapy*, 48, 43–49.
- Feldman, R., Gordon, I., Schneiderman, I., Weisman, O. & Zagoory-Sharon, O. (2010). Natural variations in maternal and paternal care are associated with systematic changes in oxytocin following parent-infant contact. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 1133–1141.
- Figley, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Psychotherapy in Practice*, 58, 1433–1441.
- Germer, C. K. (2010). *Myötätunnon tie. Vapaaksi itsetuhoisista ajatuksista ja tunteista*. Basam Books.
- Greenberg, L. (2001). *Emotion-focused psychotherapy. Coaching clients to work through their feelings*. APA.
- Greeson, J. M. (2009). *Mindfulness research update: 2008. Complementary Health Practice Review*, 14, 10–18.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Guastella, A. J., Mitchell, P. B. & Dadds, M. R. (2008). Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces. *Biological Psychiatry*, 63, 3–5.
- Hakanen, J. & Kaltiainen, J. (2022). *Työuupumuksen arviointi Burnout Assessment Tool (BAT) -menetelmällä*. Työterveyslaitos.
- Hari, R. (2007). Ihmisaivojen peilautumisjärjestelmät. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 13, 1565–1573.
- Harris, R. (2008). *The happiness trap. Based on ACT: A revolutionary mindfulness-based programme for overcoming stress, anxiety and depression*. Robinson.

- Hassenstab, J., Dziobek, I., Rogers, K., Wolf, O. T. & Convit, A. (2007). Knowing what others know, feeling what others feel: A controlled study of empathy in psychotherapists. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 277–281.
- Hatfield, E., Bensman, L., Thornton, P. D. & Rapson, R. L. (2014). New perspectives on emotional contagion: A review of classic and recent research on facial mimicry and contagion. *Interpersona*, 8, 159–179.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T. & Rapson, R. L. (1992). Emotional contagion. *Review of Personality and Social Psychology*, 14, 151–177.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T. & Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion. Studies in emotion and social interaction*. Cambridge University Press.
- Hess, U. & Fischer, A. (2013). Emotional mimicry as social regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 17, 142–157.
- Hogeveen, J., Inzlicht, M. & Suhvinder, S. O. (2014). Power changes how the brain responds to others. *Journal of Experimental Psychology*, 143, 755–762.
- Hourdequin, M. (2012). Empathy, shared intentionality, and motivation by moral reasons. *Ethical Theory and Moral Practice*, 15, 403–419.
- Huotilainen, M. & Saarikivi, K. (2018). *Aivot työssä*. Otava.
- Hänninen, J. (2005). Lääkärikin voi uupua – kuolevia hoitava semminkin. *Duodecim*, 121, 227–231.
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Olet jo perillä*. Basam Books.
- Kensinger, E. A. (2009). Remembering the details: Effects of emotion. *Emotion Review*, 1(2), 99–113.
- Kortesluoma, S. & Karlsson, H. (2011). Oksitosiini, kiintymyksen ja sosiaalisuuden neuropeptidi. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 127(9), 911–918.
- Kuusinen, K.-L. & Wahlström, J. (2012). Terapiasuhde – muutosprosessin perusta. Teoksessa S. Eronen & P. Lahti-Nuutila (toim.), *Mikä psykoterapiassa auttaa? Integriatiivisen lähestymistavan perusteita* (s. 91–113). Edita.
- Laakso, J. (2009). *Mielen taito. Vapautta ajatuksia – kehitä tunteita*. Kirjapaja.
- Lakin, J. L., Jefferis, V. E., Cheng, C. M. & Chartrand, T. L. (2003). The chameleon effect as social glue: Evidence for the evolutionary significance of non-conscious mimicry. *Journal of Nonverbal Behavior*, 27, 145–161.

- Lee, H. J., Macbeth, A. H., Pagani, J. H. & Young, W. S. (2009). Oxytocin: The great facilitator of life. *Progress in Neurobiology*, 88, 127–151.
- Lee, J., Lim, N., Yang, E. & Lee, S. M. (2011). Antecedents and consequences of three dimensions of burnout in psychotherapists: A meta-analysis. *Professional Psychology, Research and Practice*, 42, 252–258.
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P. & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823.
- Leslie, K. R., Johnson-Frey, S. H. & Grafton, S. T. (2004). Functional imaging of face and hand imitation: Towards a motor theory of empathy. *Neuroimage*, 21, 601–607.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Lääkärikirja Duodecim. (2022). Mielenterveyden häiriöitä. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>
- MacDonald, K. & MacDonald, T. M. (2010). The peptide that binds: A systematic review of oxytocin and its prosocial effects in humans. *Harvard Review of Psychiatry*, 18(1), 1–21.
- Martin, M. (2023). Luentomateriaali: Hengitys työvälteenä. 22.3.2023. Espoo.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P. & Törö, T. (2023). *Hengitys itsesääätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Hengittävä mieli.
- Mattila, A. (2009). *Alexithymia in Finnish general population*. Tampereen yliopisto.
- Meeren, H. K. M., van Heijnsbergen, C. C. R. & de Gelder, B. (2005). Rapid perceptual integration of facial expression and emotional body language. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102, 16518–16523.
- Myllyviita, K. (2016). *Tunne tunteesi*. Duodecim.
- Myllyviita, K. (2020). *Häpeän hoito*. Duodecim.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Nummenmaa, L. (2016). Tunteiden neurobiologia. *Suomen lääkärilehti*, 10(71), 725–731.

- Nummenmaa, L. (2019). *Tunnekartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä.* Tammi.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J. K. (2013). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *111*, 646–651.
- Nummenmaa, L., Hirvonen, J., Parkkola, R. & Hietanen, J. K. (2008). Is emotional contagion special? An fMRI study on neural systems for affective and cognitive empathy. *NeuroImage*, *43*, 571–580.
- Ogden, P. & Minton, K. (2000). Sensorimotor psychotherapy: One method for processing traumatic memory. *Traumatology*, *6*, 149–173.
- Paccalin, C. & Jeannerod, M. (2000). Changes in breathing during observation of effortful actions. *Brain Research*, *862*, 194–200.
- Preston, S. D. & de Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and Brain Sciences*, *25*, 1–20.
- Prochazkova, E. & Kret, M. E. (2017). Connecting minds and sharing emotions through mimicry: A neurocognitive model of emotional contagion. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *80*, 99–114.
- Rantanen, J. (2013). *Vaikuta tunteisiin!* Alma Talent.
- Rempala, D. M. (2013). Cognitive strategies for controlling emotional contagion. *Journal of Applied Social Psychology*, *43*, 1528–1537.
- Rizzolatti, G., Fadiga, L., Gallese, V. & Fogassi, L. (1996). Premotor cortex and the recognition of motor actions. *Cognitive Brain Research*, *3*, 131–141.
- Rogers, C. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, *21*, 95–103.
- Rothschild, B. (2004). Applying the brakes. *Psychotherapy Networker*, *28*, 42–45.
- Rothschild, B. & Rand, M. L. (2010). *Apua auttajalle. Myötätuntouupumuksen ja sijaistraumatisoitumisen psykofysiologia.* Traumaterapiakeskus.
- Saarela, M. V., Hlushchuk, Y., Williams, A. C., Schurmann, M., Kalso, E. & Hari, R. (2007). The compassionate brain: Humans detect intensity of pain from another's face. *Cerebral Cortex*, *17*, 230–237.
- Saarikivi, K. (2020). Tunteet etätyössä. Teoksessa K. Haapakoski, A. Niemelä & E. Yrjölä (toim.), *Läsnä etänä* (s. 80–97). Alma Talent.

- Saarinen, P., Lahti, H. & Parttimaa, R. (2003). *Matkalla eheäksi ja eläväksi*. Traumatoterapiakeskuksen loppuraportti.
- Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T. & Tsokkinen, A.-L. (2020). *Viisas mieli. Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville*. Duodecim.
- Sauter, D. A., Eisner, F., Ekman, P. & Scott, S. K. (2010). Cross-cultural recognition of basic emotions through nonverbal emotional vocalizations. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 2408–2412.
- Seuren, L. M., Wherton, J., Greenhalgh, T. & Shaw, S. E. (2021). Whose turn is it anyway? Latency and the organization of turn-taking in video-mediated interaction. *Journal of Pragmatics*, 172, 63–78.
- Simionato, G. K. & Simpson, S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature. *Journal of Clinical Psychology*, 74, 1431–1456.
- Singer, T. & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24, 875–878.
- Sivaselvachandran, S., Acland, E. L., Abdallah, S. & Martin, L. J. (2016). Behavioral and mechanistic insight into rodent empathy. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 91, 130–137.
- Stern, D. (2010). *The Boston change process study group. Change in psychotherapy: A unifying paradigm*. W. W. Norton.
- Suinn, R. M. (2001). The terrible twos – anger and anxiety: Hazardous to your health. *American Psychologist*, 56, 27–36.
- Thomas, D. & Diener, E. (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 291–297.
- Tirch, D., Schoendorff, B. & Silberstein, L. R. (2016). *Myötätunnon tiede. Psykologisen joustavuuden kehittäminen*. Viisas Elämä.
- Työterveyslaitos. (2023). Miten Suomi voi? -tutkimus: Työhyvinvoinnin kehittyminen loppuvuoteen 2022 mennessä. Tiedote 9.3.2023. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/tyohyvinvoinnin-heikentymista-ei-ole-saatu-pysaytettya>
- Venho, J. (2022). *Martti Suosalon tähänastinen elämä*. WSOY.

- WHO. (2022). Mental health. Concepts in mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO Immediate KMC Study Group. (2021). Immediate "Kangaroo mother care" and survival of infants with low birth weight. *The New England Journal of Medicine*, 384, 2028–2038.
- Wild, B., Erb, M. & Bartels, M. (2001). Are emotions contagious? Evoked emotions while viewing emotionally expressive faces: Quality, quantity, time course and gender differences. *Psychiatry Research*, 102, 109–124.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä*. Basam Books.
- Wood, A., Rychlowska, M., Korb, S. & Niedenthal, P. (2016). Fashioning the face: Sensorimotor simulation contributes to facial expression recognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 20, 227–240.
- Zaki, J., Weber, J., Bolger, N. & Ochsner, K. (2009). The neural bases of empathic accuracy. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106, 11382–11387.