

Planetaarista osallisuutta etsimässä

Ohjattu tietoisuusharjoite rakennetussa ympäristössä

Silja Holma

TIIVISTELMÄ

■ Mitä jos ymmärryksemme planetaariseen kokonaisuuteen kuulumisesta olisi vahvistettavissa lyhyillä, ohjatuilla harjoitteilla? Mitä tapahtuisi, jos osana sosiaalipedagogisia käytäntöjä voitaisiin vahvistaa planetaarista yhteenkuuluvuuden kokemusta ja sen myötä vähentää kestävyyskriisin aiheuttamaa toivottomuutta? Ohjasin tietoisuusharjoitteen osana Sosiaalipedagogiikan päiviä 2025. Harjoitteen jälkeen käydyssä dialogissa nousi esiin huomioita kaupunkiympäristön vaikutuksesta kokemukseemme maailmassa olemisesta. Kuvaan tässä käytäntökuvauksessa harjoitteen toteutuksen ja pohdin sitä seuranneen dialogin huomioita ja niiden merkitystä kestävyysmurroksessa.

Avainsanat: *planetaarinen sosiaalipedagogiikka, tietoisuus, planetaarinen osallisuus, kehoallisuus, rakennettu ympäristö*

ABSTRACT

IN SEARCH OF PLANETARY INCLUSION. GUIDED MINDFULNESS EXERCISE IN THE BUILT ENVIRONMENT.

■ What if our sense of belonging to the planetary whole could be strengthened through short, guided practices? What might happen if, as part of socio-pedagogical practices, it were possible to foster an experience of belonging to the planetary whole and thereby also alleviate the sense of hopelessness caused by the sustainability crisis? As part of the Social Pedagogy Days 2025, I conducted a guided consciousness practice. In the dialogue that followed, reflections emerged on the significance of the urban environment in shaping our experience of being in the world. This practice-based description outlines the implementation of the short exercise and explores the insights that arose during the subsequent dialogue, considering their relevance to processes of sustainability transformation.

Keywords: *planetary social pedagogy, consciousness, planetary inclusion, embodied, built environment*

Johdanto

Kestävyyskriisin aikakaudella tarve uudenlaisille toimintatavoille on kilmeinen. Jo seitsemän yhdeksästä elämälle kriittiseksi määritellystä planetaarisesta rajasta on ylittynyt (Steffen ym. 2015; Myers ym. 2025; Sakschewski ym. 2025). Tulevien kymmenen vuoden aikana elämän edellytysten turvaaminen maapalolla on kriittisen tärkeää (Elsner, Atkinson & Zahidi 2025). On siis välttämätöntä löytää keinoja muuttaa tapaamme olla maailmassa.

Kestävyyskriisissä toisiinsa kytkeytyneiden haasteiden ratkaiseminen edellyttää uudenlaista, joustavaa tapaa tarkastella sekä ongelmia että ratkaisuja (O'Brien 2018). Vaikka ratkaisuja haetaan useimmiten teknologioista, muutoksen keskiössä ovat myös ajatusmaailmamme: uskomukset, arvot ja maailmankatsomukset, jotka vaikuttavat siihen, miten ongelmat ja ratkaisut havaitaan, tulkitaan ja käsitellään (O'Brien 2018). Planetaarinen sosiaalipedagogiikka (Salonen, Laininen, Hämäläinen & Sterling 2023) ehdottaa ihmisten, yhteiskuntien ja muun luonnon tarkastelua kokonaisuutena, jossa kaikki elollinen on yhteydessä toisiinsa, huomioiden jaettuun elämänpäiriin kytkeytyneen eettisen vastuun, ajallisen ja tilallisen

ulottuvuuden. Planetaarisuudella tarkoitetaan näkökulmaa, jossa huomioidaan koko elämän verkosto – ei vain nykyisiä ihmisiä vaan myös menneet ja tulevat sukupolvet, kaukana ja lähellä elävät olennot sekä ihmisten lisäksi myös kasvi- ja eläinkunnat.

Kestävyyismurros – syvälinen muutos kohti planetaarisia rajoja kunnioittavaa elämäntapaa – edellyttää arvojen, näkökulmien ja toimintatapojen uudelleenarviointia (Sterling 2001). Jotta toiminnan arviointi olisi mahdollista, on kohdattava vallitseva todellisuus. Ihmisten ja muun luonnon keskinäisriippuvuuden tunnistaminen (Salonen ym. 2023; Salonen, Isola, Jakonen & Foster 2024) ja toisaalta muun luonnon merkityksen tunnistaminen ihmisen kasvualustana (Keto & Foster 2021) voivat olla avainasemassa planetaaristen kriisien ratkaisuissa. Kun ihminen kokee kuuluvansa osaksi jotain itseään suurempaa – kokee planetaarista osallisuutta – on mahdollista, että hänen ymmärryksensä asioiden välisistä suhteista ja tietoisuus omista valinnoista lisääntyy (Salonen ym. 2024). Kun käsityksemme siitä, mihin kuulumme, laajenee, myös tapamme olla maailmassa voi muuttua.

Tietoisuutta omasta elämänpiiristä voi pyrkiä herättelemään ja uudistamaan *mindfulness*-harjoitteiden avulla. Ne tarjoavat tilan havainnoida asioita kuten ne ovat (Kabat-Zinn 1990; Shapiro, Carlson, Astin & Freedman 2006). Tässä käytäntökuvauksessa esittelen ohjatun tietoisuusharjoitteen ja sitä seuranneen dialogin, jossa osallistujat tarkastelivat kehollisia kokemuksiaan maailmaan kuulumisesta. Käytäntökuvaus pohjautuu Sosiaalipedagogiikan päivillä keväällä 2025 toteuttamaani käytännön työpaajaan nimeltä *Maailma kehossa*.

Tietoisuusharjoitteiden teoreettinen perusta

Maailmanlaajuisen kestävyyskriisin juuria selitetään osittain sillä, että mitä enemmän elämäntapamme kytkeytyy luonnon rajallisten resurssien hyödyntämiseen, sitä vähemmän olemme näistä kytköksistä tietoisia (Senge 1990, 40, 69). Nykypäivänä on esimerkiksi lähes mahdotonta jättää teknologisten laitteiden osien alkuperää. Länsimainen elämäntapa on rakentunut niin tiiviisti toisiinsa kietoutuneisiin kokonaisuuksiin, että yksityiskohtien ymmärtäminen on vaikeaa. (Biggs ym. 2021.) Tämän kokonaisvaltaisuuden ja moniulotteisuuden vuoksi yksittäisen ihmisen on haastavaa hahmottaa oman toimintansa yhteyksiä systeemiin kriiseihin. Kestävyyskriisiin olennaisesti kietoutuva epätietoisuus ja ennakoimattomuus aikaansaavat ahdistusta ja toivottomuutta (Pihkala 2020).

Meadowsin (1999, 15–16) mukaan potentiaali sille, että systeemi voi muuttua, piilee ihmisten ajattelumalleissa. Ajattelutavan muutos puolestaan voi alkaa tietoisuuden lisäämisestä: meidän on kohdattava vallitseva todellisuus voidaksemme muuttaa sitä. Tietoisuuden herättelyllä viitataan tässä sekä ympäröivän maailman ilmiöiden että oman sisäisen tilan tiedostamiseen eli systeemisen ymmärryksen heräämiseen (Salonen ym. 2023; Laininen, Joutsenvirta & Salonen 2024). Tietoisuutta voi herätellä *mindfulness*-harjoitteiden avulla, jotka parhaimmillaan luovat tilan pysähtyä ja havainnoida erilaisia asioita ja tuntemuksia niitä arvottamatta (Kabat-Zinn 1990; Shapiro ym. 2006). *Mindfulness*-harjoittelulla on useita vaikutuksia, jotka edistävät ajattelun, kokemuksen ja vuorovaikutuksen tasolla kestävyysmurrosta, kuten avoimuus uusia ideoita ja ajattelua kohtaan, luontoyhteyden vahvistuminen sekä yhteistyöhalukkuuden lisääntyminen (Thiermann & Sheate 2021; Wamsler ym. 2018; Wamsler, Stephan, Fletcher & Bristow 2025). Jo lyhyellä 12 minuutin mittaisella *mindfulness*-harjoitteella voi olla myönteisiä vaikutuksia (Papies, Pronk, Keesman & Barsalou 2015).

Tietoisuusharjoitteet auttavat säätlemään kestävyyskriisin aiheuttamia tunteita

Kestävyyskriisi voi herättää ihmisissä toivottomuuden ja ahdistuksen tunteita (Pihkala 2020), mikä saattaa johtaa siihen, että he lamaantuvat toiminnan sijaan, vaikka kokevat yhteyttä muuhun luontoon ja kantavat huolta elämän edellytysten turvaamisesta (Wullenkord, Johansson, Loy, Menzel & Reese 2024). Jos ratkaisut tuntuvat vaikeasti saavutettavilta, huoli voi muuttua passiivisuudeksi. Tarvitaan siis menetelmiä, jotka tukevat merkityksellisyyden ja toimijuuden kokemusta sekä vahvistavat ymmärrystä siitä, miten oma elämä on kytköksissä muuhun elämään.

Jotta ihmiset pystyvät toimimaan kriisin keskellä rakentavasti, he tarvitsevat tukea kriisin herättämien tunteiden kohtaamiseen ja käsittelyyn (Sterling 2001, 15; Pihkala 2020; Wamsler ym. 2025; Wullenkord, Schulz & Geiger 2025). Läsnaolo ja tilanteen tarkkailu (Kabat-Zinn 1990) antavat tilaa ahdistavienkin tunteiden turvalliselle tunnistamiselle (Shapiro ym. 2006). *Mindfulness*-harjoitteiden on todettu lisäävän tunnesäätelyä ja tukevan toimintakykyä ilmastoahdistuksen yhteydessä (Wullenkord ym. 2025).

Kriisien keskellä kysymys elämän merkityksellisyydestä nousee keskiöön. Yhteenkuuluvuuden kokemus vahvistaa merkityksellisyyden tun-

netta (Lambert ym. 2013), ja ihminen, joka kokee yhteenkuuluvuutta ympäristöönsä, haluaa todennäköisesti myös toimia sen puolesta ja sitä säilyttäen (Laininen ym. 2024; Salonen ym. 2024). Keto ja Foster (2021) näkevät laajemman planetaarisen elämismaailman rakentuvan ekososiaalisatioprosessissa eli vuorovaikutuksessa muiden elävien olentojen ja ympäristön kanssa.

Kriisit voivat myös saada aikaan reflektiota siitä, mikä on olennaista ja tavoiteltavaa. Yksi keskeinen pohdittava asia liittyen ihmisen rooliin kestävyysmurroksessa on yhteydessä käsitykseen siitä, mitä ihmisyyys on suhteessa muuhun planeettaan (Keto & Foster 2021; Salonen ym. 2024). Salonen ja kollegat (2024) ehdottavat oman roolin tarkastelua planetaarisen osallisuuden kautta laajentaen ihmisen vastuun ja yhteyden tunteen koko maapallon elämään ja sen jatkuvuuteen.

Tietoisuusharjoitteet herättelevät osallisuutta ja systeemistä ymmärrystä

Planetaarisen sosiaalipedagogiikan teoriakehyksen mukaan (Salonen ym. 2023) kestävyyskriisissä on keskeistä vahvistaa ihmisten kokemusta siitä, mitä tarkoittaa olla osa maailmaa, jotta he voivat ymmärtää, miten heidän valintansa ja toimintansa vaikuttavat ympäröivään maailmaan ja muihin olentoihin. Tämä ajattelutapa korostaa yhteyttä ja vastuuta: kun ihminen kokee olevansa osa maailmaa, hän voi nähdä omat valintansa merkityksellisinä osina suurempaa systeemiä (ks. myös Senge 1990, 68).

Mindfulness-harjoitteita on ehdotettu keskeiseksi keinoksi auttaa tunnistamaan kestävyyskriisissä toisiinsa kietoutuneita monimutkaisia yhteyksiä ja omaa roolia suhteessa niihin (Wamsler ym. 2018). Kun ihmisen yhteys itseensä, toisiin ja muuhun luontoon voi tietoisuusharjoitteen myötä vahvistua, hänen systeeminen ymmärryksensä ja kykynsä toimia yhteisen elämämpiirin hyväksi voi vahvistua (Wamsler ym. 2018; Laininen ym. 2024; Foster & Ojanen 2025).

Planetaarisen sosiaalipedagogiikan teoriakehykseen (Salonen ym. 2023), planetaarisen osallisuuden määritelmään (Salonen ym. 2024), ekososialisaation käsitteistöön (Keto & Foster 2021) ja aiempaan *mindfulness*-tutkimukseen (esim. Wamsler ym. 2018; Wamsler ym. 2025; Wullenkord ym. 2024; Wullenkord ym. 2025) nojaten oletan, että keholliset ja vuorovaikutteiset tietoisuusharjoitteet voivat vahvistaa yksilön systeemistä ymmärrystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tällaiset harjoitteet tapahtuvat vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja auttavat tarkastelemaan suhdetta muuhun luontoympäristöön. Ne voivat toimia sillanrakentajina

oman ja jaetun kokemusmaailman sekä kestävyyskriisin monimutkaisten, toisiinsa kietoutuneiden vaikutussuhteiden tunnistamisen välillä ja siten edistää myös toimijuutta. Tämän vuoksi käytän tietoisuusharjoitteita menetelmänä herättämään planetaarisen osallisuuden tunnetta ja vahvistamaan systeemistä ajattelua.

Ohjattu tietoisuusharjoite käytäntönä

Kuvailen seuraavaksi esimerkin tietoisuusharjoitteesta ja planetaarisesta dialogista, jotka ohjasin käytännön työpajatyöskentelynä Sosiaalipedagogiikan päivillä keväällä 2025. Työpajan tavoitteena oli tarjota osallistujille kokemus tietoisuusharjoitteesta sekä tila ja paikka reflektoida planetaarista osallisuutta (Salonen ym. 2024). Työpaja muodostui lyhyestä alustuksesta, ohjatusta tietoisuusharjoitteesta ja dialogista, jossa reflektoitiiin kokemuksia.

Työpajaan osallistui yhteensä 16 sosiaalipedagogiikan ammattilaista, opiskelijaa ja tutkijaa. Osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistujat olivat itse hakeutuneet työpajaan. Toteutukseen varattu tila oli tavallinen siisti luokkatila, jossa oli liikuteltavia tuoleja, esitystä varten seinä ja sälekaihtimelliset ikkunat.

Työpaja alkoi planetaarista sosiaalipedagogiikkaa käsittelevällä lyhyellä alustuksella, jonka kesto oli noin 5 minuuttia. Sen jälkeen toteutettiin mielikuvaharjoitus, jossa kuljettiin luontoympäristöön itselle mieluisaan paikkaan, ja osallistujia pyydettiin kuvittelemaan oman lempipaikkansa yksityiskohtia. Tähän kuvitteluun käytettiin aikaa noin 10 minuuttia.

Tämän jälkeen toteutettiin noin 15 minuutin mittainen ohjattu tietoisuusharjoite. Harjoite eteni neljässä noin 3–4 minuutin jaksossa, joiden kunkin aikana tuotiin huomio eri aistien ja kehon tuntemuksiin. Muis-tutin harjoitteen aikana palauttamaan huomion lempeästi aistien ja tuntemusten havainnointiin, mikäli mieli lähtisi harhailemaan. Osallistujat liikkuiivat harjoitteen ajan tilassa rauhallisesti kukin omaan suuntaansa ja istuivat välillä esimerkiksi lattialla.

Harjoitteen neljä jaksoa olivat:

1. Ympäristön havainnointi tuntoaistin avulla: Tunnustele ja keskity havainnoimaan, miltä alusta tuntuu askeltaessa ja millaisia erilaisia pintoja tilassa on.

2. Ympäristön havainnointi kuuloaistin avulla: Tuo seuraavaksi huomio ja havaintosi tilassa kuuluviin erilaisiin ääniin. Voit pyrkiä havainnoimaan erilaisia ääniä neutraalisti.
3. Kehon aistimusten havainnointi: Tuo seuraavaksi huomio siihen, miltä kehossasi tuntuu, kun liikut tilassa. Haluaako kehosi liikkua vai olla paikallaan? Miltä kehossasi tuntuu, kun esimerkiksi jalkasi painautuu lattiaa vasten?
4. Ympäristön havainnointi näköaistin avulla: Tuo lopuksi huomio siihen, mitä on. Voit havainnoida yksityiskohtia itsessäsi, toisissa ja tilassa tässä ympärillä. Miten sinä olet? Miten me olemme?

Ohjatun harjoitteen jälkeen tilassa kokoonnuttiin 3–4 hengen ryhmiin jakamaan kokemuksia harjoitteesta. Kukin osallistuja kertoi vuorollaan omasta kokemuksestaan, ja pienryhmän muut jäsenet kuuntelivat häntä keskeytyksettä. Aikaa kokemusten jakamiselle oli yhteensä 20 minuuttia.

Tämän jälkeen osallistujat tulivat yhteiseen piiriin dialogia varten. Dialogi toimi sekä purkuna harjoitteen herättämille kokemuksille että siltana reflektoida planetaarista osallisuutta. Esitin ennalta valmistellut avoimet kysymykset. Keskustelu sai edetä vapaasti osallistujien kokemusten pohjalta. Ennen dialogin aloitusta esitin toiveen, että jokainen saa puhua ilman keskeytyksiä ja pyrkii pitäytymään noin minuutin mittaisissa puheenvuoroissa, jotta kaikille halukkaille olisi dialogissa tilaa. Toin alustuksessa esiin, ettei dialogissa ole oikeita tai vääriä vastauksia ja että kaikki näkökulmat ovat yhtä tärkeitä.

Dialogin avoimet kysymykset, jotka esitettiin yksi kerrallaan, olivat:

1. Millainen kokemus tämä harjoitus oli sinulle? Kuvaile omin sanoin.
2. Aiemmissa vastaavissa harjoituksissa osallistujat ovat kertoneet vahvistuneesta yhteyden tunteesta itseen. Mitä ajattelette tästä oman kokemuksenne pohjalta?
3. Mitä ajattelette kokemuksistanne tutkijan tai ammattilaisen näkökulmasta?

4. Aiemmissä harjoituksissa osallistujat ovat kuvanneet harjoituksen aikana voimistuneen yhteyden tunteen toisiin ihmisiin ja laajempaan ympäristöön. Mitä ajatuksia tämä herättää teissä?

Dialogin päätteeksi osallistujat ohjattiin vielä sanallisesti mielikuvamatkalle omaan lempipaikkaansa ja takaisin yhteiseen tilaan. Sen jälkeen työpaja päätettiin. Osa osallistujista tuli keskustelemaan kanssani harjoitteen herättämistä kokemuksista työpajan jälkeen ja kertomaan kokemuksistaan tarkemmin.

Havaintoja tietoisuusharjoitteesta rakennetussa ympäristössä

Tunnistin ohjattua tietoisuusharjoitetta seuranneessa dialogissa ja työpajan jälkeisissä keskusteluissa samankaltaisia teemoja osallistujien kokemuksissa kuin aiemmissa, luontoympäristössä toteuttamissani dialogeissa. Yleisesti ottaen palaute harjoitteesta oli myönteistä, ja moni koki sen rauhoittavana osuutena konferenssipäivässä. Osa osallistujista kertoi kokeneensa yhteyttä itseensä ja omaan kehoonsa, kiinnittäneensä huomiota toisten läsnäoloon tilassa, nauttineensa liikkeestä ja voineensa unohtaa muut asian ohjatun harjoitteen ajaksi. Merkittävä ero verrattuna luontoympäristössä toteutettuun vastaavaan harjoitteeseen oli se, että osa osallistujista koki harjoitteessa korostuneet aistihavainnot epämiellyttäväiksi. Kuvailen seuraavaksi näitä kokemuksia tarkemmin.

Tämä harjoite toteutettiin melko tavanomaisessa, klinisenkin puhtaassa ja harmaan sävyisessä luokkahuoneessa, joka oli sisustettu niin teknologisilla laitteilla kuin liikuteltavilla tuoleilla ja seinää vasten kasatuilla pöydillä. Epämiellyttävää kokemusta perusteltiin sillä, että harjoitteen aikana huomio kiinnittyi tavanomaista enemmän ei-luonnollisen ympäristön tuoksuihin, lämpötilaan ja materiaaleihin. Harmautta kommentoitiin toteamalla, ettei tilassa ole mahdollista virittyä.

Yhteisen dialogin edetessä osa osallistujista kertoi päätyvänsä usein rakennetussa kaupunkiympäristössä vaimentamaan aistejaan, haluavansa rajata visuaalisia havaintoja ympäristöstään ja turruttavansa kehotunteuksiaan. Seiniin rajoittuva sisätila koettiin haastavaksi myös siksi, että harjoitteessa heräsi impulssi päästä liikkumaan, ja ulkona ja luontoympäristössä liikkuminen olisi voinut olla luontevampaa. Myös ilmastointikoneen jatkuva taustahumina koettiin kuormittavaksi – siltä teki mieli niin sanotusti sulkea korvat.

Osallistujien jakamat havainnot ja harjoitetta seurannut yhteinen dialogi nostivat esiin tärkeän aiheen, jota olisi tarpeellista tutkia jatkossa lisää. Aistihavaintojen tarkentuminen rakennetussa kaupunkiympäristössä ei välttämättä tue osallistujan tietoisuutta ja yhteenkuuluvuuden kokemusta vaan voi saada aikaan jopa vastakkaisen reaktion. Osallistujien dialogissa nousi esiin tärkeä oivallus: vietämme suurimman osan päivästä rakennetuissa ympäristöissä, mikä voi pahimmillaan johtaa siihen, että joudumme turruttamaan omia aistejamme ja kehollisia tuntemuksiamme. Tämä puolestaan sulkee yhteyksiä toisiin ihmisiin ja muihin eläviin olentoihin.

Tämän käytännön harjoitteen esiintuomat havainnot peräänkuuluttavat tarkastelemaan kriittisesti niitä olosuhteita, joissa tietoisuutta lisääviä harjoitteita sovelletaan. Osallistujien esittämät havainnot rohkaisevat huomioimaan vakavasti sen, että rakennettu materiaallinen ympäristö ei välttämättä mahdollista sellaista jaetun elämismaailman kokemusta, jota kestävyysmurros ja olemisen tavan muutos edellyttäisivät.

Ympäristöllä, jossa tietoisuusharjoite ohjataan, vaikuttaisi olevan ohjaamani harjoitteen perusteella suuri merkitys kokemuksen laadulle. Luonnon äänet, tuoksut ja vaihteleva maasto tarjoavat monipuolisia aistimuksia, jotka voivat herättää uteliaisuutta ja syventää läsnäolon kokemusta. Luontoympäristö voi konkretisoida systeemistä ymmärrystä niin ajallisesta kuin moraalisestakin ulottuvuudesta (Salonen ym. 2023), ja tämän kaltainen havainto tulikin esiin kaupunkipuistossa toteuttamani vastaavien harjoitteiden reflektioissa: luontoympäristössä ohjattu tietoisuusharjoite herätti osalle osallistujista voimakkaan oivalluksen yhteenkuuluvuudesta muun elollisen ja elottoman luonnon, kuten kallioiden ja puiden, kanssa.

Pohdinta: Ohjattu tietoisuusharjoite sosiaalipedagogisena työvälineenä

Ohjattu kehollinen tietoisuusharjoite vaikuttaisi herättelevän ihmisiä pohtimaan suhdettaan ympäröivään luontoon ja rakennetun ympäristön vaikutusta siihen. Vaikka rakennettu materiaallinen ympäristö näyttäytyisi ohjatussa harjoitteessa jopa epämiellyttävänä, se on silti ympäristö, jossa päivittäin elämme ja johon suhtaudumme usein itsestäänselvyytenä. Lähiympäristön vaikutukset kokemismaailmaamme ja systeemiseen ymmärrykseemme ovat asia, jota olisi tärkeä tutkia tarkemmin ja huomioida esimerkiksi sosiaalipedagogisten interventoiden suunnittelussa. Kun näemme tutun arkisen miljöön uusin silmin ja tunnistamme elämänta-

pamme vaikutuksia kokonaisuudessa, sen havainnointi tietoisesti voi synnyttää oivalluksia kestävyysmurroksen haasteista konkreettisella tavalla.

Harjoitteen suunnittelun taustalla olen huomioinut palautumisvalmentajan koulutukseni. Olen testannut ja ohjannut samankaltaisia hengitys- ja tietoisuusharjoitteita aiemmin. Tämän kokemuksen pohjalta harjoite on suunniteltu matalalla kynnyksellä toteutettavaksi, eikä sen toteuttaminen vaadi erityistä koulutusta tai siihen osallistuminen erityistä kokemusta. On kuitenkin tärkeää harjoitella ohjaamista ennen harjoitteen toteuttamista, jotta ohjaajalla on taustalla oma kokemus ja hän löytää itselleen luontevan tavan ohjata.

Sosiaalipedagogiikka tieteenalana haastaa tarkastelemaan ihmisyyttä osana planetaarista kokonaisuutta ja on ottanut pioneeriasteleita sosiaalitieteissä sen hahmottelussa, millaisena ihmisyyys kuvautuu suhteessa planetaariseen kokonaisuuteen (Salonen ym. 2023; Laininen ym. 2024; Nivala & Rynänen 2024). Ohjatun tietoisuusharjoitteen aikana osallistuja on oman kokemuksensa subjekti: kukaan ulkopuolinen ei kerro, mitä hänen tulisi tuntea tai ajatella, vaan hän itse havainnoi ja oivaltaa. Niin sanottu lupa tarkkailla omia tuntemuksia rauhassa voi olla planetaarisen toimijuudenkin kannalta voimaannuttavaa: tiedostan tosiasioita, pystyn rauhoittumaan ja tunnistamaan aistieni ja kehoni avulla tärkeitä asioita. Tietoisuusharjoitetta seuraava dialogi puolestaan voi voimaannuttaa yhteisöllisesti. Kun osallistujat huomaavat, että heidän havaintonsa olemisen laadusta kytkeytyvät yhteiseen pohdintaan, kokemus planetaarisesta osallisuudesta voi uudistua.

Tässä käytäntökuvauksessa kuvatun harjoitteen voi nähdä tukevan reflektiivistä oppimista: ensin jokainen reflektoi kehollisesti ja itsekseen, sen jälkeen reflektoidaan pienryhmässä ja sitten yhdessä keskustellen. Kun normatiivisesta arjen toiminnasta irtaudutaan hetkeksi, voidaan tarkastella kriittisesti omia tiedostamattomia tottumuksia, itsestään selvänä pidettyä toimintaympäristöä ja vuorovaikutustapojamme siinä. Kuten kuvaamassani esimerkissä tapahtui, harjoitteen osallistujat saattavat oivaltaa, kuinka vieraantuneita kaupunkiympäristössä ollaan muusta luonnosta tai omista kehotuntemuksista, ja tätä kautta kyseenalaistaa vallitsevia elämäntapoja. Normista poikkeavat havainnot ja niiden jakaminen toisten kanssa voivat olla lähtökohta sellaisille valinnoille, rutii-neille tai elämäntavoille, jotka tukevat yhteenkuuluvuuden kokemuksia eivätkä vieraannuta itseä omasta kehosta ja planetaarisesta kokonaisuudesta.

Tarkoituksenani on ollut kehittää matalalla kynnyksellä sovellettava ja joustava harjoite, jonka pilotointi ja käyttöönotto olisi mahdollista erilaisille kohderyhmille ja eri ympäristöihin. Menetelmä on suhteellisen yksinkertainen toteuttaa esimerkiksi pohjustamaan yhteistä työskentelyä, jossa tavoitellaan yhteenkuuluvuuden kokemusta ja systemisen ymmärryksen lisääntymistä. Ohjatut tietoisuusharjoitteet, joissa tarkkaavaisuus ohjataan suuntaamaan ulkoisiin tekijöihin, ovat lähtökohtaisesti turvallisia myös erilaisista mielen häiriöistä kärsiville (Wells 1990; Knowles, Foden, El-De-redy & Wells 2016). On hyvä kuitenkin olla tietoinen siitä, että tarkkaavaisuuden suuntaaminen mielen sisäisiin tuntemuksiin voi pahentaa esimerkiksi akuuttia ahdistuneisuutta tai harhaisuutta (Wells 1990; Knowles ym. 2016).

Olennaista tietoisuusharjoitteen toteutuksessa vaikuttaisi olevan läsnäolo, turvallisen tilan luominen, planetaarisen osallisuuden kokemusta tukeva luontoympäristö, kokemusten keskinäinen jakaminen sekä riittävän pieni osallistujajoukko (noin 10 henkilöä). Tällaisten reunaehtojen toteutuksessa harjoitetta voi soveltaa erilaisilla sosiaalipedagogiikan aloilla, kuten esimerkiksi integroituna kestävyysaiheiden käsittelyyn koulutuksessa tai pohjustamaan yhteisökehittämisessä kestävyystoimenpiteiden pohdintaa. Tällaisten harjoitteiden voidaan ajatella olevan eräänlaista planetaarista dialogia, jota voi hyödyntää osana sosiaalipedagogisia käytäntöjä herättelemään kokemusta yhteiseen elämismailmaan kuulumisesta, planetaarista osallisuudesta.

LÄHTEET

- Biggs, Reinette, Clements, Hayley S., De Vos, Alta, Folke, Carl, Manyani, Amanda, Maciejewski, Kristi, Martín-López, Berta, Preiser, Rika, Selomane, Odirilwe & Schlüter, Maja 2021. What are social-ecological systems and social-ecological systems research? Teoksessa Reinette Biggs, Alta de Vos, Rika Preiser, Hayley Clements, Kristine Maciejewski & Maja Schlüter (Eds.) *The Routledge Handbook of Research Methods for Social-Ecological Systems*. London: Routledge, 3–26.
DOI: <https://doi.org/10.4324/9781003021339>
- Elsner, Mark, Atkinson, Grace & Zahidi, Saadia 2025. *The Global Risks Report 2025*. 20th Edition. Cologny/Geneva: World Economic Forum. Saatavissa https://reports.weforum.org/docs/WEF_Global_Risks_Report_2025.pdf (haettu 1.12.2025).

- Foster, Raisa & Ojanen, Wilhelmina 2025. Ecosocial Care Ethics in and through Dance Education. *Journal of Dance Education*, 1–11. Ennakkajulkaisu verkossa 30.1.2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/15290824.2024.2423230>
- Kabat-Zinn, Jon 1990. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Dell.
- Keto, Sami & Foster, Raisa 2021. Ecosocialization – an Ecological Turn in the Process of Socialization. *International Studies in Sociology of Education* 30 (1–2), 34–52. DOI: <https://doi.org/10.1080/09620214.2020.1854826>
- Knowles, Mark M., Foden, Philip, El-Deredy, Wael & Wells, Adrian 2016. A Systematic Review of Efficacy of the Attention Training Technique in Clinical and Nonclinical Samples. *Journal of Clinical Psychology* 72 (10), 999–1025. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22312>
- Laininen, Erkkä, Joutsenvirta, Maria & Salonen, Arto O. 2024. Planetaarinen sosiaalipedagogiikka ihmisenä kasvamisen ja yhteiskunnan uudistumisen vauhdittajana. *Sosiaalipedagogiikka* 25, 129–144. DOI: <https://doi.org/10.30675/sp.144879>
- Lambert, Nathaniel M., Stillman, Tyler F., Hicks, Joshua A., Kamble, Shanmukh, Baumeister, Roy F. & Fincham, Frank D. 2013. To Belong is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin* 39 (11), 1418–1427. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Meadows, Donella H. 1999. *Leverage Points: Places to Intervene in a System*. Hartland, VT: Sustainability Institute.
- Myers, Samuel S., Masztalerz, Oskar, Ahdoot, Samantha, Gabrysch, Sabine, Gupta, Joyeeta, Haines, Andy, Kleineberg-Massuthe, Henrika, Lambrecht, Nathalie J., Landrigan, Philip J., Mahmood, Jemilah, Pörtner, Lisa M., Rohr, Jason, Traidl-Hoffmann, Claudia, Wendt, Amanda S., Wray, Britt & Rockström, Johan 2025. Connecting planetary boundaries and planetary health: a resilient and stable Earth system is crucial for human health. *The Lancet* 406 (10501), 315–319. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01256-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01256-5)
- Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2024. *Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillistä yhteiskuntaa ja kestävää elämää*. Helsinki: Gaudeamus.
- O'Brien, Karen 2018. Is the 1.5°C target possible? Exploring the three spheres of transformation. *Current Opinion in Environmental Sustainability* 31, 153–160. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2018.04.010>
- Papies, Esther K., Pronk, Tila, Keesman, Mike & Barsalou, Lawrence 2015. The benefits of simply observing: Mindful attention modulates the link between motivation and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (1), 148–170. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0038032>
- Pihkala, Panu 2020. Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability* 12 (19), 1–20. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12197836>

- Sakschewski, Boris, Caesar, Levke, Andersen, Lauren S., Bechthold, Max, Bergfeld, Lotta, Beusen, Arthur, Billing, Maik, Bodirsky, Benjamin Leon, Botsyun, Svetlana, Dennis, Donovan P., Donges, Jonathan F., Dou, Xinyu, Eriksson, Axel, Fetzer, Ingo, Gerten, Dieter, Häyhä, Tiina, Hebden, Sophie, Heckmann, Tim, Heilemann, Adrian, Huiskamp, Willem, Jahnke, Annika, Kaiser, Jonas, Kitzmann, Niklas H., Krönke, Jonathan, Kühnel, Dana, Laureanti, Nicole C., Li, Chaohui, Liu, Zhu, Loriani, Sina, Ludescher, Josef, Mathesius, Sabine, Norström, Albert, Otto, Friederike, Paolucci, Anja, Pokhotelov, Dimitry, Rafiezadeh Shahi, Kasra, Raju, Emmanuel, Rostami, Masoud, Schaphoff, Sibyll, Schmidt, Christian, Steinert, Norman J., Stenzel, Fabian, Virkki, Vili, Wendt-Potthoff, Katrin, Wunderling, Nico & Rockström, Johan 2025. Planetary Health Check 2025: A Scientific Assessment of the State of the Planet. Potsdam: Potsdam Institute for Climate Impact Research (PIK). DOI: <https://doi.org/10.48485/pik.2025.017>
- Salonen, Arto O., Isola, Anna-Maria, Jakonen, JP & Foster, Raisa 2024. Who and what belongs to us? Towards a comprehensive concept of inclusion and planetary citizenship. *International Journal of Social Pedagogy* 13 (1). DOI: <https://doi.org/10.14324/111.444.ijsp.2024.v13.x.005>
- Salonen, Arto O., Laininen, Erkka, Hämäläinen, Juha & Sterling, Stephen 2023. A Theory of Planetary Social Pedagogy. *Educational Theory* 73 (4). DOI: <https://doi.org/10.1111/edth.12588>
- Senge, Peter 1990. *The Fifth Discipline: The Art and Practice of the Learning Organization*. New York: Doubleday/Currency.
- Shapiro, Shauna L., Carlson, Linda E., Astin, John A. & Freedman, Benedict 2006. Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* 62 (3), 373–386. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Steffen, Will, Richardson, Katherine, Rockström, Johan, Cornell, Sarah E., Fetzer, Ingo, Bennett, Elena M., Biggs, Reinette, Carpenter, Stephen R., De Vries, Wim, De Wit, Cynthia A., Folke, Carl, Gerten, Dieter, Heinke, Jens, Mace, Georgina M., Persson, Linn M., Ramanathan, Veerabhadran, Reyers, Belinda & Sörlin, Sverker 2015. Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. *Science* 347 (6223). DOI: <https://doi.org/10.1126/science.1259855>
- Sterling, Stephen 2001. *Sustainable Education: Re-Visioning Learning and Change*. Bristol: Green Books.
- Thiermann, Ute & Sheate, William 2021. The Way Forward in Mindfulness and Sustainability: a Critical Review and Research Agenda. *Journal of Cognitive Enhancement* 5, 118–139. DOI: <https://doi.org/10.1007/s41465-020-00180-6>
- Wamsler, Christine, Brossmann, Johannes, Hendersson, Heidi, Kristjansdottir, Rakel, McDonald, Colin & Scarampi, Phil 2018. Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science* 13, 143–162. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11625-017-0428-2>
- Wamsler, Christine, Stephan, Liane, Fletcher, Margaret & Bristow, Jamie 2025. Mindfulness and sustainability at the crossroads: towards mindfulness curricula for human and planetary wellbeing and transformation. *Sustainability Science*. Ennakkokuulkaistu verkossa 25.11.2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11625-025-01761-0>

- Wells, Adrian 1990. Panic disorder in association with relaxation induced anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy* 21 (3), 273–280.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80330-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80330-2)
- Wullenkord, Marlis C., Johansson, Maria, Loy, Laura S., Menzel, Claudia & Reese, Gerhard 2024. Go out or stress out? Exploring nature connectedness and cumulative stressors as resilience and vulnerability factors in different manifestations of climate anxiety. *Journal of Environmental Psychology* 95.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102278>
- Wullenkord, Marlis, Schulz, Joeline & Geiger, Sonja M. 2025. Climate anxiety – impairment and/or activation? Exploring the roles of mindfulness and emotion regulation. *Journal of Environmental Psychology* 105.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102664>

