

ARTIKKELI

LAULUILLA KIINNI LUONTOSUHTEESEEN

SUSANNA ELLEN JÄREKARI

JOHA JÄREKARI

Susanna Ellen Järekari on muusikko, lauluntekijä, musiikkiterapeutti ja musiikkitieteen maisteriopiskelija. Hän on myös koulutettu hieroja ja toiminut ammatillisena opettajana sekä sisällöntuottajana. Hän yhdistää työssään musiikkia, hyvinvointia ja kehollista kokemusta. Tässä artikkelissa hän kuvaa sävellysprosessiaan, joka pohjautuu mielenterveysyhdistyksen asiakkaiden kirjoittamiin luontokokemusteksteihin.

www.ellenjarekari.com

Joha Järekari on väitöskirjatutkija Turun yliopiston maantieteen osastolta. Hän tutkii luonnon ja eudaimonisen hyvinvoinnin yhteyksiä laadullisin ja monimenetelmällisin lähestymistavoin. Tutkimusta rahoittaa Maj ja Tor Nesslingin Säätiö. Hän on erityisen innostunut tieteen ja taiteen välisestä yhteistyöstä.

Johdanto

Tässä artikkelissa kuvaan käynnissä olevaa *Lauluilla kiinni luontosuhteeseen* -projektiani, jota toteutan vuoden 2025 aikana Suomen Kulttuurirahaston

tuella. Lähtökohtana työlleni ovat olleet mielenterveysyhdistyksen asiakkaiden kirjoittamat pseudonymisoidut luontokokemustekstit, jotka on tuotettu osana väitöstutkija Joha Järekarin keräämää tutkimusaineistoa.

Kuusi kuukautta kestänyt hanke on tätä kirjoittaessani edennyt studiotyöskentelyn loppuvaiheeseen. Projektilla on ollut kolme keskeistä tavoitetta. Ensinnäkin olen pyrkinyt tavoittamaan tekstien kuvaamia kokemuksia affektiivisesti ja kehollisesti sävellystyön keinoin. Toiseksi olen halunnut välittää näitä kokemuksia kuulijalle laulujen muodossa, säilyttäen niiden intiimiyden ja merkityksellisyyden. Kolmanneksi olen pyrkinyt popularisoimaan tutkimustietoa tekemällä luonnon eudaimonisia hyvinvointivaikutuksia kuultaviksi ja koettaviksi taiteen avulla. Taideperustainen työskentely voi tarjota keinoja saattaa tutkimustietoa kokemuksellisesti saavutettavaksi ja jaettavaksi (Leavy, 2015; Barone & Eisner, 2012).

Lähestymistapani on sukua taideperustaisen tutkimuksen näkemykselle, jossa tulkinta ymmärretään kehollisena ja affektiivisena prosessina, ei pelkästään merkitysten älyllisenä jäsentämisenä (Martikainen, 2021; Phoenix, 2019). Tätä työskentelytapaa on ohjannut myös musiikkiterapeuttinen taustani, jonka myötä painottuvat kuunteleva asenne, kokemusten kunnioittava käsittely ja kehollinen vastaanottavuus. Tämän vuoksi koen, että musiikkiterapeuttien olisi hedelmällistä tarkastella omaa työtään luonnon, ympäristösuhteen ja eudaimonisen hyvinvoinnin näkökulmista.

Musiikillinen tila voi tarjota ihmiselle samankaltaista hyväksyvää läsnäoloa ja affektiivista vastaanottoa kuin luonto: tilaa, jossa on mahdollista kokea toimijuutta, yhteyttä ja merkitystä. Tämä näkökulma voi rikastaa ymmärrystämme siitä, millä tavoin musiikki voi tukea syvällistä hyvinvointia – ei vain oireiden lievittymistä, vaan olemassaolon suuntautumista kohti elämisen mielekkyyttä.

Projektin tausta

Työskentelyni alkoi keväällä 2025 Suomen Kulttuurirahaston apurahan turvin. Projektin pohjana olivat väitöskirjatutkija Joha Järekarin ohjauksessa luovan kirjoittamisen työpaikassa syntyneet tekstit. Työpajat oli järjestetty tutkimusaineiston keruuta varten, ja niiden osallistujina oli mielenterveysyhdistyksen asiakkaita. Tekstit käsittelivät osallistujien omakohtaisia luontokokemuksia. Ne toimitettiin minulle sävellystyötä varten pseudonymisoituna selkeän suostumusmenettelyn mukaisesti. Tekstit eivät sisältäneet tunnistetietoja, eikä yksittäisiä kirjoittajia ollut sisällön perusteella mahdollista tunnistaa.

Projektin alkuvaiheessa osallistuivat myös Jyväskylän yliopiston järjestämälle, Pauline Von Bonsdorffin vetämälle kurssille *Eletty ja esitetty ympäristö*. Kurssi syvensi ymmärrystäni ympäristön kokemuksellisista,



Kuva 1: Sävellysprosessin elementtejä

kehollisista ja affektiivisista ulottuvuuksista. Se vaikutti ratkaisevasti siihen, miten hahmotan sekä luonnonympäristön että musiikin tilallisuutta ja niiden kykyä mahdollistaa läsnäolon, yhteyden ja merkityksellisuuden kokemuksia. Nämä näkökulmat ovat sittemmin kietoutuneet luontevasti myös musiikkiterapeutiseen ajatteluuni, jossa musiikillinen tila voi muodostua ympäristöä muistuttavaksi kokemukselliseksi maisemaksi.

Yhteistyö väitöskirjatutkija Joha Järejärin kanssa vaikutti myös olennaisesti taustalla. Projektin alkuvaiheessa kävimme satunnaisia keskusteluja luonnon eudaimonisista hyvinvointivaikutuksista ja aineiston teemoista. Noin kahden kuukauden

työskentelyn jälkeen toteutin hänen kanssaan suunnitellun ja dokumentoidun tutkimushaastattelun. Tämä vuoropuhelu tarjosi sävellystyölle tärkeää taustoitusta ja toimi eräänlaisena resonanssipintana, jonka kautta aineiston kokemuksellinen syvyys tuli tavoitettavaksi myös musiikin keinoin.

Työskentelyprosessi: kuunteleva ja kehollinen lähestymistapa

Työni rakentui vaihteittain etenevästä mutta ei-lineaarisesta prosessista, jossa vuorottelivat aineistoon uppoutuminen, kehollinen reagointi, sävellyksellinen hahmottelu sekä aineistoon liittyvä analyttinen ja popularisoiva työote. Taiteellisen

työskentelyn rinnalla kulki jatkuva pyrkimys ymmärtää ja tehdä koetut merkitykset kuuluviksi myös muille – kokemuksellisesti mutta myös tiedollisesti saavutettavassa muodossa. (Kuva 1: *Sävellysprosessin elementtejä*)

Lähtökohtana työlle oli kirjoitetun luontokokemustekstien tulkitseminen musiikillisesti. Halusin lähestyä näitä henkilökohtaisia ja intiimejä kirjoituksia kunnioittavasti, arvostaen niiden merkityksellisyyttä. Luin aineiston useaan otteeseen ja kirjasin muistiin ilmauksia, jotka herättivät minussa jonkin kehollisen vasteen tai tunnereaktion. Jonkin ajan päästä aloin vastata niihin affektiivisesti soiton ja laulun keinoin. Joihinkin kirjoituksiin syntyi myös tarve vastata sanoin. Dokumentoin nämä varhaiset reaktiot sanelimelle ja myöhemmin rakensin niiden pohjalta sävellyksiä.

Toiviaisen (2022, s.87) mukaan säveltäjän oma liike- ja soitinkokemus vaikuttaa keskeisesti äänellisen muodon rakentumiseen: säveltäminen ei ole vain käsitteellistä suunnittelua, vaan ruumiillista ajattelua ja liikemuotojen tunnustelua. Omassa prosessissani kehollisuus ilmeni monin tavoin. Jotkin kirjoitukset herättivät välittömän tuntemuksen kehossa: esimerkiksi kuvaus tähti-taivaan katselusta korkealla mäellä tuntui tietyllä tavalla kehossa ja sai aikaan musiikillisen liikkeen. Kolmimuunteisesti soljuvat sanat saattoivat synnyttää kappaleelle rytmin.

Usein pyrin kehollisesti eläytymään kirjoittajan kuvaamaan tunnetilaan – esimerkiksi tunnustelin, miltä aurin-gon lempeä lämpö rannalla tuntuu, tai mitä kehossa tapahtuu juuri sen jälkeen. Saatoin myös soittaa, hyräillä tai toistaa lauseita rytmisinä ja melodisina hahmoina, ennen kuin niiden merkityssisällöt alkoivat tarkemmin jäsentyä.

Ole Kühl (2011, s.125) kirjoittaa, että musiikki toimii merkitysjärjestelmänä, jossa kuulija tulkitsee eleen kautta ilmaistuja tunnetiloja ja liikkeitä kehollisesti – ei kielen kautta, vaan suoraan ruumiillisessa kokemuksessa. Tämä eleellisen ja affektiivisen tulkinnan näkökulma resonoi suoraan sävellysprosessissani: halusin asettua kehollisesti tekstien tunnemaaisemiin ja antaa musiikin syntyä tästä vastavuoroisesta liikkeestä. Juuri tämä viipyilevä, aistiva ja kehollisesti suuntautunut työ paljasti aineiston tunnekerroksia, joita ei olisi ollut mahdollista tavoittaa pelkän merkitysanalyysin keinoin.

Projektin alkuvaiheessa painottui kehollinen ja intuitiivinen työskentely, soiton ja kirjoittamisen virta ilman tietoista analyysia. Tämän jälkeen työskentely ei ollutkaan enää yhtä suoraviivaista, vaan eteni katkoksin. Liikun alkuperäistekstien, haastattelumuistiinpanojen ja sävellysluonnosten välillä. Roolini vaihteli: olin kuuntelija, muusikko, tulkitsija ja havainnoija. Koulutustaustani myötä mukana oli myös terapeutin ja

tieteellinen näkökulma. Aloin havaita teksteissä toistuvia teemoja, kuten turvapaikka luonnossa, sukupolvien muisto maisemassa, yksinäisyys, hyväksyntä ja kuulumisen kokemus. Näiden pohjalta aloin rakentaa kapaleita tietoisemmin, pyrkien ilmaistamaan samoja teemoja omin sanoin ja kokemuksiin.

Merkittävä vaihe tietoisessa työskentelyssä oli väitöstutkija Joha Järekarin haastattelu luonnon eudaimonisista hyvinvointivaikutuksista. Keskustelu avasi näkökulmia siihen, miten luontokokemukset voivat tukea eudaimonista hyvinvointia esimerkiksi identiteettiä ja toimijuuden kokemuksesta vahvistamalla. Haastattelun teemat toimivat inspiraationa sekä sävellys- ja sanoitustyön tukipilarina, johon saatoinkin palata prosessin edetessä. Joha Järekarin toi esiin useita käsitteitä ja esimerkkejä, jotka vaikuttivat omaan työskentelyyni: esimerkiksi ajatus luonnosta kokemuksellisenä turvapaikkana, tilana jossa voi olla ehdoitta olemassa; tai se, miten luonto auttaa asettamaan asiat mittasuhteisiin ja muistuttaa ihmisyydestä osana muuta elollista maailmaa. Nämä eudaimoniset ulottuvuudet erosivat selvästi laajemmin tunnetuista hedonistisista luonnon vaikutuksista, kuten stressin lievitymisestä tai rentoutumisesta. Kyse oli ennemminkin syvemmästä merkitysrakenteesta, jossa luonto toimii elämän kantavana elementtinä, ei vain hetkellisenä olotilan korjaajana.

Tämä auttoi minua asettumaan sävellystyössä sellaiseen kuuntelun ja vastaanottamisen tilaan, jossa en etsinyt ”aiheita” vaan kokemuksellisia ytimiä.

Eudaimonia käsitteenä loi sillan taiteellisen ja tutkimuksellisen työskentelyn välille. Se auttoi sanoittamaan sitä, mitä myös taiteessa usein tavoitellaan: tunnetta siitä, että jokin resonoi, että jokin tuntuu todelta kehollisesti ja kokemuksellisesti, vaikka sitä ei täysin käsitteellisesti tavoitaisi. Halusin tuoda sekä ihmisten kokemukset että tutkimuksen näkökulmat esiin tällä tavoin yleistajuisesti, säilyttäen samalla läsnäolon ja välttämien yliteoreettista otetta tai sävellyksiin keinotekoisesti liitettyä merkitystä. Usein ylianalyyttisen tilan vallatessa minut tarvitsin tilaa irtautua työhuoneelta ja ajauduinkin joen rantaan mökille soittamaan. Tällöin luonto ympäröi minut visuaalisesti, akustisesti ja kehollisesti. Siinä tilassa pystyin asettumaan aineiston herättämien tunteiden ja kuvien keskelle tavalla, joka ei ollut selittämistä vaan kuuntelemista ja virittymistä.

Don Ihden (2007, s.183) fenomenologinen akustiikka korostaa, että ääni ei asetu kuulijan eteen kuten visuaalinen kenttä, vaan ympäröi ja läpäisee kuulijan muodostaen tapahtumaluonteisen tilan. Antropologi Tim Ingold (2007, s. 138) täydentää näkökulmaa toteamalla, että ääntä ei tulisi ajatella erillisenä objektina,

vaan läsnäolevana tapahtumana – "we do not perceive it [sound]; we perceive in it". Hänen mukaansa äänen kokeminen tapahtuu aina osana tilallista ja kehollista maailmaa, johon kuulija virittyy liikkeellisesti ja aistillisesti. Myös tämä ajatus musiikin tilallisuudesta ja ruumiillisesti koetusta läsnäolosta avasi minulle säveltämisessä uudenlaista tilaa. Siinä kirjoitusten herättämät mielikuvat ja tunteet asettuivat ympäröivään äänelliseen tilaan, eivätkä pelkästään nuotteihin tai sanoihin. Lopputulos oli kokemuksellinen tulkinta, joka rakentui kuuntelevasta ja kehollisesta suhteesta aineistoon.

Osa kappaleista syntyi improvioiden, osa taas rakentui suunnitelmallisemmin. Prosessi oli toisinaan hyvin henkilökohtainen. Eräässä tekstissä kirjoittaja kuvasi, kuinka koiran kuoleman jälkeen luonnossa liikkuminen oli tuntunut harmaalta. Teema resonoi syvästi, sillä muiden lajien merkitys ihmiselle on keskeinen osa myös Järekarin tutkimusta. Myös Merleau-Pontyn (1962) ruumiillisen kokemuksen teoria korostaa, ettei tilan kokeminen ole vain yksilöllistä, vaan tapahtuu suhteessa muihin. Koiran liike, reitit ja havainnot muokkaavat omistajansa kulkua ja kokemusta – eläinkumppanin läsnäolo tuo ympäristöön dynaamisuutta ja havahduttaa yksityiskohtiin, jotka muuten jäisivät huomaamatta. Päätin tehdä aiheesta laulun. Muutamaa kuukautta myöhemmin

menetin itse oman koirani, mikä käynnisti sävellystyössä syvän, tunteellisen prosessin. Alussa saattoin vain soittaa ja itkeä. Sanoitusten parissa kykenin jatkamaan vasta, kun oli mahdollista jäsentää menetystä.

Tutkimuksellinen yhteys: eudaimonia

Joha Järekar: Eudaimoninen hyvinvointi on syvempää, arvopohjaista hyvinvointia. Se on ikään kuin vastinpari hedoniselle hyvinvoinnille, joka keskittyy välittömään hyvinvointiin, kuten mielihyvään ja positiivisiin tunteisiin. Eudaimonisessa hyvinvoinnissa keskiöön nostetaan pitemmän aikavälin hyvinvointi, kuten se, kokeeko elämänsä merkitykselliseksi, hyväksyykö itsensä sellaisena kuin on ja onko elämässä positiivisia suhteita toisiin. (Deci & Ryan, 2008; Huta & Waterman, 2014)

Tutkimuksessamme (Järekar ym., 2025) on tullut esille, että luonto tukee eudaimonista hyvinvointia monin eri tavoin. Osallistujien luovissa kirjoituksissa tuli esille, että luonnossa mahdollistuu laajempi perspektiivi asioihin – se mikä on tärkeää nousee pintaan. Luonnossa olemisen ja tekeminen tukivat tätä kautta muun muassa tärkeiden elämän suuntaa määrittelevien päätösten tekemistä sekä myös vahvasti itse-tuntemusta. Myös itsehyväksynnälle luontokokemukset olivat tärkeitä, sillä yleinen kokemus osallistujilla

oli, että luonto ei tuomitse vaan sielä saa olla vapaasti oma itsensä ilman muiden ihmisten määritelmiä ja odotuksia. Myös pysyvyyden ja jatkuvuuden kokemus nousi keskiöön, kun viereinen kallio on ja pysyy vaikka ympärille tulee rakennustyömaita. Myös vanhat puut ja muut vanhat luontoelementit lisäsivät tätä elämän merkityksellisyyteen positiivisesti vaikuttavaa jatkuvuuden kokemusta. Ekokriisi puolestaan haastoi sitä.

Kun ympäristössä näkyi ihmisen aiheuttaman negatiivisen muutoksen merkkejä, ajatukset vaihtuivat tummempiin. Epätoivo, suru, paniikki ja tunne siitä, ettei ekokriisin ratkaisemiseksi tehdä tarpeeksi nousivat pintaan. Erityisesti nuoremmissa osallistujissa ekokriisin teema nosti esiin myös häpeä tunteita siitä, että olemalla osa ihmiskuntaa, on osa ongelmaa. Tämä vaikutti negatiivisesti heidän eudaimoniseen hyvinvointiinsa vähentämällä itsehyväksynnän tunteita. Muun muassa näitä teemoja sisältävät luovan kirjoittamisen tekstit luovutin muusikko Susanna Järekarille osallistujien luvalla hänen sävellystyönsä pohjaksi.

Esiintymiset

Esitin projektin kappaleita useissa yhteisölähtöisissä tapahtumissa, kuten Kellokosken Ruukin Taiteiden yössä (historiallisen psykiatrisen

sairaalan alueella), Lapinlahden Lähteellä Helsingissä (entinen psykiatrisen sairaala), Länsisuomalaisen diakonissalaitoksen yhteisöpuutarhan sadonkorjuujuhlassa sekä mielenterveysyhdistyksen tapahtumissa. Kaikkialla korostui yhteisöllisyys, kohtaaminen ja kuunteleva läsnäolo. Koin erityisen koskettavia hetkiä kappaleiden esityksissä, jotka toteutuivat mielenterveysyhdistysten tapahtumissa. Ne olivat paikkoja, joissa alkuperäisten tekstien kirjoittajia saattoi olla läsnä. Vaikka asiasta ei puhuttu, tunsin jakavani jotain olennaista heidän kanssaan: musiikkia, joka oli syntynyt juuri heidän kokemuksistaan käsin.

Erästä tilaisuudesta sain palautetta, että laulut toivat kaivattua rauhaa ja levollisuutta ohjelmaan, ja että musiikki laski stressitasoja sekä loi yhteyttä osallistujien välille – aivan kuten luonto parhaimmillaan tekee. Yleisön palaute oli liikuttunutta ja kannustavaa. Koin esiintymiset tärkeinä, koska ne palauttivat työni takaisin niille, joiden kokemus siitä alun perin kumpusi. Tämä vastavuoroisuus on merkittävä asia myös ihmistieteellisen tutkimusetiikan näkökulmasta (Ashley, 2021).

Lopullisten äänitysten aikataulua on viivästyttänyt kesän esiintymismatkojen yhteydessä sattunut olkapäävamma, joka on rajoittanut työskentelymahdollisuuksiani. Toivon pääseväni pian viimeistelemään soit-

to-osuudet ja julkaisemaan EP:n osana tätä kokonaisuutta.

Lopuksi

Sävellysprojekti yhdisti tutkimuksen, taiteen ja yhteisölähtöisen aineiston tavalla, joka edellytti herkkyyttä, vastuullisuutta ja kuuntelevaa asennetta. Vaikka en toiminut musiikkiterapeuttina, musiikkiterapeuttinen taustani vaikutti työskentelytapani: kehollinen ja affektiivinen lähestymistapa, kuunteleminen ja kokemusten kunnioittaminen ohjasivat sävellystyötä.

Projektin myötä on korostunut, kuinka tärkeää on tuoda esiin jaetun ihmisyyden kokemuksia myös taiteen ja luonnon kautta. Luontokokemuksista kumpuava musiikki voi tarjota väylän sellaisten tunteiden ja merkitysten ilmaisulle, joita ei ole helppo sanoittaa. Samalla se voi avata tilaa yhteydelle, tunnistamiselle ja toipumisen mahdollisuuksille. Kyseessä oli ensimmäinen apurahalla toteutettu taiteellinen työskentelyjaksoni. Prosessi oli vaativa paitsi sävellyksellisesti, myös eettisesti ja inhimillisesti. En tehnyt tätä työtä vain itselleni, vaan koin vastuuta myös niiden ihmisten kokemuksista, joiden kirjoitukset olivat lähtökohtana. Tämä toi mukanaan painetta, mutta myös syvää merkityksellisyyden tunnetta, joka kantoi läpi koko prosessin.

Esityksissä koettu yleisön läsnäolo ja musiikin herättämät reaktiot ovat vahvistaneet kokemusta siitä, että tämä työ ei ollut vain taidetta taiteen vuoksi, vaan ennen kaikkea kuuntelemista, välittämistä ja yhteyden rakentamista. Musiikkiterapeuttisesti ajatellen tällainen lähestymistapa voi laajentaa käsitystä siitä, missä ja miten merkityksellisiä kokemuksia voi syntyä. Musiikillinen tila voi toimia luontokokemuksen kaltaisena tilana: affektiivisesti latautuneena ympäristönä, jossa on tilaa kuulua, kiinnittyä ja tulla kuulluksi.

Toivon, että tämä projekti voi herättää musiikkiterapeuteissa pohdintaa luonnon ja ympäristön merkityksestä myös terapiatyössä – ei ainoastaan aiheina tai symboleina, vaan affektiivisina ja eudaimonisina ulottuvuuksina, jotka voivat ilmetä musiikillisessa työskentelyssä. Ympäristön ja musiikin suhde on kehollinen, aistillinen ja kokemuksellinen. Tällöin luonto ei näyttäydy vain taustana tai esityksen näyttämönä, vaan suhdekumppanina, jonka kanssa olemme vuorovaikutuksessa. Tämä ajatus resonoi esimerkiksi Arnold Berleantin (1992) ja Tim Ingoldin (2007) näkemyksissä ympäristösuhteesta: ihminen ei ole ympäristön ulkopuolinen tarkkailija, vaan osa sen kudosta.

Lähteet

- Ashley, F. (2021). Accounting for research fatigue in research ethics. *Bioethics*, 35(3), 270–276. <https://doi.org/10.1111/bioe.12829>
- Barone, T., & Eisner, E. W. (2012). *Arts based research*. SAGE Publications.
- Berleant, A. (1992). *The Aesthetics of Environment*. Temple University Press.
- Böhme, G. (1993). Atmosphere as the Fundamental Concept of a New Aesthetics. *Thesis Eleven*, 36(1), 113–126.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425–1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Ihde, D. (2007). *Listening and voice: Phenomenologies of sound* (2nd ed.). SUNY Press.
- Ingold, T. (2007). *Lines: A brief history*. Routledge.
- Järekar, J., Fagerholm, N., Eilola, S., & Arki, V. (2025). Nature facilitates eudaimonic well-being through promoting connection with self and others. *People and Nature*. <https://doi.org/10.1002/pan3.70104>
- Kühl, O. (2011). The semiotic gesture. In A. Gritten & E. King (Eds.), *New perspectives on music and gesture* (pp. 123–130). Ashgate.
- Leavy, P. (2015). *Method meets art: Arts-based research practice* (2nd ed.). Guilford Press.
- Martikainen, H., Hujala, E., & Laulainen, S. (2022). Embodied reflection of images as an arts based research method: Teaching experiment in higher education. *Interchange*, 53, 361–377. <https://doi.org/10.1007/s10780-021-09449-3>
- Merleau-Ponty, Maurice (1962). *Phenomenology of Perception*. Translated by Colin Smith. London: Routledge & Kegan Paul.
- Norberg-Schulz, C. (1979). *Genius Loci: Towards a Phenomenology of Architecture*. Rizzoli.
- Phoenix, C., & Chamberlain, K. (2025). Arts-based research: Attending to methods. *Methods in Psychology*, 12, Article 100179. <https://doi.org/10.1016/j.metip.2025.100179>
- Relp, E. (1976). *Place and Placelessness*. Pion.
- Toiviainen, P. (2022). Musiikki ja kehoisuus. In J. Louhivuori, S. Saarikallio, & P. Toiviainen (Eds.), *Musiikkipsykologia* (2. p., 85-99). Eino Roia -säätiö.



Susanna Järekar



Joha Järekar