

# SISÄLLYS

**Esipuhe 7**

## **I Luonnosta ja ihmisluonnosta 12**

### **Yksi tietoisuus 13**

- Viisikymppinen valkoinen mies etsii planetaarista hyvinvointia 16
- Kaksi miehen mallia 19
- Tarina sielun kodista 21
- Iso koivu ja muut puut 24
- Nouse, luontoni! 26
- Planeetan ääni 29
- Kivi nousi järvestä kuin vuori 31
- Katoavat linnut 33
- Taide on luontoa 35
- Toinen luonto ja ruskeapukuinen mies 40
- Seurankipeä varis 43
- Yhdeksän kissaa ja tättiä 45
- Ukin samanismi 47
- Ekologinen itse 49
- Olemme olleet osa luontoa 51
- ”Se on ittestä kiinni” – erillisyyden harha 53
- Matka kohti ekologista itseä 56
- Metsästämissen ongelmia 57
- Narsismi ja kuluttaminen 60
- Vielä yksi moottoripyörä! 62
- Yli sata vuotta terapiaa ja yhteiskunta on hullumpi 64
- Trauma ja luonto 69
- Yhteydet poikki 72
- Ekoterapiat 74
- Ekoterapia elämänmittaisena harjoituksena 76
- Maailman tiedostamaton 80

Psykologiaa ekokatastrofin keskellä	83
Unet ja planeetta	85
Ekofeminismi	87
Rotan katse	90
Isän kuolema	92
Mitä voimme tehdä?	95

## **II Radikaali ekopsykologia 98**

### **Toivottomuus 99**

Vegaanihaaste	102
Seksiä ja syömishäiriöitä	106
Korona	107
Kivikirkko	109
Muutoksen tekeminen	110
Kohti radikaalia ekopsykologiaa	113
Puolustusmekanismit ja luonnonkatastrofi	119
Toivo on mennyt, vai onko?	122

## **III Tie yhteyteen 124**

### **Jotakin tapahtuu 125**

Samaanin luona	128
Täyskäännös	137
Kansalainen	139
Mitä oikeasti tarvitsemme?	144
Ekoanalyysin manifesti	147
Pohjimmainen trauma	151

### **Loppusanat 154**

### **Kirje luontoäidiltä 156**

### **Lähteet ja kirjallisuus 158**