

# Oppiminen ja identiteetti

---

Jukka Kaisla

*psykologisen taloustieteen tohtori, yliopettaja*

Olen työskennellyt suurimman osan työelämästäni oppimisen parissa. Viimeisen vuosikymmenen ajan työni on painotunut *kriittisen ajattelun* harjoittamisen edistämiseen oppijoiden parissa ammattikorkeakoulussa.

Olen kuvannut taivalta ja kehittämäni OnePage-menetelmän ominaispiirteitä parin vuoden takaisessa artikkelisani ([Kaisla 2019](#)). Tuhannet opiskelijat, jotka ovat läpikäyneet kanssani menetelmän, ovat muuttuneita oppijoita, osa radikaalistikin muuttuneita. Kaikki eivät kuitenkaan ole kyenneet näkemään menetelmän arvoa omalle kehittymiselleen oppijana – sama pätee jopa osaan opettajakunnasta.

Pyrin tässä tekstissä kertomaan, miten erilaiset pelot, välttelyt ja pakorefleksit syntyvät; sellaiset, jotka estävät tehokkaasti meitä oppimasta jotakin syvästi uudenlaista ja pysyvää. Tilanne ei kuitenkaan ole lohduton, sillä tarjoan tekstin loppuosassa myös väylän, jota myöden kukin meistä voi halutessaan vapautua ahdistuksesta ja peloista, koskivatpa ne sitten uutta ja vierasta menetelmää, tai mitä tahansa meille välttelemisen arvoista.

Ajattelutavat eivät ole kiinteitä – välttämättä

Kukin meistä voi karkealla tarkkuudella mitata, kuinka kiinteinä pidämme sekä omia että toisten piintyneitä ajattelu- ja toimintatapoja. Termi ”piintynyt” kertoo jo paljon siitä, kuinka suhtaudumme erilaisiin piirteisiin itsessämme ja muissa. Piintyminen tapahtuu pitkälti *ehdollistumisen* avulla ja ehdollistuminen onkin aivan keskeinen tapa oppia kuinka erilaisissa olosuhteissa kannattaa toimia.

Ehdollistuminen ei ole yksinomaan hyödyllinen oppimisen menetelmä, sillä se tapahtuu tiedostamattomasti; ja mikä tapahtuu tiedostamattomasti, ei nimensä mukaisesti saavuta meissä tietoisuuden tasoa. Emme siis tarkalleen ottaen tiedä, miksi kukin ehdollistunut ajattelu- tai toimintatapa on muotoutunut juuri sellaiseksi kuin on. Meissä voi syntyä toki valistuneita arvauksia niiden syntyhistoriasta ja näiden hypoteettisten selitysten tarkastelu onkin monen psykoterapiaistunnon keskeistä antia, jossa pyrimme tuomaan jotain tiedostamatonta tietoisuuden piiriin.

Ajattelutavat eivät olisi tapoja, mikäli niiden luonne ei olisi jossakin määrin jäykkä ja muutosvastainen. Erilaiset tavat tuottavat *likimäärin* toimivia ratkaisuja, mutta koska niitä sovelletaan elämän virrassa, ne eivät koskaan voi olla optimaalisia missään yksittäisessä tilanteessa; eikä sellainen olisi mahdollistakaan ihmisen kognitiivisten rajoitteiden vallitessa.

Ajattelutavoilla on kuitenkin merkittävä voima meidän kunkin elämässä. Voi jopa sanoa niin, että jokaisen elämänpolun keskeisin tekijä on se kohtalaisen pysyvä käsitys omasta itsestämme. Monet meistä ovat hokeneet erilaisia mantroja koko elämänsä ajan, kuten ”olen aina ollut huono matematiikassa”, tai kielissä, jne.

Kuinka monet parisuhteet ovat päättyneet, ei suinkaan sen vuoksi, että puoliso on osoittautunut epätäydelliseksi, vaan pikemminkin siksi, että olemme päätelleet, että tietyt ominaisuudet toisessa pysyvät mitä ilmeisemmin muuttumattomina hautaan asti. Eroaminen on tällöin ainoa ymmärrettävissä oleva vaihtoehto.

Carol Dweckin tutkimusryhmä on pitkään tutkinut ajattelutapojemme jäykkyyksiä (ks. Dweck 2017). Dweck on luonut kaksijakoisen mallin, jonka ääripäät ilmentävät meidän kunkin kohtalaisen kiinteitä käsityksiä ajattelutavoistamme. Toisessa ääripäässä olevat ihmiset pitävät sekä omia että toisten ajattelutapoja ja kognitiivisia kykyjä hyvin

kiinteinä. Näitä ihmisiä kuvaa hyvin ilmaisut, kuten ”olen aina ollut..., joten tulen aina olemaan...”.

Tällaisia erittäin jäykkiä ajattelutapoja (*fixed mindset*) soveltavat ihmiset eivät edes lähtökohtaisesti pidä mahdollisena, että kukaan voisi varsinaisesti muuttua elämänsä aikana, radikaalista tai transformatiivisesta muutoksesta puhumattakaan. Kyse ei kuitenkaan ole edes näiden ihmisten käsitysten kohdalla muutoksen mahdottomuudesta, vaan pikemminkin *uskomuksista*, joita he ruokkivat ja pitävät hengissä aivan niin pitkään, kunnes jotain riittävän merkittävää tapahtuu tai linkaari päättyy. Usein jälkimmäinen vaihtoehto tulee vastaan ensin.

Nämä ominaisuuksien pysyvyyttä korostavat ihmiset tyypillisesti pelkäävät aitoa oppimista ja ahdistuvat voimakkaasti kohdatessaan jotain uutta ja vierasta. Heille on tarjolla vain riskejä, sillä eniten he pelkäävät paljastumisestaan. Koska uuden oppiminen tuo mukanaan monia mahdollisuuksia virheisiin ja epäonnistumiseen, eikä näille ihmisille ole mikään niin kauhistuttavaa, kuin paljastuminen vähemmän älykkääksi, kuin mitä he ovat uskotelleet, yhtälö on niin kammatava, että tilanteesta täytyy päästä kaikin keinoin eroon.

Mallin toinen laita kuvastaa ihmisiä, jotka nauttivat ja energisoituvat kaikesta uudesta ja ihmeellisestä. Heitä ei vähempää voi kiinnostaa missä valossa muut heidät näkevät ja epäonnistuminen on näille aina suora kehoitus kokeilemaan uudelleen, jollakin toisella tavalla. He pitävät oppimista rajattomana prosessina, samoin kuin mielensä muovautuvuuttakin. Näitä ihmisiä motivoi sisäinen kasvu (*growth mindset*).

Jokainen meistä löytää itsensä näiden kahden ääripään välistä ja usein meissä ilmenee eri painotuksia hieman riippuen olosuhteista. Mutta tämän mallinnuksen aivan ylivoimaisesti tärkein viesti on, että: jokainen meistä voi halutesaan siirtyä kohti sisäisen kasvun kyllästämaa elämää.

Suoraan sanottuna, en keksi ainuttakaan perusteltavissa olevaa syytä, miksi kenenkään pitäisi jäädä lähtöti-

laansa. Keskeisin haaste muutokselle muodostuu kuitenkin uskomusten luonteesta sinänsä: ihminen, joka uskoo vahvasti johonkin, ei saman aikaisesti kykene toimimaan uskomuksensa vastaisesti; eli hän ei kykene murtamaan piintynyttä ajattelutapaansa juuri sen vuoksi, että se perustuu vankkaan uskomukseen koskien syvimpiä henkilökohtaisia ominaisuuksia.

Kuten alussa lupasin, tarjoan tekstin loppuosassa työkentelytavan, jonka avulla kukin meistä voi löytää tavan vapautua tästä epätoivottavasta asetelmasta. Sitä ennen meidän tulee kuitenkin ymmärtää jotakin oleellista omasta itsestämme, jotain sellaista, jota olemme kasvattaneet ja hoi-vanneet koko elämämme ajan.

#### Identiteetti – menneisyyden varjo meissä

Käsite ”identiteetti” tarkoittaa pääosalle ihmisistä jotain sel-laista, jota tulee rakentaa ja jota pitää vaalia, sillä sen puutteen katsotaan johtavan ihmisen itsensä murenemiseen. Suuri yleisö ei ole tässä käsityksessään yksin, sillä monet psykologian ammattilaiset välittävät juuri tätä samaa viestiä ja he pitävätkin vahvaa identiteettiä osoituksena terveestä psyykestä.

Identiteetti syntyy pitkän ajan kuluessa, osin ehdollis-tumisen ja osin tietoisien valinnan avulla. Ihmisessä elää voi-makas halu liittyä johonkin sellaiseen, jota hän arvostaa. Toi-saalta identiteetti voi kiinnittyä myös johonkin epäkelpoon ja huonoon, mikäli elinolosuhteet ovat mahdollistaneet vain liittymisen kurjuuteen.

Identiteetti toimii samalla logiikalla kuin pinttyneet uskomuksetkin, se muuttuu hitaasti ja vastustaa muutosta. Sen tasapainottavaa vaikutusta pidetään hyödyllisenä omi-naisuutena. Entäpä jos ihminen onkin identifioitunut köy-hyyteen ja kurjuuteen ja hänessä piilevät kyvyt jäävät pii-loon vain siksi, ettei identiteetti mahdollista edes lähtökoh-taisesti minkään odotuksista poikkeavan esilletuloa? Tai,

entäpä jos ihmisen identiteetti on liittynyt johonkin merkittävään, ulkoisesti arvokkaaseen, mutta hän ei kykenekään elämään tuon identiteetin vaatimusten mukaisesti?

Identiteetti liittää meidät menneisyyteen eikä se ole millään muotoa ristiriidaton ”hyvin toimivan psyykeen ominaisuus”. Itseasiassa identiteetti liittyy keskeisesti ihmisen väkivaltaan ja sotaisuuteen toisia ihmisiä ja ryhmiä kohtaan. Ihminen on valmis tekemään käsittämättömiä julmuuksia muita kohtaan, mikäli hän identifioi itsensä ryhmään, joka pitää itseään ylivertaisena muihin verrattuna, tai mikäli muut identifioidaan esim. ali-ihmisiksi. Aggressiot voivat purkautua väkivaltaan myös, mikäli ihmisen identiteettiä uhataan.

Voit tunnistaa jotain hyvinkin tuttua katsellessasi Avaran Luonnon kuvausta paviaaniyhteisön edesottamuksista. Yhteisöä koossa pitävä liima liittyy identiteettikilpailuun ja alistamiseen. Yhteisön dynamiikassa on kyse pikemminkin aste-erosta kuin periaatteellisesta erosta verrattuna meidän omiin valtapeleihimme.

Menneisyyden muovaama identiteettimme on tosiasiasa *fiktiivinen*. Asia voidaan varmentaa empiirisesti, sillä kukin meistä voi halutessaan muuttaa identiteettiämme radikaalistikin. Tällainen saattaa tapahtua myös spontaanisti tilanteessa, jossa ihminen päätyy syvään identiteettikriisiin, jolloin kärsimyksen intensiivisyys voi johtaa täydelliseen identiteetin romahtamiseen ja uudelleen määrittelyyn.

Identiteetti on eräänlainen tarina, jota ylläpidämme ja johon voimme itse vaikuttaa. Saatamme kerrata erilaisia urotekoja tai muita erityisyyksiä liittyen identiteettiimme ja saamme sen näin elämään ja osaksi omaa minuuttamme. Oleellista on ymmärtää, ettei identiteetti ole sen enempää todellista kuin mikään mukaan tarina, jota voimme tulkita ja muokata tahtomme mukaisesti.

Identiteettiin kiinnittyminen johtaa meidät egon vahvistumiseen. Egon ja identiteetin luonne on vääjäämättömästi keinotekoinen, sillä ne molemmat rakentuvat

kiinnittymisellä menneisyyteen ja erityisesti tarinoihin, joita toistelemme. Ne molemmat saavat palkintonsa kiinnittymällä tulevaisuuden suorituksiin, joita sekä identiteetti että ego ohjaavat. Menneisyyden luoma suorituskyvyn mittari, joka on siis luonteeltaan fiktiivinen, johtaa tulevien toimien arviointia ja vain sellaisia suorituksia pidetään onnistuneina, jotka vahvistavat egoa ja identiteettiä.

Me emme ole kuitenkaan tuomittuja elämään näiden fiktioiden määrittelemänä. Peloton ja ahdistuksesta vapaa elämä on aivan kättemme ulottuvilla, mikäli vain kykenemme ottamaan ensimmäisen oivaltavan askeleen siirtymisessä kohti tietoisempaa elämää. Seuraavassa katsotaan, kuinka vapautuminen käytännössä tapahtuu.

Vapautuminen menneisyyden ja tulevaisuuden kahleista

Ajattelutavat vaikuttavat identiteettimme rakentumiseen ja identiteettimme puolestaan vaikuttaa siihen, kuinka ajatlemme itsestämme ja muista. Molemmat kiinnittävät meidät tiiviisti menneisyyteen, joiden tuotoksia kumpikin on. Se mitä ajatlemme oppimisesta ja minkälaisina pidämme yli-päättään itseämme, riippuu paljolti menneisyytemme koko kirjosta.

Ajattelutavoilla ja identiteetillä on myös ratkaiseva rooli siinä, kuinka tarkastelemme tulevaisuutta. Tulevaisuuden odotukset ja suunnitelmat eivät synny tyhjiössä, vaan ne synnytetään nimenomaisesti palvelemaan identiteetin ja egon tarpeita, jotka ovat moninaisia. Kun yksi tarve saadaan tyydytettyä, seuraava on jo jonossa odottamassa. Elämä soljuukin näin kohtalaisen rutiininomaisesti olosuhteiden määrittellessä onnemme ja epäonnemme kulloisenkin sisällön.

Ongelmaksi muodostuu kuitenkin se, ettei ihminen itse kykene tässä menneisyyden ja tulevaisuuden ristiaallokossa kovasti vaikuttamaan omaan tyytyväisyyteensä, kuin ehkä hetkittäin ja silloinkin vain olosuhteiden ollessa sattumoisin

suotuisia. Tietty määrä fatalismia saattaa olla tarpeen, mikäli aikoo selvittää täysjärkisenä sellaisessa kyydissä.

Dweckin mallinnuksessa sisäistä kasvua tavoittelevien ihmisten identiteetti tuntuu kuitenkin rakentuvan jollakin perustavaa laatua olevalla tavalla toisin, kuin muilla ihmisillä. Piittaamattomuus menestyksestä ja maineesta indikoi jonkin sellaisen komponentin puuttumista, joka on useimmille kovin tärkeä. Itsetunto ei näillä ihmisillä tunnu riippuvan onnistumisesta tai epäonnistumisesta. Itse matkanteko ja se *miten* tuo matka taitetaan, tuntuu olevan heille päämäärä itsessään.

Pelot ja ahdistukset liittyvät keskeisesti käsitykseen omasta itsestä ja siitä, minkälaisen identiteetin olemme itsellemme muodostaneet. Identiteetin hankaluuksiin liittyy se, ettemme kykene täysin tietoisesti muotoilemaan sitä, sillä se rakentuu suurelta osin tietoisuutemme ulkopuolella. Me emme ole täysin tietoisia siitä, miksi jokin asia vetoaa meihin tai miksi pidämme jotakin toista asiaa luotaantyyöntävänä.

Ihmiset joutuvat näin ikään kuin suoriutumaan elämänsä läpi pujotteluradan, jossa erilaiset ilmiöt joko vetävät puoleensa tai työntävät pois päin. Ihminen itse on suurelta osin tiedostamaton kaikista niistä voimista, joita häntä ohjaa. Ajureina matkan aikana toimivat sekä pelot että ihastuksen tunteet, mutta peruskokemus kontrollin puutteesta synnyttää pysyvää ahdistusta. Tunnistamme ettemme toimi kuskina, vaan olemme kyydissä nimensä mukaisesti ”pelkääjän paikalla”.

Psykologia ei ole kyennyt auttamaan tässä meitä kovastikaan. Vaikka tämä nuori tieteenala on kyennyt tunnistamaan yllä mainittuja syy-yhteyksiä, sen tarjoamat ratkaisut ja hoitokeinot ovat johtaneet eräällä tavalla asiantilan pahenemiseen. Sen sijaan, että johtopäätöksenä olisi ollut tämän kuvitteellisen käsitteen purkaminen, sen roolia *normaaliuden* määrittäjänä pyritään korostamaan. Tasapainoiseen identiteettiin pyritään siten erilaisten terapioiden ja

lääkityksen avulla (jotka tyypillisesti lievittävät ahdistusta ja kohottavat mielialaa). Ratkaisut kohdistuvat oireiden hallintaan, mutta juurisyy jää vaille huomiota. Elämä jatkuu pujottelukilpailuna, mutta töyssyjä ja kaatumisia hoidetaan sitten kivunlievityksen avulla.

Terveellisempi vaihtoehto on toki tarjolla, mutta sen oivaltaminen ei synny ilman ponnistelua. Tämä johtuu siitä, että kaikki meissä toimivat prosessit, jotka toimivat osin tietoisuutemme ulkopuolella, ovat juuri tästä syystä hankalasti hallittavia. Kuinka vaikuttaa johonkin, jonka olemassaoloa ja kulkua emme nimenomaisesti kykene seuraamaan?

Ratkaisu edellyttää kenties uudenlaista näkökulmaa ylipäätään ihmisen psyykeeseen. Kyse ei ole niinkään vaihtoehtoisesta *teoreettisesta* mallista, joka kilpailisi vallitsevan psykologian ja psykiatrian kanssa, vaan kyseessä on pitkä perinne, jossa ihmisen psyyke on ollut keskiössä jo muutama vuosikymmen ajan. Tämän itäisen perinteen psyykeeseen kohdistama analyysi on tuottanut merkittävästi tarkemman ja monipuolisemman kuvan psyykeen yhteydestä kehoon ja ympäröivään todellisuuteen.

Tämä itäinen perinne on kehittynyt kumuloimalla erityisesti *kokemuksellista* tietoa, jota lukemattomat ihmiset ovat jakaneet ja jonka voiman jokainen meistä voi itse kokea. Sen keskiössä on myös länsimaisittain ajateltuna poikkeuksellisen tarkkajakoinen *looginen analyysi*, jonka rakennetta aletaan lännessä vasta alkeellisesti ymmärtää.

Se, kuinka tämä vaihtoehtoinen tietoperinne ratkaisee identiteettiin liittyviä pelkoja ja ahdistuksia on monella tavalla vastakohta länsimaisen psykologian ja psykiatrian pyrkimyksille. Ensiksi koko identiteetin käsite ymmärretään sellaisena, kuin se todellisuudessa on, eli *abstraktina* käsitteenä, joka ei ole löydettävissä yhdessäkään ihmisessä muussa kuin kuvitteellisessa mielessä. Sen, että antaisimme tämän kuvitteellisen ilmiön johtaa ja määritellä elämämme keskeisiä asioita, pelkoja ja ahdistuksia, pitäisi kuulostaa jo lähtökohtaisesti aika hullulta.



Identiteetti ei ole ainoa kuvitteellinen asia, joka määrittää monen ihmisen elämää ja jonka vankina useimmat kuvittelevat olevansa. Tutkimusmatka itäisen tietoperinteen käsitykseen ihmisestä ja erityisesti psyykeen rakenteesta avaa aivan uudenlaisia näköaloja, jotka mullistavat käsityksiämme koko asetelmasta. Tämä teksti ei kykene avaamaan kaikkea sitä, mikä on aivan perustavanlaatuisesti toisin, mutta laitan tekstin loppuun kirjallisuutta, joka johdattaa aiheen piiriin.

### Ratkaisu

Ihmiskunnan lukuisista kokeiluista tiedämme sen, että peloton ja pysyvästi tyytyväinen elämä liittyy tavalla tai toisella identiteetin jättämiseen, ensin taka-alalle ja siellä hetken oltuaan se luisuu kokonaan pois. Kun identiteetin kaipuu sammuu, myös tulevaisuutta koskevat pelot ja ahdistukset kiuhtuvat pois. Ihminen, jonka hyvinvointi ei ole riippuvainen kuvitteellisesta minäkuvasta, kykenee elämään luontevasti siinä hetkessä, jossa asiat tapahtuvat. Tulevaisuuden suunnitelmat eivät myöskään synnytä jännitteitä, sillä niihin ei ripustauduta millään tavalla – ne toteutuvat joko jollain tavalla tai sitten jäävät toteutumatta. Niiden onnistumista ei identiteetti ole penäämässä ja arvioimassa.

Kuinka tällaiseen tilaan päästään?

Avain tyytyväiseen elämään ja loputtomaan oppimiseen löytyy *tietoisuuden* kasvamisesta. Ensin meidän tulee tietysti tulla tietoiseksi siitä, että nykymeno ei johda mihinkään hyvään ja että oireiden lievitys ei ratkaise juurisyytä. Niin kauan, kun pysyttäydymme vääristyneissä käsityksissämme liittyen siihen keitä me todellisuudessa olemme, ei varsinainen kuntoutuminen voi alkaa.

Menetelmällisesti ensi askeleet ovat kohtalaisen helppoja. Riittää, kun ryhdymme tutustumaan omiin ajatuksiimme. Me tiedämme omakohtaisesti itse asiassa aika paljon siitä, kuinka mieleemme toimii, jos vain viitsimme sitä

hetken seurata. Jokainen voi halutessaan seurata mitä ajatuksia tietoisuuteen nousee ja minkälaisia ajattelutapoja mielessämme ruokimme. Kuinka syytteleviä olemme itseämme tai muita kohtaan, minkälaisia tarkoituksiperiä kuvittelemme muilla ihmisillä olevan meitä kohtaan, jne. Kaikki se kakofonia, joka mielessämme pyörii, alkaa saamaan toistuvia ja systemaattisia muotoja, kunhan vain kiinnitämme mielen touhuiluun hieman huomiota. Havaitsemme, että noinhan minä taas ajattelen, vaikkei varsinaista syytä olisi, jne.

Mielen liikkeiden seuraaminen *itsessään* muuttaa jokaisen ihmisen ajattelua. Tämä on jotain, jota länsimainen psykologia ei tavoita, mutta jonka toimintaperiaate tunnetaan itäisessä perinteessä läpikotaisin. Meistä saattaa kuulostaa epäuskottavalta, että vain se, että seuraamme oman mielemme toimintaa, muuttaa sitä systemaattisesti. Eikä tässä vielä kaikki, vaikutus syntyy vain, mikäli seuraaminen tapahtuu *ilman arvostelua*. Meidän ei siis tule tuomaroida omia ajatuksiamme ja tunteitamme, vaan vain seurata miten ja minkälaisina ne soljuvat.

Meissä kaikissa on voimia, joista emme ole lainkaan tietoisia. Useimmat meistä eivät kenties ole kokeneet, että meissä itsessämme on kaikki tarvittava tieto, jonka avulla vapautuminen ahdistuksista ja peloista tapahtuu. Meidän ei tarvitse varsinaisesti ”tehdä” mitään, sillä mielemme ryhtyy täysin itsenäisesti toimenpiteisiin, jähkä ryhdymme seuraamaan sen liikkeitä. Tässä mielessä mielen toiminta vastaa täysin kvanttifysiikan uusimpia löydöksiä, jotka ovat jo mullistaneet fysiikan peruseriaatteita liittyen subjektin ja objektin väliseen yhteyteen: kohteena olevan objektin ominaisuus määräytyy sen mukaan, miten subjekti (tutkija) kiinnittää siihen huomiota. Olomuodon muutos riippuu huomion kiinnittämisestä itsessään.

Ne meistä, jotka ovat harjoittaneet mieltämme jo pitkempään voimme kertoa, että mielen muovautumisella ei todellakaan ole rajoja ja että sellaiset muutokset, joita

harjoittamattomat saattavat pitää länsimaisesta psykologiasta katsoen mahdollottoman kuuloisilta, ovat täysin arkisia prosesseja. Ne eivät tietysti tapahdu päivässä, mutta ne tapahtuvat vääjäämättä kaikilla, jotka matkalle ryhtyvät.

#### Lähteitä

Dweck, Carol S. (2017) rev. ed. *Mindset. Changing the Way You Think to Fulfil Your Potential*. Robinson: London.

Kaisla, Jukka (2019) [OnePage-menetelmän alkutaival 2011-2019](#).

#### Kirjallisuutta

Olendzki, Andrew (2010) *Unlimiting Mind. The Radically Experiential Psychology of Buddhism*.

Dzogchen, Ponlop Rinpoche (2010) *Rebel Buddha. A Guide to a Revolution of Mind*.

Tashi Tsering, Geshe (2006) *Buddhist Psychology. The Foundation of Buddhist Thought Vol. 3*.

Kornfield, Jack (2008) *The Wise Heart. A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology*.

Hanh, Thich Nhat (2006) *Understanding Our Mind*.

#### Lisätietoa

Lisätietoa löytyy kotisivulta: <https://jukkakaisla.fi>

