

Todistajan stressinhallinta

Tuomas Kuure

Kirjallinen lopputyö

Oikeuspsykologian erikoistumiskoulutus 2021–2023

Sisällysluettelo

1.	Johdanto	4
2.	Metodi	5
3.	Stressin vaikutukset	5
3.1	Stressin määrittely	5
3.2	Fysiologiset vaikutukset	7
3.3	Kognitiiviset vaikutukset muistiin	9
4.	Tuomioistuimessa todistaminen	11
4.1	Yleistä	11
4.2	Kuuleminen	14
4.2.1	Henkilökohtaisesti	14
4.2.2	Videokuuleminen	17
5.	Rakenteellinen suunnittelu oikeudessa	18
6.	Yksilön keinoja vaikuttaa	19
6.1	Hengitysharjoitukset	19
6.2	Sisäinen hälinä	22
6.3	Luonnon läheisyys	26
6.4	Oikeussalin esittely	28
6.5	Valmennus	29
6.6	Itsenäinen opiskelu	32

7. Lopuksi.....	33
8. Lähteet.....	36

1. Johdanto

Opiskelumme ensimmäisellä lähijaksolla keskustelu sivusi todistajan tuntemuksia hänen tulleessaan todistamaan oikeuteen. Keskustelun näkökulma oli todistajan kokemus jännittämisestä ja kuinka he saattoivat kokea todistamisen epämiellyttäväksi sekä vaikeaksi. Jäin pohtimaan, että nämä tuntemukset eivät voi olla vaikuttamatta todistamisen laatuun, jolloin todistajan tietämiä asioita jää kertomatta silloin kun todistaja on paineistettu ja kognitiivisesti ahtaalla. Varsinkin jos tähän lisätään vielä AA Markku Fredmanin mainitsema ”kovistelu”, joka on omiaan tuottamaan todistajalle enemmän henkistä painetta. Uskoisin, että todistajan tullessa ulos salista ja paineen helpotettua, hänelle tulee mieleen lukuisia asioita, joista ei muistanut salissa kertoa. Kyse on siis stressistä, joka todistajalle todistamisesta aiheutuu. Tähän pohjautuen mieleeni tuli ajatus selvittää, miten stressi vaikuttaa todistajan todistamisen laatuun, ja onko todistajan mahdollista vaikuttaa kokemaansa stressiin. Oikeuspsykologian dosentti, PsT Helinä Häkkänen-Nyholm toteaa katsauksessaan Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt, että: ”Rikosprosessi koetaan usein stressaavaksi riippumatta siitä, missä asemassa henkilö siinä on.”¹ On siis täysin luonnollista ja yleistä, että ihminen kokee kuulemisen esitutkinnassa tai tuomioistuimien käsittelyssä vaikeana tai epämiellyttävänä. Keskityn tässä lopputyössäni käsittelemään asiaa ainoastaan todistajana kuultavien henkilöiden näkökulmasta. Luonnollisesti vaikuttamiskeinoja stressiin on mahdollista kaikkien oikeusprosessin osallisten mahdollista hyödyntää, todistajasta tuomariin ja vastaajasta syyttäjään.

¹ Häkkänen-Nyholm, H. (2017) Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt.2.

2. Metodi

Metodina tässä lopputyössä on käytetty tutkimus- ja kirjallisuuskatsausta. Minulla oli jonkin verran tietoa stressistä jo entuudestaan. Tuomioistuimen todistajan kokemasta stressistä minulla oli vain omakohtaista kokemusta. Siihen liittyvästä tutkimuksesta tai kirjallisuudesta minulla ei ollut tietoa. Stressistä käsitteenä minulla oli jonkin verran kirjallisuutta ja tutkimusta hallussani jo työtä aloittaessani. Täydensin tutkimustietoa hakemalla sitä Google Scholarista ja Åbo Akademin Almasta sekä sivustoilta, joihin niiden kautta päädyin. Hakusanoina käytin useita variaatioita stressin vaikutuksista kognitiiviseen suorituskäyttöön ja todistamiseen liittyvistä käsitteistä. Hakusanojen muokkaaminen oli mielestäni välttämätöntä, koska hakutulokset eivät olleet sen kaltaisia, joita olin kuvitellut hakusanoilla löytäväni. Osin hain suoraan tiettyä tutkimusta, jonka olin kirjallisuudesta löytänyt tai muuten olen tullut siitä tietoiseksi. Lisäksi hain Edilexistä artikkeleita todistamiseen liittyen. Kovinkaan tiukkoja rajoja en kirjallisuudelle tai tutkimukselle halunnut asettaa. Ajattelin, että stressi on reaktiona hyvinkin samanlainen, vaikka olosuhteet stressin kokijan ympärillä ovat hyvinkin erilaisia. Tämä varmaankin heijastuu myös lopputuloksesta.

3. Stressin vaikutukset

3.1 Stressin määrittely

Stressi on toimintahäiriönä ilmenevä tila, joka johtuu yksilön kokemuksesta, kun hän ei kykene selviytymään itseensä kohdistuvista vaatimuksista.² Näin stressin on määritellyt professori Hans Selyé. Samoilla linjoilla on myös Liisa Keltikangas-Järvinen, joka määrittelee

² Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 17

stressin olevan: ”Ulkoisten vaatimusten ja ihmisen kapasiteetin tai resurssien välinen epäsuhta. Vaatimusten ja resurssien välisen ristiriidan ei tarvitse olla todellinen, ihmisen kokemus ristiriidasta riittää.”³ Kyseessä on siis subjektiivinen kokemus, jonka seurauksena epäsuhta koetaan vaikeana, epämiellyttävä tai uhkaavana. Saman asian kiteytti aiemmin Filosofi Epiktetos, joka sanoi: ”Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä, vaan meidän käsityksemme niistä.”⁴ Tähän liittyy kiinteästi myös hallinnan tunne, jonka luomme käsityksemme pohjalta. Osaan meille tulevista ärsykkeistä voimme vaikuttaa ja osaan emme voi. Ärsykkeisiin, joihin emme voi vaikuttaa, tulisi suhtautua hyväksyvästi. Epiktetoksen viesti on: ”Meidän tulee hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla niitä asioita, jotka ovat vallassamme, ja ottaa vastaan loput luonnon suomalla tavalla.”⁵ Stressi ei siis kuitenkaan ole pelkästään uhka vaan se saattaa olla myös hyödyksi. Tämä on yhdistelmä fysiologiaa, harjoittelua, tietoisuustaitoja ja temperamenttia. Temperamentilla on mahdollista osaltaan selittää sitä, miksi sama asia on toiselle positiivinen haaste ja toiselle stressi.⁶

Todistamisen kannalta stressaantuminen saattaa nousta keskiöön, koska stressi vaikuttaa muistiin ja muistamiseen monella tapaa.⁷ On vaikeaa kertoa tapahtuneesta loogisesti ja ymmärrettävästi kun stressi nakertaa kapasiteettia, jonka avulla todistaminen pitäisi pystyä suorittamaan. Tämän takia on hyvä kiinnittää huomiota tulkintaan, miten todistaja kokee tilansa ja mihin suuntaan se on kuljettamassa. Kun osaa valmistautua tulevaan, on mahdollista myös vaikuttaa siitä tekemäänsä tulkintaan. Esimerkiksi tilanteessa, jossa vastakuulustelun aikana todistaja saattaa kohdata osallisen avustajalta hyökkäävämpää tyyliä kysyä

³ Keltikangas-Järvinen, L. (2008) Temperamentti, stressi ja elämänhallinta, luku 4

⁴ Mattila, A.S. (2022) Stressi.

⁵ Pigliucci, M. (2021) Stoalaisuuden käsikirja, s. 39

⁶ Keltikangas-Järvinen, L. (2008) Temperamentti, stressi ja elämänhallinta, luku 5

⁷ Korkman, J (2022) Muistin varassa, s. 27

ja mahdollisesti jopa johdatella todistajaa. Ilman valmistautumista tulkinta on todennäköisesti stressaavampi kuin tilanteessa, jossa todistaja tietää sen olevan normalisoitunut osa oikeuskäsittelyä.

3.2 Fysiologiset vaikutukset

Stressireaktion ja selviytymisen kannalta merkityksellisiksi on tunnistettu kaksi fysiologista järjestelmää: hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais-akselin (HPA-akseli) ja autonomisen hermoston (ANS) aktivoituminen.⁸ Äkillinen stressi vaikuttaa kehoon autonomisen hermoston kautta. Tämä tuntuu jännityksenä, sydämen sykkeen kohoamisena, lihasjännityksen lisääntymisenä. Lyhytkestoinen stressi vaikuttaa ensisijaisesti autonomisen hermoston reaktiivisuuden kautta. Lääketieteen tohtori Antti S. Mattilan mukaan fyysisiä oireita, jotka voivat kertoa stressitilasta, ovat mm. päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihtynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre ja selkävaivat.⁹ Pitkäkestoinen stressi metabolian ja stressihormonien kautta. Äkillinen stressi saattaa johtaa kokemukseen, jossa selviytyminen koetaan mahdolliseksi vain taistelemalla tai pakenemalla. Taistele tai pakene -reaktion fyysiset vaikutuksesta sydämen syketaajuus nousee, virtsarakko rentoutuu, näkökenttä kapenee (putkinäkö), keho vapisee, pupillit laajenevat, kasvot punastuvat, suu kuivuu, ruuansulatus hidastuu ja kuuleminen vaikeutuu.¹⁰ Emotionaalisesti tunteita herättävän materiaalin palauttamisessa muistiin on todettu olevan erityisen altis stressihormonien kielteisille vaikutuksille.¹¹

⁸ Gregor Domes, D. & Frings, C. (2020) Stress and Cognition in Humans

⁹ Mattila, A.S. (2022) Stressi.

¹⁰ Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 43

¹¹ Ólafsdóttir, H.M. & Sæland, H. & Ómarsdóttir, E. & Vilhjálmsón, H.H.(2019) Work in Progress Report: Virtual Courtroom to Prepare Victims of Sex Crimes for Court Proceedings

Fysiologiset vaikutuksen välittyvät kehoon yleensä parasympaattisen hermoston kymmenennen aivohermon eli kiertäjähhermon (vagus) kautta.¹² Kiertäjähhermo on tärkein ja pisin parasympaattisen hermoston hermo, joka säätelee käytännössä kaikkien sisäelinten toimintaa.¹³ Autonominen hermosto jaetaan sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Näistä hälytysvalmiutta ja stressireaktioita aktivoi sympaattinen hermosto. Rauhoittavasta tilasta on vastuussa parasympaattinen hermosto, jolloin aktivoituvat mm. ruuansulatus ja kehon korjausmekanismit.¹⁴

Gregor Domes ja Cristian Frings ovat koonneet katsauksen stressistä ja kognitiosta. Katsauksessa viitattiin Degrooten ja Wirtzin tutkimukseen, jossa stressin ja tarkkaavaisuuden epäjohdonmukaista suhdetta mahdollisesti selvittäisi ahdistus.¹⁵ Todistamisen kannalta katsauksessa tiivistetään todella mielenkiintoinen tutkimus, jossa VonDawans, Zimmer, Spenthof ja Domes osoittivat, että psykososiaalinen stressi lisää havaitsemisherkkyttä positiivisille kasvonilmeille, mikä on johdonmukaista taipumuksen kanssa hakea sosiaalista tukea stressistä selviytymiseen.¹⁶ Todistajalla psykososiaalinen stressi on keskeinen tekijä vaikeuttamaan suoritusta todistamista suoritettaessa. Tutkimustulos on osaltaan viittaamassa siihen suuntaan, että todistajaan kohdistuva empaattinen kohtaaminen saattaa johtaa sosiaalisen tuen hakemiseen, joka osaltaan voi vaikuttaa todistajan johdateltavuuteen.

¹² Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 52

¹³ Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 55

¹⁴ Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 52

¹⁵ Domes, G. & Frings, C. (2020) Stress and Cognition in Humans

¹⁶ Domes, G. & Frings, C. (2020) Stress and Cognition in Humans

3.3 Kognitiiviset vaikutukset muistiin

Stressaantuneena kognitiivinen kaistamme kapenee, eli stressin, ahdistuksen ja epävarmuuden ”on todettu vaikuttavan kielteisesti kognitiivisten tehtävien suorittamiseen.”¹⁷ Esimerkiksi pelottavassa tilanteessa koettu vahva stressi aiheuttaa keskittymisen kaventumista, jolloin ympäröivien yksityiskohtien kustannuksella mieleemme jää vain keskeisiä teki-
jöitä.¹⁸ Akuutin stressin vaikutuksista episodiseen muistiin tehdyn meta-analyysin mukaan stressi häiritsee episodisen muistin prosesseja. Muistin heikentyminen oli suurempaa, jos yritettiin palauttaa muistista tunnereaktioita sisältäviä tapahtumia kuin neutraaleja tapahtumia.¹⁹ Meta-analyysissä aineistona käytettiin 113 itsenäistä tutkimusta, joihin osallistui 6216 henkilöä.

Stressi ei pelkästään ole negatiivinen. Maltillisissa ja lyhytaikaisina annoksina stressi saattaa saada muistamaan paremmin tapahtumia. Pitkittyneenä stressi saattaa huomattavasti vaikeuttaa muistiin palauttamista ja johdonmukaisella sekä ymmärrettävällä tavalla koetun kuvaamista.²⁰

Todistamista voisi verrata opiskelujen koetilanteeseen, jossa rajatussa ajassa pitäisi kyetä vastaamaan kysymyksiin, joita ei etukäteen voi tietää. On luonnollista, että kokeeseen vastaaja pyrkii vastaamaan mahdollisimman hyvin ja tyhjentävästi esitettyyn kysymykseen. Toivottavaa olisi, että näin olisi myös todistajan kohdalla. Todistamisessa kuitenkin ei ole mahdollista antaa tyhjentävää vastausta samalla tavalla kuin kokeessa. Samalla tavalla kokeessa on olemassa oikea ja väärä vastaus, kun todistamisessa todistaja kertoo omista

¹⁷ Ólafsdóttir, H.M. & Sæland, H. & Ómarsdóttir, E. & Vilhjálmsson, H.H.(2019) Work in Progress Report: Virtual Courtroom to Prepare Victims of Sex Crimes for Court Proceedings

¹⁸ Korkman, J (2022) Muistin varassa, s. 27

¹⁹ Shields, G. S., Sazma, M. A., McCullough, A. M., & Yonelinas, A. P. (2017). The effects of acute stress on episodic memory: A meta-analysis and integrative review.

²⁰ Korkman, J (2022) Muistin varassa, s. 27-28

havainnoistaan muistikuviansa perusteella. Kokeeseen valmistautuminen on helppoa, koska siihen riittää ainoastaan laadukas lukeminen ja tehtävien tekeminen. Todistamiseen valmistautuminen vaatii kokonaisvaltaisempaa otetta epävarmuuden sietämiseen. Kuitenkaan todistamaan mennessä ei tiedä niitä yksityiskohtia, joita kerrataan tai mistä suunnasta asiaa lähestytään. Kokeessa kysymykset ovat koepaperilla kirjoitettuna, joten siihen on helpompaa vastata kuin mahdollisesti polveilevaan suullisesti esitettyyn kysymykseen. Vaikka nämä eroavaisuudet otetaankin huomioon, on mielestäni analogia näiden tilanteiden välillä löydettävissä. Jerrell C. Cassady ja Ronald E. Johnson tutkivat kognitiivisen koeahdistuksen ja akateemisen suoriutumisen välistä suhdetta.²¹ Tutkimukseen osallistui 168 opiskelijaa isosta keskilännessä sijaitsevasta yhdysvaltalaisesta yliopistosta, joista 114 oli naisia, 53 miehiä ja yksi opiskelijoista ei ilmoittanut sukupuoltaan. Tutkimuksen materiaali kerättiin osallistujien koetuloksista. Osallistujien tuntemuksia (mm. ahdistuneisuutta) selvitettiin asteikkoisilla kyselyillä, esim. The Test Procrastination Questionnaire (TPQ) ja Reactions to Tests. Osaamista ja kokeissa suoriutumista testattiin kolmella monivalintakokeella osana heidän psykologian kurssiaan. Kokeet mittasivat perusosaamista, ymmärrystä ja kurssimateriaalin soveltamista. Lisäksi he tekivät The Scholastic Aptitude Test (SAT), jossa mitattiin verbaalista ja matemaattista osaamista. Koetun ahdistuksen perusteella osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään: matala, keskitaso ja korkea.

Tulokset tarjosivat tukea kognitiivisille selvitykselle siitä, että kohonnutta koeahdistusta kokevilla on heikompi suoritustaso. Erityisesti vaikuttaa siltä, että opiskelijat saattavat kokea kognitiivista häiriötä valmistautuessaan kokeeseen, kokeen aikana tai molempia. Keskimäärin 7-8% suorituksen vaihtelusta selittyy ainoastaan kognitiivisella koeahdistuksella.

²¹ Cassady J.C. & Johnson R.E. (2001). Cognitive test anxiety and academic performance. 23.

Tämä on merkittävä löydös, koska koemenestykseen vaikuttaa laaja joukko vaikuttavia tekijöitä, kuten älykkyys, valmistautumisen taito ja onni. Näin ollen yksittäisen selityksen löytäminen näin monitahoiseen asiaan on merkittävä.

4. Tuomioistuimessa todistaminen

4.1 Yleistä

Tuomioistuimille todistajien kuuleminen on arkipäiväinen osa prosessia. Tuomioistuimessa todistaminen on usealle ihmiselle ainutlaatuinen ja ainutkertainen kokemus. Erityisesti he ovat tämän lopputyön keskiössä. Jos todistaminen tai kuultavana oleminen on tavallista ja useasti toistuvaa, se todennäköisesti ei toimi stressorina ja siten aiheuta stressireaktioitakaan. Todennäköisempää kuitenkin on, että todistaminen ei ole arkipäiväistä. Silloin: ”Oikeusprosessille luonteenomainen vastakkainasettelu, kilpailullisuus, auktoriteettiin sidonnaisuus, prosessin vieraus sekä siihen usein liittyvä kielteinen ja joskus vihamielinenkin ilmapiiri johtavat väijäämättä siihen, että moni oikeusprosessissa osallisena oleva kokee sen stressaavaksi ja ahdistavaksi.”²² Tässä teemassa on siis yksilöllisyys hyvinkin vahvasti käsillä, jolloin: ”Oikeusprosessiin sidonnaiseen stressiin vaikuttavat todennäköisesti hyvin monet eri yksilö- ja tilannetekijät.”²³ Tämä edellyttää yksilöltä itseltään kykyä tunnistaa itseä stressaavia tilannetekijöitä ja kykyä vaikuttaa niihin toimivilla keinoilla.

Todistamisen ja muun todistelun kautta tuomioistuin ottaa vastaan näyttöä käsiteltävänä olevasta asiasta. Tai kuten tuomari totesi todistajalle ollessani seuraamassa istuntoa: ”Me tarvitsemme kovia faktoja”. Todistaja tulee todistamista varten saliin vasta kun hänen

²² Häkkänen-Nyholm, H. Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt.

²³ Häkkänen-Nyholm, H. Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt.

aikansa on. Hän ei tiedä mitä salissa on aiemmin puhuttu tai minkäläistä näyttöä asiassa on esitetty. Avatessaan oven todistaja on huomion keskipisteessä ja salissa olevien huomioiden kiinnittyy häneen. Tämä on osaltaan paineistamassa ja stressaamassa todistajaa. Yleensä todistaja on odottanut käsittelyn alusta, jolloin hänellä on ollut aikaa sekä rauhoittaa että kiihdyttää keho-mieli-tilaansa. Jos hän ei ole tietoisesti rauhoittanut tilaansa, on todennäköistä, että hänen jännityksensä on ainoastaan kasvanut. Fyysisesti hän on vain istunut ja odottanut, mutta mentaalisesti hän on mahdollisesti käynyt kierroksilla jopa tunteja.

Lähtökohtaisesti ja toivottavasti mahdollisimman usein todistaja haluaa kertoa vilpittömästi sekä rehellisesti mitä on havainnut tapahtuneen. Todistuksen antamiselle ei ole asetettua aikarajaa. Kuitenkin on inhimillistä ja täysin tavallista, että todistaja kokee niukkuutta käytettävissään olevasta ajasta. Varsinkin jos kysymyksen esittäjä ei anna todistajalle aikaa vastata omissa tahdissaan tai miettiä vastaustaan. Hiljaisen ajan täyttäminen on luonnollista, varsinkin tietyille persoonallisuustyypeille, joten kiirehtivän tunnelman tuottaminen ei välttämättä ole tarkoituksellista. Toisaalta se voi olla myös tarkoituksellista todistajan paineistamista, jonka syyt voivat olla hyvinkin vaihtelevia. Tiivistetysti sanoen, todistajalla on rajallinen aika saada kaikki haluamansa sanottua. Tilanne on haastava, varsinkin jos todistaja ajautuu tai ajaa itsensä stressaantuneeksi. Yleisimmin stressaantuminen näyttäytyy jännittävyytenä ja: ”Jännitys voi aiheuttaa muun muassa takeltelua sekä vaikeuksia palauttaa tapahtumia mieleen tai kertoa tapahtumista johdonmukaisesti.”²⁴ Tämä johtaa tilanteeseen, jossa todistajan tultua salista ulos, hänelle pulppuaa asioita mieleen, joista hän olisi halunnut tuoda todistuksessaan esiin. Epäonnistumisen tunne on todennäköisesti luonnollinen

²⁴ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 84.

tunne. Myös jännitystä ja hermostuneisuutta on mahdollista lieventää. Yksinkertaiseksi keinoiksi on tutkimuksissa mainittu: ”Ystävällinen kommunikointi sekä todistajan perehdyttämisen oikeudenkäynnin kulusta, kuulustelukysymyksistä ja todistajan roolista voivat vähentää todistajan kokemaa jännitystä, mikä voi puolestaan parantaa todistajan muistisuoritusta ja kerrontaa ja siten myös kertomuksen luotettavuutta.”²⁵ Näistä haluaisin nostaa ystävällisen kommunikoinnin, koska: ” todistajan ja kuulustelijan välisellä keskinäisellä viestinnällä, kuulustelijan esittämällä kysymyksillä sekä yleisellä kuulusteluilmapiirillä voi olla huomattavaa merkitystä siihen, kuinka virheettömästi todistaja kykenee esittämään kertomuksensa sekä todistajan valmistelussa että myöhemmin oikeudenkäynnissä.”²⁶ Asiantuntijoita kuultaessa perehdyttäminen kysymyksiin nousee mielestäni keskeiseksi. Oikeuslääkäri Ursula Vala kertoo kirjassaan: ”Kuoleman monet kasvot – Totuus oikeuslääkärin työstä” kokevansa todistamisen epämiellyttäväksi osittain siksi, että ei tiedä mikä on se asia tai kysymys, johon häneltä asiantuntijana selvitystä kaivattaisiin. Varmuudella aineellisen totuuden selvittämiseksi olisi eduksi, jos saatavissa oleva selvitys nousisi käsittelyssä esiin täysimittaisena.

Tuomioistuin joutuu arvioimaan todistajan kertomuksen luotettavuutta itsessään, jolloin: ”Kuultavan henkilön psyykinen tila ja tilanteen aiheuttama stressi vaikuttavat henkilön esiintymiseen oikeudessa ja täten myös oikeudelliseen päätöksentekoon.”²⁷ Luonnollisesti tuomioistuin vertaa todistajan lausumaa muuhun sille esitettyyn näyttöön, mutta se ei poista kertomuksen luotettavuuden arviointia ja vaikutusta päätöksentekoon. Kuitenkin on inhimillistä tehdä päätelmiä myös todistajan äänenpainoista, varmuudesta ja käyttäytymisestä. Näistä viimeksi mainituista seikoista kuitenkin voi päätellä loppujen lopuksi todella

²⁵ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 86.

²⁶ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 111

²⁷ Häkkänen-Nyholm, H. Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt.4.

vähän, jos ollenkaan. Aivan kuten Julia Korkman asian toteaa: ”Kun ihmisiä kuullaan oikeudessa tai esitutkinnan aikana, heidän käyttäytymiseensä voi tietenkin vaikuttaa moni eri tekijä, joilla ei ole mitään tekemistä sen kanssa, puhuvatko he totta vai eivät.”²⁸

Kansainvälisen rikostuomioistuimen pöytäkirjan liitteessä²⁹ haavoittuvassa asemassa oleville todistajille, annetaan käytäntöjä todistajien valmistelemiseksi ja totuttamiseksi todistamiseen. Pöytäkirja jakaa prosessin osiin, jotka sijoittuvat ajallisesti istunnon ympärille. Olen poiminut näistä ohjeista sellaisia, jotka olisivat osiltaan sovellettavissa myös Suomen olosuhteissa. Ennen todistamista todistajat viedään tutustumaan oikeuden tiloihin niin odotushuoneeseen kuin istuntosaliinkin. Tutustumisen yhteydessä heille kerrotaan käsittelyn menettelyistä. Todistajilla on myös mahdollista tavata henkilöt, jotka tulevat häntä kuulemaan. Luonnollisesti näiden yhteensovittaminen sellaisenaan ei ole mahdollista. Kuitenkin olisi mahdollista nykyisin virtuaalisin keinoin tutustua oikeussaleihin ja menettelyihin, josta enemmän osiossa Oikeussalin esittely.

4.2 Kuuleminen

4.2.1 Henkilökohtaisesti

Oikeuslääkäri Ursula Vala sivuaa kirjassaan: ”Kuoleman monet kasvot – Totuus oikeuslääkäriin työstä” kokemuksiaan todistamisesta tuomioistuimessa. Valan mielestä todistaminen ei ole hauskaa, vaan hän kokee sen epämiellyttävänä, koska hänen on pystyttävä vastaamaan nopeasti ja täydellisesti joukkoon irrallisia kysymyksiä ilman asiayhteyttä.³⁰

²⁸ Korkman, J (2022) Muistin varassa, s. 119

²⁹ International Criminal Court (2010) Unified Protocol on the practices used to prepare and familiarise witnesses for giving testimony.

³⁰ Vala, U (2022) Kuoleman monet kasvot

Oikeuslääkäri Valan kuvausta voisi pitää hieman yllättävänäkin. Onhan kyseessä henkilö, jota kuullaan oikeudessa hänen ammattiinsa liittyvistä seikoista. Lisäksi hänellä on varmuudella vuosien saatossa kertynyt kokemus todistamisesta, joten prosessit ja toiminta oikeussalissa ovat hänelle tuttuja. Saman suuntaisilla linjoilla on myös Julia Korkman, joka kuvaa todistamista: ”Ihmettelen kovasti ajatusta siitä, että kukaan vaikuttaisi rennolta kuulusteltavana ollessaan.”³¹

Voisi ajatella, että vuosienkin kokemuksen jälkeen, edelleen todistaminen on epämiellyttävää, silloin syy ei välttämättä ole ainoastaan subjektiivisessa kokemuksessa. Jos kysymyksessä on ensimmäinen tai satunnainen todistaminen, ovat sisäiset kierrokset todennäköisesti merkittävästi korkeammalla kuin kokeneella todistajalla. Oikeuslääkäri Vala kertoo, kuinka hänen todistamistaan helpottaisi, jos hän tietäisi mihin ongelmaan kaivataan tietoa tai vastausta. Epätietoisuus tuo mukanaan epävarmuutta, joka helposti aiheuttaa hermostumiset reaktion ja osaltaan heikentää todistamisen laatua. Varsinkin asiantuntijatodistajien osalta olisi tärkeää, että asianosaiset tai tuomari kertoisivat mitkä seikat ovat riidanalaisia tai mistä seikoista erityisesti todistajalta odotetaan tietoja.

Osansa epämiellyttävyyden kokemukseen tuo mukaan myös lainsäädäntö. Esitutkinnaassa kuultaessa epäasiallisten keinojen käyttäminen on yksiselitteisesti kielletty esitutkintalain 7 luku 5§:ssä. Tuossa säädöksessä epäasiallisiksi mainitaan mm. muistiin tai arvostelukykyn vaikuttavat sopimattomat keinot ja menettelytavat. Tuomioistuimessa kuultaessa ei sovelleta esitutkintalakia vaan oikeudenkäymiskaarta, jonka 17 luku 48§ kohdassa 6 säädetään: ”Pääkuulustelussa ei saa esittää kysymyksiä, jotka sisältönsä, muotonsa tai esittämistapaansa puolesta johtavat määrätynlaiseen vastaukseen. Vastakuulustelussa ja täydentäviä

³¹ Korkman, J (2022) Muistin varassa, s. 113

kysymyksiä esitettäessä tällaiset kysymykset ovat sallittuja, kun pyritään selvittämään sitä, missä määrin todistajan kertomus vastaa todellista tapahtumien kulkua. Tuomioistuimen tulee evätä asiaan kuulumattomat taikka eksyttävät tai muuten sopimattomat kysymykset.”³² Vastakuulustelussa on siis sallittua käyttää Fredmania lainatakseeni ”kovistelua”. Jos todistaja ei ole tästä tietoinen ja siihen valmistautunut, tulevat johdattelevat kysymykset yllätyksenä ja siten vaikuttavat vastausten laatuun. Henna Marjosolan väitöskirjan mukaan: ”Johdattelevat kysymykset voivat tutkitusti aiheuttaa virheitä todistajan tulkintaan, muistiin ja kertomukseen. Kysymys on johdatteleva, jos se ilmaisee halutun vastauksen tai vie vastausta haluttuun suuntaan.”³³ Kyse on siis johdattelevuudesta, jonka lainsäädäntö mahdollistaa. Varsinkin, jos tähän lisätään hermostuneisuus ja kuulustelijan mieltäminen auktoriteetiksi. Tällaisissa tapauksissa: ”Hermostunut todistaja on myös alttiimpi johdattelulle. Johdattelualttiutta lisää entuudestaan, jos todistaja mieltää kuulustelijan auktoriteettina.”³⁴ Henna Marjosolan väitöskirjassa todetaan: ”Laaja-alaisen oikeuspsykologisen tutkimuksen mukaan johdattelu, sosiaalinen painostus ja vaikeaselkoiset kysymykset ovat omiaan aiheuttamaan virheitä todistajankertomukseen. Nämä menettelyt voivat aiheuttaa tulkinta- ja muistivirheitä sekä väärinymmärryksiä. Lisäksi menettelyt voivat lisätä todistajan sosiaalista jännittämistä, mikä voi vaikeuttaa kertomuksen virheetöntä esittämistä.”³⁵ En tarkoita sitä, että vastaajan asemaa tulisi heikentää vaan kysymystä siitä, että sallitaanko puolustuksen toimilla vaikuttaa todistajana kuultavan todistelun laatuun vai ei. Mielestäni tämä on epäkohta, joka sallii selkeästi laadullisesti heikentävän toimenpiteen, jota ei sallita missään muussa vaiheessa

³² Finlex

³³ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 85.

³⁴ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 86.

³⁵ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 113

oikeusprosessia tai muilta sen osallisilta. Se nostaa osaltaan myös ajatuksen siitä, että ovatko osapuolet oikeusprosessissa tasa-arvoisessa asemassa.

4.2.2 Videokuuleminen

Paljon jännittävän todistajan tilannetta helpottaa se, että hänen kokemaansa hallinnan tunnetta pystytään vahvistamaan. Lähtökohtaisesti järjestely on sellainen, jossa todistaja odottaa käytävässä ja kutsu saliin tulee ennalta varoittamatta puheenjohtajan kuuluttaessa todistajan saliin. Todistaja tietää, että hänet tullaan kutsumaan saliin. Yleensä odottaminen on vähintäänkin kymmeniä minuutteja, ellei jopa tunteja. Lisäksi yleistä on, että kutsu tulee odotettua myöhemmin. Näin ollen todistaja vireystila on jo valmiiksi jännittynyt, kun hän odottaa rasahdusta, jolloin kuulutus alkaa. Kuulutuksen tullessa todistaja saa stressireaktion kun odotettu hetki tulee kuitenkin hieman yllättäen. Tämän saatuaan, hänen täytyy viipymättä mennä saliin. Hänellä ei siis ole aikaa valmistautua ajankohdan varmistumisen jälkeen. Jos kuuleminen suoritettaisiin videoneuvottelun välityksellä, olisi vireystilan tasaminen mahdollista. Vaikka kuuleminen tapahtui samasta tuomioistuimesta olisi todistajalla mahdollisuus rauhasa totuttautua tilaan, josta hän todistaa. Näin toimien vältyttäisiin kuulutuksen aiheuttamasta stressireaktiosta ja välittömästä siirtymisestä saliin. Todistajalla olisi mahdollisuus tasata vireystilaansa hengitysharjoituksen avulla ja siten hän olisi kognitiiviselta kapasiteetiltaan optimaalisemmassa tilassa asioiden muistamisen kannalta.

Toisena keskeisenä seikkana videokuulemisen etuna on se, että todistaja saa muihin henkilöihin etäisyyttä. Todistaja usein kokee tilanteen hyvin paineistettuna, varsinkin kun hänen vastauksiaan saatetaan kyseenalaistaa, jankkaamalla tarkentaa tai jopa ohjata todistajan mielestä epäolennaisuuksiin. Nämä voivat lisätä tuntemusta jännityksestä ja luoda

todistajalle tunnetta pelosta. Seurauksena voi olla, että: ”Jo yksinomaan jännittäminen tai pelko voivat vaikuttaa siten, että henkilö jättää kertomatta joitakin jutun kannalta tärkeitä asioita.”³⁶ Tämä ei välttämättä ole kenenkään kysymyksiä esittävän tarkoitus, mutta vaikutelma todistajalle syntyy erittäin helposti. Tämä on omiaan lisäämään epämukavuuden ja (henkisesti) uhattuna olemisen tunnetta. Tästä tunteesta pääsee merkittävästi helpommin eroon, jos todistaja pystyy ottamaan henkisesti etäisyyttä. Salissa todistaen se on merkittävästi vaikeampaa, koska muut ihmiset omissa rooleissaan ovat samassa tilassa. Tämän toteuttaminen vaatisi mielen mallien tietoista ja aktiivista harjoittamista, joka tässä kontekstissa lienee tarpeettoman laaja prosessi.

5. Rakenteellinen suunnittelu oikeudessa

Oikeussalissa on tietty järjestys, jossa jokaisella on oma paikkansa riippuen siitä roolista, jossa oikeudenkäyntiin osallistuu. Tämä mahdollistaa sen, että tietyt asiat tulee ottaa annettuna ja tietyt asioita on mahdollista muokata rakenteellisen suunnittelun keinoin. Oikeussali auktoriteettina ja muodollisuuksineen muodostavat ympäristön, joka ei ole omiaan vähentämään kuulemistilanteen henkilön kokemaa stressiä.³⁷ Nykyisellään yleisin käytetty rakenteellisen suunnittelun keino on näkösuojaksi ennalta asetettava sermi, joka asetetaan todistajan ja asianosaisen väliin. Sermin käyttäminen edellyttää erillistä pyyntöä oikeudelle. Sermillä pystytään estämään suora näköyhteys henkilöiden välillä silloin kun he istuvat omilla paikoillaan. Tästä johtuen, siirtymien aikana katsekontakti ja sanattoman viestinnän käyttäminen, esimerkiksi pelkäävää todistajaa kohtaan on mahdollista. Samalla tavalla em.

³⁶ Häkkänen-Nyholm, H. Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt. 4.

³⁷ Häkkänen-Nyholm, H. Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt. 5

osallisten välillä odotustila on sama eli tuomioistuimen käytävällä. Rakenteellisella suunnittelulla olisi mahdollista välttää epäsuotuisat kohtaamiset. Yksinkertaisimmillaan nämä olisi mahdollista estää videokuulemisella, josta edellisessä luvussa kerroin. Rakenteellisena vaihtoehtona olisi järjestää osallisille mahdollisuus omaan odotustilaan, jolla estettäisiin samassa tilassa odottaminen. Samalla tavalla salissa tulisi mahdollistaa näköestein, ettei siirtymienkään aikana ole näköyhteyttä osallisten välillä. Tämä siis tilanteissa, joissa istunnon aikana osallisten välillä on näköeste.

Mielestäni rakenteellista suunnittelua on myös järjestelyt, joilla määritellään saliin tulemisen järjestys. Jos ajattelemme tilannetta, jossa osapuolien välille on hankittu näköeste. Tuo toimenpide menettää helposti merkityksensä, jos ensin saliin pyydetään henkilö tai henkilöiden, joiden pyynnöstä näkösuoja on hankittu ja sen jälkeen toinen osapuoli kävelee näiden henkilöiden ohi, omalle paikalleen näkösuojan taakse. Parempi vaihtoehto olisi, että ensin näkösuojan taakse viedään henkilö, jolta muita osallisia suojataan. Kuten todettua, näkösuojan tulisi kattaa myös siirtymät omalle paikalle ja sieltä pois. Osaan oikeuksista on mahdollista tulla eri ovista. Tämä luo merkittäviä mahdollisuuksia sille, että osalliset saadaan pidettyä ”näkyttömissä” toisiltaan. Jos tällainen mahdollisuus on, se kannattaisi mielestäni hyödyntää.

6. Yksilön keinoja vaikuttaa

6.1 Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoitukset ovat yksinkertainen ja helppo keino saada laukkaava keho haltuun. Tämän jälkeen on mahdollista saada mieli ja ajatukset haltuun.

Hengitysharjoituksella, erityisesti syvähengitysharjoituksilla pystytään vaikuttamaan autonomiseen hermostoon tehokkaasti ja sen välityksellä vaikuttamme stressireaktioon, jännitystä ja ylivilittynisyyttä lievittäen. Sisään hengitystä pidemmällä uloshengityksellä aktivoidaan tehokkaasti parasympaattista hermostoa, joka on yhteydessä mm. rentoutuneisuuteen ja palautumiseen sekä alentuneeseen sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen.³⁸ Yksi esimerkki syvähengitysharjoituksista on palleahengitys. Rauhallinen palleahengitys voimistaa parasympaattisen hermoston aktiivisuutta.³⁹ Hidastahtisen hengitysharjoituksen on todettu olevan positiivinen vaikutus psykologisen stressin sietoon ja stressin estämiseen.⁴⁰ Tässä tutkimuksessa uloshengitys oli 5,5 sekuntia ja sisään hengitys oli 4,5 sekuntia eli uloshengitys oli vain hieman pidempi kuin sisään hengitys. Tutkimuksessa kuitenkin todettiin, että taustalla olevat mekanismit vaativat lisätutkimusta. Erityisesti, jos kyseessä on ala, jossa käyttäytymisen estämisen häiriintyminen saattaisi johtaa vakavia seurauksia aiheuttavaan ei-toivottuun käyttäytymiseen. Huomion arvoista mielestäni on, että ainoastaan hieman pidempi uloshengitys kuin sisään hengitys on riittävä hyödyn saamiseksi hengitysharjoituksesta. Eisis tarvitse olla asiaan erityisemmin vihkiytynyt tai seurata tiukasti tiettyä rutiinia onnistuakseen. Hengitysrhythmin hidastamisella on mahdollista laskea stressitasoja, rauhoittaa hermostoa ja parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa.⁴¹ Viimeisimpänä mainittuun hyötyyn liittyen, on hengitysharjoituksilla mahdollista vaikuttaa myös verenpaineeseen. Kolmestatoista tutkimuksesta tehdyssä katsauksessa tutkittiin joogan hengitysharjoitusten (pranayama) vaikutusta verenpaineeseen. Tutkimuksista kahdeksassa arvioitiin

³⁸ Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 71

³⁹ Onufriew, H. & Pohjanvirta, S. (2018) Pallean toimintahäiriö ja kuntoutus synnyttäneillä naisilla, 19

⁴⁰ Laborde, S. & Lentes, T. & Hosang T.J. & Borges, U. & Mosley, E. & Dosseville, F. (2019). Influence of Slow Paced Breathing on Inhibition After Physical Exertion

⁴¹ Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) Biohakkerin stressikirja, 72

akuuttia ja viidessä kroonista verenpaineen vastetta hengitysharjoitukseen. Molemmissa havaittiin merkitseviä verenpaineen alenemista hengitysharjoituksen jälkeen. Tuloksia kuitenkin pidettiin rohkaisevina, vaikka lääketieteelliseksi hoidon suhteen löydöksiä on pidettävä alustavina, johtuen osin tutkimusten heikosta laadusta. Hitaamman rytmin hengitysharjoituksia, jossa sieraimia manipuloidaan, tuotti vasemmalla puolella tehty hengitys parempia tuloksia muihin tyypeihin verrattuna. Yhteenvedona katsauksessa todetaan, että hitaita ja vuorottelevia hengitysharjoituksia sisältävät interventiot näyttävät olevan tehokkaita verenpaineen alentamisessa normaaleilla ja hypertensiivisillä potilailla.⁴²

Hengitysharjoituksia on mahdollista tehdä missä vaan tai missä tahansa asennossa. Niiden tekeminen onnistuu siis vaikka tuomioistuimen käytävällä odottaessa kutsua sisään saliin. Uloshengitystään on mahdollista pidentää, vaikka kuunnellessaan kysymystä ja pitkän uloshengityksen jälkeen vasta vastata. Ei siis välttämättä tarvita hiljaista tilaa tai silmiä ei tarvitse sulkea. Tietenkin omasta rauhasta ja keskeytymättömyydestä on merkittävä hyöty. Varsinkin, jos olisi pääsy luontoon tai tilaan, jossa on luonto läsnä. Tällöin olisi mahdollista yhdistää stressiä laskeva harjoitus ja ympäristö toisiinsa. Hengitysharjoituksen kestoksi riittää muutama minuutti kerrallaan. Mainitsemassani hitaan hengittämisen tutkimuksessa oli käytetty aika 3x5 minuuttia ja väleissä aina minuutin tauko.⁴³ Jo yhdellä viiden minuutin harjoituksella on vaikutusta ja sitä on mahdollista toistaa tarpeen mukaan. Pelkästään uloshengityksen pidentäminen auttaa hillitsemään reaktiota ja palauttamaan hallintaa.

⁴² Brandani J.Z. & Mizuno, J. & Ciolac, E.G. & Monteiro, H.L. (2017). The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review

⁴³ Laborde, S. & Lentés, T. & Hosang T.J. & Borges, U. & Mosley, E. & Dosseville, F. (2019). Influence of Slow-Paced Breathing on Inhibition After Physical Exertion

6.2 Sisäinen hälinä

Tunteiden säätelyyn erikoistunut psykologi Ethan Kross kertoo kirjassaan Sisäinen hälinä⁴⁴ keinoja, joilla itse on mahdollista hillitä sisäistä hälinää, jotta: ”perspektiivistä saadaan laajempi, tyyneempi ja objektiivisempi.”⁴⁵ Krossin kirjan nimessä tarkennetaan sisäisen hälinän määritelmää ”Miksi ajatukset ylikuumenevat ja miten sitä voi välttää?”. Tuomioistuimeen todistamaan menemisen ahdistavuudessa on mielestäni kysymys juurikin siitä, että ajatukset alkavat kiertämään omia ahdistusta lietsovia kehiiään. Mitä enemmän niitä päässään pyörittelee, sitä ahdistavammalta tuntuu. Tuomioistuimessa ei kuitenkaan pitäisi olla fyysistä uhkaa, joten luotu paine on psyykkistä. Mielestäni kaikkia kohtia Krossin listauksesta ei ole pakollista käyttää. Kaikkia kannattaa kokeilla ja valita niistä sellaiset keinot, jotka toimivat itselle.

1. Käytä etäännytettyä sisäistä puhetta

Tämä tarkoittaa oman nimen käyttöä puhutellessamme itseämme toisessa persoonassa. Et-han Krossin mukaan tämä aktivoi vähemmän aivoalueita, jotka ovat yhteydessä vatvomiiseen, mikä puolestaan johtaa stressitilanteessa parempaa suoritukseen, viisaampaan ajatteluun ja kielteisten tunteiden vähenemiseen.

2. Kuvittele, että neuvoisit ystävää

Miten puhuttelisit ystävää, jos hän olisi samassa tilanteessa. Todennäköisesti jokainen meistä on oman itsensä suhteen ankarampi kuin on ystävälleen. Tämän avulla on

⁴⁴ Kross, E. (2022) Sisäinen hälinä – Miksi ajatukset ylikuumenevat ja miten sitä voi välttää?

⁴⁵ emt.

mahdollista saada asia paremmin mittasuhteisiin ja lisätä ymmärrystä sen suhteen onko ankaruus itseä kohtaan perusteltua vai olisiko suhtautumista mahdollista hieman säätää armollisempaan suuntaan.

3. Laajenna perspektiiviäsi

Stressattuna on luontevaa kapea keskittyminen ongelmiin, joten laajentaminen on vasta-lääke. Tätä voi reflektoida kolmen näkökulman kautta. Ensimmäiseksi, miten huolta aiheut-tava kokemus vertautuu muihin ikäviin tapahtumiin, johon sinä tai muut olette joutuneet. Toiseksi, mikä on merkitys elämän laajemmassa viitekehyksessä. Kolmanneksi, miten ihaile-masi ihmiset mahtaisivat reagoida.

4. Miellä kokemus haasteeksi

Ihmisellä on kyky muuttaa kokemuksiinsa suhtautumisen tapaa. Sisäinen hälinä käynnistyy mieltäessämme kokemuksen uhaksi, asiaksi, jonka kanssa emme pärjää. Vaihtoehtoisesti voisimme ja meidän pitäisi mieltää kokemus haasteeksi, miten vastaavista on ennen selvitty tai käyttämällä sisäistä, etäännytettyä puhetta.

5. Miellä hälinän kehoreaktiot uudella tavalla

Stressin fysiologiset ilmentymät ovat jo itsessään stressaavia kun tunnemme hikikarpaloiden valuvan, kehon jännittyvän ja sydämen hakkaava. Krossin mukaan meidän pitäisi muistuttaa itseämme, että kehon stressireaktio on evoluution myötä kehittynyt ilmiö, jonka tarkoituk-sena on parantaa suoritusta erittäin stressaavissa tilanteissa. Kiihtynyt hengitys, hakkaava sydän ja hikiset kämmenet eivät pyri nujertamaan vaan auttamaan reagoimaan haasteeseen.

6. Normalisoi kokemuksesi

Kun ajattelet kielteisiä kokemuksia ja puhut niistä, älä keskity itseesi vaan käytä laajempaa viitekehystä, jopa toista persoona. Tällainen toimintatapa auttaa tarkastelemaan kokemuksia terveellisen matkan päästä ja korostaa, ettei vastaan tullut kokemus ole ainutlaatuinen vaan osa yleisinhimillistä kokemusten kirjoa.

7. Harrasta henkistä aikamatkustamista

Aikamatkustaessamme tulisi pohtia miltä asia mahtaa tuntua kuukauden, vuoden tai pidemmän ajan kuluttua. Kun aikaa on kulunut ja joskus tulevaisuudessa ajattelet levottomuutta herättävää kokemusta, eikä se herätä enää yhtä suurta levottomuutta. Tämä osaltaan korostaa tunnetilojen ohimenevyyttä.

8. Vaihda näkökulmaa

Vaihtaessa näkökulmaa, pyri tarkastelemaan asiaa matkan päästä, miksi etäinen minä tuntee niin kuin tuntee. Etäisyyttä ottamalla on mahdollista keskittyä vähemmän kokemusten tunnepuoleen. Sen sijaan keskittyminen olisi pystyttävä suuntaamaan enemmän siihen miten olisi mahdollista tulkita ymmärrystä ja loppuun saattamista edistävällä tavalla.

9. Ilmaise kirjoittamalla

Ethan Kross kehoittaa kirjoittamaan 15-20 min päivässä, enintään 3 peräkkäisen päivän ajan. Ajatusten pitäisi antaa virrata vapaasti, eikä jäädä miettimään oikeinkirjoitusta tai kielioppia. Kokemukseen keskittyminen kertojan näkökulmasta antaa etäisyyttä, mikä auttaa ymmärtämään tuntemuksia tavalla, joka parantaa tunnetilaa pitkällä tähtäimellä. Jos kirjoittaminen

tuntuu hankalalta, suosittelen hankkimaan 10 vuoden kalenterin, jossa jokaiselle päivälle on varattu tilaa ainoastaan muutama rivi. Tällöin kirjoittaminen ei varmuudella ole ajasta tai muista olosuhteista kiinni.

10. omaksu puolueettoman, kolmannen osapuolen perspektiivi

Omaksu kolmannen osapuolen perspektiivi, joka haluaa löytää kaikille osapuolille parhaan lopputuloksen. Varsinkin silloin, jos kanssakäyminen henkilön tai ryhmän kanssa on huonoa ja johtaa sisäiseen hälinään. Kolmannen osapuolen perspektiivin omaksuminen vähentää kielteisiä tunteita, rauhoittaa ahdistunutta sisäistä ääntä ja parantaa suhteitamme ihmisiin, joiden kanssa olemme kokeneet ikäviä asioita.

11. Tartu taikakaluun tai nojaa taikauskoon

Jos yksinkertaisesti uskoo, että esine tai taikauskoinen käytös auttaa vähentämään sisäistä hälinää, näin usein käy. Tämä nojaa aivojen odotuksia koskevaan voimaan. Yliluonnollisiin voimiin ei tarvitse uskoa, riittää kun tietää, että aivojen kykyä uskoa hyötykäytetään. Symbolitkija Liisa Väisäsen mukaan ”ihmiset elävät maailmassa, jota mytologisoidaan koko ajan.”⁴⁶ Hänen mukaansa tämä kertoo turvallisuushakuisuudesta, kun ”Esine toimii symbolina, kun ajatellaan, että sitä käytetään tietyllä tavalla.” Jos uskomme, että symboli tai esine rauhoittaa mieltämme, niin todennäköisesti käy.

12. Suorita rituaali

⁴⁶ Helsingin Sanomat 10.3.2023, A37

Rituaali eli merkityksellä ladattu säännönmukainen, toistuva toiminta, joka suo ihmiselle järjestyksen ja hallinnan tunnetta, joka voi olla sisäisen hälinän iskiessä hyväksi. Se voi olla vaikka hengitysharjoitus, hiljainen rukous, meditaatio, mantra tai muu itse luotu rituaali.

Tuomioistuimessa todistamisen kannalta nostaisin keskeisimmiksi hälinän hallinnan työkaluiksi Krossin listauksesta etäännytetyn sisäisen puheen, haasteena mieltämisen ja kehoreaktioiden mieltämisen uudella tavalla. Etäännytetyllä sisäisellä puheella pystymme rahoittamaan itsemme hengitysharjoituksen tai keskittymisen aikana. Pystymme kiinnittämään huomiomme todistamisen hetkellisyyteen ja ohimenevyyteen. Vahvistamme kokemusta pärjävyydestä, vaikka etukäteen tuntuukin epätietoisin jännittävältä. Tämä liittyy myös vahvasti toiseen valintaani haasteena mieltämisestä. Jos pystymme ohjaamaan mielimme mahdollisuuksiin uhkien sijaan ja vahvistamaan tunnetta pärjäämisestä, suoritus lähtee paremmin liikkeelle ja onnistumiselle luodaan paremmat edellytykset. Kehoreaktioiden mieltäminen uudella tavalla on mielestäni keskeinen huomio. Fysiologian ottamisella haluttuun ja ilmenneiden reaktioiden hyväksyminen suoritusta tukevana on tärkeää. On hyvinkin helppoa lähteä negatiivisuuden kierteeseen kun epävarmuudessa vellova mieli tuottaa kokemuksen, että kehon reaktiot heikentävät suoritusta entisestään. Kuitenkin reaktioiden tarkoitus on auttaa parempaan suoritukseen ja selviytymiseen. Parhaimmillaan pystyisimme kokemaan reaktiot tukevana seikkana, että nyt kehokin tulee mukaan suoritukseen ja edesauttamaan mahdollisimman hyvään lopputulokseen.

6.3 Luonnon läheisyys

Luontoterapian fysiologisia vaikutuksia tutkittiin Japanissa julkaistun 52 artikkelin pohjalta. Katsauksen perusteella luonnon ja metsän havaittuja fysiologisia vaikutuksia olivat

mm. syljen kortisolitason lasku, pulssitaajuuden lasku, verenpaineen lasku, sydämen sykevälivaihtelutason (HRV) nousu ja autonomisen hermoston tasapainottuminen. Katsauksen tulosten pohjalta on pääteltävissä, että metsäympäristön katseleminen tai käveleminen 15 minuutin metsäterapiaistunnon ajan aikaan saa fysiologisen rentoutumisen tilan.⁴⁷

Toisessa tutkimuksessa vertailtiin stressistä palautumista ja suunnatun tarkkaavaisuuden palauttamista luonnollisissa ja urbaaneissa ympäristöissä.⁴⁸ Tutkimukseen osallistui 112 henkilöä, joilta aineisto kerättiin toistuvilla verenpainemittauksilla, tunteiden ja tarkkaavaisuuden mittauksilla. Tuloksina tutkimuksessa saatiin, että näkymä huoneesta puihin edisti verenpaineen nopeampaa laskua kuin istuminen huoneessa, josta näkymää ei ollut. Kävely luonnonsuojelualueelle edisti suurempaa stressin vähenemistä (mitattu verenpaineen muutoksella) kuin kävely kaupunkiympäristössä. Vastaavalla tavalla suorituskyky tarkkaavaisuustestissä parani kävelyllä luonnonsuojelualueella kun kaupunkiympäristössä käveltyä suorituskyky heikkeni. Luonnossa kävelyllä oli vaikutusta myös tunteisiin, koska koettu onnellisuus oli korkeammalla tasolla ja vihan/aggressiivisuuden tunne laskivat verrattuna kaupunkiympäristössä kävelleisiin.

Tutkimusten pohjalta on todettava luonnonläheisyyden tarjoavan todistajalle mahdollisuuden rauhoittaa fysiologisia reaktioitaan. Jos oikeustalon läheisyydessä on luonnollista ympäristöä tarjolla, kannattaa harkita siellä kävelyä tai oleilua ennen kuin menee sisään oikeustaloon. Vastaavalla tavalla kannattaa valita odotuspaikkansa siten, että on mahdollista samalla katsella ikkunasta ulos. Tietenkin optimaalista olisi, jos oikeustaloissa olisi

⁴⁷ Song, C. & Ikei, H. & Miyazaki, Y. (2106) Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan

⁴⁸ Hartig, T. & Evans, G.W. & Jamner, L.D. & Davis, D.S. & Garling, T. (2002) Tracking restoration in natural and urban field settings.

odottamiseen soveltuva tila, jossa olisi luonnonkaltainen tila yhdistettynä virtuaalitodellisuuden tarjoamilla mahdollisuuksilla.

6.4 Oikeussalin esittely

Tuomioistuinviraston Youtube-kanavalta löytyy video ”Todistajana oikeudessa”⁴⁹, jossa todistamisen prosessin kulku selvitetään selkeästi. Tämä mahdollistaa pienen kurkistuksen prosessiin todistajan kannalta. Videon katseleminen ja sisäistäminen varmuudella helpottaa tulevaa todistamista ja vähentää ainakin osittain epätietoisuutta.

Islannissa on kehitysprojekti, jossa virtuaalitodellisuutta hyväksikäyttäen valmistetaan seksuaalirikosten uhreja tulevaan oikeuskäsittelyyn. Raportin mukaan virtuaalitodellisuuden simulaatio sisältää suunnitellun oikeudenkäynnin tarkan paikan ja joidenkin sosiaalisten tekijöiden luomisen uudelleen virtuaalisten ihmisten avulla.⁵⁰ Projektin avulla pyritään vaikuttamaan siihen, ettei todistajan psykologinen tila vaikuttaisi kielteisesti todistajan lausuntoon. Projektin pohjana käytettyjen tutkimusten mukaan psykologisten tilojen on todettu vaikuttavan kielteisesti kognitiivisten tehtävien suorittamiseen. Tällaisia tiloja ovat stressi, ahdistus ja epävarmuus. Lisäksi on todettu, että emotionaalisesti kiihottavan materiaalin muistin palauttaminen on erityisen altis stressihormonien kielteisille vaikutuksille.⁵¹ Projektissa on pidetty tärkeänä, että yrittää etsiä ja tarjota tapoja, joilla pystyttäisiin vähentämään psykologisten tekijöiden vaikutusta todistajanlausuntoon. Virtuaalitodellisuuden tarjoamilla mahdollisuuksilla on saatu hyviä tuloksia niin terapia kuin ammatillisessa

⁴⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=YpyuWidW-Jw&t=7s>

⁵⁰ Ólafsdóttir, H.M. & Sæland, H. & Ómarsdóttir, E. & Vilhjálmsson, H.H.(2019) Work in Progress Report: Virtual Courtroom to Prepare Victims of Sex Crimes for Court Proceedings

⁵¹ Ólafsdóttir, H.M. & Sæland, H. & Ómarsdóttir, E. & Vilhjálmsson, H.H.(2019) Work in Progress Report: Virtual Courtroom to Prepare Victims of Sex Crimes for Court Proceedings

koulutuskäytössä. Projektin oikeussalissa on virtuaalisia ihmisiä, jotka pystyvät kuuntelemaan puhujaa prosessin mukaisesti. Tuomari pyytää uhria istumaan alas ja esittäytymään, kun muut tuomioistuimen jäsenet katsovat. Virtuaalisen oikeussalin alustava arviointi suoritettiin alan asiantuntijoiden kanssa. Osallistujien mielestä huone näytti erittäin vakuuttavalta, ja he tunsivat olevansa oikeassa oikeussalissa, joka tuntui tiukalta ja muodolliselta. Eräs asiantuntijoista sanoi, että he ymmärsivät nyt, miten todistajana oleminen voi olla ylivoimaista, ja olivat hyvin kiitollisia mahdollisuudesta vaihtaa roolia todistajan kanssa. Osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että on tärkeää harjoitella virtuaalisessa oikeussaliympäristössä ja miten se voi lievittää stressiä ja parantaa todistajan muistin palautumista varsinaisessa todistustilanteessa.⁵² Ajattelisin, että virtuaalitodellisuuden hyödyntäminen on hyödyllistä kaikille osallisille. Todistaja pääsee etukäteen tutustumaan ja tunnustelemaan tulevaa tilannetta. Oikean todistamisen tapahtuessa hänellä on jo aiempaa kokemusta. Ammatikseen oikeussalissa työskentelevät pääsevät katsomaan tapahtumia toisen osallisen näkökulmasta. Oletan, että raportissa lainattu asiantuntija oli tuomari, joka ensi kertaa vaihtoi näkökulmaa todistajaksi. Mitä enemmän tunteita herättävästä asiasta on kysymys, sitä enemmän virtuaalitodellisuudessa harjoittelusta on hyötyä.

6.5 Valmennus

Yksi mahdollinen ratkaisukeino olisi todistajalle annettava valmennus. Valmennuksen osana annettu oikeudenkäyntiperehdytys ”voi vähentää todistajan hermostuneisuutta

⁵² Ólafsdóttir, H.M. & Sæland, H. & Ómarsdóttir, E. & Vilhjálmsón, H.H.(2019) Work in Progress Report: Virtual Courtroom to Prepare Victims of Sex Crimes for Court Proceedings

ja siten edistää kertomuksen kattavuutta ja luotettavuutta.”⁵³ Oikeudenkäyntiavustajalla on erittäin hyvä tietämys antaa oikeudenkäyntiperehdytystä ja ennakoida miten prosessi tulee todennäköisesti etenemään. Samalla tavalla myös ”todistajan havaintojen selvittäminen on usein oikeudenkäyntiavustajalle välttämätöntä, jotta hän pystyy asianmukaisesti valvomaan päämiehensä etua sekä muun muassa arvioimaan jutun menestymismahdollisuuksia. Tällaisiin keskusteluihin liittyy kuitenkin aina se riski, että avustaja – tahallaan tai tahattomasti – johdattelee todistajaa tai antaa tälle virheellistä tietoa, mikä vaikuttaa todistajan tulkintaan ja muistikuviin.”⁵⁴ On selvää, että valmennuksessa ei voida käydä läpi todistamisen sisältöön liittyviä asioita ja muutenkin: ”kaikki sellaiset valmistelukeinot, jotka tarkoituksellisesti tähtäävät todistajankertomuksen muokkaamiseen, tulisi tulkita kategorisesti oikeudenkäyntiavustajia koskevan sääntelyn vastaisiksi.”⁵⁵ Valmennuksen täytyy keskittyä vain ja ainoastaan tilanteen läpikäymiseen sekä todistajan oman olotilan optimoimiseen. Todistajan on helpompi tehdä, esimerkiksi hengitysharjoituksia valmentajan kanssa kuin oma-aloitteisesti. Valmistautuminen on helpompaa, kun tietää mihin on valmistautumassa. Tähän tehtävään on valmentaja selkeästi paras vaihtoehto. Syyttäjän kutsumille todistajille ei tällä hetkellä ole tarjolla minkäänlaista tukea. Asianosaisen avustajan nimeämille todistajille annettava tuki ja tiedot ovat avustajan vastuulla. Tämä vie huomion pois avustajan varsinaisesta tehtävästä. Samalla riski sille, että avustaja kertoo mitä todistajan tulisi kertoa, kasvaa merkittävästi. Myös ”Tapaohjeiden mukaan avustaja ei saa menettelyllään pyrkiä vaikuttamaan sopimattomasti todistajaan eikä myötävaikuttaa todistajankertomuksen vääristymiseen.”⁵⁶

⁵³ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, s. 112

⁵⁴ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 112

⁵⁵ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 112

⁵⁶ Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus, 111

Jo tällaiset keskustelut, varsinkin jos sisältö on omiaan ohjaamaan todistajan lausumaa, asettavat kertoman outoon valoon ja epäuskottavuuden varjo roikkuu liepeillä.

Välttämättä valmennusta antavan ei pitäisi olla edes tietoinen tapahtumien kulusta tai hänen ei pitäisi olla liitoksissa asianosaisiin. Parhaassa tapauksessa palvelua tarjoava olisi ennemminkin tuomioistuimen järjestämä tai täysin riippumaton taho.

Valmennuksen sisältö tulisi räätälöidä yksilökohtaisesti, vaikka se sisältääkin samoja elementtejä, hieman erilaisilla painotuksilla. Sisällön tulisi ottaa huomioon tässä lopputyössä kerrottuja asioita mahdollisuuksien mukaan. Tietenkin yksilölliset ominaisuudet ja aiempi perehtyneisyys näihin teemoihin sekä asioihin vaikuttavat sisältöön. Valmennus voisi sisältää hieman vapaampaakin sisältöä. Esimerkiksi Daniel Kahneman tarjoaa kepeältä vaikuttavan, mutta tutkimukseen perustuvan keinon, jossa ”kulmien kurtistaminen yleensä kasvattaa järjestelmän 2 valppautta ja vähentää sekä liiallista itseluottamusta että intuitioon luottamista.”⁵⁷ Valmennuksen teho, kun on täysin riippuvainen siitä suhteesta, josta sanat muuttuvat käytännön tekemiseksi. Tieto ja tietoisuus eivät yksin riitä, ainoastaan aktiivinen tekeminen ja toistot. Tämän takia valmennusta tarvitaan, jotta pystytään varmistamaan taroituksellinen tekeminen. Optimaalisessa tapauksessa valmennusta olisi muutamia kertoja ennen varsinaista istuntoa. Valmentajan tulisi olla mukana saliin menoon asti, jolloin vielä ennen suoritusta on mahdollista siirtää keskittyminen olennaiseen ja todistajan stressi olisi hallussa.

⁵⁷ Kahneman, D. (2011) Ajattelu nopeasti ja hitaasti, 179

6.6 Itsenäinen opiskelu

Stoalaisen filosofi Senecan mukaan: ”Meidän on opittava asiat niin, että siitä, mikä oli vain sanoja, tulee kohta tekoja.” Tässäkin ne asiat toimivat, minkä suhteen näkee vaivaa ja toimia tekee. Jos valmistautuu käytettävissä olevin keinoin, todistaminen sujuvoituu ja ahdistus laantuu. Yksi mahdollinen keino on lukea tutkimusta ja kirjallisuutta. Tutkimustiedon haku ja sen lukeminen vaatii harjaantumista, joten arvioisin keskimääräisen kokemuksen siitä olevan tuntemus hankaluudesta. Kirjan tai tällaisen lopputyön lukeminen lienee uskokseni kokemukseltaan kevyempi. On käytettävä keino mikä tahansa, tärkeintä olisi, että se olisi toimiva ja tehokas. Silloin voisi olla, että kepeämmin kirjoitettu self-help-kirja voisi olla helposti lähestyttävissä. Itseopiskelu on ainakin kustannustehokkaampi keino kuin valmennuksen tai terapian hankkiminen. Lisäksi saavutettavuus on merkittävästi suurempi. Lähtökohtaisesti tehokkainta olisi keinojen yhdistelmä. Ruotsissa tehtiin tutkimus hyväksymis- ja omistautumisterapian toteuttamisesta self-help-kirjan avulla ilman terapeutin kanssa työskentelyä.⁵⁸ Tutkimukseen osallistuvat lukivat kirjasta viikoittain yhden luvun ja vastasivat kysymyksiin. Tutkimuksen otos oli 133 henkilöä, joista 67 sai kirjan luettavakseen ja 66 ei saanut. Kaikilla tutkimukseen osallistuneilla oli osallistumishetkellä vähintään lievästi koettu stressitaso. Tutkimuksen yleistettävyyttä heikentää se, että osallistujista 81% oli opiskellut yliopistossa ja 87% osallistujista oli naisia. Tulosten mukaan interventioon osallistuneiden ryhmässä vaikutukset olivat suuret stressin, huolen, burnout-kyselyn fyysisen väsymyksen ja

⁵⁸ Eklund, M. & Kiritsis, C. & Livheim, F. & Grader, A. (2019) ACT-based self-help without therapist support: An online randomised controlled trial

kognitiivisen väsymyksen alaskaalojen osalta. Masennusoireiden ja itsemurha-aikeiden osalta vaikutus oli keskisuuri. Tulokset viittaavat siihen, että self-help -kirja voi olla tehokas menetelmä stressin vähentämiseksi ilman terapeutin apuakin. Nykyään aineistoa on helpposti ja vähäisillä kuluilla saatavissa, niin fyysisinä kuin äänikirjoinakin. Itsenäisellä opiskelulla ja oikein valitulla materiaalilla sekä oppien viemisellä käytäntöön on keskeinen merkitys suorituksen parantamisessa ja todistamisen stressin hallussa pitämisessä.

7. Lopuksi

Pääasiassa olen keskittynyt siihen mitä todistaja itse voi tehdä parantaakseen todistamistaan ja valmistautuakseen siihen. Lyhyesti viittasin vastakuulustelun ongelmallisena pitämäni lainsäädäntöön. Vastaavan tyyppisesti avustajien suorittamaa todistajan valmistelun velvollisuuksia määrittää hyvä asianajajatapa.⁵⁹ Mielestäni on ongelmallista, että hyväksyttävän ja kielletyn raja määritellään asianajajien perusarvoilla, joiden pohjalta tapaohjeita tulkitaan.⁶⁰ Tämä tulisi olla säädelty lainsäädännöllä, ei henkilökohtaisilla arvoilla. Kuitenkin toimijoiden kirjo ja siten arvopohja on monimuotoinen. Varsinkin kun sen valvonta perustuu alan sisäiseen itsearviointiin. Kuitenkaan emme pääse ihmisyyttämme ja sen mukanaan tuomia tiedonkäsittelyn sekä olosuhteiden vaikutusta.

Tuomioistuimen käsittelyssä todistajaa kuulevan pitäisi pitäytyä yksikertaisessa kiellessä ja välttää moniosaisia kysymyksiä, negatiota tai vaikeita termejä.⁶¹ Stressaantuneessa tilassa kognitiivinen kykymme käsitellä tietoa kapenee, jolloin moniosaisuuden tai termien ymmärrys heikkenee. Negaatio voi näyttäytyä epäräksellävänä toimintana ja tuntua

⁵⁹ Airaksinen, H. (2019) Sallitut keinot todistajan valmistelussa. *Lakimies* 5/19. 555.

⁶⁰ Airaksinen, H. (2019) Sallitut keinot todistajan valmistelussa. *Lakimies* 5/19. 555.

⁶¹ Marjosola, H. (2021) Oikeuspsykologinen näkökulma vastakuulusteluun. *Oikeus* 2/21. 178.

painostavalta. Tämä voi johtaa todistajan vastahakoisuuteen, pelkoon ja haluun päästä tilanteesta pois tilanteesta.⁶² Tämän lisäksi painostus, myös neutraalina on omiaan aiheuttamaan virheitä lausuntoon.⁶³ Parempana vaihtoehtona olisi löytää keinoja yhteistyöhaluiseen todistamiseen. Ymmärtäväinen lähestymistapa ja reiluus voivat osaltaan edesauttaa myötävaikutusta, yhteistyötä ja vaivannäköä muistamiseen sekä eheän kertomuksen rakentamiseen.⁶⁴ Keskustelutyylin tulisi olla uhkaamaton ja rohkaiseva. Jos todistaja aistii ansaan johdattelua, on hänen lausuntonsa todennäköisesti merkittävästi vähemmän informatiivinen.⁶⁵ Tämän takia on selvää, että johdattelua tulisi välttää. Tuomarilla tulisi olla kyky ja halu aktiivisesti puuttua sopimattomiin kuulustelutyyleihin ja kysymyksiin.⁶⁶ Puuttumisen ja puheenjohtajuuden lisäksi tuomarin tulisi pyrkiä ystävällisyyteen ja rohkaisevaisuuteen todistajaa kohtaan. Tällainen ote saa todistajan rentoutumaan, joka näkyy vapautuneemmassa kertomuksessa.⁶⁷

Olen työssäni kuvannut erilaisia keinoja saada todistajan stressiä haltuun. Ajattelisin, että hallitun todistamisen tulisi olla niin yksilöllinen kuin yleinen prosessi. Yksilöllisessä prosessissa otettaisiin huomioon tapauskohtaiset ja henkilöön menevät seikat. Niissä räätälöitäisiin toimivat työkalut ja tekniikat yksilölle sopiviksi. Keskeisimpinä pitäisin valmistautumista tilanteeseen ja kykyä hallita omaa keho-mieli-tilaa erityisesti todistamisen aikana. Paras tapa saada keho haltuun on tehdä hengitysharjoituksia juuri ennen todistamista. Myös

⁶² Airaksinen, H. (2014) Todistajanlausunnon luotettavuuden arviointi tuomioistuimessa. 35

⁶³ Airaksinen, H. (2014) Todistajanlausunnon luotettavuuden arviointi tuomioistuimessa. 44.

⁶⁴ Airaksinen, H. (2014) Todistajanlausunnon luotettavuuden arviointi tuomioistuimessa. 35.

⁶⁵ Airaksinen, H. (2014) Todistajanlausunnon luotettavuuden arviointi tuomioistuimessa. 42.

⁶⁶ Marjosola, H. (2021) Oikeuspsykologinen näkökulma vastakuulusteluun. Oikeus 2/21. 179.

⁶⁷ Airaksinen, H. (2014) Todistajanlausunnon luotettavuuden arviointi tuomioistuimessa. 34

todistamisen aikana on mahdollista rauhoittaa itseään. Kokonaisuutena ajatellen on monia keinoja, joilla on mahdollista vaikuttaa omaan suoritukseensa ja kaikki on kiinni valmistautumisesta. Yleisessä prosessissa huomioitaisiin niiltä osin asiat kuin ne on mahdollista huomioida. Näitä ovat esimerkiksi tuomioistuimen rakenteelliset seikat, kuten tilat, joissa todistaja odottaa tai todistamisen suoritta. Toisaalta myös aika, jonka hän joutuu odottamaan.

8. Lähteet

Airaksinen, H. (2014) Todistajanlausunnon luotettavuuden arviointi tuomioistuimessa. Pro Gradu, Helsingin yliopisto. 34-44

Airaksinen, H. (2019) Sallitut keinot todistajan valmistelussa. Lakimies 5/19. 555

Brandani J.Z. & Mizuno, J. & Ciolac, E.G. & Monteiro, H.L. (2017). The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review

Cassady J.C. & Johnson R.E. (2001). Cognitive test anxiety and academic performance. 23.

Domes, G. & Frings, C. (2020) Stress and Cognition in Humans - Current Findings and Open Questions in Experimental Psychology

Eklund, M. & Kiritsis, C. & Livheim, F. & Grader, A. (2019) ACT-based self-help without therapist support: An online randomised controlled trial

Hartig, T. & Evans, G.W. & Jamner, L.D. & Davis, D.S. & Garling, T. (2002) Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of Environmental Psychology 23 (2003) 109–123

Häkkänen-Nyholm, H. Oikeusprosessiin liittyvä stressi ja reaktiiviset häiriöt. Duodecim 2017;133:2351–6

International Criminal Court (2010) Unified Protocol on the practices used to prepare and familiarise witnesses for giving testimony. https://www.icc-cpi.int/sites/default/files/RelatedRecords/CR2015_05265.PDF

Kahneman, D. (2011) Ajattelu nopeasti ja hitaasti. suom. Kimmo Pietiläinen. Terra Cognita.

Kross, E. (2022) Sisäinen hälinä – Miksi ajatukset ylikuumenevat ja miten sitä voi välttää? E-kirja, Otava.

Keltikangas-Järvinen, L. (2008) Temperamentti, stressi ja elämänhallinta

Korkman, J. (2022) Muistin varassa.

Laborde, S. & Lentés, T. & Hosang T.J. & Borges, U. & Mosley, E. & Dosseville, F. (2019). Influence of Slow-Paced Breathing on Inhibition After Physical Exertion

Marjosola, H. (2021) Todistajankertomuksen luotettavuus – Henkilötodistelun selvittäminen, vastaanottaminen ja arviointi oikeuspsykologisen tutkimuksen valossa. Väitöskirja. Helsingin yliopisto. 84-113.

Marjosola, H. (2021) Oikeuspsykologinen näkökulma vastakuulusteluun. Oikeus 2/21. 178

Mattila, A.S. (2022) Stressi. Lääkärikirja Duodecim 1.4.2022

Oikeudenkäymiskaari <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1734/17340004000?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=oikeudenkaymi-skaari#V35> 3.3.2023

Ólafsdóttir, H.M. & Sæland, H. & Ómarsdóttir, E. & Vilhjálmsón, H.H.(2019) Work in Progress Report: Virtual Courtroom to Prepare Victims of Sex Crimes for Court Proceedings

Onufriew, H. & Pohjanvirta, S. (2018) Palleen toimintahäiriö ja kuntoutus synnyttäneillä naisilla

Pigliucci, M. (2021) Stoalaisuuden käsikirja.

Shields, G. S., Sazma, M. A., McCullough, A. M., & Yonelinas, A. P. (2017). The effects of acute stress on episodic memory: A meta-analysis and integrative review. *Psychological Bulletin*,

Song, C. & Ikei, H. & Miyazaki, Y. (2106) *Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan*.

Sovijärvi, O. & Arina, T. & Halmetoja, J. (2018) *Biohakkerin stressikirja – Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi*.

Vala, U. (2022) *Kuoleman monet kasvot – Totuus oikeuslääkärin työstä*. Into Kustannus.
Tuomioistuinvirasto – Todistajana oikeudenkäynnissä, katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=YpyuWidW-Jw&t=7s>