

## ”Ihmismieltä laajempaa näkökulmaa asioihin”

Autoetnografia vuorovaikutuksellisen kokemuksen kuvaajana shamanistisessa parannustapahtumassa

*Hanne Metsähinen ja Jaana Kouri*

Shamaani on animistisen maailmankuvan [...] omaava henkisen tiedon asiantuntija ja parantaja. Tätä tietoa, neuvoa tai parannusta hän hakee sitä tarvitsevalle henkimaailmasta, jota on kutsuttu muun muassa toiseksi tietoisuudeksi tai tuonpuoleiseksi maailmaksi. [...] Se, miten käsitämme toimintamme shamaanina, perustuu ennen kaikkea kokemuksiimme henkien kanssa toimimisesta. (Shamaaniseura 2023.)

Lainaus on Suomessa toimivan shamanismin harjoittajien ja asiasta muuten kiinnostuneiden yhdistyksen, Shamaaniseuran, sivuilta. Tässä artikkelissa tarkastelemme autoetnografisen menetelmän avulla etenkin asiakkaan kokonaisvaltaista kokemusta shamanistisessa parannustapahtumassa, jonka keskiössä on shamaanin tekemä rituaali ja matka henkimaailmaan (ks. esim. Horwitz 2023; Shamaaniseura 2023). Olemme shamanismin tutkijoita ja harjoittajia. Metsähinen on parannustapahtumassa asiakas ja Kouri toimii shamaanina. Kysymme, mitkä toimijat saavat asiakkaan kokemuksen aikaan, miten se syntyy, millainen se on ja mitä siinä tapahtuu. Tutkimuksen aineistona toimivat artikkelin kirjoittajien autoetnografiset päiväkirjat toteuttamastamme parannustapahtumasta Kourin kotona Turussa keväällä 2023.

Shamaani (*šaman*) -sana on omaksuttu tutkimuksen käyttöön siperialaiselta evenki-heimolta (Eliade 1964, 495; Harvey 2007, 103; käsitteen käytöstä ks. Kouri 2020, 234–235). Jo 1700-luvulla tutkimuksissa oli kehittynyt käsitys shamanismista tietyn kaltaisena uskontona (von Stuckrad 2014, 159–160). 1960-luvulla ihmiset löysivät shamanismista kehyksen sille, miten on mahdollista elää kunnioittavassa suhteessa luontoon ja elämisen ”pyhiin verkostoihin” sekä päästä henkisille todellisuuksien tasoille. Tämä ilmiö on nähty osana niin sanottua *new age* -liikettä ja se tuli tunnetuksi tieteellisissä keskusteluissa uusshamanismin tai modernin länsimaisen shamanismin nimellä. (Von Stuckrad 2014, 159–160; ks. myös Wallis 2003, 1.)

Yksi tunnetuimmista uusshamanismin edustajista on amerikkalainen antropologi Michael Harner, joka kokosi vertailevan tutkimuksensa avulla shamanistisen matkan menetelmän, jota kutsutaan *ydinshamanismiksi* ja josta hän kirjoitti teoksensa *The Way of the Shaman – A Guide to Power and Healing* (1980, suom. *Shamaanin tie – Johdatus voimaan ja parantamiseen*, 1991). Ydinshamanismin kurssseja järjestettiin laajalti Pohjois-Amerikassa ja



Euroopassa. (Von Stuckrad 2014, 159–161, 171.) Harnerin entiset työtoverit Jonathan Horwitz ja antropologi ja dokumenttielokuvien tekijä Heimo Lappalainen pitivät Suomessa 1980-luvulla ensimmäiset shamanismin peruskurssit (H). Ihmiset hakivat shamanistisia juuriaan myös oman kulttuurinsa parista, kuten esimerkiksi Suomessa opettanut ja shamanismista kirjoittanut Johannes Setälä (Aarnio n.d.). Erilaiset kurssit ja menetelmät levisivät myöhemmin helposti myös internetin kautta. Koska shamanismin harjoittamisen muodot ja käytännöt ovat eri aikoina, eri kulttuureissa ja erilaisissa ryhmissä kontekstisidonnaisia ja erilaisia, niin perinteisestä kuin nykypäivän shamanismista onkin hyvä puhua shamanismina. Tämän artikkelin parannustapahtuma perustuu Horwitzin opettamaan shamanismiin. Lisäksi artikkelissa on kirjoittajien omia kokemuksia shamanismista.

Tutkimuksissa shamaanin on nähty matkantekijänä ja välittäjänä maailmankaikkeuden kerrosten, ihmisten ja eläinten sekä elävien ja kuolleiden maailmojen välillä (Pentikäinen 1998a, 31; ks. myös 1998b, 15). Niin sanottua perinteistä shamanismia on tarkasteltu eri yhteisöissä ja kulttuureissa olevina tapoina, uskomuksina, riitteinä, rituaaleina ja parannusmenetelminä (Siikala 1994, 14–15, 19, 42). Tutkijat ovat olleet kiinnostuneita esimerkiksi shamanismin perusideoista, kulttuurihistoriallisesta taustasta, maailmankuvasta, esineistön symboliikasta sekä shamaanin psykofyysisestä tilasta ja ekstaasin tekniikasta (ks. esim. Siikala 1994, 42; Hultkranz 1998; Pentikäinen 1998b, 91–100).

Nykyisiä länsimaisia shamanismeja on tutkittu jonkin verran (ks. esim. Svanberg 2003; Wallis 2003; Kouri 2020). Tutkimusta suomalaisesta nykyshamanismista on vähän (poikkeuksena Svanberg 2003; Hytönen ja Kouri 2020; Kouri 2020; Kouri ja Hytönen 2022). 2000-luvulla kansainvälisessä tutkimuksessa shamanistista parantamista on lähestytty useista eri näkökulmista. Sen vaikuttavuutta on tutkittu esimerkiksi posttraumaattisen stressihäiriön hoidossa (Wahbeh ym. 2017; Simington ja Wagner 2020). Tutkijat ovat analysoineet parannustapahtumia ja paranemisen prosesseja ulkopuolisen havainnoinnin ja haastattelujen pohjalta (esim. Lindquist 2004; Lentine ym. 2012; Itzhak 2015; Dyndová 2020). Nykyshamanismia ymmärtävän tutkimuksen on kuitenkin katsottu tarvitsevan ainakin jonkinasteista autoetnografiaa, sillä shamaanin aineetonta toimijuusverkostoa ulkopuolinen tutkija ei pysty havainnoimaan (Wallis 2003, 3). Autoetnografista tutkimusta asiakkaan kokemuksesta parannustapahtumasta ja vuorovaikutuksesta shamaanin ja muiden toimijoiden kanssa ei ole ennen tehty. Autoetnografinen tutkimus nykyshamanismista ja muistakin uskonnollisista ja henkisistä liikkeistä ja ilmiöistä on tarpeellista, sillä sen avulla voidaan saada kokemuksellista tietoa aineellisen ja aineettoman suhteista, niiden sanoittamisesta ja yleensäkin uskonnollisuuden tai henkisyteen liittyvästä merkityksenannosta.

## Shamanistinen parannustapahtuma yhdessä kuvittelemisen kokemuksena

Nykyshamanismin voidaan nähdä olevan osa nykyistä uushenkistä liikehdintää, johon katsotaan sisältyvän erilaisia ja toisistaan merkittävästikin poikkeavia uskomuksia, harjoitteita ja tapoja (Berghuijs, Bakker ja Pieper 2013; Ketola 2020; Opas ja Mahlamäki 2022, 8). Monien uushenkisten harjoitteiden tavoitteena on holistinen eli kokonaisvaltainen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Siinä ihmisen kehollisen, psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin nähdään olevan yhteydessä ja vaikuttavan toisiinsa. (Woodhead 2007; Heelas 2009; Hulkkonen ja Opas 2022, 350; Annunen 2023, 41.)



Tarkastelemme shamanistista parannustapahtumaa osana täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen kenttää. Sillä viitataan laajaan joukkoon erilaisia hoitokäytänteitä, joita käytetään pääsääntöisesti täydentämään lääketieteen toimia potilaan terveydentilan ja hyvinvoinnin kohentamiseksi. Niitä käyttävät henkilöt hakevat usein apua laajasti erilaisista hoitomuodoista. Tällaisia ovat esimerkiksi meditaatio, jooga, homeopatia, jäsenkorjaus, hieronta, erilaiset energiahoidot sekä luontaistuotteiden käyttö. (Fjær ym. 2020; Vuolanto ym. 2020; Aarva, Väänänen ja Kankkunen 2022; Hulkkonen ja Opas 2022, Pyykkönen ym. 2023.) Erityisesti vaihtoehtoisten hoitomuotojen kentällä terveyteen nähdään kuuluvan kokonaisvaltaisesti muun muassa yksilön kasvu, onnellisuus, elämän merkityksellisyys, mielenrauha ja henkisyys (Frisk, Höllinger ja Åkerbäck 2014). Jako täydentäviin ja vaihtoehtoihin hoitomuotoihin tehdään sen perusteella ovatko ne tiedon luonnetta ja alkuperää koskevassa ristiriidassa länsimaisen lääketieteen kanssa (ks. tarkemmin esim. Hulkkonen ja Opas 2022, 344–349). Esimerkiksi hieronta käsitetään täydentäväksi ja shamanistinen parantaminen vaihtoehtoiseksi hoitomuodoksi siihen liittyvien nykyisen tieteen vastaisten, uushenkisyyteen laskettavien uskomusten vuoksi. Vaihtoehtoisten hoitomuotojen ja uushenkisyyden kentän katsotaankin linkittyvän monella tapaa toisiinsa ja se, lasketaanko tietty hoitomuoto vaihtoehtoiseksi tai täydentäväksi riippuu usein kontekstista (Barcan ja Johnston 2010, 75–76; Hulkkonen ja Opas 2022, 350–355).

Shamanistisessa parannustapahtumassa on samanlaisia elementtejä, kuten terapeutista keskustelua, kuin länsimaisessa terveydenhoidossa. Se kuitenkin perustuu animistiseen maailmankuvaan ja henkimaailman osallisuuteen parannuksessa, jonka takia shamanistinen parantaminen lasketaan nykyisen määritelmän mukaan vaihtoehtoiseksi hoitomuodoksi. Shamanistisen parantaminen ei kuitenkaan ole vaihtoehto valtavirran hoitomuodoille vaan toimii niiden rinnalla, tavoitteenaan asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Shamanismin animistinen perusta huomioi sekä länsimaisen tieteellisen maailmankuvan mukaisen esineiden ja muiden toimijoiden aineellisen että niiden aineettoman, henkisen olomuodon. (Animismista ks. Horwitz 2023; Kouri 2020, 244; 'uudesta animismista' Harvey 2005; ks. tiedeorientoituneisuuden ja yliluonnollisten uskomusten rinnakkaiselosta esim. Haimila, Metsähinen ja Sevalnev 2023.) Siksi on tärkeää tarkastella parannustapahtuman vuorovaikutteisuutta suhteessa niin sanottuun 'yliluonnolliseen' eli aineettomiin toimijoihin ja tuon vuorovaikutuksen merkitystä parannustilanteen kokemisessa.

Uushenkisyystutkimuksen yhtenä haasteena on ollut kysymys siitä, kuinka erilaiset epistemologis-metodologiset käsitykset voidaan tutkimuksessa ottaa huomioon (Opas ja Mahlamäki 2022, 28). Autoetnografiaa käyttävä tutkija kyseenalaistaa sisäpuolisen-ulkopuolisen tutkijan paradigman ja ottaa samalla todesta kokemuksensa ja käytäntönsä niin tutkijana kuin tutkimuksen kohteena (ks. Latour 2005; Wallis 2003, 3–4). Kun tutkijan vuorovaikutus kohteensa kanssa tehdään näkyväksi sanoittamalla, voidaan ymmärtää, miten erilaisten toimijoiden vuorovaikutuksessa syntyvä kokemus muuttuu merkityksiksi ja kokemukselliseksi tiedoksi (ks. Kouri 2020, 231).

Tutkijat ovat määritelleet *kokemusta* eri näkökulmista. Erityisesti terveydenhuollon alalla toimineen yhteiskuntatieteilijä Pauliina Aarvan mukaan kokemuksen on nähty vaikuttavan kokonaisvaltaisesti eri tasoilla, kuten aistimuksina, tunteina ja mielentiloina, mikä tarkoittaa sitä, että kehon ja mielen toimintaa ei monestikaan voi erottaa toisistaan (ks. Aarva 2020a; 2020b). Kokemusta on pyritty käsitteellistämään myös merkityksen avulla. Psykologi Juha Perttulan mukaan kokemus on sitä, mitä jokin elämäntilanne ihmiselle tarkoittaa (Perttula 2005, 116, 119, 149). Ihmisen kokemuksista ilmenee näin hänen suhteensa muihin ihmisiin



ja ympäristöön. Sosiologi Bruno Latourin (2005, 54, 212–213, 218) mukaan merkityksenantoon osallistuvat monet inhimilliset ja ei-inhimilliset toimijat. Sekä Latour (2005, 39, 54, 71, 128) että filosofi William James (1994, 61) keskittyvät näkyvän ja näkymättömän dikotomisen jaottelun sijaan niiden välisen suhteen tarkasteluun. Heidän mukaansa asia, joka saa aikaan muutoksen, voidaan määritellä toimijaksi. James tiivistää, että todellista on se, mikä saa aikaan muutoksia todellisuudessa. Toisinaan näkymättömän aikaansaama muutos voi olla aistikokemusta merkittävämpi. (James 1994, 61; ks. myös Honkasalo 2017, 197–201.) Kokemusta voikin tarkastella vuorovaikutuksellisenä tapahtumana ympäristön kanssa, jolloin se on enemmän kuin vain henkilökohtainen kokemus (ks. Smith 1992, 2, 11). Shamanistisessa rituaalissa asiakkaan kokemus syntyy vuorovaikutuksessa shamaanin ja henkimaailman kanssa (ks. Kouri 2020, 238). Asiakkaan kokemusta avaamme myös shamaanin kokemuksen avulla samasta parannustapahtumasta. Näin ymmärrettynä kokemus määrittyy osallisuudeksi merkitystä tuottaviin käytäntöihin ja diskursseihin (ks. Koivunen ja Liljeström 2004, 271, 278).

Tarkastelemme parannustapahtumaa vuorovaikutuksellisenä, kaikkien, niin ihmisten kuin ei-inhimillisten toimijoiden *yhdessä kuvittelemisena*. Shamaanin matka on yhdessä kuvittelun tekniikka. Siinä kokemuksellista tietoa tuotetaan merkityksenannon prosessissa, johon osallistuvat ihmisten, shamaanin ja asiakkaan, lisäksi ei-ihmistoimijat, kuten esineet ja henkiolennot. (Kouri 2020, 228.) Shamanoidessaan eli rituaalissa, jossa on tehty henkien kutsu, shamaani kokee kaiken tapahtuvan olevan kommunikointia henkien kanssa. Esineiden materiaallinen, aineellinen toimijuus saa rinnalleen henkimaailman aineettoman toimijuuden. Tätä muutosta on kutsuttu henkimaailmaan menoksi tai shamaanin tietoisuuden muuttumiseksi tavanomaisesta tietoisuudesta ei-tavanomaiseksi tietoisuudeksi (Harner 1980; Horwitz 2023). Shamaani on yhtäaikaan rituaalissa tässä todellisuudessa ja henkimaailmassa; esineet ovat hänelle todellisia niin aineellisina kuin aineettomina henkinä (ks. Meyer ja Houtman 2012; Hytönen ja Kouri 2020; Kouri 2020, 240–244). Shamanistisessa parannustapahtumassa toimijoiksi voidaan nähdä esimerkiksi shamaani, asiakas, helistin ja rumpu niin länsimaisen materialistisen ontologian kuin animismin mukaan, mutta ero on siinä, koetaanko niiden vaikuttavan tai jopa osallistuvan asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseen.

## Autoetnografisen kirjoittamisen parannustapahtuman vuorovaikutuksen sanoittajana

Autoetnografia on tutkimuksen tekemisen tapa, jossa tutkijan omat kokemukset ja kenttämuistiinpanot muodostavat tutkimuksen keskeisen aineiston. Autoetnografisen tiedon tieteellinen vakuuttavuus nojaa siihen, että ihmisten elämä on paitsi ainutlaatuista, myös yleistä ja yleistettävää. (Uotinen 2021.) Autoetnografian onkin katsottu lisäävän tutkimuksen luotettavuutta, koska lukija tietää refleksiivisen tekstin välittämänä, mistä näkökulmasta ja miten tutkija tarkastelee kohdettaan (ks. Kouri 2020, 230). Metsähinen on uskontotieteen väitöskirjatutkija Turun yliopistossa. Hän tekee autoetnografista väitöskirjaa shamanistisesta parantamisesta nykyajan Suomessa asiakkaan näkökulmasta. Metsähinen on ollut asiakkaana useammassa shamanistisessa parannustapahtumassa, osallistunut erilaisiin parannuseremonioihin ja harjoittanut shamanismia noin kymmenen vuotta. Kouri on uskontotieteen tutkija ja harjoittanut sekä opettanut shamanismia noin 30 vuoden ajan. Kouri on Metsähisen toinen väitöskirjaohjaaja. Metsähinen sai idean tästä yhteisestä artikkelista ensimmäisen ohjaustapaamisen jälkeen syksyllä 2022. Hän näki tutkimuksensa kannalta



olennaiseksi kirjoittaa artikkelin asiakkaan kokemuksesta shamanistisesta parannustapahtumasta, mutta ilman shamaanin kokemusta se tuntui vaillinaiselta.

Pyrimme olemaan prosessin aikana tietoisia erilaisista rooleistamme ja niiden aiheuttamista valtasuhteista. Järjestimme parannustapahtuman samalla tavalla kuin Kouri on tottunut ja oppinut tekemään, vaikka alusta asti oli tiedossa, että kirjoitamme siitä myös yhteisen artikkelin. Jaoimme vastualueet artikkelissa. Kumpikin vastasi shamanismin ja autoetnografiseen menetelmän esittelystä ja oman tutkimuspäiväkirjansa autoetnografisesta analyysistä sekä tulkinnasta. Metsähinen vastasi lisäksi niistä osuuksista, jotka olivat oleellisia hänen väitöskirjansa sisällössä ja sen kirjoittamisen prosessissa, kuten kokemuksen käsitteeseen sekä täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen tutkimukseen perehtymisestä ja kokonaan luvusta "Asiakkaan kokemus parannustapahtuman jälkeen". Kourin vastuulla oli yhdessä kuvittelemisen käsite ja sen linkittäminen shamanistiseen kokemukseen sekä artikkelin kirjoittamisen opastaminen Metsähisen väitöskirjatyön toisena ohjaajana. Yhteenvedon ja artikkelin viimeistelyn teimme yhdessä. Kirjoitimme artikkeleita verkkotiedostoon niin, että yhteisen tekstin muotoutuminen näkyi yhtäaikaisesti molemmille. Luetuimme artikkeleita myös Metsähisen toisella väitöskirjan ohjaajalla jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Parannustapahtuma kesti noin kolme tuntia, josta rituaalin osuus oli noin tunnin. Parannustapahtuma on tutkimuskohteena hyvin sensitiivinen. Sovimme alussa kummankin mahdollisuudesta vetäytyä pois prosessista niin halutessaan. Tämä noudattaa yleistä tutkimusetiikkaa, jonka mukaan tutkittavan on voitava koska tahansa peruuttaa osallistumisensa tutkimukseen (Kuula 2006, 87). Niin autoetnografeina (ks. Sirkkilä 2022, 261) kuin shamanismin harjoittajina olimme avoimia myös sille, ettemme tienneet, mitä prosessin aikana tulisi tapahtumaan.

Autoetnografinen kirjoittaminen on analyttinen menetelmä merkitysten saavuttamiseen koko tutkimuksen ajan (Richardson 1998, 345; Hammersley ja Atkinson 2007, 151). Refleksiivinen paikantaminen on mukana tutkimusprosessin ajan etenkin tutkimuspäiväkirjojen sisältämässä muiden toimijoiden ja tutkijoiden vuorovaikutuksellisten suhteiden havainnoinnissa ja niiden tulkinnassa tutkimustekstissä (ks. Fingerroos 2003; Sirkkilä 2022, 265). Artikkelin on tehty yhteistyönä toteutuvana autoetnografiana (Chang 2013; Denshire 2014) ja tutkimuksemme on myös yhteisöllistä (Ellis, Adams ja Bochner 2011; ks. myös Sirkkilä 2022, 276). Olemme shamanismin harjoittajina osa tutkimaamme vuorovaikutuksellista ihmisten ja ei-ihmisten yhteisöä. Nykyisissä tutkimuksissa tutkijan sisäryhmäläisyydestä on nähty olevan niin etua kuin haittaa. Vaikka se on koettu jopa edellytykseksi kohteen kontekstien ja merkitysten ymmärtämisessä, se ei vapauta tutkijaa kriittisestä suhtautumisesta omaan paikkaansa. (Ks. esim. Kouri 2020, 230.) Autoetnografia jo sellaisenaan kyseenalaistaa yksilöllisen itsen ja "edellyttää itsen ja yhteisön uudelleen kirjoittamista", kuten antropologi Deborah E. Reed-Danahay (1997, 4) sanoo.

Olemme kirjoittaneet artikkelin vuoropuheluksi, dialogiksi, jossa vuorottelevat pääosin kummankin shamanismin harjoittajan kokemukset ja ajatukset tutkimuspäiväkirjojen lainauksina ja tutkijoiden ajatukset niiden tulkintoina. Kuvaamme, analysoimme ja tulkitsemme tapahtumaa aineistolähtöisesti. Dialogisuus kulkee artikkelissa myös artikkelinsisäisessä dialogisuudessa, joka sisältää eri toimijoiden dialogit ja tekstin moniäänisyyden (ks. Mahlamäki 2005, 37). Tavoitteemme on näin sanoittaa ja tehdä näkyväksi yhdessä kuvittelemista.



Autoetnografiassa keskiössä on kokemuksesta kirjoittaminen. Autoetnografia on kirjoittamisen menetelmä, joka mahdollistaa kokemuksellisen ja hiljaisen tiedon sanoittamisen (ks. Kouri ja Mahlamäki 2022, 381–382). Kokemuksellinen tieto muodostuu eletyistä kokemuksista, muistoista ja havainnoista, jotka kaikki kuvaavat ihmisen ja hänen ympäristönsä suhdetta ja jonka osatekijänä on myös hiljaista tietoa (ks. esim. Kouri ja Jetoo 2023). Hiljainen tieto viittaa intuitiiviseen tai keholliseen tietoon, sanoitetun tiedon rinnalla olevaan muuhun tietoon (ks. Hänninen, Karjalainen ja Lahti 2005, 4–5). Michael Polanyi on kuvannut hiljaisen tiedon olevan integroituna kaikkeen käytännön tieto(taito)on monella tavalla, esimerkiksi intentionaalisenä, tavoitteellisena kuvitteluna (Polanyi ja Prosch 1975).

Shamanistisissa piireissä sanotaan usein, että parannus alkaa siitä hetkestä, kun asiakas on päättänyt hakea apua kyseiseen asiaan. Tätä ajatusta noudattaen aloitimme tutkimuspäiväkirjan kirjoittamisen noin puoli vuotta ennen varsinaista parannustapahtumaa. Kirjoittamista jatkettiin myös parannustapahtuman jälkeen. Mietimme tutkijoina tutkimuskysymystä ja Metsähinen mietti myös parannustapahtuman asiakkaana kysymystä, johon Kouri shamaanina lähtisi hakemaan apua.

Metsähinen: Se että aloitin opintoni uudessa yliopistossa pyytämällä ohjaajaani tekemään parannustapahtuman ja artikkelin kanssani, tuntui hieman hämmentävältä. Huomasin tämän kuitenkin olleen hyvä valinta. Kokeneemman autoetnografian tuki prosessin eri vaiheissa; niin suunnittelussa, aineiston muodostuksessa kuin artikkelin kirjoittamisessakin, oli todella arvokasta. Miettiessäni parannustapahtuman aihetta, huomioin kahta asiaa. Ensinnäkin jotta shamanistista parantamista voidaan tutkia, aiheen tuli olla aito, jotain sellaista mihin oikeasti kaipaavat apua. Toisaalta aiheen oli kuitenkin oltava riittävän arkinen, jottei tutkimuksen tekeminen kävisi liian raskaaksi. Lopulta päätin valita aiheeksi tilannekohtaisen sosiaalisen jännittämisen, jonka koin vaikuttavan opintoihini ja sopivan siksikin tähän kontekstiin hyvin. (Metsähinen tpk. 2.11.2022.)

Lainauksessa tulee hyvin esiin se, miten autoetnografiseen tutkimuspäiväkirjaan sisältyy kentän kokemukuvauksen lisäksi pohdintaa ja analyttisiä oivalluksia kokemuksesta ja siitä kirjoittamisesta. Autoetnografiassa onkin aineistonmuodostuksen, analyysin ja tulkinnan vaiheet yleensä kaikki tallennettuna tutkimuspäiväkirjaan. Mikäli näin ei olisi, saattaisi kokemuksen, sen pohdintojen ja siitä syntyneiden oivallusten yhteys katketa. Haasteena autoetnografiassa on se, että etenkin kokonaisvaltaista kokemusta sanoittaessa tutkimuspäiväkirjaan tekee väistämättä jo tulkintaa. Tutkijoina käsitteellistämme ja määrittelemme omaa ymmärrystämme kokemuksestamme vähitellen tutkimustekstiksi (ks. Kouri 2020, 231). Autoetnografina onkin ensin kirjoitettava kokemus muistiinpanoiksi ja sitten otettava tietoisesti etäännyttävä askel tutkijaksi. Kun kokonaisvaltaista kokemusta on haasteellista eriyttää, näemme kahden tutkijan kenttäkokemuksien kuvauksessa samasta tapahtumasta mahdollisuuden löytää erilaisia merkityksien ilmaisutapoja (ks. Denzin 1997, xvii). Se lisää yhteisen tulkinnan luotettavuutta. Artikkelissa merkitsemme sisennettyjen tutkimuspäiväkirjalainauksien lisäksi omat tulkintamme tapahtumista nimillämme, jolloin kokemuksellisen tiedon siirtyminen aineistosta tulkintaan olisi lukijan näkyvissä.

Shamanistisen parannustapahtuman keskiössä on shamaanin suorittama rituaali, joka alkaa, kun shamaani kutsuu henget paikalle. Yleensä shamaanien luokse hakeutuvat asiakkaat, jotka kaipaavat tukea elämäntilanteisiin tai ihmissuhteisiin liittyvien haasteiden kanssa. Parannustapahtumassa toimijoina ovat shamaanin lisäksi asiakas ja muut aineelliset sekä aineettomat toimijat. Shamaani toimii parannuksen välittäjänä ja on avoin muiden



toimijoiden, kuten henkien ohjeille ja osallistumiselle. Jokainen shamanistinen parannustapahtuma muotoutuu omanlaisekseen, eikä niitä voi erottaa kontekstistaan.

## Shamanistinen parannustapahtuma

### *Valmistautuminen: neuvoo antava matka*

Tapasimme Kourin luona noin viikkoa ennen varsinaista parannustapahtumaa keskustelemaan ja tekemään molemmat omat shamanistiset matkamme kysyen, miten valmistautuisimme siihen. Shamanistisen kokemuksen aikana ei muistiinpanoja voi yleensä tehdä, mutta kirjoitimme heti matkan jälkeen kokemuksemme siitä muistiin. Kouri sai ohjeen valmistautua meditoimalla päivittäin ennen parannusrituaalia. Lisäksi oleellista parannustapahtumassa olisi kaikkien luonnonvoimien läsnäolo. (Kouri tpk. 13.2.2023.) Metsähinen sai matkallaan ohjeeksi elämänvirtaan antautumisen. Hänen tulisi antaa asioiden tapahtua niin kuin ne ovat tapahtuakseen. Lisäksi häntä muistutettiin kehollisuudesta ja kehollisesta turvallisuuden tunteesta. Useita kehon ja mielen yhteyteen tähtäviä menetelmiä harjoittavana henkilönä hän päätti valmistautua käymällä parannustapahtumaa edeltävällä viikolla useita kertoja tanssimassa jättäen mennyttä painolastia pois tämän parannustapahtuman tieltä. (Metsähinen tpk.13.2.2023.)

### *Shamanistinen parannusrituaali*

Shamanistiseen parannusrituaaliin sisältyy asiakkaan ja shamaanin käymä keskustelu siitä, mihin shamaani lähtee hakemaan apua, tietoa tai parannusta; henkien kutsu; shamanistinen diagnoosi, jossa shamaani katsoo asiakasta 'shamanistisella katseella' eli kuunnellen henkittäjiään ja vastaanottaen koko kehollaan tietoa asiakkaan terveydentilasta ja helistellen samalla asiakkaan kehon yläpuolella; shamaanin matka, jonka shamaani tekee asiakkaan vieressä maaten joko itse rummuttaen tai kuunnellen äänitettyä rummutusta; matkan kertominen asiakkaalle ja shamaanin asiakkaalle tekemä mahdollinen parantaminen matkan aikana tai sen jälkeen hengiltä saamiensa ohjeiden mukaan. Yleensä rituaaliin osallistuvat shamaani ja asiakas, joskus myös asiakkaan sukulaiset tai ystävät. Tilanne on hyvin intiimi. Koska olimme molemmat shamanismin harjoittajia, rituaalin rakenne oli molemmille tuttu. Kun asiakas ei tunne shamanismia, sen pääperiaatteet ja rituaalin eteneminen selitetään asiakkaalle rituaalin alussa ennen kysymyksen muotoilua.

Shamanistinen matka alkaa aina shamaanin tekemällä henkien kutsulla, jossa shamaani esittää hengille asiakkaan kysymyksen tai avunpyynnön ja joka tehdään yleensä helistelemällä, rummuttamalla, viheltelemällä tai muuten äänitelemällä eri ilmansuuntiin sekä ylös yliseen ja alas maahan tai aliseen. Matka tehdään rummuttamalla tai kuuntelemalla nauhoitettua rummutusta noin 20 minuutin ajan. Matkan aikana shamaani menee voimaeläimensä kanssa henkimaailmaan ja hakee sieltä apua, parannusta tai neuvoo. Matka voi suuntautua henkimaailman eri osiin, kuten aliseen, keskiseen ja/tai yliseen.

Aloitimme rituaalin keskustelemalla asiakkaan (Hannen) kysymyksestä, jonka shamaani (Jaana) esittäisi henkimaailmalle henkien kutsussa:



Metsähinen: Pyydän apua tilannekohtaiseen sosiaaliseen jännittämiseen, esiintymisjännitykseen ja esillä oloon. Olen kärsinyt siitä pitkään. Ehkä eniten tämä on näyttäytynyt nimenomaan yliopistokontekstissa.

Jaana kysyy, haluanko puhua aiheesta enemmänkin, mutta en koe siihen tarvetta. Nyt haen nimenomaan henkimaailman opastusta asiaan. (Metsähinen tpk. 24.2.2023.)

Metsähinen: Vaikka kuvaamaamme shamanistiseen parannustapahtumaan kuuluu terapeutista keskustelua, niin sen keskiössä on kuitenkin shamaanin tekemä matka henkimaailmaan. Ehkä omassa kokemuksessani korostuu se, että käytän shamanismia täydentämään muita hoitomuotoja. Olen työskennellyt jo pitkän aikaa oman hyvinvointini eteen ja ollut esimerkiksi psykoterapiassa. Jos en olisi, voisi esimerkiksi asiasta keskustelu osana parannustapahtumaa olla minulle merkityksellisempää.

Kouri: Olin eilen järjestänyt alttarin yläkertaan. Tällä kertaa laitoin siihen esineet, jotka muistuttivat minulle luonnonvoimista; maljassa olevan veden ja kynttilässä palavan tulen lisäksi linnunsulat toivat mieleen ilman ja rannekorussani oleva karhu maan. Aloitin ehdottamalla Hannelle, miten etenimme: ensin juttelemme kysymyksestä, sitten kerron mitä shamanistisessa rituaalissa tulee mahdollisesti tapahtumaan, kuten voimaeläimen tai sielun(palasen) palauttaminen.

Istumme lattialla vastakkain. Olen syyttänyt tulen kynttilään.

Kysyn, miksi hän on tullut luokseni, mihin hän haluaa apua. Mietimme yhdessä kysymyksen muotoilua. Ehdotan, että lyhyesti kysyisin hänelle apua tapauskohtaisiin, sosiaalisiin tilanteissa jännittämiseen ja näkyvillä olemisen vaikeuteen. Hanne menee makuulle. Käyn itse pukemassa ylleni shamaanasuni.

Laitan suitsukkeen palamaan, savutan sillä rummut, helistimen, itseni ja Hannen. Aloitan henkien kutsun idästä. Lyön helistimellä neljä kertaa pikkurumpua ja vihellen, huhuilen ja kutsun henkiä joka ilmansuunnasta ja niiden väliltä sekä ylisestä sekä alisesta. Pikkurummulla ja helistimellä diagnosoin Hannen noin 10 cm kehon yläpuolelta, pidän kämmentäni siinä tunteakseni erilaisia tuntemuksia. Menen makaamaan Hannen viereen niin, että tunnen hänet kantapästä olkapäähän, pidän vasemmalla kädelläni rumpua ja oikealla rummutan maassani. (Kouri tpk. 24.2.2023.)

Metsähinen: Käyn siis makaamaan viltille. Jaana tuo mulle huovan, jotta minun on lämmin ja hyvä olla. Makaan sen alla selälläni ja koitan rentoutua. Olen vaan. Jos lähden itsekin matkalle, niin annan itseni lähteä, mutta se ei ole aikeeni.

Mieleni on tyhjä ja rauhallinen, ei ylimääräisiä ajatuksia. Keskityn lähinnä siihen mitä kehossani tapahtuu. Kun Jaana aloittaa henkien kutsun huomaan, että energiavirtaus kehossani voimistuu. (Metsähinen tpk. 24.2.2023.)

Kouri: Alttarille kokoamani esineet eivät ainoastaan muistuta minulle luonnonvoimien ole-massaolosta vaan koen luonnonvoimien olevan mukana, läsnä, rituaalin toimijoina. Shamanistisilla matkoilla esineillä on yhtäaikaisesti aineellinen ja aineeton olemuksensa läsnä. Aineettomaan sisältyy myös syy tai merkitys, miksi ne ovat mukana (ks. Hytönen ja Kouri 2021). Alttarin esineitä kootessaan shamaani tekee paikasta rituaalipaikan, jossa olevista esineistä ja paikasta tulee yhdessä kuvittelemisen tila ja aineettomat ja aineelliset toimijat voivat kohdata ja kommunikoida. Henkien kutsussa shamaani osallistaa kaikki mahdolliset henkiauttajat, aineettomat toimijat. Shamaani on tässä tilassa aineettomien toimijoiden viestien ja voiman vastaanottaja ja välittäjä. (Ks. Kouri 2020, 241.)

Metsähinen: Lainauksissa näkyy shamanistisen parantamisen ero esimerkiksi perinteiseen länsimaiseen psykoterapiaan, missä haetaan ratkaisuja asioihin usein pääasiallisesti





keskustelun avulla. Shamanistisessa työskentelyssä taas koen olevani sitä paremmin auki henkimaailman viesteille, mitä vähemmän itse aktiivisesti ajattelen.

Kouri: Toistan Hannen esittämän kysymyksen hiljaa mielessäni henkien kutsussa.

Diagnoosissa Hanne näyttää prinsessalta. Pään alueella on paljon energiaa, elämää, sydämen kohdalla tyhjempää, hiljaista. Alemmaa, vatsan ja lantion kohdalla näen korkean vuoren. Nähdessäni sen, päätän lähteä vuorelle, joka sijaitsee alisessa.

Kuljen aliseen maa, vesi, ilma ja tuli ympärilläni kanssani, vyötäisilläni parantava voimaeläimeni.

Alisessa kiipeän vuorelle ja laskeudun vuoren sisään, alisten aliseen, luolaan maan sisällä. Keskellä luolaa on kivipaasi, jonka ympärillä vesi virtaa. Veden pinnassa näen Hannen menneisyyden tapahtumia: joskus muinoin hän on ollut prinsessa, jonka kehon miehet seivästäivät. Nämä reiät hänellä on yhä kehossaan.

Jokin pistää kättäni. Katson alisessa kättäni: siinä on mehiläinen. Ympärilläni on paljon mehiläisiä. Minun tulee viedä mehiläinen Hannelle apulaiseksi vaikeisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Se tekee hunajaa ja parantaa aukkoja kehossa sisältäpäin, ettei niistä pääse mitään turhaa sisään. Myös hunajaa voi syödä tarvittaessa tai sivellä sitä keholle. Kysyn luolan viisailta lisää. Louhi sanoo, että Hanne oli hänen tyttärensä, josta kansanrunouden kertomuksetkin kertovat. (Kouri tpk. 24.2.2023.)

Kouri: Helistin ja rumpu ovat toimijoita, jotka osallistuvat parannustapahtumaan. Helisteleminen on shamanistinen tapa olla yhteydessä henkimaailmaan, sen aikana shamaanin aistimien asioiden ymmärretään olevan henkimaailman viestejä. Se, mitä shamaanina näen ja koen diagnoosissa, toimii minulle jo vihjeenä matkan tapahtumista, johtolankana, jota seurata. Shamaanina en analysoi näitä matkaa tehdessäni, vaan luotan siihen, että henget näyttävät ja kertovat minulle sen, mikä on oleellista. Diagnoosin jälkeen tartuin rumpuuni ja aloin rummuttaa ja laskeuduin Hannen viereen makaamaan. Näin shamaani on yhteydessä asiakkaan kehoon, kun hän tekee tämän puolesta matkaa. Matkan jälkeen kirjoitan:

Kouri: Lähtiessäni aliseen ymmärsin, miten valmistautumiseni ennen tapahtumaa noin viikon ajan meditoiden tiibetiläistä a-kirjainta, jonka ympärillä on eri luonnonvoimien värit, valmisti minua tehtävääni. Luonnonvoimat pitivät huolta siitä, että olin matkalla kaikkien niiden kanssa tasapainossa – vaikka arkinen minäni ei olisikaan – niiden ympäröimänä koin ja tein matkan. Kun laskeuduin ”alisten aliseen” arvasin, että mahdollisesti on kyse jostain menneisyydestä, historiasta tai sen kerroksista. Se, että veden pinnassa näen tapahtumia, on sekin tuttu henkien tapa kertoa minulle ajassa tapahtuneista asioista, mutta se, mitä näen, on Hannelle. Sillä, onko niin todella tapahtunut tai mitä siitä itse ajattelen, ei ole merkityksellistä. Mutta sen kertominen Hannelle on. Olen shamaanina tämän kertomuksen välittäjä ja kertomus on itsessään parantava kertomus. Se, onko tämä historiallisesti ’totta’, ei ole merkityksellistä. Myös lukiessaan tarinoita Louhen tyttärestä, hän saattaa ymmärtää jotain – ehkä hiljaista tietoa itsestään – ja saada apua sosiaaliseen jännittämiseensä. (Kouri tpk. 24.2.2023.)

Kouri: Sain ohjeeksi meditoida ennen parannustapahtumaa. Tein sen tuttuun tapaan käyttäen apunani korttia, jossa luonnonvoimia kuvaavien värien keskellä oli tiibetiläinen a-kirjain. Tuo kuvio sai matkalla uuden merkityksen. Mehiläisen tuominen Hannelle on voimaeläimen palautus, yksi shamanistisen parantamisen perusmenetelmistä. Kun shamaani tekee matkaa asiakkaalle, tuo matka on kaikinensa asiakkaalle vastausta hänen kysymyksiinsä. Vaikka shamaani kulkee alisessa hänelle tutuilla paikoilla ja näkee tuttuja henkiä, niiden välittämä tarina tai tapahtumat ovat asiakkaalle. Shamaanin tehtävä ei ole analysoida tai tulkita matkaansa, vaan sen tekee asiakas itse. Shamaani ei voi tietää mitä nähdyt asiat merkitsevät juuri tälle asiakkaalle.



Shamanistisessa parannusrituaalissa tuntuu asiakkaan keho olevan siinä hetkessä se paikka, jossa yksilön suhde sosiaaliseen todellisuuteen materialisoituu ja todentuu (ks. de Lauretis 1987). Shamaani tuntee tulewansa yhdeksi henkimaailman, henkisen ympäristön ja tavallisen tietoisuuden kanssa (Kouri 2020, 241). Kokonaisvaltaisessa kokemuksessa ajatus rajatusta yksilöstä tai vain hänen mielessään tapahtuvasta kuvittelemisesta kyseenalaistuu. Ihmistä voikin tarkastella myös olentona, jossa ympäristö on olennainen osa hänen olemustaan, ei ainoastaan ympärillä olevaa todellisuutta (ks. Alaimo 2010). Uskontotieteilijä Thomas A. Tweed korostaa kehoa ensisijaisena ihmisen orientaation kronotooppina. Keho liikkuu maisemassa ja ylittää rajoja, se on hänen mukaansa myös kanava tämän ja toisen maailman välillä, tai, kuten joissain perinteissä, se symbolisoi maailmankaikkeutta. (Tweed 2006, 98, 103.) Tweedin ajatus on mielenkiintoinen, sillä monesti shamanistisessa diagnoosissa shamaanit näkevät myös asiakkaan kehossa esineitä, tapahtumia tai maisemia. Shamanismissa ei kuitenkaan ajatella asioiden tai tapahtumien olevan symboleja, vaan oikeasti tapahtuvia tai olemassa olevia asioita, tapahtuman aineellisia-aineettomia henkiä, toimijoita tai heidän viestejään.

Metsähinen kirjoittaa tutkimuspäiväkirjassaan rituaalista seuraavaa:

Metsähinen: Kuuntelen henkien kutsua ja hengitän. Huomaan kuinka hengitykseni syvenee. Kun Jaana käy kehoani helistimen kanssa läpi tunnen aina läpikäytävän kohdan viileämpänä kuin muun kehoni. Se on ikään kuin jonkinlaista viileää polttelua. Helistely pään ympäristössä resonoi koko kehooni.

Sitten Jaana käy viereeni makaamaan ja aloittaa matkan teon. Oloni on todella rauhallinen. Hengittelen, huomio kiinnittyy vatsan seutuun ja rintakehään. Hengitän syvään ja rauhassa. Jatkan sitä pidemmän tovin ja rentoudun. Mieleni on tyyni. En yritä pakottaa mitään tapahtuvaksi, olen vain.

Vatsan jälkeen huomio kiinnittyy mun päähän, alan kokea energian virtausta otsan kohdalla ja pään ympärillä. Ikään kuin sinne tulisi uutta energiaa jostain. Annan kaiken virrata ja hengitän.

Lopulta huomioni viedään yhtä aikaa vatsa-rintakehään ja pään seudulle. Jatkan hengittämistä keskittyen molempiin yhtä aikaa. Oloni on rauhallinen.

Jaana aloittaa paluorummutuksen. Huomioni hengityksestä herpaantuu hieman.

Hän puhaltaa minuun ensin rintakehään, sitten pyytää minut istumaan ja puhaltaa myös päälle jotain. Tunnen kuinka lämpö leviää minuun. Matka on ohi. (Metsähinen tpk. 24.2.2023.)

Metsähinen: Shamanistisen parantamisen keskeisimmän asian eli shamaanin matkan ajan asiakkaan rooli parannuksessa on melko passiivinen. Hänen tehtävänsä on vain olla valveilla, vastaanottaa ja 'nauttia', kuunnella kehonsa aistimuksia. Tuo oleminen tuntui kuitenkin erilaiselta kuin arkinen makoilu. Olin itse hyvin tietoisesti läsnä siinä kyseisessä hetkessä ja seurasin, mitä minussa tai ympärilläni tapahtuu. Toisinaan olen huomannut yhtäaikaista tai muutoin yhteensopivia tuntemuksia, yhteisiä tunteita, kehollisia kokemuksia tai vaikka yhtäaikaisen matkan intensiteetin voimistumisen yhdessä shamaanin kanssa – yhdessä kuvittelemisia, jotka on todettu yhdessä jälkeenpäin. Tässä parannustapahtumassa tuollaisena voisi pitää esimerkiksi sitä, kuinka molemmat meistä tunsivat pääni alueella huomattavan määrän energiaa.

Kouri: Puhallusten jälkeen kysyn Hannelta, miltä hänestä tuntui matkan aikana. Annan hänelle vettä, juon itsekin. Kerron tuoneeni hänelle mehiläisen. Sitten kerron hänelle matkan tapahtumat. Istumme hetken ja juttelemme matkasta ja mitä se tuo hänelle tuo mieleen. Rummutan hänelle muutaman minuutin, jotta hän voi tanssia tervetuliaistanssin mehiläiselle. Sammutan kynttilän ja vaihdan vaatteet. (Kouri tpk. 24.2.2023.)



Metsähinen: Jaana kertoo minulle matkastaan. Matka on mielenkiintoinen ja herättää minussa monia ajatuksia. Kukaan ei ole aikaisemmin kertonut minulle tarinaa menneestä elämästä tai varsinkaan tarinoita Louhesta. Tarina on ehkä jostain menneestä elämästä, mutta samaan aikaan se muistuttaa minua tästä elämästä. Pohdimme kuinka tietyt olosuhteet ja asiat toistuvat ihmisten elämässä. Mietimme voiko näin olla myös elämien ketjussa. Voivatko menneen elämän asiat näyttäytyä tässä päivässä? Shamanistisessa parantamisessa pyritään usein hoitamaan sitä syytä, mistä asiakkaan ongelmat alun perin johtuvat. Jos jännittämiseni juuret ovat jo menneessä elämässä on tietienkin loogista, että myös parannus ulottuu sinne asti. Olen kyllä työstänyt sosiaalisen jännittämiseni syitä myös länsimaisiin metodeihin, mutta se on rajoittunut vain tämän elämän ajalle. Halusivatko henget syventää työskentelyä näyttämällä tapahtumia menneistä elämistä saakka? Toisaalta voi olla, ottamatta kantaa siihen mistä ajasta puhutaan, että henget halusivat näyttää asioita meille vain hieman vertauskuvallisemmassa muodossa. (Metsähinen tpk. 24.2.2023.)

Metsähinen: Asiakkaana olen avoin shamaanin tuomalle kertomukselle, mutta varsinkin jos kyseinen henkilö ei ole aikaisemmin tehnyt matkaa minulle pyrin samaan aikaan olemaan melko rationaalinen ja pitämään jalkani maan pinnalla. Eri henkilöt näkevät henkimaailman eri tavoin ja olenkin kuullut vuosien varrella hyvin erilaisia parantavia tarinoita. Toisinaan olen saanut matkalta mielikuvan, joka on ollut itsessään voimauttava. Toisinaan shamaani on nähnyt matkallaan sellaista, mitä hänen ei oikeastaan olisi pitänyt minusta tietää, tuonut jonkun uuden tason aiheeseen tai nähnyt missä sen juuret ovat. Ja juuri tätä shamanistiselta parantamiselta haen: yhdessä kuvittelun luomaa, ihmismieltä laajempaa näkökulmaa asioihin. Täyttä varmuutta matkojen luonteesta voin tuskin saada, eikä sillä ehkä ole niin väliäkään. Olennaisinta on se, miten tämä kaikki vaikuttaa minuun ja elämääni.

### ***Rituaalin loppuosa***

Metsähinen: Saan siis ohjeeksi jatkoon syödä hunajaa. Tai sivellä sitä keholleni. Lisäksi minun kannattaisi tutustua tarinoihin Louhen tyttärestä. Tunnen kansanrunoutta melko huonosti. Ehkä onkin jo korkea aika tutustua siihen tarkemmin.

Rituaalin jälkeen menemme alakertaan syömään macaroneja, niitä on molemmille neljä kappaletta, kaikki eri sävyä, ihan kuin kaikki luonnonvoimat konsanaan. Laitan teehein hunajaa ja sisälläni oleva mehiläinen herää talviuniltaan kaiken saamansa sokerin seurauksena. (Metsähinen tpk. 24.2.2023.)

Metsähinen: Shamaanin kertoma matkakertomus on niin sanottu parantava tarina itsessään ja samalla hoito-ohje asiakkaalle. Asiakkaana noudatan shamaanin välittämää ohjeistusta. En kuitenkaan ajattele, että hunajan syöminen ja kansanrunojen lukeminen vapauttaisivat minut muunlaiselta työskentelyltä itseni kanssa. Mutta ne saattavat tukea tai syventää sitä. Ehkä ne ottavat tässä myös toisenlaisen merkityksen; ne tuovat shamaanin matkan tapahtumat tähän todellisuuteen ja muistuttavat minulle tehdystä rituaalista ja prosessistani.

Shamanismissa shamaanin matkan kertomuksen tapahtumien ja toimijoiden koetaan olevan henkimaailman viesti sellaisenaan ja samalla välittävän voimaa ja parannusta asiakkaalle. Shamanistisessa rituaalissa shamaani ja rituaaliin osallistuva asiakas, aineettomat ja aineelliset toimijat ovat kokonaisvaltaisesti läsnä yhdessä kuvittelemassaan todellisuudessa. Kuvittelu on kokonaisvaltaista ihmisten ja ei-inhimillisten toimijoiden ja aineellisten ja henkisten toimijoiden vuoropuhelua ja luovaa yhteistyötä. Se ei tarkoita, että mukana olevat ihmiset näkisivät tai kokisivat koko ajan samoja asioita. Henkien koetaan puhuvan vastauksena jokaiselle ihmiselle hänen ymmärtämällään tavalla samasta, asiakkaan esittämästä kysymyksestä. Kun shamaani tekee matkan toiselle, hän ikään kuin matkaa asiakkaanaan



matkalla. Sieltä tuleva opetus, tieto tai parannus välittyy shamaanin kautta sellaisenaan niin kehollisesti kuin henkisesti. Asiakas itse tulkitsee saapuvan kokemuksellisen tiedon.

## Metsähinen: Asiakkaan kokemus parannustapahtuman jälkeen

Viikon kuluttua rituaalista, matkakertomuksesta on tullut jo paljon aikaisempaa henkilökohtaisempi. Löydän siitä useita uusia viittauksia tämän elämän teemoihin. (Metsähinen tpk. 3.3.2023.)

Hyvin usein shamanistiset matkat aukeavat ja alkavat vaikuttaa arkeen pikkuhiljaa. Ajan kanssa niistä alkaa löytää uusia tasoja. Ehkä juuri tämän takia niistä niin usein kehoitetaan kirjoittamaan jonkinlaista päiväkirjaa. Näin niihin voi palata myöhemmin uudelleen.

Reilu viikko parannustapahtumasta sen aihepiiri alkaa pyöriä mun päässä. Käsittelen muistoja ensin mielen tasolla ja sitten menen jälleen luovan tanssin tunnille. Tällä kertaa tanssini on melko rankka, sillä yhtenä harjoitteenamme on mennä siihen fyysiseen tai henkiseen kipuun, mitä meissä on ja antaa sille liikkeellinen muoto. Teemme sen ensin yksin ja tämän jälkeen meillä on mahdollisuus tehdä se myös toisten kannatella. Minun kipuni ottaa hurjan muodon, en vastusta, annan sen tulla. Hypin, heilun, revin itsestäni jotain tarpeetonta ulos, hakkaan rastoja lattiaan, luhistun ja nousen uudelleen ylös. Keho tekee mitä sen tarvitsee tehdä. Tanssin sen kaiken ulos. (Metsähinen tpk. 6.3.2023.)

Oikeastaan vasta tässä vaiheessa aloin ymmärtää miksi tanssi oli tullut niin vahvasti mukaan prosessiin. Olin alusta alkaen puhunut siitä, kuinka mieli tietää, ettei jännitettävää varsinaisesti ole, mutta keho reagoi. Tämän takia myös parannusprosessissa muistutettiin niin moneen kertaan kehollisuudesta. Niin länsimaisen psykologian kuin täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen saralla puhutaankin usein kehon ja mielen yhteydestä, traumaattisten muistojen kehollisesta luonteesta sekä kehollisten menetelmien tärkeydestä osana ihmisen paranemista ja hyvinvointia (ks. esim. Ogden, Minton ja Pain 2006; Sointu 2013, van der Kolk 2014; Pylvänäinen ja Lappalainen 2018). Esimerkiksi psykoterapiassa liiallinen keskittyminen sanalliseen ajatteluun saattaa aiheuttaa sen, että trauma jää purkamatta (ks. tarkemmin esim. Siegel 2006, xvi; Ogden, Minton ja Pain 2006, 25). Lainauksissa näkyy, kuinka yhdessä kuvittelemassamme todellisuudessa esiin nousseet teemat ovat herättäneet minussa muistoja ja siirtyneet konkreettiselle tasolle arkeeni. Käsittelin muistoihin liittyviä kivuliaita tunteita psyykkisen työskentelyn ja luovan tanssin avulla. Tanssiessani en tietoisesti miettinyt, miten liikun tai miltä tanssini näyttää, vaan annoin kehossani olevan hiljaisen tiedon ohjata minua: keho tekee mitä sen tarvitsee tehdä (ks. Ramos 2018). Tämän tyyppistä tanssia voidaan pitää shamanistisena parannusmenetelmänä itsessään (ks. Darling Khan 2020, 23–34). Tanssini oli todella voimakas, mutta koin oloni kehossani turvalliseksi, sillä menetelmä on minulle hyvin luontainen. Tuntemalla, hyväksymällä ja tanssimalla tunteideni kanssa koin niiden ikään kuin muuntuvan uuteen helpommin käsiteltävään muotoon. Muutama päivä tanssin jälkeen huomaan muutoksen itsessäni:

Mulla on outo olo siitä, että saan olla olemassa ja että virheiden tekeminenkin voi olla ihan ok. Eikä kaikkien tarvitse tykätä musta. Ja tuskin ketään edes niin hirveästi kiinnostaa. Ja tämä on ihan hirveän vapauttavaa.

En mä nyt sano, että kaikki sosiaalinen jännittäminen olisi koko loppuelämäksi kadonnut, mutta voi tämä silti olla ainakin jonkinlainen uusi alku. (Metsähinen tpk. 8.3.2023.)



Tässä vaiheessa aloin jo huomata, että prosessi, jonka parannustapahtuma käynnisti, on vaikuttanut minuun. Tanssin avulla koin paranemista raskaista muistoista ja niiden aiheuttamista sosiaalisen jännittämisen takana olleista ajatusmalleista. En kuitenkaan odottanut tältä muutokselta kovin paljon, sillä itseni kanssa työskentelyn tuoman hiljaisen tiedon valossa tiedän, että pysyvä muutos vaatii yleensä aikaa, sitoutumista ja useiden elämän osa-alueiden huomioimista.

Ajattelussani näkyy täydentävien hoitomuotojen kentällä vallitseva holistinen ajatus terveydestä ja paranemisesta. Ymmärrän terveyden länsimaista lääketiedettä laajemmin muun muassa ihmisen kehollisen, psyykkisen ja henkisen puolen käsittävänä tilana. Myös käsitykseni paranemisesta on kokonaisvaltainen. En koe, että paraneminen olisi joku tietty hetki tai muusta elämästä irrallinen asia, joka tapahtuu ainoastaan lääkärin, psykoterapeutin tai shamaanin vastaanotolla. Parantumisen voi nähdä koko ihmistä koskevana prosessina, joka tarkoittaa kaikkia niitä henkisiä, psyykkisiä, kehollisia, emotionaalisia ja sosiaalisia kokemuksia tai tapahtumia, jotka vahvistavat ”kokonaiseksi tulemisen” kokemusta (Sointu 2012; 2013; Aarva, Väänänen ja Kankkunen 2022).

Kolme viikkoa parannustapahtuman jälkeen olin saanut jo hieman etäisyyttä tapahtuneeseen:

Parannustapahtuma eikä sen herättäneet muistot pyöri enää niin paljon mielessä. On tullut muuta elämää väliin. Nyt tuntuu hyvältä hetkeltä alkaa tutustua Louhen tyttäreeseen. Hän kuulostaa hyvin kaukaiselta, mutta samalla jollain tapaa läheiseltä. Jokin hänen itsevarmassa hahmossaan puhuttelee. Ehkä voisin saada tarinoista hieman asennetta itseni. Taidan vihdoinkin lukea rauhassa koko Kalevalan.

Myös tutkimuksen tekemisestä on tullut rennompaa ja samalla nautinnollisempaa. Säädän edelleen, mutta olen oppinut nauramaan itselleni.

Olen hyötynyt prosessista tähän mennessä huomattavasti enemmän kuin kuvittelin. Asiat eivät ole menneet välttämättä ihan siihen suuntaan kuin olisin ehkä alun perin toivonut, vaan suuressa mittakaavassa johonkin vielä parempaan. (Metsähinen tpk. 17.3.23.)

Myöhemmin keväällä päätin valmistautua edessä olevaan akateemiseen tilanteeseen tanssien, Louhen tyttärestä lukien ja hunajaa syöden. Halusin kokeilla, miten koen tilanteen saamani ohjeistusta noudattaen:

No jännitinkö mä. En kyllä ainakaan huomannut. Oli kiva nähdä ihmisiä. Enhän mä nyt läheskään kaikissa tilanteissa jännittänyt syksylläkään, mutta olin tänään kyllä huomattavasti rennempi, enemmän läsnä ja kehossani. Tuntui, että saan olla se mikä olen. Mutta kaikista hupaisinta koko tapahtumassa oli se, että mun viereen istunut henkilö piirteli mehiläisiä post-it-lapulleen.

Kyseinen tilanne meni siis todella hyvin. Jossain tilanteissa kevään aikana jännitin edelleen, mutta suhtauduin siihen hyväksyvämmiin: ”Näin saa olla”. Muutaman tilanteen kohdalla ajattelin, että eihän minun edes tarvitse laittaa itseäni kaikkiin haastaviin tilanteisiin, saati sitten tuntea niissä oloani varmaks, yhdellä kertaa. Huomasin antavani itselleni enemmän aikaa ja jollain tavoin kunnioittavani itseäni enemmän. Nämä muutokset heijastuivat myös muuhun elämäni. (Metsähinen tpk. 10.5.23.)

Tässä vaiheessa shamanistinen parannustapahtuma oli siis tullut jo osaksi itseä. Aluksi tämä projekti ravisteli totuttua olemisen tapaani, mistä seurasi hetkellinen epätasapainotila: miten yhdistän menneen itseni tähän uuteen kokemukseen. Shamanistista sielunpalautusrituaalia tutkineen antropologi Nofit Itzhakin mukaan paranemisprosessissa ja positiivisessa



itsemuutoksessa voi auttaa se, että asiakkaan tavanomainen käsitys itsestä taukoaa. Hän näkee kokemuksen yhteydestä henkisiin todellisuuden tasoihin<sup>1</sup> mahdollistavan tällaisen uuden tavan olla itsensä ja yhteydessä muihin. (Itzhak 2015, 302–306.) Itselleni kokemus henkisten todellisuuden tasojen parantavasta vaikutuksesta oli entuudestaan tuttu, mutta yhteisen parannustapahtuman suunnittelemisen, kokemisen ja artikkelin kirjoittaminen eli pidempi yhdessä kuvittelemisen prosessi yhdessä ohjaajani kanssa oli minulle uudenlainen kokemus. Se toi minulle hyvin konkreettisesti käsiteltäväksi juuri niitä teemoja, joihin pyysin apua, ja muokkasi näin suhdettani niin ohjaajaani kuin yleisemmin yliopistoon sekä esillä oloon.

Shamanistisen ajattelun mukaan henget ohjaavat asiakkaan sen shamaanin luo, kuka on sopivin auttamaan tätä juuri kyseisessä asiassa. Näin voisi ajatella, että vaikka en tietoisesti tehnyt ratkaisua pyytää shamaaniksi yliopistossa toimivaa henkilöä ajatellen tämän olevan tarpeellista toipumiseni kannalta, ei tämä valintani ollut sattumaa, vaan henkimaailman ohjaama ratkaisu ja juuri oikea tämältyyppisen ongelman hoitamiseen. (Metsähinen tpk. 15.5.23)

Tässä lainauksessa näkyy, että shamanismin harjoittaminen ei ole minulle ainoastaan rituaalien tekemistä, vaan sen pohjalla vaikuttava animistinen maailmankuva on vahvasti läsnä arjessani ja vaikuttaa siihen, kuinka kokemuksiani tulkitsen. Ympäristö ja elämäntapahtumat eivät ole minulle ainoastaan materiaa tai sattumaa, vaan koen usein niiden takana olevan tietynlaisen henkisen toimijuuden ja tarkoituksen.

Tämä prosessi vaikutti minuun kokonaisvaltaisesti monella eri tasolla; henkisellä, psyykkisellä, kehollisella, emotionaalisella ja sosiaalisella tasolla. Parannustapahtuman vaikutus lähti henkiseltä tasolta shamanistisen matkan muodossa, shamanistinen matkakertomus herätti minussa muistoja ja tunteita, joita käsitelin niin mielen tasolla kuin kehollisin menetelminkin. Koko prosessin ajan käyty sosiaalinen vuorovaikutus myös helpotti sosiaalista jännittämistäni ja muokkasi suhdetta ohjaajaani sekä sitä kautta koko yliopistoyhteisöön.

Parantumisen suunta oli myös hieman erilainen kuin etukäteen kuvittelin; se ei ehkä tehnyt minusta varmempaa esiintyjää tai muutenkaan ”pätevämpää” ihmistä, vaan opetti suhtautumaan vallitsevaan tilanteeseen aikaisempaa rennommin, sallivammin ja hyväksyvämmiin. Mikä ajan kanssa alkoi lievittää myös kokemaani jännitystä. Koin tämän huomattavasti syvällisemmäksi paranemiseksi kuin tilanteen, missä ainoastaan oireeni olisivat jostain syystä poistuneet. Tämä on ollut minulle yleinen huomio henkimaailman kanssa asioita työstäessäni; asiat lähtevät usein hieman eri suuntaan kuin itse olisin ajatellut, mutta lopulta huomaan sen suunnan olleen pidemmän päälle terveempi ja kokonaisvaltaisempi. Prosessin loppupuolella oivalsin, että osa yliopistoon liittyvästä sosiaalisesta jännittämistäni liittyi siihen, että koin olevani jotenkin väärennetyksi ympäristöön. Näin ollen myös se, että persoonallinen tapani tehdä tutkimusta tuli hyväksytyksi, oli olennainen parantava osa prosessia. (Metsähinen tpk. 17.5.2023)

Kun artikkelimme alkoi näyttää valmiilta, päätimme tehdä kumpikin yhtä aikaa omilla tahoillamme vielä yhden shamanistisen matkan, jossa kysymme, olisiko vielä jotain, mitä pitäisi ottaa huomioon koko tutkimusprosessissa. Kummankin matkoilla yhdistävänä tekijänä näyttäytyi eri luonnonvoimien vahva läsnäolo parannustapahtumassa ja muistutus kiittää kaikkia prosessissa ja jo sitä ennen mukana olleita ihmis- ja ei-ihmistoimijoita. (Kouri tpk 20.7.2023; Metsähinen tpk 20.7.2023.) Matkojen tuloksena totesimme tämän prosessimme ja myös siihen liittyvän yhdessä kuvittelun olevan päätöksessään.

1 Itzhak käyttää tutkimuksessaan esimerkiksi termejä *sacred*, *alterity* ja *otherness*. Tekstin ymmärrettävyyden vuoksi tämä on suomennettu henkiseksi todellisuuden tasoksi.



## Lopuksi

Tässä artikkelissa tarkastelimme autoetnografisen menetelmän avulla etenkin asiakkaan kokemusta shamanistisesta parannustapahtumasta. Nykyajan shamanistinen parantaminen länsimaissa on osa täydentävien ja vaihtoehtoisten hoitomuotojen kenttää. Se toimii valtavirran hoitomuotojen rinnalla, tavoitteenaan asiakkaan kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kysyimme, miten ja mitkä toimijat osallistuvat parannustapahtuman yhdessä kuvittelemiseen. Mitkä toimijat saavat kokemuksen aikaan, miten se syntyy, millainen se on ja mitä siinä tapahtuu? Shamanismi huomioi toimijoiden aineellisen ja animistisen maailmankuvan mukaisen aineettoman olomuodon. Parannustapahtumassa yhdessä kuvittelemiseen osallistuivat shamaanin ja asiakkaan lisäksi henkimaailman aineettomat toimijat, kuten shamaanin henkiauttajat, rituaaliesineiden, kuten rummun ja alttarilla olevien esineiden aineettomat puolet, luonnonvoimat ja shamaanin matkaan ja matkakertomukseen osallistuvat toimijat. Rituaalissa yhdessä kuvittelemisen mahdollistaa shamaanin parantavan matkan ja sen kertomuksen, henkien viestien ja voiman välittämisen asiakkaalle. Nämä kaikki vaikuttavat asiakkaan kokemukseen parannustapahtumasta.

Käytimme aineiston tuottamisen ja analyysin menetelmänä autoetnografiaa. Siinä tutkija-kokijoiden kaksoisrooli on vaikuttanut tutkijan kokemuksesta kirjoittamiseen osana tutkimuskohdetta sekä kirjoitetun aineiston analyysiin ja tulkintaan. Kaksoisrooli on haastava etenkin aineistoa analysoitaessa ja tulkittaessa itse tutkimustekstissä. Siinä on kiinnitettävä erityistä huomiota kokijan ja tutkijan roolin erillään pitämiseen, mikä on kokonaisvaltaisen kokemuksen kohdalla lähes mahdotonta. Se on myös autoetnografian anti: tutkimuspäiväkirjan lainausten eli kokemuskerronnan muuttuminen tutkijan analyysin ja tulkinnan kohteeksi on kirjoitettu auki tutkimustekstissä, jonka avulla lukija voi arvioida tutkimuksen luotettavuutta. Tämän artikkelin kirjoitusprosessissa vuorovaikutus tutkijoiden kesken osoittautui hedelmälliseksi: toisen ajatukset ja kirjoitukset muistuttivat kokemuksista ja niiden analysoinnin ja tulkinnan erilaisista mahdollisuuksista. Tämä johti tarkkaan oman kokemuksen pohdintaan ja yhdessä kuvittelemisen käsitteen kehittämiseen.

Autoetnografisessa tutkimuksessa omasta kokemuksesta kirjoittaminen on merkityksen tuottamisen menetelmä. Tässä tapaustutkimuksessa kirjoittaminen oli osa parannustapahtumaa ja kokemuksellinen tieto syntyi vähitellen. Kirjoitettu teksti kuvaa osaltaan myös shamanistisen voiman, tiedon ja parannuksen välittymistä henkimaailmasta tähän todellisuuteen. Kirjoittaminen on näin kehollinen tiedonmuodostuksen ja merkityksenannon muoto: keho on paikka, jossa yksilön suhde sosiaaliseen todellisuuteen materialisoituu ja todentuu myös kokemuksesta kirjoittamisen avulla.

Vaikka kokemuksemme niin shamaanina ja asiakkaana kuin tutkijoina poikkesivat ajoittain toisistaan – tuottaen meille myös henkilökohtaisia merkityksiä – totesimme yhdessä kuvittelemisen käsitteen sopivan hyvin yhdessä koetun parannustapahtuman tutkimiseen ja siitä kirjoittamiseen. Yhdessä kuvittelusta tuli menetelmä sanoittaa jakamaamme aineellis-aineettomien toimijoiden aikaansaamaa kokemusta. Lisäksi tutkimus vahvisti käsitystämme sekä shamanismin että autoetnografian yhteisöllisyydestä. Kahden tai useamman autoetnografian yhdessä tuottama vuorovaikutteinen autoetnografinen tutkimus samalla kentällä tai saman aiheen parissa tuo uusia näkökulmia erityisesti autoetnografian keskiössä olevaan kokemukseen ja sen aineellisten ja aineettomien toimijoiden osallisuuden ja vuorovaikutuksen tutkimiseen.



Vaikka tutkimuksemme tuo esiin shamanistiselle parantamiselle tyypillisiä piirteitä, jokainen parannustapahtuma on ainutlaatuinen. Tässä tapaustutkimuksessa asiakas koki shamanistisen parantamisen prosessinomaisena ja kokonaisvaltaisena hoitomuotona. Vaikutus lähti aineettomalta tasolta asiakkaalle rituaalissa kerrotun matkakertomuksen muodossa, mikä herätti asiakkaassa psyykkisiä ja kehollisia prosesseja. Myös sosiaalinen vuorovaikutus shamaanin kanssa vaikutti asiakkaaseen myönteisellä tavalla. Lopulta parannustapahtuma alkoi vaikuttaa konkreettisesti asiakkaan arkielämään. Tilannekohtaiseen sosiaaliseen jännittämiseen pyydetty apu sai asiakkaan suhtautumaan itseensä ja tilanteeseensa hyväksyvämmiin, mikä lopulta vähensi myös hänen kokemaansa jännitystä.

Asiakkaan kokemukseen vaikutti myös se, että parannustapahtumaan liittyi huomattavasti tavanomaista parannustapahtumaa pidempi, tutkimukseen motivoitunut yhteistyö shamaani-tutkijan kanssa. Lisäksi asiakkaalla oli aikaisempaa kokemusta shamanismista ja muista parantavista menetelmistä, joita hän käytti hyötyäkseen parannustapahtumasta ja siihen liittyvästä artikkelin kirjoittamisprosessista mahdollisimman paljon. Tutkimuksemme mukaan kokemus shamanistisen parantamisen vaikutuksista ei ole ainoastaan yksittäiseen parannusrituaaliin sijoittuva hetki, vaan pidempi useille elämän eri osa-alueille ulottuva prosessi. Jo kokemus todellisuuden henkisydestä ja sen mahdollistamasta näkökulman muutoksesta itseä, muita ja koko elämää kohtaan voidaan nähdä itsessään parantavana.

## Tutkimusaineistot

- Aarnio, Susanna. N.d. *Johannes Setälä: Suomalainen samaani*. Four Winds tuki ry:n kotisivut. Luettu 14.11.2023. <https://fourwinds.fi/johannes-setala/>.
- Darling Khan, Ya'acov. 2020. *Shaman: Invoking Power, Presence and Purpose at the Core of Who You Are*. Carlsbad, New York, London, Sydney ja New Delhi: Hay House.
- H. Jonathan Horwitzin ja Christiana Harlen haastattelu 1.7.2019 Åsbackassa, Ruotsissa. Haastattelijana Jaana Kouri. Aineisto on tekijän hallussa.
- Harner, Michael. 1980. *The Way of the Shaman: A Guide to Power and Healing*. San Francisco: Harper & Row.
- Harner, Michael. 1991. *Shamaanin tie: Johdatus voimaan ja parantamiseen*. Suom. Kaija Anttila. Helsinki: Kansan Sivistystyön Liitto.
- Horwitz, Jonathan. 2023. *All life is connected: The shaman's way*. Scandinavian Center for Shamanic Studies. Luettu 18.7.2023. <https://www.shamanism.dk/article-life-is-connected>.
- Kouri tpk. Jaana Kourin tutkimuspäiväkirja 13.2.2023–20.7.2023. Aineisto on tekijän hallussa.
- Metsähinen tpk. Hanne Metsähisen tutkimuspäiväkirja 2.11.2022–20.7.2023 Aineisto on tekijän hallussa.
- Shamaaniseura. 2023. *Shamaani*. Luettu 18.7.2023. <https://shamaaniseura.fi/wp/shamanismi/shamaani/>.





## Kirjallisuus

- Aarva, Pauliina. 2020a. "Kokemus parantumisen tutkimuksessa." *Kummastus-foorumi*. Luettu 8.4.2023. <https://kummastus.utu.fi/kokemus-parantumisen-tutkimuksessa/>.
- Aarva, Pauliina. 2020b. "Kokemusnäyttö ja parantuminen." *Kummastus-foorumi*. Luettu 8.4.2023. <https://kummastus.utu.fi/pauliina-aarva-kokemusnaytto-ja-parantuminen/>.
- Aarva, Pauliina, Tiina Väänänen ja Tiia-Tuulia Kankkunen. 2022. "Elämäni on muuttunut kokonaan: Tutkimus perusteluista luontaishoitajien käytölle ja niistä saadulle avulle." *Elore* 29(2): 103–128. <https://doi.org/10.30666/elore.120898>.
- Alaimo, Stacy. 2010. *Bodily Natures: Science, Environment, and the Material Self*. Bloomington: Indiana University Press.
- Annunen, Linda. 2023. "Uushenkisyys ja holistinen hyvinvointi." Teoksessa Aini Linjakumpu, Tuula Sakaranaho, Johanna Konttori, Inkeri Rissanen, Ruth Illman, Martin Ubani ja Marja Tiilikainen, *Uskontolukutaito suomalaisessa yhteiskunnassa*, 41–42. Helsinki: Gaudeamus.
- Barcan, Ruth ja Jay Johnston. 2010. "Fixing the Self. Alternative Therapies and Spiritual Logics." Teoksessa *Mediating Faiths: Religion and Socio-Cultural Change in the Twenty-First Century*, toimittaneet Michael Bailey ja Guy Redden, 75–87. Surrey: Ashgate.
- Berghuijs, Joantine, Cok Bakker ja Jos Pieper. 2013. "New Spirituality and Social Engagement." *Journal For the Scientific Study Of Religion* 52(4): 775–792.
- Chang, Heewon. 2013. "Individual and Collaborative Autoethnography as Method. A Social Scientist's Perspective." Teoksessa *Handbook of Autoethnography Routledge*, toimittaneet Stacy Holman Jones, Tony E. Adams ja Carolyn Ellis, 107–122. Walnut Creek, CA: Left Coast Press.
- de Lauretis, Terese. (1984) 1987. *Alice Doesn't: Feminism, Semiotics, Cinema*. Hampshire ja Lontoo: The Macmillan Press.
- Denshire, Sally. 2014. "On Auto-Ethnography." *Current Sociology* 62(6): 831–850. <https://doi.org/10.1177/0011392114533339>.
- Denzin, Norman K. 1997. *Interpretative Ethnography. Ethnographic Practices for the 21st Century*. Thousand Oaks, Lontoo ja New Delhi: Sage.
- Dyndová, Helena. 2020. "Contemporary Czech Shamanism: A Case Study of Ritual Practice and Healing." *Český lid* 107: 149–166. <https://doi.org/10.21104/CL.2020.2.02>.
- Eliade, Mircea. 1964. *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*. Princeton: Princeton University Press.
- Ellis, Carolyn, Tony E. Adams ja Arthur P. Bochner. 2011. "Autoethnography: An Overview." *Forum: Qualitative Social Research* 12(1). <https://doi.org/10.17169/fqs-12.1.1589>.
- Fingerroos, Outi. 2003. "Refleksiivinen paikantaminen kulttuurien tutkimuksessa." *Elore*, 10(2). <https://doi.org/10.30666/elore.78407>.
- Fjær, Erlend L., Erling R. Landet, Courtney L. McNamara ja Terje A. Eikemo. 2020. "The Use of Complementary and Alternative Medicine (CAM) in Europe." *BMC Complement Med Ther* 20(108). <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02903-w>.
- Frisk, Liselotte, Franz Höllinger ja Peter Åkerbäck. 2014. "Size and Structure of the Holistic Milieu: A Comparison of Local Mapping Studies in Austria and Sweden." *Journal of Contemporary Religion*, 29(2): 303–314. <https://doi.org/10.1080/13537903.2014.903665>.



- Haimila, Roosa, Hanne Metsähinen ja Mark Sevalnev 2023. "Supernatural Belief in 'Scientific' Worldviews? Investigating Science-oriented Finns' Explanations for Origins, Death and Suffering." Teoksessa Roosa Haimila. *Beyond Scientific Worldviews: Belief in Science and 'Supernatural' Explanations in Science-Oriented Individuals*. Helsinki: Helsingin yliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-9420-6>
- Harvey, Graham. 2005. *Animism: Respecting the Living World*. Lontoo: Hurst & Co.
- Harvey, Graham. (1997) 2007. *Listening People, Speaking Earth: Contemporary Paganism*. Lontoo: Hurst and Co.
- Heelas, Paul. 2009. *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*. Hoboken: Wiley.
- Hammersley, Martyn ja Paul Atkinson. (1983) 2007. *Ethnography. Principles in Practice*. 3. painos. Lontoo ja New York: Routledge.
- Honkasalo, Marja-Liisa 2017. "Hipaisuja ja ryminää: Aineellisten ja aineettomien toimijoiden jäljillä." Teoksessa *Mielen rajoilla: Arjen kummat kokemukset*, toimittaneet Marja-Liisa Honkasalo ja Kaarina Koski, 196–234. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Hulkkonen, Katriina ja Minna Opas. 2022. "Vaihtoehtoiset ja täydentävät hoitomuodot. Uskonnontutkimuksellisia näkökulmia." Teoksessa *Uushenkisyys*, toimittaneet Tiina Mahlamäki ja Minna Opas, 343–381. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Hultkrantz, Åke. 1998. "Samanismin tutkimuksen historiaa." Teoksessa *Samaanit*, toimittaneet Juha Pentikäinen, Toimi Jaatinen, Ildiko Lehtinen ja Marjo-Riitta Saloniemi, 51–70. Tampere: Tampereen museot.
- Hytönen, Elina ja Jaana Kouri 2020. "Rumpu nykyshamanismissa: Tapaustutkimus luontoyhteydestä." *Hybris: Tiedelehti* 1/2020. Luonto. Luettu 13.12.2023. <https://hybrislehti.net/rumpu-nykyshamanismissa-tapaustutkimus-luontoyhteydest>.
- Hänninen, Sakari, Jouko Karjalainen ja Tuukka Lahti, toim. 2005. *Toinen tieto: Kirjoituksia huono-osaisuuden tunnistamisesta*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Iltzhak, Nofit. 2015. "Making Selves and Meeting Others in Neo-Shamanic Healing." *Ethos* 43(3): 286–310. <https://doi.org/10.1111/etho.12086>.
- James, Willian (1902) 1994. *Varieties of Religious Experience*. The Modern Library Edition. New York: Random House.
- Ketola, Kimmo. 2020. "Uskonnollinen identiteetti ja uskomusmaailma moninaistuvat." Teoksessa *Uskonto arjessa ja juhlassa: Suomen evankelis-luterilainen kirkko vuosina 2016–2019*, toimittaneet Hanna Salomäki, Maarit Hytönen, Kimmo Ketola, Veli-Matti Salminen ja Jussi Sohlberg, 67–89. Tampere: Kirkon tutkimuskeskus.
- Koivunen, Anu ja Marianne Liljeström. (1996) 2004. "Paikantuminen." Teoksessa *Avainsanat: 10 askelta feministiseen tutkimukseen*, toimittaneet Anu Koivunen ja Marianne Liljeström, 271–292. Tampere: Vastapaino.
- Kouri, Jaana. 2020. "Matka henkimaailmaan ja takaisin: Nykyshamanismi kuvittelun tekniikkana." Teoksessa *Kuvittelu ja uskonto: Taustoja, tulkintaa ja sovelluksia*, toimittaneet Aila Viholainen, Jaana Kouri ja Tiina Mahlamäki, 226–253. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Kouri, Jaana ja Savitri Jetoo. 2023. "Sea and Me: Creative Writing as a Research Method in the Co-creation of Environmental Heritage." Teoksessa *Understanding Marine Changes: Environmental Knowledge and Methods of Research*, toimittaneet Savitri Jetoo, Jaana Kouri, Silja Laine, Nina Tynkkynen ja Anna Törnroos, 136–153. Cheltenham, UK: Edward Elgar.



- Kouri, Jaana ja Elina Hytönen. 2022. "The Change in the Researchers Position in the Study of Shamanism." *Approaching Religion* 12(1): 117–131. <https://doi.org/10.30664/ar.111072>.
- Kouri, Jaana ja Tiina Mahlamäki. 2022. "Etnografinen kirjoittaminen." Teoksessa *Kulttuurien tutkimuksen menetelmät*, toimittaneet Outi Fingerroos, Konsta Kajander ja Tiina-Riitta Lappi, 379–403. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. <https://doi.org/10.21435/tl.274>.
- Kuula, Arja. 2006. *Tutkimusetiikka: aineiston hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Latour, Bruno. 2005. *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. New York: Oxford University Press.
- Lentine, Melissa, Kevin L. Ladd, Laura Broughton, Staci Brioli ja Tina Stout. 2012. "Peruvian Shamanism in the West and Coping with Bulimia: A Case Study." *Religious Studies and Theology* 31(2): 165–179. <https://doi.org/10.1558/rsth.v31i2.165>.
- Lindquist, Galina. 2004. "Bringing the Soul Back to the Self: Soul Retrieval in Neo-shamanism." *Social Analysis* 48 (Summer): 155–173. <https://doi.org/10.3167/015597704782352564>.
- Mahlamäki, Tiina. 2005. *Naisia kansalaisuuden kynnyksellä: Eeva Joenpellon Lohja-sarjan tulkinta*. Uskontotieteen väitöskirja. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Meyer, Birgit ja Dick Houtman. 2012. "Introduction: Material Religion: How Things Matter." Teoksessa *Things: Religion and the Question of Materiality*, toimittaneet Dick Houtman ja Birgit Meyer, 1–23. New York: Fordham University Press. <https://doi.org/10.5422/fordham/9780823239450.003.0001>.
- Ogden, Pat, Kekuni Minton ja Clare Pain. (2006) 2009. *Trauma ja keho: Sensomotorinen psykoterapia*. Kääntänyt Immo Pekkarinen. Helsinki ja Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Opas, Minna ja Tiina Mahlamäki. 2022. "Johdanto." Teoksessa *Uushenkisyys*, toimittaneet Tiina Mahlamäki ja Minna Opas, 8–48. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Pentikäinen, Juha. 1998a. "Samaanit ja samanismi." Teoksessa *Samaanit*, toimittaneet Juha Pentikäinen, Toimi Jaatinen, Ildiko Lehtinen ja Marjo-Riitta Saloniemä, 29–50. Tampere: Tampereen museot.
- Pentikäinen, Juha. 1998b. *Samaanit: Pohjoisten kansojen elämäntaistelu*. Helsinki: Etnika.
- Perttula, Juha. 2005. "Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria." Teoksessa *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*, toimittaneet Juha Perttula ja Timo Lomaa, 115–162. Helsinki: Dialogia Oy.
- Polanyi, Michael ja Harry Prosch. 1975. *Meaning*. Chicago ja Lontoo: The University of Chicago Press.
- Pylvänäinen, Päivi ja Raimo Lappalainen. 2018. "Change in Body Image among Depressed Adult Outpatients after a Dance Movement Therapy Group Treatment." *The Arts in Psychotherapy* 59: 34–45. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.006>.
- Pyykkönen, Maija, Pauliina Aarva, Salla Ahola, Matti Pasanen ja Kaija Helin. 2023. "Use of Complementary and Integrative Health in Finland: A Cross-Sectional Survey." *BMC Complement Medicine and Therapies* 23(279). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04088-4>.
- Ramos, Megan N. 2018. "Dance/Movement Therapy and Shamanic Healing Ritual: Natural Intelligence of Body and Spirit." *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* 13(1): 50–62. <https://doi.org/10.1080/17432979.2017.1421586>.
- Reed-Danahay, Deborah E. 1997. "Introduction." Teoksessa *Auto/Ethnography: Rewriting the Self and the Social*, toimittanut Deborah E. Reed-Danahay, 1–17. Oxford ja New York: Berg.
- Richardson, Laurel. 1998. "Writing: A Method of Inquiry." Teoksessa *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*, toimittaneet Norman K. Denzin ja Yvonna S. Lincoln, 345–371. Thousand Oaks, Lontoo ja New Delhi: Sage.



- Siegel, Daniel J. 2006. "Vuorovaikutteisen neurobiologian näkökulma." Esipuhe teoksessa *Trauma ja keho: Sensomotorinen psykoterapia*, kirjoittaneet Pat Ogden, Minton Kekuni ja Clare Pain, xv–xvii. Kääntänyt Immo Pekkarinen. Helsinki ja Oulu: Traumaterapiakeskus.
- Siikala, Anna-Leena 1994. *Suomalainen šamanismi: Mielikuvien historiaa*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Simington, Jane ja Joan I. J. Wagner. 2020. "Retrieving a Soul Part that Fractured During Trauma." *Religious Studies and Theology* 39(1): 5–20. <https://doi.org/10.1558/rsth.41174>.
- Sirkkilä, Hannu. 2022. "Autoetnografia." Teoksessa *Kulttuurien tutkimuksen menetelmät*, toimittaneet Outi Fingerroos, Konsta Kajander ja Tiina-Riitta Lappi, 259–283. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. <https://doi.org/10.21435/tl.274>.
- Smith, Jonathan Z. (1987) 1992. *To take Place: Toward Theory in Ritual*. Toimittaneet Jakob Neusner, William Scott Green ja Calvin Goldscheider. Chicago: The University of Chicago Press.
- Sointu, Eeva. 2012. *Theorizing Complementary and Alternative Medicines: Wellbeing, Self, Gender, Class*. London: Palgrave Macmillan.
- Sointu Eeva. 2013. "Complementary and Alternative Medicines, Embodied Subjectivity and Experiences of Healing." *Health* 17(5): 530–545. <https://doi.org/10.1177/1363459312472080>.
- Svanberg, Jan. 2003. *Schamanantropologi i gränslandet mellan forskning och praktik: En studie av förhållandet mellan schamanismforskning och neoschamanism*. Turku: Åbo Akademi.
- Tweed, Thomas A. 2006. *Crossing and Dwelling: A Theory of Religion*. Cambridge, MA ja Lontoo: Harvard University Press.
- Uotinen, Johanna. 2021. "Autoetnografia." Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Luettu 1.11.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/autoetnografia/>.
- van der Kolk, Bessel. 2014. *Jäljet kehossa: Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla*. Kääntänyt Teija Hartikainen. Helsinki: Viisas elämä.
- Von Stuckrad, Kocku. 2014. *The Scientification of Religion: An Historical Study of Discursive Change, 1800–2000*. Boston: De Gruyter.
- Vuolanto, Pia, Laura Kemppainen, Teemu Kemppainen ja Johanna Nurmi. 2020. "Täydentävien ja vaihtoehtoisten (CAM) hoitojen käyttö Suomessa." *Sosiaalilääketieteen aikakauslehti* 57(1): 44–56. <https://doi.org/10.23990/sa.80288>.
- Wahbeh, Helené, Lauri Shainsky, Angela Weawer ja Jan Engels-Smith. 2017. "Shamanic Healing for Veterans with PTSD: A Case Series." *The Journal of Science and Healing* 13(3): 207–217. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.02.003>.
- Wallis, Robert J. 2003. *Shamans/Neo-Shamans: Ecstasies, Alternative Archaeologies and Contemporary Pagans*. Lontoo: Routledge.
- Woodhead, Linda. 2007. "Why So Many Women in Holistic Spirituality? A Puzzle Revisited." Teoksessa *A Sociology of Spirituality*, toimittaneet Kieran Flanagan ja Peter C. Jupp, 110–125. Abington: Routledge.

**Kirjoittajat kiittävät Eloren toimitusta ja anonyymejä arvioijia arvokkaista kommentista ja parannusehdotuksista artikkelin viimeistelemiseksi.**



**FM Hanne Metsähinen on uskontotieteen väitöskirjatutkija Turun yliopistossa. Hänen väitöskirjansa aiheena on shamanistinen parantaminen nykyajan Suomessa.**

**FT Jaana Kouri on uskontotieteen dosentti, joka on tutkimuksissaan tarkastellut ihmisen ja ympäristön, erityisesti veden, suhdetta, sekä animismia ja shamaaniutta. Hän on myös sanataideohjaaja. Kouri työskentelee tällä hetkellä kulttuurien tutkimuksen vs. yliopisto-opettajana Turun yliopistossa.**