

**Sandra Ingermanin näkemys samanistisesta sielun  
katoamisesta ja persoonallisuuden rakenteellinen  
dissosiaatioteoria**

Hanne Metsähinen  
Helmikuu 2019  
Teologian ja uskonntutkimuksen  
kandiohjelma  
Ohjaaja Heikki Pesonen

<b>HELSINGIN YLIOPISTO – HELSINGFORS UNIVERSITET</b>		
Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion Teologinen tiedekunta		Laitos – Institution Uskontotiede
Tekijä – Författare <b>Hanne Metsähinen</b>		
Työn nimi – Arbetets titel <b>Sandra Ingermanin näkemys samanistisesta sielun katoamisesta ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatioteoria</b>		
Oppiaine – Läroämne <b>uskontotiede</b>		
Työn laji – Arbetets art <b>Kandidaatintutkielma</b>	Aika – Datum <b>Helmikuu 2019</b>	Sivumäärä – Sidoantal <b>25</b>
Tiivistelmä – Referat <p>Sielun katoaminen on erityisesti samanismissa tunnettu sairauden tila, missä osa ihmisen sielusta on kadonnut henkimaailmaan. Hoitona tähän samaani vaipuu transsiin ja matkaa henkimaailmaan hakemaan sielun palan takaisin. Sielunpalautusta harjoitetaan sekä perinteisessä samanismissa että uussamanismissa. Nykyaikaisissa sielunpalautusta käsittelevissä artikkeleissa mainitaan usein, että psykologian termein sielun katoamisessa puhutaan dissosiaatiosta. Tutkielmassani vertaan uussamanismin kentällä sielunpalautusta opettavan Sandra Ingermanin näkemystä samanistisesta sielun katoamisesta teoriaan rakenteellisesta dissosiaatiosta. Selvitän mitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia teorioilla on. Pohdin myös, täydentävätkö teoriat mahdollisesti toisiaan.</p> <p>Sandra Ingermanin näkemyksen mukaan sielun katoaminen on traumaattisen tapahtuman seuraus. Trauman seurauksena liian vaikeat tunteet ja muistot matkaavat henkimaailmaan, eli ihmisen sielusta katoaa pala. Sielun palan katoamisesta voi seurata lukuisia erilaisia arkea hankaloittavia oireita. Hoidoksi sielun katoamiseen sopii sielunpalautusta ja tämän jälkeen tehtävä integrointityö, jossa hoidettava käsittelee kateissa olleet vaikeat tunteet ja muistot niin, että ne voivat olla osa itseä. Tämän jälkeen olo on kokonaisempi.</p> <p>Rakenteellisen dissosiaatioteorian mukaan ihmisen persoonallisuus voi traumaattisen tapahtuman yhteydessä jakaantua useampaan osaan. Ylivoimaiset tunteet siirtyvät pääpersoonan tietoisuudesta erillisten persoonan osien kannettaviksi, jotta arkipäiväinen elämä mahdollistuisi. Tämän jälkeen persoonallisuutta kuvaa tyypillisesti trauman välttely ja sen uudelleen elämisen välinen dynamiikka. Mitä pitkäaikaisempaa, vakavampaa ja varhaisempaa traumatisoituminen on, sitä enemmän erillisiä osia erkanee ja sitä monimutkaisemmaksi persoonallisuuden rakenne muodostuu. Rakenteellista dissosiaatiota voidaan hoitaa menestyksekkäästi psykoterapialla.</p> <p>Sandra Ingermanin kuvaama sielun katoaminen on tematiikaltaan varsin samanlainen rakenteellisen dissosiaatioteorian kanssa. Tarkemmin tutkiessa niistä löytyy myös selkeitä eroja. Sielun katoamisessa vaikeat tunteet menevät henkimaailmaan, rakenteellisessa dissosiaatiossa taas erilliseen persoonan osaan. Ingermanin teoriassa ei myöskään mainita dissosiaatiohäiriöille tyypillisestä persoonallisuuden eri osien välisestä dynamiikasta. Sielun katoaminen voi aiheutua huomattavasti kevyemmistä traumaista kuin rakenteellinen dissosiaatio. Tästä johtuen se on yleinen, jokaisen jossain vaiheessa elämäänsä kokema tila, jossa ihmisen kaikki mahdollinen potentiaali ei ole käytettävissä.</p>		
Avainsanat – Nyckelord samanismi, sielun katoaminen, sielunpalautus, persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatioteoria		
Säilytyspaikka – Förvaringställe <b>Helsingin yliopiston kirjasto, Keskustakampuksen kirjasto, Teologia</b>		
Muita tietoja		

## Sisällysluettelo

<b>1. Johdanto</b> .....	<b>1</b>
1.1 Aluksi .....	1
1.2 Tutkielman konteksti ja aikaisempi tutkimus .....	2
1.3 Vertaileva tutkimus ja työn kulku .....	5
<b>2. Sielun katoaminen ja -palautus samanismissa</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Sandra Ingermanin käsitys sielun katoamisesta ja -palautuksesta</b> .....	<b>7</b>
3.1 Soul Retrieval –Mending the Fragmented Self .....	7
3.2 Sielun määritelmä, sielun katoamisen syyt, oireet ja yleisyys.....	8
3.3 Kuvaus sielunpalautus -rituaalista .....	9
3.4 Sielunpalautuksen jälkeinen aika ja sielun palojen määrä .....	10
<b>4. Persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatioteoria</b> .....	<b>11</b>
<b>5. Sielun katoamisen ja rakenteellisen dissosiaation vertailu</b> .....	<b>16</b>
5.1 Yhtäläisyydet.....	17
5.2 Eroavaisuudet.....	19
5.3 Limittäisyys ja täydentävyys pohdinta .....	20
<b>6. Yhteenveto ja johtopäätökset</b> .....	<b>22</b>
Lähteet ja kirjallisuus.....	23

# 1. Johdanto

## 1.1 Aluksi

Samanismi on ikivanha maailmankatsomus, jossa samaanilla on merkittävä rooli välittäjänä yhteisönsä ja henkimaailman välillä. Yksi samaanin olennaisimmista tehtävistä yhteisöissä on perinteisesti ollut parantaminen. Tämä on usein tapahtunut näyttävin rituaalisin menoin. Samanistiseen maailmankuvaan liittyy ajatus useammasta kuin yhdestä sielusta. Kun ihminen sairastuu, yksi potentiaalisista syistä siihen on sielun katoaminen. Tätä voidaan hoitaa samanistisella sielunpalautuksella, missä samaani vaipuu transsiin ja matkaa henkimaailmaan hakemaan hoidettavalta kadonnutta sielun palaa tai -paloja takaisin. Erilaiset samanistiset hoidot eivät ole ainoastaan historian kirjojen havinaa vaan niitä tehdään edelleen sekä perinteisessä samanismissa että niin kutsutussa uussamanismissa. Uussamanismissa samanistiset hoidot ovat usein sidoksissa nykyaikaiseen terapiakulttuuriin.

Useissa nykyaikaisissa sielunpalautusta koskevissa artikkeleissa mainitaan yleisellä tasolla, että psykologian termein sielun katoamisesta puhutaan dissosiaatiosta. Joissain sielunpalautusta käsittelevissä artikkeleissa sivutaan suoraan myös teoriaa rakenteellisesta dissosiaatiosta, eli teoriasta, jonka mukaan traumatisoitumisen yhteydessä osa ihmisen persoonallisuudesta voi erkaantua pääpersoonasta – eli persoonasta ikään kuin katoaa palasia. Teoriat sielun palan katoamisesta ja persoonan palan katoamisesta muistuttavat intuitiivisesti toisiaan. Aiheesta ei ymmärtääkseni ole kuitenkaan tehty näitä kahta teoriaa, sielun katoamista ja rakenteellista dissosiaatiota, systemaattisesti vertailevaa tutkimusta. Päätin siis itse tarttua aiheeseen.

Tutkimukseni rajallisen luonteen vuoksi en kiinnostuksestani huolimatta mitenkään voinut paneutua kaikkiin niihin tapoihin, joilla sielunpalautusta on harjoitettu. Siksi rajasin tutkimukseni koskemaan nimenomaan uussamanismin kentällä sielunpalautusta opettavan Sandra Ingermanin näkemystä sielunpalautuksesta. Tutkimuskysymykseni on: puhutaanko Sandra Ingermanin kuvaamassa sielun katoamisesta ja rakenteellisesta dissosiaatioteoriassa samasta asiasta. Mitä yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia teorioilla on, täydentävätkö ne kenties toisiaan?

En voi sanoa itseäni samaaniksi tai edes samanistiksi, mutta samanismi monen muun uskontoperinteen tavoin kiehtoo minua ja olen osallistunut erilaisiin samanistisiin rituaaleihin. Käsitteykseni dissosiaatiosta taas pohjautuu akateemisen kiinnostuksen ohella omaan kokemukseeni sekä työhöni Viisi naista sata elämää trauma- ja dissosiaatioyhteisössä. Tutkielmani ei aja kenenkään etua, vaan teen sen puhtaasta mielenkiinnosta ja kunnioituksesta

sekä samanismia että ihmismielen rakenteita kohtaan. Haluan myös painottaa, etten tahdo työlläni innoittaa ketään luopumaan hoidostaan ja kääntymään sen sijaan samaanin puoleen.

## **1.2 Tutkielman konteksti ja aikaisempi tutkimus**

Samanismista on kirjoitettu valtavasti ja tutkijoilla on hieman erilaiset käsitykset sen luonteesta. Työni kannalta on keskeistä ymmärtää minkälaiseen viitekehykseen tutkimani samaani Sandra Ingerman kuuluu. Samanismin rooli länsimaaisissa yhteiskunnissa on kasvanut 1960-luvulta lähtien. Uskontotieteilijä Mircea Eliade julkaisi 1950-luvulla kirjansa Shamanism -Archaic Techniques of Ecstasy (ilmestyi englanniksi 1964). Kirjassaan Eliade loi eri maista ja ajanjaksoista poimimiensa esimerkkien avulla konseptin eräänlaisesta universaalista samanismista, esihistoriallisesta uskonnon muodosta, joka on esiintynyt pääpiirteiltään samanlaisena eri puolilla maailmaa. Tämä herätti länsimaissa yleisen kiinnostuksen samanismia kohtaan. Lisää tulta pesään ajoi muun muassa antropologi Michael Harnerin 1982 ilmestynyt teos *The Way of the Shaman*, jossa hän kertoo kokemuksistaan Amazonian samaanien parissa ja esittelee kaikille sopivia samanistisia harjoituksia. Pitkälti tämän kirjan pohjalta luotiin niin kutsuttu ydinsamanismi, jossa on koottu yhteen maailman samanismiperinteiden keskeiset opetukset ja tuotu ne esiin länsimaiselle ihmiselle helposti lähestyttävässä muodossa. Ydinsamanismilla on edelleen merkittävä rooli uussamanismin kentällä. Sandra Ingerman on Harnerin uskollinen oppilas, joten hänet voidaan laskea juurikin ydinsamanismin edustajaksi.<sup>1</sup>

Sittemmin Eliade ja Harner ovat molemmat saaneet huomattavan määrän kritiikkiä tiedeyhteisöltä. Monet tieteilijät katsovat, ettei Eliaden kuvailemaa universaalista samanismia sellaisenaan ole ollut olemassakaan vaan eri seutujen samanismilla on ollut varsin omaleimaiset piirteensä. Eliaden myös katsotaan poimineen tutkimukseensa myös esimerkkejä, jotka eivät varsinaisesti kuulu samanismiin. Harnerin luoman ydinsamanismin taas nähdään koostuvan lähinnä Harnerin itsensä luomista harjoituksia, joilla on vain vähän yhteyksiä alkuperäiseen samanismiin.<sup>2</sup>

Uussamaanien mielestä perinteen muuttuminen ei välttämättä ole huono asia. Esimerkiksi Ingerman on todennut, että meidän täytyy jatkuvasti päivittää muinaisia tekniikoita sopimaan meidän nykyiseen paikkaamme ihmiskunnan evoluutiossa.<sup>3</sup> Samanismin tutkija ja antropologi Hoppálin näkemyksen mukaan huolimatta siitä, puhutaanko samanismissa ja uussamanismissa samasta asiasta, voi uussamanismilla joka tapauksessa olla tärkeä rooli sen tarjoaman yhteisöllisyyden vuoksi. Uussamanismi voi myös tarjota entistä tyydyttävämmän

---

<sup>1</sup> MacKinnon 2012, 52-53; Hammer 2015, 14-26,

<sup>2</sup> Pentikäinen 1998, 9; Hammer 2015, 14-26

<sup>3</sup> Ingerman 1991, 109

tavan elää niin ympäröivän luonnon kuin ihmisten kesken.<sup>4</sup> Psykiatrian, filosofian ja antropologian professori Roger Walsh taas näkee meidän sukupolvemme onnekaana, koska meillä on maailman kaikkien eri uskontoperinteiden opit saatavilla ja mahdollisuus harjoittaa niitä. Hän on tutkinut (uus)samanistisia tekniikoita muun muassa modernin lääke- ja neurotieteen valossa.<sup>5</sup>

Joka tapauksessa perinteisen samanismin ja uussamanismin keskeisimmän eron katsotaan olevan samaanin rooli. Perinteisessä samanismissa samaanin (”se, joka tietää”) asemaan ei varta vasten hakeuduttu vaan rooliin päädyttiin usein jopa vastentahtoisesti rankan initaatiovaiheen tai suvussa liikkuvan samaanin roolin kautta. Initaatiovaiheen kärsimyksen katsottiin tekevän samaanista kyllin vahvan palvelemaan yhteisöään.<sup>6</sup> Uussamanismissa samaanin (tai ainakin samanistin, hieman väljempi ilmaus samanismia harjoittavalle henkilölle) rooliin voi päästä periaatteessa kuka vaan aiheesta kiinnostunut. Myös parantamisen luonne on erilainen; perinteisessä samanismissa samaanin luo tuotiin pääasiassa vakavasti sairaat, uussamanismissa hoidettavaksi pääsee lähes kuka vaan. Uussamanistisia hoitoja voidaan sairauden parantamisen lisäksi käyttää myös itsetuntemuksen lisäämiseen. Nämä erot heijastuvat myös käsitykseen sielunpalautuksesta.

Samaan aikaan uussamanismin nousun kanssa mielenkiinto ja ymmärrys traumojen merkityksestä erilaisten mielenterveydellisten ongelmien takana kasvaa. Varsinkin ymmärrys persoonallisuuden rakenteellisesta dissosiaatiosta selviytymismekanismina on kasvanut viime vuosina hyvin kiivaaseen tahtiin. Suomessa rakenteellinen dissosiaatioteoria sai näkyvyyttä tieteellisen yhteisön ulkopuolella, kun Seija Hirstiön innoittama Viisi naista sata elämää -kirja julkaistiin kesällä 2016. Kirja koostuu alkupuheen lisäksi dissosiaatiohäiriöstä kärsivien omista tarinoista. Kirjan vanavedessä perustettiin myös Suomen trauma- ja dissosiaatio yhdistys Disso ry, joka valittiin heti ensimmäisenä toimintavuonnaan vuoden mielenterveysyhdistykseksi nopean jäsenmäärän nousun ja poikkeuksellisen vahvan yhteistyöverkoston vuoksi.<sup>7</sup>

Rakenteellinen dissosiaatioteoria pohjautuu Moreau de Toursin ja alan merkittävimpänä pidetyn tutkijan psykologi ja psykiatri Pierre Janetin 1800-1900 luvulla tekemiin laajoihin tutkimuksiin trauman, persoonallisuuden rakenteen ja siitä koituvien dissosiativisten ilmiöiden yhteyksistä. Teoria jäi sen keksimisen jälkeen uinumaan, kunnes se 1970-80 luvulla nostettiin takaisin tutkimuksen kohteeksi. Aihetta ovat sittemmin tutkineet muun muassa professori Onno van der Hart ja psykologian tohtori Ellert Nijenhuis Hollannista sekä traumapsykoterapeutti

---

<sup>4</sup> Hoppál 1992, 208–209

<sup>5</sup> Walsh 2017, 9–10, 25

<sup>6</sup> Pentikäinen 1998, 27; Hoppál 2003, 13

<sup>7</sup> Marika & al 2016, Disso ry 2018

Kathy Steele Yhdysvalloista. Kolmikön vankka teoreettinen tieto ja pitkäaikainen kokemus trauman hoidosta on koottu yksien kansien sisään vuonna 2006 julkaistussa *The Haunted Self* -kirjassa. Teos on ollut varsin keskeinen modernin trauman hoidon saralla ja käytän sitä pääasiallisena lähteenä käsitellessäni työssäni dissosiaatioteemaa. Suomessa asiaa on tutkinut muun muassa psykiatrian erikoislääkäri Anssi Leikola, joka julkaisi aiheeseen liittyen tutkielman *Katkennut totuus* vuonna 2014.<sup>8</sup>

Vaikka varsinkin vaikeita dissosiativisia häiriöitä on pidetty osittain kiistanalaisena ilmiönä, nimenomaan dissosiativisen identiteettihäiriön olemassaolo on todistettu erilaisin psykobiologisin testein. Tutkimukset on tehty tutkimalla aivojen toimintaa toiminnallisen magneettikuvauksen ja positroniemissiotietokonetomografian avulla. Vertailukohtana tutkimuksessa olivat näyttelijät, joita oli ohjeistettu näyttelemään persoonallisuuden eri osia.<sup>9</sup> On olemassa myös alustavia tuloksia siitä, kuinka dissosiaatiosta toipumisen myötä myös hippokampus kasvaa tai palautuu normaaliin kokoonsa.<sup>10</sup>

Uussamanistiset hoidot ovat mielenkiintoinen yhdistelmä ikivanhaa maailmankatsomusta ja nykyaikaista psykologiaa. Uussamanistisia hoitoja tarjotaan länsimaissa vaihtoehtoisena ja täydentävänä hoitomuotona muun muassa erilaisiin psyykkisiin ongelmiin. Ingermanin lisäksi esimerkiksi englantilainen Christa MacKinnon järjestää samanistisen hoitamisen kuten sielun palautuksen kursseja psykoterapeuteille ja on kirjoittanut samanistisen käytöstä terapiatyössä kirjan *Shamanism in therapeutic practise*.<sup>11</sup> Uussamanistisista hoidoista ja niiden vaikuttavuudesta esimerkiksi traumaperäisen stressihäiriön (PTSD), hoidossa on tehty alustavia tutkimuksia. Helene Wahbeh kumppaneineen totesi vuonna 2017 julkaistussa, sotaveteraaneihin kohdennetussa tutkimuksessaan, että uussamanistiset hoidot kuten sielunpalautus, voimaeläinpalautus ja myötätuntoisen hengen vapauttaminen voivat alentaa PTSD-oireiden intensiivisyyttä. Ne ovat mahdollinen hoitomuoto varsinkin niiden veteraanien kohdalla, jotka entuudestaan tuntevat ja hyväksyvät samanistista maailmankatsomusta. Tutkittava ryhmä oli kuitenkin varsin pieni, joten aiheesta kaivataan lisää tutkimusta.<sup>12</sup> Galina Lindqaistin sosiaalisen analyysin mukaan uussamanistisen sielunpalautuksen keskiössä ovat muistojen uudelleen luominen sekä anteeksiantaminen, ja rituaalina sillä on enemmän yhteistä nykyaikaisen psykoterapian kuin perinteisen sielunpalautuksen kanssa.<sup>13</sup>

---

<sup>8</sup> Leikola 2014, 164

<sup>9</sup> Leikola 2014, 141–142; Schlumpf & al 2014; Reinders & al 2016

<sup>10</sup> Leikola 2014, 61

<sup>11</sup> MacKinnon 2012

<sup>12</sup> Wahbeh & al 2017

<sup>13</sup> Lindqaist 2004

Oma tutkimukseni sijoittuu sekä uskontotieteen että psykologian kentälle. Haluan vielä huomauttaa, että Suomessa uussamanistisia hoitoja ei tarjota osana psykoterapiaa.

### **1.3 Vertaileva tutkimus ja työn kulku**

Vertailevassa tutkimuksessa tutkitaan kahden tai useamman eri rinnastettavissa olevan asian eroja ja yhtäläisyyksiä. Yleisesti ottaen kaikki tutkimus perustuu jollain tasolla vertailuun, mutta vertailevassa tutkimuksessa tämä on tietoisempaa ja systemaattisempaa. René Gothonin mukaan empiria ja vertailu ovatkin uskontotieteen hengitys ja ruumis. Vertailevat tutkimukset voidaan jakaa niiden tavoitteen mukaan teoriaa testaaviin, kehittäviin ja kuvaileviin tutkimuksiin. Tutkittaviin kohteisiin voidaan tutkimuksen tarkoitukselta riippuen tutustua joko syvällisesti tai vain instrumentaalisesti. Vertailevassa tutkimuksessa voidaan käyttää sekä kvalitatiivisia- että kvantitatiivisia menetelmiä.<sup>14</sup> Oma tutkimukseni asettuu tuolle syvälliselle tasolle, laadulliseen tutkimukseen. Pyrin arvottomatta ymmärtämään ja vertailemaan tutkimiani teorioita. Testaan, puhutaanko niissä samasta asiasta eri tavoin ilmaistuna.

Käsittelen työssäni sitä, kuinka Sandra Ingermanin kuvaama samanistinen sielun katoaminen ja –palautus käy yksiin nykyaikaisen rakenteellisen dissosiaatioteorian kanssa. Kerron ensin hieman samanistisesta sielun katoamisesta yleisesti. Tämän jälkeen keskityn siihen, miten uussamanismin keskeinen nimi Sandra Ingerman kuvaa teoksessaan ”Soul retrieval” sielun katoamista ja tämän palautusprosessia. Tämän jälkeen avaen nykyaikaisen traumateorian eli persoonallisuuden rakenteellisen dissosiaatioteorian. Lopuksi vertailen Sandra Ingermanin teoriaa rakenteelliseen dissosiaatioteoriaan. Selvitän mitä yhteistä ja millaisia eroavaisuuksia näissä teorioissa on. Lisäksi pohdin voivatko teoriat kenties täydentää toisiaan.

## **2. Sielun katoaminen ja -palautus samanismissa**

Ottaen huomioon samanististen perinteen sekä ajallisen että paikallisen moninaisuuden, on myös samanistisia sairauskäsityksiä ja parannusmuotoja ollut historian varrella aivan valtava määrä. Pääasiallisesti samaanin antamiin diagnooseihin on liittynyt joku yliluonnollinen, henkiin tai sieluun liittyvä ongelma. Sielu on voinut kadota tai se on varastettu, joku maaginen esine on tullut potilaan kehoon tai potilas on vihamielisten henkien riivaama.<sup>15</sup>

Useiden eri kansojen perinteisiin samanistisiin diagnooseihin on kuulunut sielun katoaminen. Esimerkiksi sielunpalautuksen oletetulla synnyinseudulla Siperiassa syy tähän oli todennäköisesti vallalla ollut kaksijakoinen sielukäsitys sekä Tšuktšeilla ja Jukagiireilla (molemmat ovat Venäjän koillisosassa asuvia kansoja) ollut kolme- tai seitsenjakoinen

---

<sup>14</sup> Gothóni 2004, 46; Saukkonen

<sup>15</sup> Stutley 2003, 84



sielukäsitys. Sairastuminen saattoi olla merkki siitä, että toinen tai osa näistä sieluista oli kadonnut. Sekä Pohjois- että Keski-Aasiassa sielun katoamiseen on liitetty osittainen tietoisuuden menetys; esimerkiksi kooma, kuume tai delirium. Hoitona sielun katoamiseen samaani vaipui transsiin ja lähti etsimään potilaansa kadonnutta sielua henkimaailmasta. Jotkut samaanit palauttivat sielun transsista palattuaan puhaltamalla sen sisään potilaan suusta tai korvasta.<sup>16</sup> Grönlannissa eskimoiden parissa sielunpalautukseen ryhdyttiin, jos sielu oli joutunut kuoleman maahan. Mikäli sielu todettiin olevan hoitamattomissa, ei sen palautus enää riittänyt vaan sielu piti vaihtaa. Tähän käytettiin terveiden eläinten tai jopa pienten lapsien sieluja.<sup>17</sup> Myös Amerikan mantereella sairauden aiheuttajaksi on toisinaan raportoitu sielun katoaminen. Siellä tuo diagnoosi ei kuitenkaan ollut ilmeisesti yhtä yleinen kuin Euraasiassa.<sup>18</sup> Sielunpalautus ei ole yksinomaan samanistinen termi vaan sitä tavataan myös muissa traditioissa. Esimerkiksi bönbuddhalaisuudessa esiintyy sielunpalautusta, mutta se on sisällöltään varsin erilainen kuin samanistinen sielunpalautus.<sup>19</sup>

Ulkoisesti sielunpalautus -rituaalit ovat olleet keskenään hyvin erilaisia, mutta hyvin karkeasti yleistäen perinteisessä samanismissa sielunpalauttajana toimi yhteisön oma samaani, joka toimii paitsi auttaakseen vakavasti sairasta potilasta, myös ylläpitääkseen yhteisön tasapainoa. Sielunpalautus -rituaaliin osallistui tyypillisesti yleisöksi väkeä yhteisöstä ja se saattoi kestää hyvinkin pitkään. Sielunpalautuksen puitteet olivat ankarat, rituaali saatettiin suorittaa öiseen aikaan esimerkiksi taivasalla tai jurtassa.<sup>20</sup>

Perinteisellä samanismilla ja samanistisilla hoidoilla on edelleen tärkeä rooli ainakin Etelä-Koreassa, Japanissa, Kiinan maaseudulla, Nepalissa, Tuvan tasavallassa Venäjällä sekä Amerikan intiaanien keskuudessa. Ainakin Tuvassa ja burjaattien (mongolikansa, joilla tasavalta Venäjällä) keskuudessa parantaja samaanien rooli on muuttunut varsinaisesta parantamisesta enemmänkin sairauksien ennaltaehkäisijän suuntaan.<sup>21</sup>

Ussamanismissa samaanin rooliin voi periaatteessa päästä kuka vaan aiheesta kiinnostunut, joskin ainakin Ingerman katsoo, että kyky muuntaa tietoisuuden tilaa tulee myös uussamanismissa jonkun koettelemuksen kautta.<sup>22</sup> Ussamanistisessa sielunpalautuksessa hoidetaan enemmänkin psyykkistä oireilua kuin vakavia fyysisiä sairauksia. Ussamanistinen sielunpalautus tehdään pääsääntöisesti kahdestaan samaanin (ja tämän mahdollisen avustajan) kanssa ja sille on varattu selkeä aika. Samaani ei ole tiiviin yhteisön jäsen, vaan mahdollisesti

---

<sup>16</sup> Hoppál 2003, 18; Stutley 2003, 84–85

<sup>17</sup> Jakobsen 1999, 89

<sup>18</sup> Hurtkranz 1992, 35, 60

<sup>19</sup> Rinpoche 2018

<sup>20</sup> Hurtkranz 1992, 61; Hoppál 2003, 13,18; Stutley 2003, 85–86

<sup>21</sup> Hoppál 2003, 19, 146-153; Jakobsen 1999, 208–214

<sup>22</sup> Ingerman 1991, 202

asiakkaalle entuudestaan täysin tuntematon henkilö. Myös hoitopaikan puitteet ja mukavuudet ovat aivan eri tasoa kuin perinteisessä sielunpalautuksessa.

### **3. Sandra Ingermanin käsitys sielun katoamisesta ja -palautuksesta**

Tässä luvussa käsittelemme sitä, kuinka Ingerman kuvaa kirjassaan *Soul Retrieval - Mending the Fragmented Self* sielun katoamista ja -palautusta. Aluksi esittelen Sandra Ingermanin ja lähteenäni käyttämän kirjan. Tämän jälkeen kerron sielun määritelmästä, sielun katoamisen syistä, oireista ja yleisyydestä. Sitten kuvaan kuinka Ingerman toteuttaa sielunpalautusrituaalin. Lopuksi kerron rituaalin jälkeisestä asiakkaalle kuuluvasta työskentelystä sielun palojen integraation parissa sekä sielun palojen määrästä.

#### **3.1 *Soul Retrieval –Mending the Fragmented Self***

Käsitellessäni uussamanistista sielunpalautusta viittaan Sandra Ingermaniin ja hänen kirjaansa *Soul Retrieval –Mending the Fragmented Self*. Ingerman kertoo kirjassaan varsin seikkaperäisesti, kuinka hän käsittää sielun katoamisen ja -palautuksen sekä kuinka hän harjoittaa tätä. Kirjasta löytyy myös tapausesimerkkejä, joitain meditatiivisia harjoituksia lukijalle, muutamia runoja sekä sielunpalautuksen historiaa.

Ingerman on opiskellut samanismia yli 30 vuotta ja järjestää kansainvälisiä kursseja mm. samanistisista matkoista ja -parantamisesta. Ingerman on julkaissut yhteensä kahdeksan ääniohjelmaa sekä kaksitoista kirjaa.<sup>23</sup> Hänen viides kirjansa *Soul Retrieval* on julkaistu ensi kertaa vuonna 1991. Itse käytän työssäni kirjan uudempaa versiota, johon on lisätty kirjoittajan alkukirjoitus aiheesta vuonna 1998 ja loppusanat vuonna 2006. Kirjasta löytyy myös Ingermanin opettajan ja ydinsamanismin luoja Michael Harnerin alkusanat. Ingerman käyttää lähteenä teoksessaan muun muassa Mircea Eliadea.<sup>24</sup> Ingermanin ajatteluun on selvästi vaikuttanut myös moderni psykologia sekä työ psykoterapeuttina.

Ingerman sivuaa kirjassaan jonkun verran dissosiaatiota. Ottamalla esiin muun muassa ”monipersonahäiriön”, josta nykyään käytetään nimeä dissosiatiivinen identiteettihäiriö sekä sotaveteraanien takaumat, hän viittaa nimenomaan rakenteellinen dissosiaatiohäiriö -teoriaan. Otan kuitenkin Ingermanin teoksesta irti pääasiallisesti sen, miten hän kuvaa harjoittamaansa sielunpalautusta ja kun käsittelemme dissosiaatiota tai samanismin historiaa, käytän lähteenä alan uusinta tutkimusta. Mahdollista dissosiaatioteorian vaikutusta Ingermanin muodostamiin näkemyksiin sielun katoamisesta pohdin tuonnempana.

---

<sup>23</sup> Sandra Ingerman: Bio (s.a)

<sup>24</sup> Ingerman 1991

### **3.2 Sielun määritelmä, sielun katoamisen syyt, oireet ja yleisyys**

Sielulla Ingerman tarkoittaa ihmisen elinvoimaa tai hieman pidemmin määriteltynä ”elämän periaatetta, joka on yleisesti liitetty kehosta irralliseen entiteettiin; henkiset osat verrattuna täysin fyysiseen.” Sielussa sijaitsevat myös ihmisen tunteet. Ingerman ei määrittele kuinka monta osaa sielulla hänen näkemyksensä mukaan on. Sielun katoamisessa ihminen ei ole täysin yhteydessä omaan elinvoimaansa, osa siitä on kadonnut henkimailmaan.<sup>25</sup>

Syyksi sielun katoamiselle, tai pikemminkin sielun palan katoamiselle, Ingerman määrittelee traumaattiset tapahtumat sekä sielun varastamisen. Esimerkkeinä traumaattisista tapahtumista hän mainitsee ilmiselvästi traumaattiset tapahtumat kuten väkivallan, raiskaukset ja sotakokemukset. Tämän lisäksi hän määrittelee joillekin ihmisille traumaattisiksi arkisemmat asiat kuten yhteisöllisyyden ja kulttuurillemme tyypillisen siirtymäriittien puutteen varsinkin murrosiässä.<sup>26</sup>

Sielun katoaminen voi johtua myös sielun varastamisesta. Toisin kuin perinteisessä samanismissa, nykyään sielun varastaminen tapahtuu yleensä sitä tiedostamatta. Näin voi käydä esimerkiksi epäterveissä, läheisriippuvaisissa ihmissuhteissa tai kun kuollut ei halua erota läheisistään. Varas saattaa myös tuntea kateutta toisen voimaa kohtaan ja haluaa ottaa sen omaan käyttöönsä. Toisen voiman käyttäminen omiin tarkoituksiin ei kuitenkaan ole mahdollista. Ihmiset, jotka eivät osaa suojella itseään, ovat alttiimpia joutumaan varkauksien kohteeksi. Ingerman ohjeistaa kirjansa lukijalle, kuinka tämä voi tunnustella kantaako hän mukanaan jonkun toisen sielun palaa. Jos näin on, hän kehottaa vapauttamaan sen takaisin omistajalleen.<sup>27</sup>

Ingermanin lista sielun katoamisen aiheuttajista on varsin pitkä. Hän uskookin, että kaikki kärsivät jossain vaiheessa elämänsä sielun katoamisesta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita vielä sitä, että kaikki tarvitsisivat avuksi tervehtymiseensä juuri sielunpalautusta.<sup>28</sup>

Ingerman listaa kirjassaan lukuisia eri oireita mitä sielun katoamisesta voi seurata; hankaluus pysyä läsnä kehossa, tunne siitä kuin olisi ulkona kehosta ja tarkkailisi sitä kuin elokuvaa, turtuus, apaattisuus, heikentyminen, krooninen masennus, ongelmat immuunipuolustuksessa ja sairauksien torjunnassa, jatkuva sairastelu lapsena, muistikatkot elämänsähistoriassa viidennen ikävuoden jälkeen, tunne siitä ettei muista joitain merkittävää traumaa elämästään, ongelmat addiktioiden kanssa, sisäisen tyhjyyden täyttäminen ulkoisilla asioilla, vaikeudet jatkaa elämää läheisen ihmisen kuoleman tai eron jälkeen sekä

---

<sup>25</sup> Ingerman 1991, 11

<sup>26</sup> Ingerman 1991, 19, 84, 89–91, 98

<sup>27</sup> Ingerman 1991, 98–100, 176–179

<sup>28</sup> Ingerman 1991, 170

sivupersoonahäiriö (kirjan kirjoittamisen aikainen termi dissosiativiselle identiteettihäiriölle).<sup>29</sup>

### **3.3 Kuvaus sielunpalautus -rituaalista**

Seuraavaksi kuvaan sielunpalautus rituaalin niin kuin Ingerman sen toteuttaa. Ingermanin sielunpalautus rituaali alkaa yleisluontoisella keskustelulla asiakkaan kanssa. Tällä Ingerman varmistaa, että asiakkaalla on turvallinen olo hänen seurassaan. Sielunpalautus on varsin intiimi rituaali, joten on oleellista, että samaanin ja hoidettavan välillä on luottamuksellinen yhteistyösuhde. Aluksi Ingerman kertoo asiakkaalle yleisluontoisesti samanismista ja sielunpalautuksesta. Tämän jälkeen hän kysyy, haluaako asiakas muutoksen elämäänsä ja millainen tämän tukiverkko on. Sielunpalautuksen jälkeen monet asiakkaat kokevat tarvetta muuttaa elämäänsä, esimerkiksi päättää epäterveet ihmissuhteet tai vaihtaa ruokavaliota, joten hoidon täytyy olla oikein ajoitettu. Rituaalin jälkeen asiakkaan tajuntaan saattaa myös nousta kivuliaita muistoja menneisyydestä, joten on tärkeää, ettei hän joudu olemaan niiden kanssa yksin. Läheiset voivat myös olla mukana toivottamassa kadoksissa olleita sielun paloja takaisin. Toisinaan asiakas tuo jo itse rituaaliin mukaan jonkun läheisen ihmisen.<sup>30</sup>

Alkukeskustelun jälkeen alkaa varsinainen rituaali. Ingerman sytyttää kynttilän. Sitten hän kerää tarvittavat tavarat viltin päälle lattialle; helistin henkiauttajien kutsumista varten ja kristalli, joka voi toimia sekä sielun palojen ”odotushuoneena” sillä aikaa, kun muita sielun paloja etsitään että apuna pirstaleisten sielun palojen kokoamisessa. Tämän jälkeen Ingerman pyytää asiakasta makaamaan viltille. Hän polvistuu tämän viereen ja viheltää kutsun henkiauttajille. Sitten hän alkaa helistämään ja laulamaan voimalauluaan. Tuon voimalaulun kautta Ingermanin tietoisuuden tila muuttuu. Muuntuneeseen tietoisuuden tilaan päästyään hän menee makaamaan asiakkaan viereen niin, että heidän olkapäät, lantiot ja nilkat koskevat toisiaan.<sup>31</sup>

Kun Ingerman makaa lattialla, paikalla oleva avustaja alkaa rummuttamaan (jos avustajaa ei ole käytettävissä Ingerman kuuntelee samaanirummutusta nauhalta). Asiakkaan rooli on tässä vaiheessa melko passiivinen; hänet on ohjeistettu makaamaan hiljaa paikallaan, niin läsnä tässä hetkessä kuin mahdollista ja olemaan vastaanottavainen palaaville sielun paloille. Kun rummutus on alkanut Ingerman toistaa intentionsa henkimatkalleen (esimerkiksi: olen etsimässä niitä Janen kadonneita sielun paloja, jotka voisivat olla hänelle avuksi tässä hetkessä). Sitten hän lähtee etsimään kadonneita sielunpaloja henkimaailmasta. Ingerman sanoo

---

<sup>29</sup> Ingerman 1991, 23

<sup>30</sup> Ingerman 1991, 64–67

<sup>31</sup> Ingerman 1991, 68–69

tuntevansa fyysisen vedon siihen todellisuuteen mihin hänen kuuluu matkata (ylinen, alinen tai keskinen). Myös hänen voimaeläimensä auttavat häntä matkalla.<sup>32</sup>

Ingermanin tehtävä on siis löytää asiakkaan sielun pala tai paloja ja taivutella ne lähtemään mukaansa. Sielun palan voi tunnistaa esimerkiksi siitä, että tämä on nuorempi versio asiakkaasta ja käyttää mahdollisesti samoja koruja kuin sielunpalautushetkellä. Kun Ingerman on löytänyt sielun palan, hän yleensä juttelee hetken tämän kanssa. Keskustelussa sielun pala yleensä kertoo, miksi tämä on lähtenyt henkimaailmaan (pääsääntöisesti jonkun tuskallisen tapahtuman takia). Ingerman kertoo sielun palalle, että asiat ovat nyt toisin ja on aivan turvallista palata takaisin tähän hetkeen. Sitten hän ottaa sielun palan mukaansa ja jatkaa mahdollisesti etsimään muita sielun paloja.<sup>33</sup>

Palattuaan matkalta tähän todellisuuteen, Ingerman kumartuu asiakkaan ylle, laittaa kätensä tämän ”sydänkeskuksen” päälle ja puhalttaa löytämänsä sielun palat käsiensä kautta asiakkaan sisään. Sitten hän pyytää asiakkaan istumaan ja puhalttaa sielun palat sisään myös tämän pääläen kautta. Sitten hän ravistaa helistintään asiakkaan ympärillä sulkeakseen palat asiakkaan sisään. Lopuksi Ingerman katsoo asiakasta suoraan silmiin ja sanoo ”tervetuloa kotiin”.<sup>34</sup>

Varsinaisen sielunpalautuksen jälkeen Ingerman jakaa matkalla saamansa informaation asiakkaalle. Tyypillisesti tämä sisältää tietoja muun muassa siitä, minkä takia sielun palat olivat kadonneet. Ingerman ei tiedä, onko hänen saamansa tieto kirjaimellista vai metaforista, joten asiakkaan täytyy itse päättää mikä siinä on oleellista hänelle. Ingerman painottaa toistuvasti, ettei kerro asiakkaalle matkalla näkemistään äärimmäisen rankoista tapahtumista kuten seksuaalista hyväksikäytöstä, ellei asiakas ole jo entuudestaan ollut tietoinen tästä. Hän uskoo asiakkaan sisäiseen viisauteen asioiden muistamisen aikataulussa. Keskustelun jälkeen asiakas voi vielä hetken levätä ja tunnustella miltä tuntuu olla kokonainen ja jälleen kotona.<sup>35</sup>

### **3.4 Sielunpalautuksen jälkeinen aika ja sielun palojen määrä**

Reaktiot rituaaliin vaihtelevat suuresti. Useimmissa tapauksissa sielunpalautuksen vaikutukset viivästyvät muutaman viikon. Tämän jälkeen asiakkaalla nousee pintaan intensiivisiä tunteita. Ingerman painottaa, että työ ei lopu sielunpalautukseen vaan alkaa siitä. Kun kateissa olleet sielun palat on tuotu henkimaailmasta tähän todellisuuteen alkaa niiden integrointi osaksi omaa persoonaa. Tähän liittyy traumaattisten elämänvaiheiden läpikäynti esimerkiksi unien kautta. Sielun pala tuo mukanaan usein myös joitain kateissa olleita taitoja, kuten kyvyn luottaa, luoda

---

<sup>32</sup> Ingerman 1991, 69–71

<sup>33</sup> Ingerman 1991, 50–58, 72–73

<sup>34</sup> Ingerman 1991, 74–75

<sup>35</sup> Ingerman 1991, 75–77

tai rakastaa. Integroinnin edistymisen kannalta on hyvä käyttää näitä taitoja ja jutustella palanneen sielun palan kanssa. Integraation yhteydessä monilla tulee myös tarve uudistaa elämää enemmän näköisekseen; kun on enemmän kotona, enemmän oma itsensä eivät vanhat ihmissuhteet, työpaikat tai asuinpaikat välttämättä enää palvele itseä. Viimeistäänkin prosessin loppuilla useimmat tuntevat olevansa kokonaisempia ja enemmän läsnä omassa kehossaan. Toisinaan sielunpalautus yksinään ei kuitenkaan riitä auttamaan ihmistä, vaan sitä täydennetään muilla terapian muodoilla keskusteluavulla tai kehotyöskentelyllä. Ingermanin mielestä samaani ja psykologi voivat hyötyä toistensa osaamisalueista.<sup>36</sup>

Ingerman kertoo palauttavansa keskimääräisessä sielunpalautuksessa 3-6 sielun palaa. Hänen mukaan yhdellä sielunpalautuksella voi palauttaa ainoastaan rajallisen määrän sielun paloja, sillä palat kantavat mukanaan muistoja, joiden integrointi on raskasta. Ingerman ei määrittele kuinka monta sielua ihmisellä on, kuinka monta osaa sielusta voi kadota. Hän kuitenkin kertoo, että suurempi määrä sielun paloja täytyy olla tässä todellisuudessa kuin henkimaailmassa. Muutoin ihminen ei pysty enää toimimaan elämässään. Ingermanin näkemyksen mukaan ihmiset eivät yleensä tarvitse kuin yhden tai joskus kaksi sielunpalautus-rituaalia tunteakseen itsensä kokonaisiksi. Kun ihminen on saanut merkittävimmät osat palautettua itseensä, myös loput seuraavat perässä. Olennaista on oppia elämään niin, ettei sielun katoamiselle jatkossa enää ole tarvetta.<sup>37</sup>

#### **4. Persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatioteoria**

Dissosiaatio käsitteenä tarkoittaa kokonaisuuden osien joutumista erilleen toisistaan.

Psykologiassa dissosiaatiolle on olemassa useita eri määritelmiä. Nämä määritelmät ovat usein keskenään ristiriidassa. Käytän tässä työssä dissosiaatiosta puhuessani nimenomaan Pierre Janetin luomaa ja nykyaikaisessa traumapsykologiassa vallalla olevaa teoriaa persoonallisuuden rakenteellisesta dissosiaatiosta, jonka mukaan ihmisen persoonallisuus voi jakautua traumatisoitumisen yhteydessä useampaan eri osaan.<sup>38</sup>

Rakenteellisen dissosiaatioteorian mukaan ihmisen persoonallisuus on psykofyysisistä toimintajärjestelmistä koostuva rakenne. Nämä järjestelmät voidaan jakaa kahteen eri ryhmään. Ensimmäinen ryhmään kuuluvat lajin säilymisen ja arkipäiväiseen elämään liittyvät toiminnat kuten ruoan ja läheisyyden haku. Toiseen ryhmään kuuluvat puolustautumiseen liittyvät järjestelmät kuten jähmettyminen ja pako. Toimintajärjestelmä sisältää koko toiminnan syklin; latenssvaiheen, valmiuden, käynnistämisen, suorittamisen ja päättämisen (esimerkiksi ruoan haun toimintajärjestelmään ei liity ainoastaan syöminen vaan myös ruoan hankkiminen ym.)

---

<sup>36</sup> Ingerman 1991, 39–40, 125–129, 162

<sup>37</sup> Ingerman 1991, 72–73, 169–170

<sup>38</sup> van der Hart & al 2009, 2

Näihin toimintajärjestelmiin liittyy myös laajemmin ajatukset, tunteet, aistimukset, käyttäytyminen ja muistot. Lisäksi niillä on ainakin alkeellinen oma minäkokemus. Esimerkiksi pelon toimintajärjestelmän kokemus voisi olla ”minä tunnen pelkoa, minun on paettava”. Riittävän turvallisessa ympäristössä kasvaneella terveellä ihmisellä nämä toimintajärjestelmät minäkokemuksineen ovat kutakuinkin yhtenäisiä ja toimivat tarkoituksenmukaisesti yhtenä kokonaisuutena.<sup>39</sup> Esimerkiksi opettajana toimiva nainen, jolla on lapsi ja aviomies. Tämän minäkokemukseen kuuluu yhtä aikaa opettajan, äidin, vaimon ja esimerkiksi ystävän roolit, vaikkakin esimerkiksi lasten kanssa puuhatessa huolen pito jälkeläisistä –toimintajärjestelmä korostuu muiden järjestelmien ollessa taka-alalla. Pitäessään yllä arkista toimintaa nainen myös samaan aikaan tarkoituksenmukaisella tavalla varoo ympäristön mahdollisia uhkia (arkielämään ja puolustautumiseen liittyvät toimintajärjestelmät ovat integroituneet, toimivat yhtä aikaa.)<sup>40</sup>

Rakenteellisessa dissosiaatiossa nämä toimintajärjestelmät ovat jakaantuneet traumatisoitumisen seurauksena eritasoisesti irralleen toisistaan, toimintajärjestelmän ympärille on alkanut kehittyä erillinen persoonan osa ja osien vaihtelu voi olla nykyhetkessä epätarkoituksenmukaista. Esimerkiksi jos pieni lapsi joutuu kokemaan toistuvasti suunnatonta pelkoa, eikä saa tämän käsittelyyn riittävää tukea, hän joutuu eristämään kokemuksen tietoisuudestaan pystyäkseen jatkamaan normaalia elämää. Tilanteen jatkuessa pitkään, persoonasta eriytyy osa. Lapsen persoona on nyt kahdessa osassa; on arki minä ja pelkäävä persoonan osa. Mitä enemmän pelkäävä osa kerää kokemuksia, sitä erillisimmäksi myös sen minäkokemus kehittyy. Jos lapsi ei käsittele ja integroi kokemuksiaan arkiminäänsä niin aikuisuudessa, kun joku sisäinen tai ulkoinen ärsyke muistuttaa tuosta lapsuudessa koetusta pelosta (esimerkiksi sama punaisen sävy kuin lapsuuden aikaisen pahoinpitelijän paidassa), aktivoituu pelon toimintajärjestelmän ympärille kehittynyt persoonallisuuden osa. Tuolloin ihmisen käytös ja kokemus tilanteesta voivat muuttua radikaalisti, sillä hän toimii tuon persoonallisuuden osan kerryttämien kokemusten, mieltymysten ja kognitiivisten kykyjen mukaan. Pelkoreaktio voi olla uhkaan nähden kohtuuttoman suuri ja sen sammuminen voi viedä tavallista pidemmän ajan. Kun uhka on ohi ja ihminen palautunut arkiminäänsä, hän ei persoonallisuuden osien erillisyyden takia yleensä pysty kunnolla tai lainkaan tavoittamaan hetki sitten tapahtunutta käytöstään.

Rakenteellisesta dissosiaatiohäiriöstä puhuttaessa käytetään persoonallisuuden eri osista nimikkeitä ANP (apparently normal part of personality) ja EP (emotional part of personality). ANP tarkoittaa tässä persoonallisuuden osaa, joka pääosin vastaa arjen

---

<sup>39</sup> van der Hart & al 2009. 2–4

<sup>40</sup> van der Hart & al 2009, 31

toiminnoista kuten työnteko, lapsista huolehtiminen (eli sisältää lajin säilymiseen liittyvät toimintajärjestelmät). EP-osat ovat traumaattisen tapahtuman seurauksena syntyneitä osia, jotka kantavat nimensä mukaisesti mukanaan ylivoimaisia tunnetiloja, traumamuistoja ja puolustautumiseen liittyviä toimintajärjestelmiä. Persoonan EP-osat ei pääsääntöisesti toimi yksin vaan vaikuttavat aktivoituessaan ANP:n toimintaan. Jos EP valtaa koko ANP:n puhutaan takaumasta. Tyypillisesti persoonallisuuden ANP-osa pyrkii välttämään asioita, jotka voisivat laukaista ylivoimaisia tunteita kantavan persoonallisuuden EP-osan aktivoitumisen. Tämä ANP:n fobia EP:n kantamia tunteita kohtaan ylläpitää ja syventää dissosiaatiota.<sup>41</sup>

Rakenteellinen dissosiaatio voi olla hyvin yksinkertainen tai todella monimutkainen kokonaisuus. ANP-osia dissosioituneessa persoonallisuudessa on yksi, lukuun ottamatta dissosiaatiohäiriöiden vakavinta muotoa, tertiääristä rakenteellista dissosiaatiota. Erityyppisiä dissosioituneen persoonallisuuden rakenteita hahmotetaan pääsääntöisesti kolmen prototyypin kautta.<sup>42</sup>

**Primaarista rakenteellisesta dissosiaatiosta** puhutaan, kun ihmisen persoonasta on irtaantunut yksi osa traumaattisen tapahtuman, esimerkiksi onnettomuuden yhteydessä. Primaari rakenteellinen dissosiaatio voi kehittyä missä iässä tahansa, myös aikuisena.

Tyypillisin primaarista rakenteellisesta dissosiaatiosta johtuva häiriö on *traumaperäinen stressihäiriö* (PTSD), missä persoonan ANP-osa koittaa välttää traumaattisesta tilanteesta muistuttavia asioita ja EP:n kantamia traumatunteita. Oirekuvaan kuuluu siis trauman välttelyn ja uudelleen elämisen välinen dynamiikka. Muita primaarista rakenteellisesta dissosiaatiosta johtuvia tiloja ovat

*Depersonalisaatiohäiriö* missä ihminen tuntee olevansa ikään kuin kehonsa ulkopuolella. Voidaan katsoa johtuvan ANP:n yrityksistä vältellä ANP:tä.

*Dissosiativinen amnesia* missä ihminen ei pysty palauttamaan mieleensä tärkeää informaatiota, esimerkiksi menneisyyden traumaattisia tapahtumia. Voidaan katsoa johtuvan siitä, että EP kantaa traumaattisia muistoja, eikä ole yhteydessä ANP:hen.

*Dissosiativinen pakkovaellus* missä ihminen odottamatta unohtaa menneisyytensä ja aloittaa uuden elämän toisella paikkakunnalla. Voidaan nähdä äärimmäisenä ANP:n ja EP:n välisenä välttelyä.<sup>43</sup>

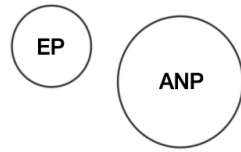
---

<sup>41</sup> van der Hart & al 2009, 4–6, 13; Persoonan rakenteellinen dissosiaatio (s.a)

<sup>42</sup> van der Hart & al 2009, 6–8

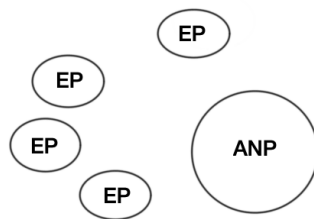
<sup>43</sup> van der Hart & al 2009, 6–8; Persoonan rakenteellinen dissosiaatio (s.a)





Kuva 1. Primaari rakenteellinen dissosiaatio.

**Sekundaarista rakenteellisesta dissosiaatiosta** puhutaan kuin ihmisellä on yksi ANP-osa ja useampi kuin yksi persoonallisuuden EP-osa. Esimerkkinä arkiseen toimintaan keskittynyt ANP-osa, pelkoa kantava lapsi osa, häpeää kantava lapsi osa ja puolustautuva teini-ikäinen osa. Sekundaari rakenteellinen dissosiaatiohäiriö kehittyy yleensä lapsuuden pitkäaikaisen vakavan traumatisaation seurauksena (esimerkiksi toistuva väkivalta, hyväksikäyttö tai emotionaalinen laiminlyönti). Joidenkin äärimmäisen traumaattisten kokemusten kuten kidutuksen tai sotavankeuden seurauksena sekundaari dissosiaatio saattaa kehittyä myös aikuisuudessa.<sup>44</sup>



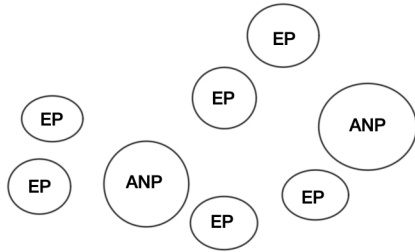
Kuva 2: sekundaari rakenteellinen dissosiaatio.

**Tertiäristä rakenteellisesta dissosiaatiosta** eli dissosiativisesta identiteettihäiriöstä (DID) puhutaan, kun myös persoonan ANP-osa eli lajiin ylläpitämiseen keskittyneet toimintajärjestelmät ovat jakautuneet useampaan osaan. Näin myös arjessa toimivia osia on useampi kuin yksi ja pahimmillaan näiden toistensa kokemusmaailmasta vain puutteellisesti (tai ei lainkaan) tietoisien osien vaihtelu synnyttää arkeen pitkiäkin muistiaukkoja. Vakavissa dissosiaatiohäiriöissä eli sekundaarissa rakenteellisessa dissosiaatiossa ja erityisesti dissosiativisessä identiteettihäiriössä myös persoonan EP-osat saattavat olla varsin pitkälle kehittyneitä. Niillä voi olla esimerkiksi omat kognitiiviset kykynsä sekä erillinen kokemus iästään ja sukupuolestaan.<sup>45</sup> DID:ssä persoonallisuus koostuu keskimäärin 8-13 osasta. Dissosiativinen identiteettihäiriö alkaa kehittyä poikkeuksetta jo varhaisessa lapsuudessa, hermoston herkässä kehitysvaiheessa ennen 5-9 ikävuotta.<sup>46</sup>

<sup>44</sup> van der Hart & al 2009, 6, 61

<sup>45</sup> van der Hart & al 2009, 7

<sup>46</sup> Tracy 2018; Persoonan rakenteellinen dissosiaatio (s.a)



Kuva 3: tertiäärinen rakenteellinen dissosiaatio.

Dissosiaatiohäiriöiden aiheuttama oirekuva on varsin laaja. Oireiden katsomaan johtuvan pitkälti persoonallisuuden EP-osien tunkeutumista ANP:n tietoisuuteen ja osien vaihteluun liittyvästä problematiikasta. Koska persoonallisuuden eri osilla on erilaisia toimintatapumuksia, voivat oireet vaihdella radikaalisti hetkestä toiseen. Lisäksi jokaisen dissosiaatiohäiriöisen oirekuva vaihtelee keskenään. Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:n tekemän selvityksen mukaan oireita ovat unihäiriöt, pelkotilat, ahdistus, paniikkikohtaukset, lamaannus, masennuksen kaltaiset oireet, yltiöpäinen suorittaminen ja tehokkuus, erilaiset somatomorfiset oireet, derealisaatio, depersonalisaatio, takaumat, ongelmat ajantajun ja muistin kanssa, riippuvuus ja itsetuhokäytös, pakko-oireet, mielialojen vaihtelu ja adhd-oireilu sekä aistihin liittyvät ongelmat (aistien puuttuminen, aistien yliherkkyys).<sup>47</sup> Monet traumatisoituneet kärsivät myös fyysisistä sairauksista.<sup>48</sup> Huolimatta haastavista oireista rakenteellisen dissosiaatiohäiriö teorian mukaan tilaa ei pidetä niinkään psyykkisenä sairautena kuin luonnollisena reaktiona traumaan.<sup>49</sup>

Dissosiaatiohäiriöt johtuvat aina traumaattisista tapahtumista henkilön historiassa. Jokainen traumatisoivan tilanteen kohdannut ei kuitenkaan traumatisoidu. Se missä määrin ihminen traumatisoituu, riippuu tapahtuman objektiivisista piirteistä ja yksilön subjektiivisista piirteistä. Tyypillisiä traumatisoivia kokemuksia ovat esimerkiksi fyysinen-, seksuaalinen- ja henkinen väkivalta ja riittävän huolenpidon puute varsinkin varhaislapsuudessa<sup>50</sup> (mahdollisesti myös ahdasmielinen uskonnollisuus<sup>51</sup>). Tiivistetysti mitä nuorempi ihminen on, mitä pidempikestoista traumatisoituminen on ja mitä vähemmän hän saa sosiaalista tukea trauman käsittelyyn sitä todennäköisemmin trauman jälkiseurauksena syntyy jonkinasteinen dissosiaatiohäiriö.<sup>52</sup>

Dissosiaatiohäiriöt ovat suhteellisen yleisiä, mutta niiden yleisyydestä, lukuun ottamatta dissosiaatiohäiriöiden kompleksisinta ja harvinaisinta muotoa DID:tä (0,4-1%) ei ole kovin

<sup>47</sup> Peltoniemi & al 2018

<sup>48</sup> van der Hart & al 2009, 10

<sup>49</sup> van der Hart 2009, viii

<sup>50</sup> van der Hart 2009, 23–26

<sup>51</sup> Klapuri 2015

<sup>52</sup> van der Hart 2009, 23–26

tarkkaa tietoa saatavilla. Riippuen lähteestä ja siitä miten diagnostisia kriteerejä tulkitaan, on esiintyvyys noin 2-10%. Esimerkiksi The National Alliance on Mental Illness (NAMI) on arvioinut, että 2% maailman ihmisistä kärsii jonkinasteisesta dissosiaatiohäiriöstä ja noin puolet ihmisistä kokee elämänsä aikana ainakin yhden depersonalisaatio- tai derealisaatio-kohtauksen. Turkkilaisen traumoihin erikoistuneen psykiatrin Vedat Sarin näkemyksen mukaan dissosiaatiohäiriöiden yleisyys on 10% elämän aikana. Tietämys dissosiaatiohäiriöistä on kuitenkin vielä aika huonoa ja ne diagnosoidaan usein väärin.<sup>53</sup>

Dissosiaatiohäiriöitä voidaan hoitaa menestyksekkäästi psykoterapialla. Varsinkin vakavimpien häiriöiden kohdalla terapia on kuitenkin varsin pitkä (jopa kymmenen vuotta). Nykyään on vallalla malli, joka koostuu kolmesta eri vaiheesta; vakauttamisesta (jossa luodaan luottamuksellinen pohja ja pyritään saamaan hankalimmat oireet hallintaan), traumaattisten muistojen käsittely (jossa käydään traumaattiset muistot läpi ja pyritään saamaan eri osat lähemmäksi toisiaan) ja viimeisestä vaiheesta, jossa keskitytään persoonallisuuden lopulliseen integroimiseen sekä normaalielämään palaamiseen. Mitä enemmän ja mitä itsenäisempiä osia persoonallisuudesta löytyy, sitä haastavampaa persoonallisuuden uudelleen integrointi, eli persoonallisuuden osien yhteen saattaminen pääsääntöisesti on. Toisinaan terapian tavoitteena ei ole persoonan osien integroiminen vaan niiden toimiva yhteiselo tai ainoastaan pahimpien oireiden vakauttaminen. Lääkehoitoa itse dissosiaatioon ei ole, mutta joitain sen aiheuttamia oireita (esim. masennus) voidaan helpottaa myös lääkityksellä.<sup>54</sup>

## **5. Sielun katoamisen ja rakenteellisen dissosiaation vertailu**

Tässä luvussa vertailen edellä esittelemiäni teorioita keskenään. Mietin mikä yhteistä niissä on, mitä eroavaisuuksia niissä on ja täydentävätkö ne mahdollisesti toisiaan?

Sandra Ingermanin kuvaama samanistinen sielunkatoaminen sekä -palautus ja rakenteellisen dissosiaation tematiikka on yhteinen. Sielusta tai persoonallisuudesta erkanee traumaattisesta tilanteesta osa. Osan erkaneminen auttaa kestämään sen hetkisen tuskan, sillä se kantaa kivuliaita tunteita. Osan erkaneminen tuottaa kuitenkin pitkällä aikavälillä erilaisia ongelmia ja oireita arkeen. Tämän takia sekä sielun katoamisessa että dissosiaatioissa sielun palan tai persoonallisuuden osan palauttaminen nähdään järkevänä toimenpiteenä. Tämä tapahtuu sielunpalautuksen tai psykoterapian keinoin. Molemmissa tavoissa kadonneen osan integrointi edellyttää sen kantamien traumaan liittyvien tunteiden käsittelyä. Tarkemmin tutkittaessa teorioista löytyy yhtäläisyyksien lisäksi selkeitä eroavaisuuksia. Käytän vertailuni

---

<sup>53</sup> Sar 2011; Persoonan rakenteellinen dissosiaatio (s.a); Dissociative Disorders (s.a)

<sup>54</sup> van der Hart & al 2009, 17–19; Persoonan rakenteellinen dissosiaatio (s.a)

pohjalla ajatusta, että kadonneilla sielun paloilla tarkoitetaan persoonallisuuden EP-osia (dissosiativisen identiteettihäiriön kohdalla myös ANP-osia).

Selventääkseni asiaa, olen koontanut alla olevaan taulukkoon joitain yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Koska rakenteelliseen dissosiaatioon sisältyy eri asteita, se on esitetty kolmessa eri luokassa vakavuusasteen mukaan. Myös sielun katoamisen sisällä vaikuttaa olevan vaihtelua, mutta järkevän luokitteluperusteen puutteessa se on esitetty yhtenä ryhmänä.

Taulukko 1				
	Ingermanin käsitys sielun katoamisesta	Primaari dissosiaatio	Sekundaari dissosiaatio	Tertiaarinen dissosiaatio
<b>Syyt</b>	Traumaattiset tapahtumat, myös melko arkiset sellaiset. Sielun varastaminen.	Traumaattiset tapahtumat. Voi liittyä myös yksittäiseen tapahtumaan, esim. auto-onnettomuus	Traumaattiset tapahtumat, lapsuudessa alkaneet, pitkäkestoiset	Äärimmäiset traumaattiset tapahtumat. Lapsuudessa alkaneet, pitkäkestoiset.
<b>Missä iässä osat erkanevat</b>	Missä iässä vain.	Missä iässä vain.	Yleensä ennen 5-9v, joskus poikkeustapauksessa aikuisena	Ennen 5-9 v.
<b>Sielun palojen/ persoonallisuuden osien määrä</b>	Ei määritelty. Kerralla palautetaan yleensä 3-6	2 (1ANP ja 1EP)	Vähintään 3 (1ANP ja vähintään 2 EP)	Keskimäärin 8-13, joskus enemmän. (Vähintään 2 ANP-osaa ja 2 EP-osaa)
<b>Missä sielun palat/ muistot ovat</b>	Henkimaailmassa	Persoonan EP-osassa	Persoonan EP-osissa	Persoonan EP- (ja ANP) osissa
<b>Oireet</b>	Lukuisia, sisältää mm. depersonalisaation ja DID:n	Lukuisia. Alaryhminä PTSD, depersonalisaatio, dissosiativinen amnesia ja pakkovaellus	Lukuisia	Lukuisia, myös selkeät muistiaukot arjessa mahdollisia
<b>Yleisyys</b>	Kaikki kärsivät joskus elämänsä aikana.	Yleisesti dissosiaatiohäiriöt n. 2-10%	Yleisesti dissosiaatiohäiriöt n. 2-10%	0,4-1%

Taulukko 1. Ingermanin käsitys sielun katoamisesta ja rakenteellisen dissosiaation vertailu.

## 5.1 Yhtäläisyydet

Sekä sielun katoaminen että rakenteellinen dissosiaatio johtuvat traumaattisista tapahtumista. Sielun katoaminen voi tämän lisäksi johtua myös sielun varastamisesta. Teorioita vertailtaessa on nähtävissä, että dissosiaatiosta taustalla vaikuttavat traumat ovat rankempia. Sielun katoaminen voi Ingermanin mukaan johtua hyvin rankoista traumaista, mutta toisaalta myös melko arkipäiväisistä asioista. En usko, että keneltäkään eriytyy erillisiä persoonallisuuden osia esimerkiksi ainoastaan Ingermanin mainitseman kuukautisten alkamiseen liittyvän siirtymäriitin puutteesta.<sup>55</sup>

Sekä sielun katoamisesta että dissosiaatiosta voi aiheutua varsin suuri määrä erityyppisiä oireita. Ne ovat suurelta osin samoja. Suuri osa niistä on niin yleisiä, että niitä voi kokea hyvin monen asian seurauksena (esimerkiksi masennus). Kiinnostavia ovat Ingermanin

<sup>55</sup> Ingerman 1991, 90

listalta löytyvät oireet, jotka viittaavat suoraan lähes yksinomaan dissosiaatiossa esiintyviin oireisiin. Ingermanin oirelistasta löytyvä ”tunne siitä kuin olisi ulkona kehosta ja tarkkailee sitä kuin elokuvaa” vastaa dissosiaatioteorian depersonalisaatiota. Muistikatkot elämänsä viidennen ikävuoden jälkeen ja tunne siitä, ettei muista joitain merkittävää traumaa elämästään viittaavat dissosiativiseen amnesiaan. Lisäksi Ingerman mainitsee listassaan suoraan dissosiativisen identiteettihäiriön.

Molemmissa teorioissa puhutaan useista eri paloista tai osista. Sekä sielun katoamisessa että sielunpalautuksessa ihmisen persoonasta voi erkaantua yksi tai useampi osa. Ingerman ei määrittele kuinka monta osaa sielusta voi kadota, mutta kertoo, että suurempi osa sielusta täytyy olla tässä todellisuudessa kuin henkimaailmassa, jotta ihminen pystyy toimimaan. Rakenteellisessa dissosiaatiossa osien määrää ei ole rajattu, yleisimmin irronneita osia on vain yksi, mutta dissosiativisessä identiteettihäiriössä keskimäärin 8-13, toisinaan huomattavasti enemmänkin.<sup>56</sup>

Molemmissa teorioissa puhutaan integraatiosta eli yhdistämisestä. Sielun pala tai persoonan osa on eriytynyt jonkun sietämättömän tunteen takia. Kun se integroidaan takaisin persoonaan, täytyy nuo aiemmin erillään olleet vaikeat tunteet käydä läpi. Irronneiden sielun palojen kanssa täytyy keskustella, niiden olo täytyy tehdä mukavaksi paluun jälkeen. Tämä integroiminen kuulostaa paljolti vaiheittaisen terapiamallin toiselta vaiheelta, jossa käsitellään traumamuistoja ja pyritään saamaan persoonallisuuden osat lähemmäksi toisiaan. Ingerman kuitenkin kuvaa integraatiovaiheen suhteessa rakenteellinen dissosiaatio teoriaan varsin lyhyeksi. Jotta edelliset sielun palat ehtivät integroitua uusi sielunpalautus voidaan tehdä tarvittaessa vasta joidenkin kuukausien päästä. Ingerman sanoo palauttavansa kerralla keskimäärin 3-6 sielun palaa. Jos psykoterapiassa ihmisen tietoisuuteen tulisi kerralla noin monta persoonallisuuden osaa, niin oletan että niiden integroiminen veisi vuosia.

Sielun paloja kuvataan hämmästyttävän samalla tavalla kuin persoonallisuuden dissosioituneita osia vakavissa dissosiaatiohäiriöissä. Sekä sielun palat että pitkälle kehittyneet persoonallisuuden osat kantavat mukanaan traumaattisia muistoja ja usein myös joitain kykyjä. Molemmille niille pitää integroitumisen mahdollistumiseksi kertoa muuttuneesta nykytilanteesta, keskustella ja viettää aikaa. Ingermanin esimerkeissä kuvataan toistuvasti, kuinka sielunpalautuksen jälkeen rituaalissa olleet viettävät aikaa palanneen sielun palansa kanssa. Myös Ingerman kertoo itse omasta keskustelustaan oman palansa kanssa.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Tracy 2018

<sup>57</sup> Ingerman 1991, 129, 157, 164, 184

Mitä tulee toipumiseen niin Ingerman kertoo kirjassaan, että vain sellaisia osia, jotka ovat paikalla voi hoitaa.<sup>58</sup> Tämä käy hyvin yhteen dissosiaatio -teorian kanssa, ymmärtääkseni dissosiaatiohäiriön hoitamisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää saada yhteys mahdollisimman moneen osaan. Muuten niiden integroiminen on mahdotonta. Ingerman sanoo uskovansa, että kun tarpeeksi moni osa palannut, loput osista palaavat itsestään. Tämän voi jossain mielessä nähdä pitävän paikkaansa myös dissosiaation hoidossa. Jos ihminen on käynyt jo pitkään terapiassa, integroinut useita osiaan ja hänen psyykinen energiatasonsa on noussut, ymmärrykseni mukaan hänellä on silloin paremmat kyvyt integroida myös viimeisetkin osat itseensä.

## **5.2 Eroavaisuudet**

Suurimmat erot sielun katoamisen ja rakenteellisen dissosiaation välillä liittyvät persoonallisuuden osien väliseen vaihteluun, jonka sanotaan olevan yksi keskeisimmistä oireista. Kun persoonallisuudesta erkanee osa, se ei kokonaan katoa arjesta, vaan kuvaavampaa on trauman välttelyn ja uudelleen elämisen välttelyn välinen dynamiikka. Vaikka Ingerman kertoo kirjassaan sotaveteraanien oireilun dynamiikasta, kuvatessaan sielun katoamista hän ei mainitse mitään siitä, miten sielun palat tässä tilanteessa käyttäytyvät. Liikkuvatko irronneet sielun palat edestakaisin tämän todellisuuden ja henkimaailman välillä? Jos eivät, niin tästä näkökulmasta katsottuna sielun katoaminen on lähimpänä niitä dissosiaation muotoja, joissa persoonallisuuden EP-osan välttely on erityisen pitkällä, eli dissosiativista amnesiaa (tai jossain äärimmäisissä tapauksissa dissosiativisessa pakkovaellusta). Dissosiativisessa amnesiassa henkilö ei muista tärkeää informaatiota omasta menneisyydestään. Tila voi olla itsenäinen primaarista rakenteellisesta dissosiaatiosta johtuva häiriö tai esiintyä oireena monimutkaisemmassa dissosiaatiohäiriössä.

Myös sielun katoamisen ja dissosiaation yleisyyden välillä on merkittävät eroavaisuudet. Dissosiaatiohäiriöiden yleisyyden arvellaan olevan noin 2-10%. Ingermanin mukaan taas jokainen kärsii elämänsä aikana jonkinlaisesta sielun katoamisesta. Rakenteellinen dissosiaatio teorian mukaan persoonallisuuden osien erkaantuminen on tyypillisintä lapsuudessa, mutta voi tapahtua myös aikuisuudessa. Aikuisuudessa ihmiseltä ei kuitenkaan poikkeustapauksia lukuun ottamatta voi irrota kuin yksi osa. Ingerman ei mainitse minkäänlaisia ikärajotteita sille, milloin sielun katoaminen voi tapahtua, vaikka tapaus esimerkkien mukaan vaikuttaa sille, että se on tyypillisempää nuorille ihmisille.

Ingerman itse kertoo sielun katoamisen ja psykologian poikkeavan näkemyksissään lähinnä siinä, minne nuo liian raskaita muistoja kantavat sielun osat tai persoonan osat menevät

---

<sup>58</sup> Ingerman 1991, 39

ja mikä on tehokkain hoitomuoto asiaan. Ingerman sanoo, että samanistisesta näkökulmasta ne menevät henkimaailmaan ja psykologisesta näkökulmasta alitajuntaan. Toisaalta rakenteellinen dissosiaatio teorian näkökulmasta muistot ovat taas erkaantuneet pääpersoonasta erilliseen persoonallisuuden osaan, mitä ei suoraan voida rinnastaa alitajuntaan. Hoitomuotona tilaan psykologia tarjoaa psykoterapiaa ja samanismi sielunpalautusta. Ingermanin mukaan psykologi ja samaani voivat hyötyä toistensa osaamisalueista.<sup>59</sup>

### **5.3 Limittäisyys ja täydentävyys pohdinta**

Jos näitä teorioita yrittää yhdistää tai ymmärtää yhtenä kokonaisuutena, niin millaisia näkökulmia se avaa?

Ingermanin mukaan liian raskaat muistot tunteineen erkaantuvat samanistisesta näkökulmasta henkimaailmaan ja psykologisesta näkökulmasta alitajuntaan. Alitajuntaa kuvataan ihmismielen tiedostamattomana osana. Vaikka Ingerman pitää näitä kahta erillisinä asioina, voidaan silti kysyä, voisivatko ne sittenkin olla yhteydessä toisiinsa? Onko henkimaailma sama asia kuin alitajunta? Tai viittaako Ingerman henkimaailmalla oikeastaan Jungilaiseen käsitykseen kollektiivisesta alitajunnasta, koko ihmiskunnalle yhteisestä autonomisesta tiedostamattomasta todellisuudesta? Näin ymmärtäen samaani voitaisiin nähdä henkilönä, jolla on muuntuneessa tietoisuudentilassa kyky sukeltaa joko toisen ihmisen alitajuntaan tai kollektiiviseen alitajuntaan. Toisaalta rakenteellisen dissosiaatio teorian mukaan muistot ovat erkaantuneet pääpersoonasta erilliseen persoonallisuuden osaan, mitä ei suoraan voida rinnastaa alitajuntaan.

Ingerman kuvaa depersonalisaatiota tilana, jossa sielu on poistunut kehosta liiallisen tuskan vuoksi. Depersonalisaatio on dissosiativisten tilojen yksinkertaisimpia muotoja. NAMIn mukaan joka toinen kokee elämänsä aikana ainakin yhden depersonalisaatio (tai derealisaatio) kohtauksen. Siinä ihminen ikään kuin katsoo itseään ulkopuolelta, vaikkapa toiselta puolelta huonetta. Ilmiöön liittyy siis kaiken muun ohella visuaalinen vääristymä. Miten tämä on mahdollista? Näitä kahta teoriaa yhdistellen sen voisi hahmottaa tilana, missä sielun pala on erkaantunut kehosta, muttei ainakaan vielä matkannut henkimaailmaan. Samantyyppisellä ajatuskuviolla voitaisiin selittää myös dissosiativisiin tiloihin toisinaan liittyvä emotionaalinen ja fyysinen tunnottomuus. Tuon tunnottomuuden on pahimmillaan raportoitu olevan sitä luokkaa, että ihmiselle on tehty leikkaus ilman puudutusta, ilman että tämä on tuntenut mitään.<sup>60</sup> Sama ilmiö tunnetaan myös eläimillä, riittävän suuren uhan edessä tuntoaisti katoaa. Missä tuntoaisti on ollut? Psykologinen selitys asialle on, että ihmisellä (tai

---

<sup>59</sup> Ingerman 1991, 21, 39

<sup>60</sup> Marika & al 2016, 49

eläimellä) on äärimmäisessä tilanteessa kyky sammuttaa kipua aistivat aivoalueet käytöstä. Samanistisesta näkökulmasta voitaisiin nähdä, että ihmisen tuntoisuutta kantava sielu voi äärimmäisessä tilanteessa poistua kehosta.

Historiassa on paljon esimerkkejä siitä, kuinka asioita joita ei vielä ymmärretä, selitetään uskonnollisen kuvaston kautta. Ihmiset tuntevat usein mielenkiintoa tuntematonta kohtaan. Dissosiaatio aiheeseen liittyy paljon vaikeaa, kenties hämmentävääkin tematiikkaa. En ihmettele, jos se on haluttu joskus selittää myös hieman yliluonnollisessa valossa. Populaarikulttuurin antama, äärimmilleen kärjistetty ja paikoin varsin valheellinen kuva tematiikasta on voinut olla omiaan kasvattamaan aihepiirin mystifiointia.<sup>61</sup> Niinkin vähän aikaa sitten kuin 1970-luvulla julkaistussa, väitöskirjaansa perustuvassa teoksessa *Et ole yksin*, psykiatri Reima Kampman kertoo dissosiativisen identiteettihäiriön yhteydestä sielunvaellukseen.<sup>62</sup> Yksi mahdollisuus on nähdä sielun palan katoaminen yrityksenä selittää dissosiaatiota aikana, jolloin aiheesta ei ole ollut vielä niin paljon tutkimustietoa saatavilla.

Ingermanin tulkintaan samanistisesta sielun katoamisesta ovat oletettavasti vaikuttaneet perinteisen samanismin sielun katoamiskäsityksen lisäksi ainakin Harnerin opetukset, omat kokemukset esimerkiksi samaanimatkoista ja työ psykoterapeuttina. Sielun katoaminen on perinteisen samanismin termi, mutta Ingermanin käsitys sielun katoamisesta poikkeaa perinteisen samanismin käsityksistä niin sen muodon kuin ennen kaikkea yleisyyden osalta. Nämä erot heijastelevat yleisimminkin perinteisen ja uussamanismin välistä dynamiikkaa. Ingerman on Harnerin oppilas ja sanoo kuullensa sielunpalautuksesta Harnerin opetuksissa ja kirjoista. Harnerin opit ovat siis Ingermanin sielun katoamiskäsityksen pohjalla. Ensimmäiselle sielunpalautusmatkalleen hän kuitenkin kertoo päätyneensä yllättäen eikä Harnerin ohjaamana.<sup>63</sup>

Ingerman mainitsee *Soul Retrieval* kirjassaan, että häntä turhauttaa yrittää muuttaa jonkun haitallisia toimintamalleja, ellei paikalla ole ketään, jolle nuo käytösmallit kuuluvat. Hän sanoo, että ihmisillä kuluu terapiassa usein vuosia, ennen kuin he tuntevat olonsa tarpeeksi turvalliseksi elinvoiman (eli sielun) paluulle. Jos sielu ylipäättään palaa lainkaan. Tähän hän tarjoaa avuksi sielunpalautusta; kun sielu on kokonaan paikalla, on myös terapiasta hyötyä.<sup>64</sup> Edellä mainitun perusteella voidaan ajatella, että yksi syy sielunpalautuksen käyttöön on turhauma esimerkiksi dissosiaatiohäiriöiden pitkää hoitoa kohtaan. Ingermanin näkemys sielun katoamisesta on siis mahdollisesti saanut joitain vaikutteita dissosiaatioteoriasta, joskin päätelmiä tehdessä on syytä huomioida dissosiaatioteorian asema. Syvällinen dissosiaation

---

<sup>61</sup> Esimerkiksi *Split*-elokuvan antamasta valheellisesta DID-mielikuvasta on käyty keskustelua mediassa.

<sup>62</sup> Kampman 1974

<sup>63</sup> Ingerman 1991, 41

<sup>64</sup> Ingerman 1991, 39



tuntemus on ainakin Suomessa edelleen harvinaista (ymmärtääkseni esimerkiksi psykologian maisterin tutkinnossa vain sivutaan aihetta ja tiedän ihmisiä, jotka ovat joutuneet muuttamaan pääkaupunkiseudulle tai muihin isoimpiin kaupunkeihimme saadakseen asianmukaista hoitoa) ja koko käsitteelle on useita erilaisia määritelmiä.<sup>65</sup> Vaikka asiaa ymmärrettäisiin Yhdysvalloissa Suomea laajemmin, on oletettavaa, että 1990-luvun alussa tieto dissosiaatiosta on ollut monin paikoin puutteellista. On mahdollista, ettei Ingermanillakaan ollut kovin laajaa tietämystä rakenteellisen dissosiaatiosta ja sen psykoterapeuttisesta hoidosta. Jos Ingerman olisi ollut yksi rakenteellisen dissosiaatioteorian pioneereista, oletan että se olisi näkynyt suuremmin hänen kirjassaan ja tavassa käsitellä asiaa. Hän olisi oletettavasti tarttunut enemmän persoonan osien vaihtelun väliseen dynamiikkaan. Hän olisi kenties käsitellyt enemmän traumatisoituneiden hoitamiseen liittyvää etiikkaa, sekä pitänyt vakavat traumat ja arkipäiväisemmät kokemukset tiukemmin erillään toisistaan. Ingerman tuskin olisi yleistänyt teoriaansa koskemaan niin laaja yleisöä. Vaikuttaa sille, että Ingermanin sielunpalautus pohjaa ennen kaikkea edustamansa kentän, uussamanismin, maailmankatsomukseen ja nimenomaan samanistisena hoitona hän siitä puhuukin.

Toisaalta voidaan myös ajatella, että sielun palautuksessa käsitellään niin hienovaraisia dissosiaation muotoja, etteivät ne ole nykytieteellä tutkittavissa ja sisälly teoriaan rakenteellisesta dissosiaatiosta. Esimerkiksi jos ihminen kulkee kadulla, näkee apua tarvitsevan ihmisen ja jatkaa tyytyväisenä matkaansa, eikö hän silloin tavallaan dissosioi osan kokonaisuudesta pois. Tai kollektiivinen dissosiaatio, esimerkiksi piittaamattomuus planeetan saastumisesta. Kollektiivinen dissosiaatio mainitaan ohimennen myös *Haunted Self* -kirjassa.<sup>66</sup> Dissosiaation asiantuntijat siis tunnistavat ilmiön, mutta siitä ei puhuta itse teoriassa tai sitä ei vain lasketa siihen. Myös monet rakenteelliselle dissosiaatiolle vaihtoehtoiset dissosiaation määritelmät sisältävät käsityksen ns. normaalista dissosiaatiosta, jota jokainen joskus tekee esimerkiksi syvälle kirjaan uppoutuessaan tai laittamalla tunteet väliaikaisesti syrjään kyetäkseen toimimaan kriisitilanteessa rationaalisesti. Tähän kuuluu pikemminkin yksittäisten havaintojen ja tunteiden hetkellinen eriytyminen kuin persoonallisuuden osien kroonisempi erkaantuminen toisistaan. Ehkä Ingermanin teoriassa puhutaan, muun ohella, myös näistä dissosiaation hienovaraisemmista muodoista.

## **6. Yhteenveto ja johtopäätökset**

Sandra Ingermanin kuvaama sielun katoaminen ja persoonallisuuden rakenteellinen dissosiaatio teoria ovat tematiikaltaan varsin samanlaisia. Molemmissa puhutaan ihmisen

---

<sup>65</sup> Leikola mainitsee tutkielmassaan 7 osittain päällekkäistä tapaa määritellä dissosiaatio. Leikola 2014, 125

<sup>66</sup> van der Hart & al 2009, 161

haavoittuvaisuudesta; trauman kohdatessa ihmisestä voi erkaantua palasia. Palaset vievät mukanaan ylitsepääsemättömät tunteet, mutta erkaantuminen aiheuttaa myös erilaisia vaikeuksia arkeen. Olo ei ole kokonainen. Tämän takia kadonneet palat halutaan integroida osaksi kokonaisuutta. Integraatioprosessissa käydään läpi vaikeat tunteet. Tämän jälkeen olo kokonaisempi. Yhtäläisyyksien lisäksi teorioista löytyy myös huomattavia eroja. Pahimmat ristiriidat liittyvät muistojen sijoituspaikan (henkimaailma tai erilliset persoonallisuuden osat) lisäksi dissosiaatiohäiriöille tyypilliseen persoonallisuuden osien vaihteluun, mistä sielun katoamisen yhteydessä ei puhuta, taustalla olevan trauman vakavuusasteeseen ja ilmiön yleisyyteen. Ingermanin teoriassa puhutaan, muun ohella, hyvin hienovaraisista traumaista. Tämä näkyy luonnollisesti myös ilmiön yleisyydessä. Sielun katoamista kuvataan varsin yleisenä ilmiönä, jokaisen jossain elämänvaiheessa kokemana tilana, missä ihmisellä ei ole tämän kaikki mahdollinen potentiaali käytössä. Rakenteellisen dissosiaation takana taas on poikkeuksetta selkeät ja kiistattomat traumat.

Dissosiaatio käsitteenä kuvaa sinällään hyvin Ingermanin käsitystä sielun katoamisesta, tarkoittaahan se kokonaisuuden osien joutumista erilleen toisistaan. Sielun katoamisessa eriytyvät sielun palat, rakenteellisessa dissosiaatiossa persoonallisuuden osat. Näiden kahden teorian rinnastaminen toisiinsa ei ymmärrykseni mukaan kuitenkaan ole tieteellisesti relevanttia. Erilaisista dissosiatiiivisista tiloista Ingermanin sielun katoaminen muistuttaa eniten dissosiatiiivista amnesiaa, jossa henkilö ei pysty palauttamaan mieleen tärkeitä asioita henkilökohtaisesta historiastaan. Dissosiatiiivinen amnesia voi esiintyä omana diagnoosinaan tai yhtenä oireena monimutkaisemmissa dissosiatiiivisissa häiriöissä.

Työni herätti minussa paljon lisäkysymyksiä ja uusia mielenkiinnon kohteita. Haluaisin tutustua tarkemmin siihen, miten eri tavoin sielunpalautusta on laajemmin uussamanismin kentällä, samanismin historiassa ja perinteisessä samanismissa ymmärretty. Olisi myös mielenkiintoista keskustella aiheesta jonkun sielunpalautusta harjoittavan henkilön kanssa. Ehkä sitä kautta löytäisin uuden näkökulman lähestyä asiaa. Myös joku filosofisempi lähestymistapa aiheeseen voisi valaista siitä aivan uusia puolia. Olisi myös kiintoisaa kuulla sielunpalautus -rituaalissa käyneiden ihmisten kokemuksia. Millaisia henkisiä ulottuvuuksia kokemukseen sisältyi? Ovatko he hyötäneet rituaalista? Mihin tämä hyöty perustuu?

## **Lähteet ja kirjallisuus**

Gothóni, Rene (2004) Teoksessa *Mikä ihmeen uskonto?* Sjöblom, Tom & Utriainen, Terhi (toim.) Helsinki: Limes ry.

- Hammer, Olav (2015) *Late Modern Shamanism: Central Text and Issues*. Teoksessa *Nordic Neoshamanisms*. New York: Palgrave Macmillan.
- Hoppál, Mihály (2003) *Samaanien maailma*. Jyväskylä.: Atena Kustannus Oy.
- Hoppál, Mihály (1992) *Urban shamans: A cultural revival*. Teoksessa *Studies on shamanism*. Budapest: Akaprint, Ltd.
- Hultkrantz, Åke (1992) *Shamanic Healing and Ritual Drama. Health and Medicine in Native North American Religious Traditions*. New York: The Crossroad Publishing Company.
- Ingerman, Sandra (1991) *Soul Retrieval. Mending the Fragmented Self*. New York: HarperCollins Publishers.
- Jakobsen, Merete Demant (1999) *Shamanism. Traditional and Contemporary Approaches to the Mastery on Spirits and Healing*. New York: Berghan books.
- Kampman, Reima (1974) *Et ole yksin*. Jyväskylä: Gummerrus.
- Leikola, Anssi (2014) *Katkennut totuus – Traumatutkielma. Emotionaalinen trauma, rakenteellinen dissosiaatio ja psykopatologia*. Espoo: Prometheus kustannus Oy.
- Lindquist, Galina (2004) "Bringing the soul back to the self, Soul Retrieval in Neo-shamanism" julkaisussa *Social Analysis*, Summer 2004, Vol.48
- Mackinnon, Christa (2012) *Shamanism and Spirituality in Therapeutic Practice. An Introduction*. Lontoo: Singing Dragon.
- Marika; Olivia; Miranna; Irene; Seija (2016) *Viisi naista, sata elämää*. Helsinki: VOB Kustannus.
- Pentikäinen, Juha (1998) *Samaanit. Pohjoisten kansojen elämäntaistelu*. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Rinpoche, Tenzin Wangyal (2018) *Parantava lähde. Tiibetiläinen sielunpalautus*. Helsinki: Patruuna.
- Stutley, Margaret (2003) *Shamanism. An Introduction*. Lontoo: Routledge.
- Walsh, Roger (2007) *The World of Shamanism. New Views of an Ancient Tradition*. Minnesota: Llewellyn Publications
- Van der Hart, Onno; Nijenhuis, Ellert; Steele, Kathy (2009) *Vainottu mieli. Rakenteellinen dissosiaatio ja kroonisen traumatisoitumisen hoitaminen*. Oulu: Kaleva Print Oy.
- Wahbeh, Helené; Shaisky, Lauri; Weaver, Angela; Engels-Smith, Jan (2017) *Shamanic Healing for Veterans with PTSD: A Case Series*. Julkaisussa *Explore: The Journal of Science and Healing* Volume 13, Issue 3.

Internet:

- Dissociative Disorders (s.a) *The National Alliance of Mental Illness (NAMI) www-sivusto.*  
<https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-Conditions/Dissociative-Disorders/Overview> (luettu 23.1.2019)
- Disso ry (2018) Disso ry on valittu vuoden mielenterveysyhdistykseksi. *Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:n www-sivusto* <https://www.disso.fi/trauma-ja-dissosiaatioyhdistys/disso-ry-on-valittu-vuoden-mielenterveysyhdistykseksi/> (luettu 14.2.2019)
- Klapuri, Kaisa (2015) Uskonnollinen oireyhtymä. *Uskontojen uhrien tuki ry:n www-sivusto.*  
<https://www.uskontojenuhrientuki.fi/uskonnollinen-traumaoireyhtyma/> (luettu 17.2.2019)
- Peltoniemi, Mai; Miikki, Sari; Martikainen, Satu; Nordlund, Taru; Leikola, Anssi (2018) Trauma- ja dissosiaatio-oireet. Traumaoireet, oireiden syyt ja oireiden hallinta. *Suomen trauma- ja dissosiaatioyhdistys Disso ry:n www-sivusto*  
<http://www.disso.fi/wp-content/uploads/2018/02/Trauma-ja-dissosiaatio-oireet.pdf>  
 (luettu 21.1.2019)
- Persoonan rakenteellinen dissosiaatio (s.a) *Trauma ja dissosiaatio www-sivusto.*  
<https://traumajadissosiaatio.fi/persoonan-rakenteellinen-dissosiaatio/> (luettu 15.1.2018)
- Reinders; Nijenhuis; Quak; Korf; Haaksma; Paans; Willemsen; den Boer (2016) Psycho-biological Characteristics of Dissociative Identity Disorder: rCBF, Physiologic, and Subjective Findings from a Symptom Provocation Study. *Research gate www-sivusto.* [https://www.researchgate.net/publication/237465966\\_Psycho-biological\\_characteristics\\_of\\_dissociative\\_identity\\_disorder\\_rCBF\\_physiologic\\_and\\_subjective\\_findings\\_from\\_a\\_symptom\\_provocation\\_study](https://www.researchgate.net/publication/237465966_Psycho-biological_characteristics_of_dissociative_identity_disorder_rCBF_physiologic_and_subjective_findings_from_a_symptom_provocation_study) (luettu 8.1.2019)
- Sandra Ingerman: Bio (s.a) *Sandra Ingermanin www-sivusto.*  
<http://www.sandraingerman.com/> (luettu 10.1.2019)
- Sar, Vedat (2011) Epidemiology of Dissociative Disorders: An Overview. *Epidemiology Research International www-sivusto.*  
<https://www.hindawi.com/journals/eri/2011/404538/> (luettu 14.2.2019)
- Saukkonen, Pasi (toim.) (s.a) Tutkimusasetelma. Taso 2. *Tutkielman teon tukisivut.*  
<http://www.mv.helsinki.fi/home/psaukkon/tutkielma/Tutkimusasetelma%202.html>  
 (luettu 16.1.2019)
- Schlumpf; Reinders; Nijenhuis; Luechinger; van Osch; Jäncke (2014) Dissociative Part-Dependent Resting-State Activity in Dissociative Identity Disorder: A Controlled fMRI Perfusion Study. *PLOS ONE* 9(6): e98795.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0098795> (luettu 8.1.2019)
- Tracy, Natasha (2018) Dissociative Identity Disorder (DID) Statistics and Facts. *Healthy Place www-sivusto.* <https://www.healthyplace.com/abuse/dissociative-identity-disorder/dissociative-identity-disorder-did-statistics-and-facts> (luettu 11.2.2019)