

**INTUITIIVISET KIRJOITUSHARJOITUKSET
KIRJOITTAJAN TUKENA**

Katja Meritähti
Kandidaatintutkielma
Kirjoittaminen
Hämeen kesäyliopisto/
Jyväskylän avoin yliopisto
Kevät 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Jyväskylän avoin yliopisto/Hämeen kesäyliopisto
Tekijä Katja Meritähti	
Työn nimi Intuitiiviset kirjoitusharjoitukset kirjoittajan tukena	
Oppiaine Kirjoittaminen	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Kevät 2022	Sivumäärä 23 + lähteet
Tiivistelmä <p>Tutkielmani aiheena ovat intuitiiviset kirjoitusharjoitukset. Tutkimusmetodina käytin autoetnografista havainnointia harjoittelun hyödyistä omalle kirjoittamiselle. Halusin tutkia juuri intuitiivisten kirjoitusharjoitusten vaikutuksia, koska näin tehdyt harjoitukset yllättivät minut toimivuudellaan.</p> <p>Erittelen tutkimuksessa tärkeimmät käsitteet intuition ja kirjoitusharjoitukset sekä tutkimusmenetelmänä autoetnografian. Autoetnografinen tutkimusmenetelmä antoi minulle mahdollisuuden tutkia omaa toimintaani ja kehittymistäni. Tutkimuksen aineisto on kerätty vuosina 2020–2021 tekemistäni intuitiivisista kirjoitusharjoituksista. Olen tehnyt harjoitukset omaan käyttööni ja ne ovat autenttisia, sopien tämän tutkimuksen aineistoksi. Harjoitukset eroavat normaaleista kirjoitusharjoituksista siinä, että ne on tehty pyrkien jättämään tietoinen ajattelu ja havainnointi taustalle ja toimimaan täysin intuition viemänä. Intuitiolla tarkoitetaan sisäistä viisautta ja toimintaa ilman tietoisesta ajattelun tuomia havainnoja tai kuten tässä tutkimuksessa, vaistonvaraista, tajunnanvirralla kirjoittamista.</p> <p>Aineisto koostuu 34 kirjoitusharjoituksesta. Olen tutkinut harjoitusten vaikutuksia ja niiden antamaa tukea kirjoittavalle, seuraavien kysymysten kautta. Etsin aineistosta kirjoittamisen iloa ja voimaantumista, kirjoittamisprosessin eteenpäin viemistä, oivallusten löytymistä, rentoutumista ja tunteiden, kuten surun ja murheen laimentumista.</p> <p>Tutkimukseni osoittaa, että intuitiivisilla harjoituksilla on vaikutuksia ja ne toimivat kirjoittajan tukikeinona. Suurin yksittäinen etu harjoituksen tekijälle oli uusien ideoiden, oivallusten löytäminen. Lähes yhtä paljon sain kirjoittajana apua oman kirjoitusprosessini edistymiseen ja kirjoittamisen ilon ja voimaantumisen löytämiseen. Merkittävä, mutta vähäisempi vaikutus oli tunteiden lievittyminen niistä paperille kirjoitettaessa, ja pienin vaikutus löytyi rentoutumisesta.</p>	
Asiasanat: Intuitio. Autoetnografia. Kirjoitusharjoitukset.	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

TAULUKOT

TAULUKKO 1 Intuitiivisten kirjoitusharjoitusten vaikutuksia kirjoittajaan.. 20

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KÄSITTEET	7
2.1	INTUITIO	7
2.2	KIRJOITUSHARJOITUKSET	10
3	TUTKIMUSMENETELMÄ JA -AINEISTO	12
3.1	AUTOETNOGRAFIA	12
3.2	AINEISTO	13
4	HAVAINNOT JA TUTKIMUS	16
4.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET	17
4.2	TULOKSET	17
5	PÄÄTELMÄT	21
	LÄHTEET	24

1 JOHDANTO

Tutkin tässä työssäni intuitiivisten kirjoitusharjoitusten vaikutuksia omaan kirjoittamiseeni. Olen tehnyt kirjoitusharjoitukset vuosina 2020–2021. Halusin tutkia, tukevatko intuitiiviset kirjoitusharjoitukset kirjoittamistani ja tutkimuskysymyksilläni pyrin selvittämään, millä tavalla harjoitukset mahdollisesti tukevat ja vaikuttavat itseäni kirjoittajana.

Kirjoitusharjoitukset ovat kaikille kirjoittamista opiskeleville tuttuja. Harjoituksia tehdään opintojen alussa, mutta yleensä myös niiden edetessä. Erilaisten kirjoitusharjoitusten on tarkoitus automatisoida kirjoittamista ja avata omaa luovuutta. Jokainen kirjoittaja kärsii joskus kirjoittamisen kammosta, blokista tai kaiken alleen pyyhkivistä sijaistoiminnoista. Kirjoittamaan ei ryhdytä, vaikka aikataulu seisoi suurin kirjaimin kalenterissa. Mikä avuksi? Moni sulkee oman kirjoittajakammionsa oven ja jos hyvin sattuu, kirjoittaja laittaa puhelimensa äännettömälle ja sähköpostinsa kiinni. Mutta saattaa olla, että kirjoittaminen ei silti ala, silityskasa, tiskivuori tai koiralenkki valtaa kammiossaan potevan kirjoittajan mielen.

Intuitiiviset kirjoitusharjoitukset vapauttavat tämän kaltaisista kahleista. Harjoituksiin ei liity ennakkopaineita eikä -asenteita. Kirjoittaja voi kirjoittaa vapaasti juuri sellaista tajunnanvirtaa mitä omat aivot sillä hetkellä haluavat suoltaa. Ulos tulee yleensä oivalluksia ja rohkeita ajatuksia, sellaisia, jotka järjen ääni olisi saattanut kahlita, jättää huomioimatta tai vain kipakasti poistaa.

Minut intuitiivisessa mielentilassa tehdyt harjoitukset saivat rentoutumaan, kirjoittamaan villisti ja vapaasti ja parantamaan kirjoittamistani. Positiivisia ja omaa kirjoittamistani eteenpäin vieviä vaikutuksia oli runsaasti. Tässä

työssä tutkin aineistoa, sen sisältöä ja etsin tutkimuskysymysteni kautta harjoitusten tarkempia vaikutuksia.

Lähestyn tutkimustani laadullisen tutkimuksen menetelmällä ja aineistoani autoetnografisesti tarkastellen. Autoetnografia antaa minulle mahdollisuuden tutkia omaa toimintaani ja kehitystäni. Tutkimuksen keskiössä on hyötyjen hakeminen kirjoittajuudelle, kirjoittamisen automatisoitumiselle ja kirjoittamisessa kehittymiselle. Koska tutkimuksen kohteena ovat abstraktit kokemukset, kuten tunteet ja ajatukset, on ne tuotava esiin, ja tutkittava sekä tapahtumia että vaikutuksia. Samoin autoetnografiaa kuvaa myös Tiina Mahlamäki (2017, 62) puhuessaan kokonaisesta tutkimusprojektista, jossa jopa tutkijan ajatukset voivat olla osa aineistoa. Mahlamäki (2017, 63) rohkaisee autoetnografista tutkijaa heittäytymään ja kertomaan tunteistaan niin, että lukija kokee tunteita. Tutkittavat harjoitukset ovat auttaneet minua omien tunteitteni käsittelyssä. Nostan tutkimustulokset kohdassa esiin muutamia autenttisia harjoituksista löytyneitä lyhyitä lauseita, jotta tämän tutkimuksen aineistona olevista intuitiivisista harjoituksista syntyy lukijalle selvempi kuva.

2 KÄSITTEET

Tämän tutkimuksen keskeinen käsite on intuitio. Seuraavassa pyrin kuvaamaan intuitiota, kertomaan intuitiivisesta ajattelusta, sen tutkijoista ja intuition hyödyntämisestä arjessa. Toisen tärkeän käsitteen muodostavat tutkimuksen aineistona olevat kirjoitusharjoitukset. Erittelen tekemiäni harjoituksia lyhyesti ja tuon esiin niiden kehittäjiä sekä kerron harjoitusten tekemisestä.

2.1 Intuitio

Monet kertovat luottavansa omaan intuitioonsa ja tekevänsä elämäänsä koskevat päätökset tämän antaman informaation perusteella. Mikä on intuitio, mitä sen takana on ja mistä se tulee? Onko meillä kaikilla kyky aistia intuitiivisesti ja osaammeko kuunnella oman intuitiomme antamia viestejä. Miteen intuitiota voisi kuvata? Mieleeni nousee kuvaavia sanoja: oivallus, tieto, aavistus ja suuntaviitta, jota on pakko seurata. Seuraavassa esittelen eri tutkijoiden näkemyksiä intuitiosta.

Tieteen termipankki (8.10.2021) kertoo intuition olevan eräänlainen asiantuntijoiden näkemä tai näkemys, jota henkilö ei pysty perustelemaan tai todentamaan. *Termipankki* kuvastaa intuitiota adjektiivilla välitön. Se myös kuvaa intuitiota vaikeaksi sanallistaa ja konkretisoida kielellisesti. Intuitio-sana tulee *Tieteen termipankin* mukaan latinan kielen sanasta *intuere*, joka tarkoittaa katsoa tai nähdä. Tämä kuvastaa määrittämisen vaikeutta, intuitiota kuvataankin monissa eri lähteissä sisäiseksi

tiedoksi, jota voi nähdä omalla sisäisellä tunnemaailmallaan, vaikka sen sanallistaminen on vaikeaa.

Asta Raami (2016, 32) on tehnyt väitöskirjan ja monia tietokirjoja intuitiosta. Hän kertoo intuition olevan tietämisen muoto. Raami (2015, 47) kuvaa intuitiota tunnistamattomaksi ja määrittelee, ettei intuitiivista tietoa pysty saamaan ja vastaanottamaan päättelemällä. Hän kuvaa *intuere*-sanasta johdettua intuitio-sanaa epätaräksi, koska intuitiolla voidaan kuvata liian montaa asiaa (Raami 2020, 38).

Filosofi Immanuel Kant (2013, 67, 112–113) kuvaa kuuluisassa tutkimuksessaan intuitiota sisäiseksi aistiksi. Hän kirjoittaa, että saamme aivoiltamme havainnollistuksen jostakin. Tämä havainto voi olla intuition aikaansaama ja saa mahdollisesti aikaan käyttäytymisen tai toiminnan. Kant (2013, 308) kuvaa aistimellista intuitiokykyä ilmentymäksi, joka vaikuttaa intuition kohteen toimintaan ja järjelliseen pohdintaan. Hän toteaa, että toteutuman ei-aistimellinen syy jää täysin tuntemattomaksi. Kant (2013, 418) luonnehtii, että on kahdentyyppistä ajattelua siten, että tieto sisältää sekä intuitiivista tietoa että määreistä tai materiaalista sisältöä eli olemassa olevaa tietoa ja järjen pohdintaa. Samasta asiasta kirjoittaa väitöstutkimuksessaan Raami (2015, 243) määritellesään intuition ajatteluksi, joka on meille tyypillistä ja ensisijaista, ja jota seuraa hetken päästä ajattelun toinen muoto, tietoinen ajattelu.

Monesti intuition lähteille löytää rentoutumalla ja pyrkimällä tilaan, jossa ei ajattele mitään. Miksi näin? Kun vapautamme kehomme ja ajatuksemme, saa sisäinen äänemme tilaa ja kuulemme sen paremmin, koska intuition ääni ei jää muiden mielipiteiden tai odotusten alle. Hiljentymisen siis antaa tilaa intuitiolle. Raami (2020, 74) puhuu intuitiosta mm. neurotieteen havaintojen kautta. Hän poimii esiin havainnon, jonka mukaan oivalluksia ja keksintöjä edeltää yleensä aktiivisen ajattelun hiljentäminen ja rauhoittaminen. Tällä annetaan tilaa tiedostamattomalle, sisäiselle viisaudelle. Raami (2020, 33) on tutkinut paljon intuitiota, hän toteaa intuition olevan kaikkien käytössä, aivojemme synnynnäisenä kapasiteettina.

Varpu Alasuutari (2017, 179–182) pohtii artikkelissaan intuitiivista tietoa surun keskellä. Hän toteaa tutkimuksen otoksesta selviävän, että monet läheisensä menettäneet kokevat saavansa intuitiivisesti kirjoitettuja viestejä edesmenneeltä läheiseltään. Samassa tutkimuksessa Virpi Ådahl (2017, 154) kehottaa kuvaamaan normaaleista aisteista poikkeavaa aistimusta ”aistihavaintojen jatkumoksi”.

Miten tutkia intuitiota, joka on subjektiivinen tuntemus? Muita aistejamme voi testata, mutta intuitio on niin henkilökohtainen tuntemus, että vain kyselemällä ja keräämällä ihmisten kokemuksia, on mahdollista todentaa sen olemassaolo. Intuitio on sisäistä viisautta, jota on vaikea selittää. Raami (2020, 51) kuvaa intuitiota osuvasti "ihmismielen piilobriljanssiksi". Hän kertoo, että voimme harjoittelemalla helpottaa intuition löytämistä ja intuitiivisen ajattelun ylläpitämistä. Raami toivoo jokaisen löytävän intuition, hän neuvoo, että puhtaan intuition tunnistaa usein rauhasta, ajatus, aie tai teko tuntuu oikealta (Raami 2020, 123). Hän tuo intuition esiin ongelmien ratkaisijana ja kertoo, että intuitiolla on kiistaton asema keksintöjen luomisessa (Raami 2020, 80).

Raami lanseeraa superintuitio-käsitteen, jonka mukaan keksijät yhdistävät tuloksellisesti intuitiotaan, käytännön tietoaan, asiantuntijuuttaan ja vaistojaan löytääkseen ratkaisunsa (Raami 2020, 92). Intuitio nousee esiin Emilia Karjulan (2020, 94, 236) väitöskirjatutkimuksessa, hän käyttää tutkimuksessaan intuitioon rinnasteisia termejä ja puhuu "itsen väistymisestä", tarkoittaen tietoisien mielen siirtymistä sivuun alitajunnan tekemän työn edestä. Tutkimuksessa seurattiin kirjoittajaryhmää ja esiin nousi tiedon tuleminen ilman, että kirjoittajat kokivat olevansa täysin läsnä kirjoittaessaan. Yhteistä näille havainnoille oli tiedon tai sen saannin yllätyksellisyys (Karjula 2020, 122). Tästä samasta havainnosta löytyy yhtymäkohtia muihin intuitiosta puhuviin tutkijoihin sekä tämän tutkimuksen tuloksiin. Koen intuitiivisten harjoitusten tekijänä yllätyksellisyyttä ja ihmetystä, kun palaan lukemaan harjoituksissa syntyneitä kirjoituksiani.

Intuitio on siis sisäistä viisautta, jota me kaikki pystymme kuulemaan. Intuition viesti tulee aivoiltamme herkän aistimuksen välittämänä. Sen kuuntelemiseen tarvitaan hiljaisuutta ja rauhoittumista. Intuitioon ei ole sekoittunut ympäristön paineita, haluja tai muiden vaikutusta, vaan se tuntuu puhtaalta. Käytämme intuitiota, kun "tiedämme" jotain ja teemme tiedon perusteella ratkaisuja, jotka eivät kuitenkaan pohjaudu tiedettyyn tai opittuun tietoon. Sisäinen viisautemme ohjaa meidät oikealle polulle elämässämme tai saa meidät kenties luomaan jotakin hienoa ja ainutkertaista.

2.2 Kirjoitusharjoitukset

Seuraavassa kuvaan tekemiäni intuitiivisia kirjoitusharjoituksia ja niiden kehittäjiä. Kimmo Svinhufvud (2016, 108) puhuu kirjoittajan oivalluksista ja peräänkuuluttaa kirjoittamisen automatisoitumista. Hän on kehittänyt kirjoitusharjoituksen, jota kuvaa *vapaaksi kirjoittamiseksi*. Tämä harjoitus aloitti intuitiiviset kirjoitusharjoitukseni toukokuussa 2020. Svinhufvud (2016, 138) neuvoo jättämään tietoisin ajattelun taustalle ja kirjoittamaan mitä ikinä päähän pälkähtää.

Huomasin ajan kuluessa muokanneeni harjoitusta vielä enemmän intuitiiviseen suuntaan. Tähän vaikuttivat muut kirjoitusharjoitusten kehittäjät ja harjoitusten puolesta puhujat, kuten esimerkiksi Emilia Karjula ja Natalie Goldberg sekä suurimpana inspiraationi lähteenäni intuitiotutkija Asta Raami. Tulini myös rennommaksi harjoituksien tekijäksi ja hylkäsin kehittyessäni alun tarkan ajanoton tarpeettomana ja tein harjoituksia kunakin hetkenä sopivan ajan.

Natalie Goldberg (2004, 15–16) kehottaa kirjoittajaa kirjoittamaan harjoituksensa tauotta eli pyrkimään tekstin syntymiseen jatkuvasti. Hän muistuttaa, ettei kannata keskeyttää vaan jatkaa alussa määritellyn ajan loppuun. Goldberg käyttää Svinhufvudin tavoin 10 minuutin keskeytyksetöntä, kontrolloimatonta kirjoittamista harjoituksenaan, josta hän puhuu *treenikirjoittamisen* nimellä.

Emilia Karjula (2014, 160–163) puhuu artikkelissaan tiedostamattoman mielen ja rationaalisen mielen hedelmällisestä yhteistyöstä. Hän käyttää menetelmää *surrealistinen automaattikirjoittaminen*, joka omasta mielestäni kumpuaa kirjoittajan intuitiivisesta ja tiedostamattomasta mielestä. Hänen menetelmässään on yhtymäkohtia edellä mainittuihin Svinhufvudin *vapaaseen kirjoittamiseen* sekä Goldbergin *treenikirjoittamiseen*. Kaikille näille harjoituksille on yhteistä nopea, virheistä piittaamaton kirjoittaminen ja aktiivisen ajattelun siirtäminen inspiraation ja intuition tieltä syrjään. Karjula (2014, 164) ja Goldberg (2004, 15) kehottavat molemmat kirjoittajia lähes samoin sanoin pitämään kynänsä jatkuvassa liikkeessä ja olemaan nostamatta sitä paperista.

Karjulan (2014, 164) inspiroimana olen tehnyt intuitiivisen kirjoitusharjoituksen usein myös johonkin päämäärään pyrkien. Tällä tarkoitan sitä, että en ole vaikuttanut kirjoittamisen vapaaseen pulppuamiseen enkä sen lopputulokseen, vaan olen suunnannut harjoituksen esimerkiksi kesken olleeseen

käsikirjoitukseeni tai käsillä olevaan opiskelutehtävääni, johon olen kulloinkin kaivannut alitajunnaltani apua. Koen myös ratkaisseeni tällä fokusoinnilla monta kirjoittamiseen liittyvää pulmaa. Svinhufvud (2016, 140–141) kuvaa tätä samaa tekniikkaa *kontrolloiduksi vapaaksi kirjoittamiseksi*.

3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA -AINEISTO

3.1 Autoetnografia

Laadullisen tutkimuksen kenttään kuuluvaan etnografiaan liitetään usein arkitodellisuudesta kerättyä aineistoa, sen analysointia ja tutkijan vahvaa ja keskeistä mukanaoloa prosessissa (kts. Hämeenaho ja Koskinen-Koivisto 2014, 7–8).

Autoetnografiassa tutkija tutkii omaa toimintaansa. Autoetnografia on kehittynyt etnografiasta laajentaen tutkijan osallisuutta ja tuoden omat kokemukset tutkimuksen hyväksyttäväksi tutkimusmuodoksi (Uotinen 2010, 86–87). Tätä menetelmää kuvataankin keinona tutkia tutkimuksentekijää, hänen tunteitaan ja ajatuksiaan (Fingerroos ja Jouhki 2014, 90). Tässä tutkimuksessa tutkin omaa kirjoittamistani ja siinä apukeinona käyttämäni intuitiivisten kirjoitusharjoitusten vaikutusta työskentelyyni.

Autoetnografia ei ole helppo tutkimusote toteavat Tienari ja Kiriakos (2020, 282) artikkelissaan ja peräänkuuluttavat tutkijalta rohkeutta. Koska tutkin omia kirjoituksiani, on tämän tutkimusmenetelmän valinta minulle kuitenkin helppoa, koska juuri autoetnografisin menetelmin tutkitaan omia henkilökohtaisia tunteuksia. Tienari ja Kiriakos (2020, 283) myöntävätkin, että koko tutkimusprosessi on autoetnografiaa, ei pelkästään tutkimuksen lopputulos. Tämä on helppoa huomata niiden lukuisien erilaisten tunteiden pölähtäessä esiin, kun hämmentyneenä käyn läpi aineistoani. Omien kokemusten ja muistiinpanojen tutkiminen on keskeistä

autoetnografiselle tutkimukselle. Nämä ehkä arkiseltakin tuntuvat asiat saattavat tuoda esiin jotakin merkittävää tutkijan käydessä aineistoaan läpi (kts. Uotinen, 2.1.2022).

Kirjoittamisen aspektin autoetnografisessa tutkimuksessa tuo esiin Hietamäki (2021, 371) pohtiessaan, että juuri autoetnografian menetelmällä tutkien, tuomme esiin kokemuksia, joista voimme lukea. Hän jatkaa tuoden tutkijan eettisyyden tärkeäksi tutkimuksen onnistumiselle. Autoetnografiaa eivät rajoita tarkat säännöt, juuri tästä johtuen on tutkijan itsekritiikki tärkeässä asemassa tutkimuksen onnistumisessa (Hietamäki 2021, 379). Kirjoittaminen nähdään monesti keskeisenä pohdittaessa autoetnografiaa, aineiston merkitykset saattavat löytyä jo aineistoa tehtäessä tai vasta sitä analysoitaessa (Tienari ja Kiriakos 2020, 292).

Autoetnografiaa voidaan ajatella elämäkerrallisena tutkimuksena, koska aineistona ovat yleensä omat muistiinpanot (kts. Uotinen, 2.1.2022). Tutkiessani aineistoani pohdin, että etnologinen tutkija sukeltaa tutkimuskohteeseensa ja aistii kulttuuria ja ihmisiä, autoetnografinen tutkija puolestaan astuu omaan sisäiseen maailmaansa ja pyrkii pysymään eettisesti toimivana, ulkopuolisena tutkijana havainnoidessaan omia kokemuksiaan ja tunteitaan (kts. Fingerroos ja Jouhki 2014, 90–91).

3.2 Aineisto

Tutkimusaineistoni löytyy kahdelta muistitikulta. Aineistoni on tutkimukseen eettisesti sopiva ja autenttinen, sillä se on tehty itselleni ennen kuin olen suunnitellut tutkimustani tai päättänyt ottaa harjoitukseni tutkimuksen kohteeksi ja aineistoksi. Harjoituksia tehdessäni en itseasiassa voinut kuvitellakaan, että käyttäisin niitä joskus tutkimusaineistonani.

Aineisto on laajahko, kaikkiaan 34 intuitiivista kirjoitusharjoitusta. En rajaa yhtään harjoitusta pois aineistosta, koska haluan näin välttää henkilökohtaisten mielipiteideni vaikuttamisen aineiston sisältöön. Aineiston keräämisaika on pitkä, puolitoista vuotta. Katson, että aineiston laajuus ja ajanjakson pituus tekevät aineistostasi validin tutkimuskohteen. Pitkälle ajanjaksolle mahtuu paljon henkilökohtaista elämää ja opiskelua. Näin mikään yksittäinen elämäntapahtuma ei

ole päässyt vääristämään aineistoa. Aineistoni voidaan mielestäni katsoa olevan edustava otos tämän tyyppisistä harjoituksista.

Aineisto on kerätty intuitiivisessa mielentilassa. Tämä tarkoittaa sitä, että olen aineistoa kirjoittaessani pyrkinyt aktiivisesti jättämään tietoisensa ajattelun taustalle. Olen pitänyt silmiä puoliksi suljettuina kirjoittaessani ja pyrkinyt häivyttämään tietoisensa läsnäolon. Koin vahvasti, että yhden aistin poissulkeminen auttoi ajatuksettomaan tilaan pääsyssä ja kirjoittaminen onnistui myös silmät suljettuina (kts. Bolton, Field ja Thompson 1999, 36).

Kirjoitus on saanut pulputa vapaana, minusta riippumatta ja ilman, että kirjoittaessani olen kontrolloinut sitä mitenkään. En ole katsonut kirjoitusta sitä tehdessäni ja mahdolliset kirjoitusvirheet olen korjannut vasta harjoituksen jälkeen. Olen tehnyt kaikki harjoitukset tekstinkäsittelyohjelmalla kymmensormijärjestelmällä. Silmäni ovat olleet puolittain tai kokonaan suljettuina edesauttaen näin intuitiivisen mielentilan säilymistä. Olen tehnyt harjoitukset yksin ja itselleni. Harjoitushetki on ollut rauhallista omaa aikaani, johon ei ole tullut keskeytyksiä eikä muiden ihmisten tai heidän ajatustensa vaikutusta. Harjoitusten tekemisen jälkeen olotilani on usein vastannut rentoutumisharjoituksen jälkeistä rauhallista ja seesteistä tilaa.

Samankaltaisesta kirjoittamisen kokemuksesta kertoo kirjailija Riitta Jalonen (2017, 339) kuvatessaan kirjoittamista tilaksi, jota on vaikea kuvata tai käsittää. Jalonen tuo esiin taiteen kentässä olemassa olevia kummia kokemuksia, jota ei kuitenkaan oudoksuta. Ajattelen, että intuitio ja sen avulla harjoitusten tekeminen voi ensin tuntua kummalta ja vieraalta, mutta harjoitusten myötä niistä syntyy käyttökelpoinen työkalu kirjoittajalle. Jalonen (2017, 341) kuvaa intuitiivista tilaa hurmukseksi. Hänelle se tarkoittaa sitä, että sanat saapuvat paperille jostakin hänen sisältään. Tämän samankaltaisen tilan saavutan joskus hyvänä hetkenä tehdessäni kirjoitusharjoituksia, mutta itse koen tilan enemmänkin rauhoittavana kuin hurmoksellisena. Jalonen (2017, 343) myös uskoo, että alitajuntamme haluaa tulla kuulluksi. Juuri tällaista alitajunnan viestiä uskon meidän saavan, kun teemme intuitiivisia kirjoitusharjoituksia.

Terapeuttisen kirjoittamisen asiantuntijat kuvaavat tällaisen harjoituksen vapauttavan ajattelumme luovuuden päästäessämme irti tietoisesta ajattelusta (Bolton ym. 1999, 35). Kokemuksesta ja harjoituksesta voi näin ollen olla jollekin kirjoittajalle apua myös terapeuttisessa mielessä. Harjoitus voi viedä syvään päähän

eli se mitä löydämme paperilta harjoituksen jälkeen, voi olla hyvin yllättävää, rakentavaa ja jopa parantavaa, kirjoittavat Bolton, Field ja Thompson (1999, 37).

Oma hypoteesini on, että intuitiiviset kirjoitusharjoitukset auttavat ja tukevat kirjoittajaa ja automatisoivat kirjoittamista. Tuon tutkimuksessa esiin löytämiäni havaintoja ja kokoan tutkimuskysymysten esiintymisen harjoituksissa myös havainnollisemmassa muodossa taulukossa. Lisään myös tutkimukseen lyhyitä, autenttisia malliesimerkkejä aineistostani. Näillä toivon lukijan ymmärtävän paremmin abstraktilta tuntuva aihetta.

Yllättääkö aineistoni minut? Odotan löytäväni myös jotakin mitä en ole harjoituksia tehdessäni huomannut. Tiedostan tutkimusta tehdessäni, että ennakoajatukseni saattavat muuttua tutkimuksen edetessä. Omien ennakoajatusten laittaminen syrjään onkin tärkeää. Aineistoa on tutkittava ammatillisesti ja eettisesti kuin olisin ulkopuolinen tutkija.

4 HAVAINNOT JA TUTKIMUS

Aloitin tutkimukseni tulostamalla kaikki harjoitukseni. Luetteloin harjoitukset juoksevalla numeroinnilla vanhimmasta tuoreimpaan ja merkitsin harjoitusten vaikutukset värikoodein. Harjoituksia oli 34 kappaletta ja ne oli tehty vuosina 2020–2021. Ensimmäinen harjoitus oli päivätty 9.5.2020 ja viimeinen 21.11.2021. Jokainen harjoitus oli päivätty ja kirjoitettu tekstinkäsittelyohjelmalla. Osa harjoituksista oli lyhyitä, vain noin 5–15 lauseen mittaisia, toiset olivat pitkiä noin yhden sivun (A4) mittaisia.

Kävin aineiston läpi useampaan kertaan ja päätin taulukoida harjoitukset kahteen kertaan niin, että pystyin paremmin luetteloimaan eri vaikutuksia ja vertailemaan niitä laajemmin. Ensimmäisellä kierroksella etsin alustavien tutkimuskysymysteni mukaisia vaikutuksia. Toisella kierroksella luetteloin laajasti kaikkia yleisiä havaintoja, joita aineistosta oli löydettävissä. Aineiston sisältöä analysoin oman kirjoittajuuden ja siinä kehittymisen kannalta, hain vaikutuksia, joita voidaan nähdä tukena kirjoittajalle.

Tutkimuksen edetessä palasin tutkimustyöni otsikkoon ja rakensin ja tarkensin tutkimuskysymykseni miettien nimenomaan, miten kirjoitusharjoitukset olivat olleet kirjoittajan tukena. Otin myös huomioon harjoitukset ennakkoluulottomasti, olettamatta automaattisesti, että ne kaikki olisivat tukeneet kirjoittajaa. Pyrin vapauttamaan oman ajatteluni ennakkokäsityksistäni ja hypoteesistäni. Huolimatta autoetnografian luonteesta, jossa tutkija on keskeisessä asemassa tutkimuksessaan, asetin tutkijanlasit silmilleni ja pyrin havainnoimaan ja tulkitsemaan aineistoani ulkopuolisen tutkijan avoimin silmin.

4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen edetessä havainnot aineistosta toivat tarkkaa tietoa ja auttoivat minua muokkaamaan tutkimuskysymyksiäni. Aineistoani monella tavalla luetteloidessani ja läpikäydessäni huomasin siitä esiin nousevien havaintojen monipuolisuuden, mikä auttoi nostamaan tutkimuskysymyksiksi viisi tärkeintä havaintoa.

Tutkin aineistoni sisältöä kysymällä siltä seuraavia tutkimuskysymyksiä:

Millä tavalla harjoitus on tukenut kirjoittajaa?

1. Onko kirjoittamisen ilo ja voimaantuminen kirjoittajana löytynyt?
2. Onko syntynyt oivalluksia, jotka ovat avanneet oven luovuudelle?
3. Onko harjoitus vienyt omaa kirjoitustyötä eteenpäin?
4. Onko harjoitus helpottanut tunteiden, kuten surun, murheen tai kivun käsittelyssä?
5. Onko harjoitus rentouttanut?

4.2 Tulokset

Suurimmalla osalla harjoituksista oli monta vaikutusta, joten ne esiintyvät harjoituksista koostetussa taulukossa useamman vaikutuksen alla. Intuitiivisen kirjoitusharjoituksen luonteesta johtuen, löytyi lähes jokaisesta harjoituksesta omaan kehoon ja tunteisiin kohdistuvia havaintoja. Uskon, että löytääkseen intuitionsa lähteille, on kirjoittajan hiljennyttävä ja käännettävä huomionsa omaan kehoonsa ja mieleensä (vrt. Raami 2020, 74). Tätä samaa metodologia käytetään erilaisissa rentoutusharjoituksissa. Ympäröivä maailma ja arki pyritään jättämään ulkopuolelle. Oma kokemukseni sekä joogaohjaajana että kirjoitusharjoitusten tekijänä on, että hiljentymisen ja rauhoittuminen ovat lähes samankaltaisia niin rentoutusharjoituksessa kuin kirjoittaessa. Rentoutusharjoituksessa suorittaminen ja tekeminen jää mielen tasolle, kun taas kirjoitusharjoituksessa sormet tekevät kirjoittavaa työtä. Lopputulos on molemmissa

samankaltainen, syke laskee, lihakset rentoutuvat ja keho rauhoittuu. Ajatukset ja mieli hiljentyvät.

Seuraavassa tuon esiin tutkimuskysymysten kautta löydettyjä havaintoja aineistosta ja niitä selventäviä autenttisia kirjoituksia.

Koko aineistosta (34 kpl) löytyi 25 harjoitusta, joissa kirjoittaja oli kokenut kirjoittamisen iloa ja voimaantuvansa kirjoittajana, kuten seuraavat poiminnat osoittavat.

"Halu kirjoittaa on iso." 15.5.20

"Olen kaivannut kirjoittamista." 21.2.21

"Kirjoittaminen tuntuu tutulta ja hyöältä." 23.10.21

Käsillä olevan tekstin kirjoittamista vievät eteenpäin lukuisat ideat, joita olen harjoituksissa saanut. Ideoita, oivalluksia ja luovuuden avautumista oli syntynyt lähes jokaisessa harjoituksessa, tutkimuksen aineistosta mainintoja löytyi 30 harjoituksesta. Harjoitus oli auttanut minua kirjoittamaan omaa käsillä olevaa käsikirjoitustani eteenpäin, tästä vaikutuksesta oli maininta 29 harjoituksessa. Edellä mainittuja vaikutuksia kuvaavia havaintoja seuraavassa.

"Kirjoittajan on kirjoitettava tunto- ja hajuaistillaan." 15.5.20

"Saan kiinni kirjoittamisen lahkeesta." 21.2.21

"Tahdon kirjoittaa tuskasta, rakkaudesta ja puiden tuoksusta." 20.5.21

"Ajatustenvirtaa syntyy solkenaan." 23.10.21

Esimerkkinä harjoitusten tuesta kirjoittajalle nostan esiin seuraavan havainnon. Runoja ei synny pakotettuna eikä käskystä, mutta niitä syntyy helpohkosti ja täysin yllättävästi intuitiivisten harjoitusten myötä. Kirjoittajan sisältä kumpuavat tunteet ja ajatukset pulppuavat runoksi, joka hämmentää jopa kirjoittajan kysymään itseltään: minäkö tämän kirjoitin?

Niin kuin useimmat kirjoittajat, olen minäkin vuodattanut harjoituksiini myös tunteitani. Yhtenä tutkimuskysymyksenä oli omien tunteiden, kuten surun, murheen tai koetun kivun lievittyminen, kun kyseinen tunne tai vaiva oli kerrottu ulos paperille. Näitä harjoituksia tutkimusaineistossa oli 15 kappaletta. Eräällä harjoituskerralla syntyi lähes runollista pohdintaa omista tunteista, kuten seuraavassa.

"Onni tuntuu pieneltä punaiselta luumulta rinnassa." 27.8.21

"Tuntuu kuin sisäinen viisauteni tsemppaisi fyysisistä minua!" 20.5.21

Oma ajatukseni ennen tutkimuksen tekoa oli, että harjoitukset ennen kaikkea rentouttavat. Tutkimuksessa rentoutuminen jäi pienimmäksi havaituksi osaksi harjoitusten vaikutuksesta, kirjoittajan tukea ajatellen. Laskennallisesti erityisesti rentouttavia harjoituksia löytyi 6 kp. Uskon, että pysähtyminen kirjoittamisen ääreen on kuitenkin tuonut pelkän rentoutumisen sijasta hyvänolon tuntemuksia ja kehon ja mielen rauhoittumista, vaikka ne eivät löydy harjoituksista erillisinä havaintoina. Tästä esimerkkinä seuraavat kirjoitukset.

"Ihmeellistä, että joogaohjaaja rentoutuu kirjoittamalla tajunnanvirtaa!" 16.5.20

"Tajunnanvirran pulpahdukset auttavat rentoutumaan, kipu ei tunnu niin voimakkaalta." 21.11.21

Seuraavassa esitän tutkimusaineistosta löydetyt vaikutukset kappalemäärinä taulukossa. Tutkimuskysymysten avulla löydetyt ja eriteltyt havainnot ja löydökset näkyvät harjoitusten kappalemääräsarakkeessa ja niitä vastaavat prosenttiosuudet koko aineistosta (34 kpl), näkyvät viimeisessä sarakkeessa. Moni harjoitus on tukenut kirjoittajaa monella eri tavalla, ja yksittäiset harjoitukset esiintyvätkin taulukossa useamman havainnon alla.

TAULUKKO 1 Intuitiivisten kirjoitusharjoitusten vaikutuksia kirjoittajaan

Harjoituksista löydettyjä havaintoja (34 harjoitusta)	harjoitus kpl	Prosenttia koko aineis- tosta (%)
Oivalluksia syntyy, ovi luovuudelle avautuu	30	88
Harjoitus vie omaa kirjoitusprojektia eteenpäin	29	85
Kirjoittamisen ilo ja voimaantumisen	25	74
Surun, murheen tai kivun tuntemusten kirjoittaminen ulos	15	44
Rentoutuminen	6	18

Tarkastellessani tämän tutkimuksen tuloksia, palaan tutkimukseni otsikkoon ja pohdin miten intuitiiviset kirjoitusharjoitukset ovat auttaneet ja tukeneet minua kirjoittajana. Yksiselitteinen vastaus on, että kirjoitan paremmin intuitiivisesti kuin tietoisessa mielentilassa. Tarkoitan tällä sitä, että luovuus on voimakkaampaa, ideoita syntyy paljon ja teksti pulppuaa vapaana. Intuitiiviset harjoitukset ovat olleet ja ovat edelleen minulle kuin taianomainen ovi kirjoittamisen maailmaan. Autoetnografisesti havainnoiden eli omia tunteita ja kirjoituksiani tutkien, päätelmäni on, että intuitiiviset harjoitukset avaavat luovuudelle ja kirjoittamisen ilolle tietä sekä tuovat oivalluksia ja ideoita.

Käytännössä koen siis kirjoittavani harjoituksissa luovemmin, lennokkaammin, rohkeammin ja saan tekstiä enemmän aikaan. Tämä vaikutelma minulla on ollut harjoitusten alkuvuoroista lähtien. Olen kirjannut sen tutkimusaineiston harjoitukseen, joka on päivätty 16.5.20 (kts. seuraava luku). Tätä havaintoa tukevat myös tutkimusaineisto ja havaintoni käydessäni niitä läpi tutkijan ajatuksin ja vailla ennakoasenteita. Koen edelleen harjoitusten vaikutuksen kirjoittamisessani ja kun analysoin omia tunteitani ja tutkimusaineistoani tulen siihen johtopäätökseen, että intuitiiviset kirjoitusharjoitukset ovat olleet ja ovat edelleen vahvana tukena minulle kirjoittajana.

5 PÄÄTELMÄT

Harjoitukset auttavat kirjoittamista automatisoitumaan rentouden, intuition löytymisen ja kirjoittamaan tottumisen kautta. Näin on käynyt oman kirjoittamiseni kanssa ja uskon vahvasti tämän tutkimuksen pohjalta, että näin käy myös muille kirjoittajille, jotka ottavat intuitiiviset kirjoitusharjoitukset omaan työkalupakkiinsa. Tästä vaikutuksesta kirjoittaa myös Svinhufvud (2016, 108).

Autoetnografinen, omaan luovuuteen ja kirjoittamiseen keskittyvä tutkimukseni on havainnointia itsestäni tutkimuksen kohteena. Tämä asettaa tutkimuksen eri asemaan kuin kvantitatiivisen tutkimuksen selkeät numeeriset löydökset ja päätelmät. Tutkimukseni on tehty tutkimuseettiset kysymykset muistissa pitäen ja mahdollisimman luotettavasti aineiston sisältöä tutkien ja havainnoiden. Laadullisten tutkimusten yksi päämäärä on elämänlaadun parantaminen, kirjoittavat kauniisti Juuti ja Puusa (2020, 333). Tuon tällä tutkimuksella esiin intuitiivisten kirjoitusharjoitusten tuen kirjoittaville ihmisille ja toivon näin auttavani heitä.

Tutkimuksen tulokset osoittavat harjoitusten antavan vahvaa tukea kirjoittajalle. En osannut olettaa näin suuria kappalemääriä ennen kuin lähdin analysoimaan aineistoni sisältöä. Koska aineisto on laaja ja kerätty pitkän ajanjakson aikana, ovat tutkimukseni tulokset todellisia eivätkä sattumanvaraisia.

Harjoitukset avaavat mielikuvitukselle ja luovuudelle tietä. Kirjoittaja oppii laittamaan järjen ääneen sivuun ja antamaan intuitiolleen tilaa. Kirjoittaja oppii harjoitusten vaikutuksesta aloittamaan kirjoittamisen heti, kun hänen sormensa asettuvat näppäimistöille. Kirjoittaja ei enää myöskään pelkää kirjoittaa. Kirjoituksia ja oivalluksia syntyy lähes jokaisella harjoituskerralla. Kirjoittaminen tuntuu sujuvalta ja lauseista tulee parempia kuin tietoisesti, väkinäisesti ja pakolla tehtynä (vrt. Karjula

2020, 116–117). Kirjoittajana huomaan, että olen löytänyt käyttökelpoisen työkalun oman kirjoittamiseni avuksi ja tueksi.

”Huomaan, että intuitiivisella tajunnanvoirralla kirjoitetut tekstit ovat parempia kuin tietoisessa mielentilassa kirjoitetut.” 16.5.20

Monet lykkäävät kirjoittamisen aloittamista ja vetoavat erilaisiin tekosyihin (Hirsijärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 56–57). Uskon, että intuitiiviset kirjoitusharjoitukset mataloittavat kynnystä kirjoittamisen aloittamiseen ja saavat kirjoituksen esteet kaadetuksi. Näin kirjoittamisen aloittaminen nopeutuu.

Kirjoittajan alitajunnan ääni tuo inspiraatioita ja ideoita, kuvaa Sawyer (2012, 320) kirjoittajan mielen luovuuden ilmentymistä. Hän muistuttaa, että kirjoittaminen on aina ja ensisijaisesti myös raakaa työtä. Myönnän, että kirjoittamiseen tarvitaan kovaa työtä, mutta nostan työtä tärkeämmälle sijalle intuition löytymisen ja sen viestien kuuntelun. Ilman intuitiolla ja harjoituksilla syntyneitä ideoita ja oivalluksia en olisi saanut kirjoitettua luovasti. Uskon, ettei pelkällä kovalla työllä ja tietoisella kirjoittamisella tule tuloksia, vaan ideat ja inspiraatio on löydettävä ensin. Tässä kirjoittajaa tukevat ja auttavat intuitiiviset kirjoitusharjoitukset

Tutkimukseni tuo esiin muuten piiloon jääneitä tai jättäytyneitä ajatuksia ja oivalluksia. Aineiston läpikäynti tuntui lähes terapeuttiselta kokemukselta. Ymmärrys itseäni kohtaan nousi. Syvällisempi pohdinta ja aineiston kirjoitusten tutkiminen antoi jotakin suurta. Hämmästyin siitä, etten muistanut mitä kaikkea olin kirjoittanut ja siitä, mitä merkityksiä ja vaikutuksia kirjoitukseni nostivat esiin. Koen vahvasti kirjoittavani paremmin intuitiivisessa tilassa harjoitellessani kuin normaalissa kirjoitustilanteessa. Havaintoani tukevat tämän tutkimukseni tulokset ja autoetnografinen havainnointi omista tunteista ja kirjoittamisestani.

Havaitsin myös, että olin monesti saanut surun ja murheen lievenemään harjoituksen avulla. Kipukin oli tullut ulos ja kirjoittanut itsensä tekstiin. Saman kaltaisesta kivun lievittymisestä kirjoittamisen avulla kertoo väitöstutkimuksessaan Karjula (2020, 126–128). Olin myös saanut lukuisia oivalluksia käsikirjoitukseeni ja käsillä olevien tehtävien kirjoittamiseen. Monissa harjoituksissa pohdin oman tekeillä olevan käsikirjoituksen kohtaloa. Harjoitus lohdutti ja antoi oivalluksia, se tuntui

keskustelulta sisäisen viisauden kanssa. Aineisto myös osoitti, että olin löytänyt sisältäni pienen runotytön. Sellaisen, joka oli ollut täysin piilossa ja osaamaton, mutta jonka intuitiivinen työskentely oli tehnyt rohkeaksi ja itsevarmaksi.

Suosittelen lämpimästi kaikille säännöllisten intuitiivisten kirjoitusharjoitusten tekemistä. Niiden voima on vahva ja ne auttavat meitä kirjoittavia, ne kantavat jopa murheitamme eikä sekään ole pieni eikä turha vaikutus.

LÄHTEET

- Alasuutari, V. 2017. Kuolema, suru ja kummat kokemukset. Teoksessa M-L. Honkasalo & K. Koski (toim.) *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Helsinki: SKS. 179–182
- Bolton, G., Field, V. & Thompson, K. 1999. The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself. Jessica Kingsley Publishers.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/jyvaskyla-ebooks/reader.action?docID=3015847>. 35, 36, 37
- Fingerroos, O. & Jouhki, J. 2014. Etnologinen kenttätyö ja tutkimus: Metodien monimuotoisuuden pohdintaa ja esimerkkitapauksia. Teoksessa P. Hämeenaho & E. Koskinen-Koivisto (toim.) *Moniulotteinen etnografia*. Ethnos ry. 90–91
- Goldberg, N. 2004. *Avoin mieli*. Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Hietämäki, S. 2021. *Tietämätön opettaja demokratiakasvatuksessa: kollaboratiivinen autoetnografia opettajankoulutuksessa*. Kasvatus & Aika. Vol 15, (3–4)
<https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/109754/65983>. 371, 379
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 15. uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. 2014. Etnografian ulottovuudet ja mahdollisuudet. Teoksessa P. Hämeenaho & E. Koskinen-Koivisto (toim.) *Moniulotteinen etnografia*. Helsinki: Ethnos ry. 7–8
- Jalonen, R. 2017. Helmiä, ei häpeää. Teoksessa M-L, Honkasalo & K. Koski (toim.) *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Helsinki: SKS. 339, 341, 343
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020. *Loppusanat*. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. 333
- Kant, I. 2013 (1871/1878). *Puhtaan järjen kritiikki*. Suom. Nikkarla Markus ja Ranki, Kreetta, työryhmän johtaja Koistinen Olli. Helsinki: Gaudeamus.
- Karjula, E. 2014. Muusat kirjoittajan tukena. Erään taiteellisen tutkimusmatkan alku. Teoksessa E. Karjula (toim.) *Kirjoittamisen taide&taito*. Atena. 160–163, 164
- Karjula, E. 2020. *Sommitellut muusat. Rituaali ja leikki luovan kirjoittamisen prosesseissa ja kirjoittajaryhmän toimissa*. Väitöskirja Jyväskylän yliopisto, Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Helsinki: Ntamo. 94, 116–117, 122, 126–128, 236.

- Mahlamäki, T. 2017. Kirjoittajan ja tutkimuskohteen limittyminen. Teoksessa E. Karjula & T. Mahlamäki (toim.) *Kurinalaisuutta ja kuvittelua. Näkökulma luovaan tietokirjoittamiseen*. Kustantamo Tarke. 62–63
- Raami, A. 2015. *Intuition unleashed*. DOCTORAL DISSERTATIONS 29/2015. School of Arts, Design and Architecture, Department of Media, Aalto. Helsinki: ARTS Books.
<https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/15347/isbn9789526061085.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 9.10.2021. 47, 243
- Raami, A. 2016. *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä*. Helsinki: S&S
- Raami, A. 2020. *Intuitio*³. Helsinki: Otava.
- Sawyer, R. K. 2012. *Explaining Creativity: The Science of Human Innovation*. New York: Oxford University Press. <https://web-s-ebshost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fNDMzOTA5X19BTg2?sid=a89135b3-e580-4af4-a525-dcebf51f73fa@redis&vid=0&format=EB&rid=1>. Luettu 4.2.22. 320
- Svinhufvud, K. 2016. *Kokonaisvaltainen kirjoittaminen*. Helsinki: Art House.
- Tienari, J. & Kiriakos, C. 2020. *Autoetnografia*. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. 282, 283, 292
- Tieteen termipankki. Intuitio. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:intuitio>. Haettu 8.10.2021
- Uotinen, J. 2010. Aistimuksellisuus, autoetnografia ja ruumiillinen tietäminen. *Elore*. 17 (1), *Aistit*. 86–90. <https://journal.fi/elore/article/view/78851>
- Uotinen, J. Autoetnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodologia/metodologiset-viitekehykset/autoetnografia/>. Viitattu 2.1.2022
- Ådahl, V. 2017. Kummat tuntemukset: Aistikokemukset todellisuuden rajalla. Teoksessa M-L , Honkasalo & K. Koski (toim.) *Mielen rajoilla. Arjen kummat kokemukset*. Helsinki: SKS. 154

