

Työnoh- jaus ilman teoriaa

Työnohjauksissa käsitellään yleensä työhön liittyviä teemoja. Uniryhmätyönohjauksissa käsitellään sitä vastoin vain unia. Ne puolestaan käsittelevät myös työteemoja. Unen ilmiöstä ei voi vielä päätellä missä suhteessa yksityis- ja työelämä unessa esiintyvät. Unet ovat roolientakaisen ydinolemuksemme ilmaus, niinpä unet koskettavat väistämättä aina myös työssä olemisemme tapoja, kirjoittaa uniryhmätyönohjaaja Markku Siivola.

Markku Siivola

Löysin Osviitan numeron 2/2005 työnohjauksen etiikkaa pohtivasta artikkelista kuvauksen, joka sopii myös uniryhmätyönohjaukseen:

"Työnohjausta voi kuvata yhteisenä tutkimusmatkana, jossa lopputulosta ei voi ennakoita. Tutkimuksen tärkeäksi tehtäväksi voidaan nähdä *mielikuvien ja metaforien löytäminen*, jotka pysäyttävät tapahtumien automaattisen virran ja tuovat itsestäänselvyyksiksi muuttuneet asiat paremmin esille paljastaen samalla uusia yhteyksiä ja mahdollisuuksia."

Yksilön uni yhteisön kentässä

Lainauksen kursiivi on minun lisäämäni. Juuri unissa ovat mielikuvat ja metaforat puhuttavimpia yksilön ja hänen yhteisönsä ilmen-

täjiä. Käsittämättömän suuri määrä tietoa virtaa herkeämättä aisteihimme niin omasta kuin vieraistakin kulttuureista nykymedian aikakaudella. Tämä valtava ihmiskunnan aktiviteettien, kieli- ja mielikuvien resonanssikenttä, johon oman yksilöllisen elämehistoriamme kokemukset ovat sekoittuneet, on suurimmalta osalta päivätietoisuutemme tavoittamattomissa, mutta unet tavoittavat ne aivojemme öisten muistipankkien avautuessa monin verroin päivätajunnan muistin rajoja laajemmiksi. Öiset aivomme noutavat tästä valtavasta informaatiomassasta loputtoman monimuotoiset unikuvansa, joihin pukeutuvat ne jokapäiväisen elämämme tunnejännitteet, jotka eivät ole ennen uneen vaipumista ennätäneet purkautua. Onnistunut unen käsittely vapauttaa tunteet esiin näiden kuvien sisältä loistoonsa avautuvan kukan lailla.

Unet ovat kuin meren aaltoja, eläviä tuokiokuvia, jotka saattavat erehdyttää pitämään niitä merestä erillisinä. Muistettu uni on rajattoman elämäkentän hetkellinen tihentymäkohta, yhteydessä yksilöllisen ja yhteisöllisen todellisuushorisontin takaiseen ulottuvuuteen, jossa logiikka ja järki ovat neuvottomia, ja jota mikään tulkinta (eli luuloteltu paremmintietäminen) ei tavoita.

Vallankin ihmissuhdetyöntekijöillä ei stresseistä näkymättömyydessään ovelin ja laaja-alaisin piile asiakkaisissa, vaan kulttuurimme legalisoimassa, yli-ihanteellisuudessaan toteutettavaksi mahdottomassa kaikkia ymmärtävän ja auttavan ammattilaisen identiteetissä. Sen tavoittelemisen aiheuttaa Jeesus-Maria-Tarzan-Teresa-oireyhtymäksi nimittämäni stressitilan ja loppuunpalamisen uhkan. Mikäli työntekijä ei havaitse ettei lisääntyvä tieto auta, hän saattaa puhkikouluuttaa itsensä ammattilaiseksi, joka havainnoi



toista ihmistä vain opillisen viitekehityksensä kautta. Länsimaiseen ajattelutapaan totunut yhteisömme suosii tällaista teoriapohjaista viitekehityksellistä ajattelutapaa (Sellaisesta on merkki myös Suomen työnohjaajat ry:n nettisivujen esittelytekstissä, jossa mainitaan yhdistyksen työnohjaajille olevan yhteistä erilaisten työnohjauksen teoreettisten viitekehysten arvostaminen).

Yhteisöllinen paine erityisesti sairaanhoidossa niin potilaiden kuin heidän omaistensa, esimiesten ja koko organisaation taholta estää tämän ammatillisen ansan havaitsemista. Sen aiheuttama arjen haasteiden ja ammatti-ihanteen välinen silloittamattomuus ilmenee unissa selkeästi.

Unet työnohjauksen apuna

Uniryhmäprosessilla tarkoitan tässä emeritusprofessori, psykiatri Montague Ullmanin 1970-luvun alusta kehittämää prosessia, jota olen kolmenkymmenen vuoden aikana käyttänyt hyvin monenlaisten pienryhmien (5–10 osanottajaa) ryhmien ohjauksessa, viime vuodet myös sairaalan psykiatrian yksikön työntekijöiden ryhmätyönohjauksen muodossa.

Uniryhmätyönohjauksessa on paljon samaa mitä kaikissa muissakin työnohjausmuodoissa. Mitkä ovat uniryhmätyönohjauksen muista ohjaustavoista erottavat tekijät?

Uni ovat ensinnäkin aivan *erityisen herkkä työväline*, hauras kuin perhosensiipi ja saip-
puakupla, viattomuudessaan lahjomattoman

Unet ovat kuin meren aaltoja, eläviä tuokiokuvia, jotka saattavat erehdyttää pitämään niitä merestä erillisinä.

rehellinen, kuin hologrammi, joka pientenkin unikatkelmien kautta kuvastaa unennäkijän elämän perusratkaisuja hänen koko elämänsä ajalta. Unen lähestyminen vaatii aivan erityiset olosuhteet ja lähestymistavan, muutoin se jauhautuu tulkintojen karkeissa kourissa pelkäksi psykologiaksi.

Työnohjauksissa käsitellään yleensä *työhön liittyviä teemoja*. Uniryhmätyönohjauksissa käsitellään sitä vastoin vain unia. Ne puolestaan käsittelevät myös työteemoja. Unen ilmiasusta ei voi vielä päätellä missä suhteessa yksityis- ja työelämä unessa esiintyvät. Meillä on sama psyyke työssä ja yksityiselämässä. Vain pintaroolimme ovat erilaiset. Unet ovat roolientakaisen ydinolemuksemme ilmaus, niinpä unet koskettavat väistämättä aina myös työssä olemisemme tapoja.

Unia ei voi suunnitelmallisesti käyttää spesifisten työongelmien ratkojana, koska uni ei suostu aiheittensa ennakkotilauksiin. Koska jokainen uni peilaa unennäkijän perussuhtautumisia kaikkiin muihin ihmisiin koko elämän läpi, ymmärrettyjen unien kuuntelemisen kykyä herkistävä vaikutus on paljon syvempi ja kestoltaan kauaskantoisin niin työssä kuin yksityiselämässä.

Jatkuu sivulla 27

Työnohjaus voidaan jakaa tiedollisiin ja ymmärryksellisiin työnohjausmuotoihin. Useimpien ohjausten painopiste liikkuu näiden kahden välimailla. Uniryhmätyönohjaus on tavallaan äärimmäisen yksipuolista, koska sen kautta tutustutaan puhtaasti tunnepuolella operoivaan välittömien kokonaiselämysten kautta toimivaan ymmärrykselliseen puoleen.

Uniryhmätyönohjauksen ymmärryksellinen prosessi on kumulatiivisen tiedon ja kaikkien viitekehysten psykologisesta kuristusotteesta irtautumista, *poisoppimista*, välittömän kohtaamisen yksinkertaisen tosiasian uudelleen löytämistä.

Uniryhmäprosessin perustekijät

Kaikki kiinteitä perusolettamuksia sisältävät uniteoriat haittaavat unen elävää ymmärtämistä. Unet aukeavat eläytymällä, uppoutumalla, sukeltamalla unennäkijän kertomaan uneen. Kaikki mitä unen ymmärtämiseksi tarvitaan, saadaan vain ja yksinomaan unennäkijältä.

Ilman kahden tekijän maksimointia ja tasapainoa ei unien ymmärtäminen ota onnistuakseen. Ne ovat turvallisuustekijä (safety factor) ja unien merkityssisällön oivaltamista edistävä tekijä (discovery factor). Unta on lähestyttävä mahdollisimman tehokkailla tavoilla, samalla huolehdittava turvallisuudesta, muutoin unennäkijä ei uskalla jakaa ryhmälle kaikkea mieleensä tulevaa. Se puolestaan johtaa hänen unensa ymmärtämisen mahdollisuuden vähenemiseen. Näiden kummankin tekijän maksimointi toteutetaan käytännössä niin monilla eri strategioilla, ettei niiden tarkempaan kuvaukseen ole tässä palstatilassa mahdollisuutta.

Uniryhmäprosessin vaiheet

Ken haluaa tutustua tarkasti prosessiin, joka luo unen ymmärtämiselle otollisimmat olosuhteet, se löytyy kirjastani *Unien opissa*, joka on muun muassa myös uniryhmäohjaajille ja uniryhmätyönohjaajille tarkoitettu oppikirja.

Erittäin lyhyesti kuvattuna prosessi on noin 2-3 tunnin mittainen ja muodostuu kahdeksasta vaiheesta. 1) Ensin unennäkijä ker-

too unensa. 2) Sen jälkeen ryhmä tarkentaa unta lisäkysymyksin, jotta uni hahmottuisi kaikkien mieleen mahdollisimman alkupe- räisessä muodossaan. Sitten ryhmä eläytyy unennäkijän osaan sukeltautuen kaikilla aisteillaan mahdollisimman syvälle uneen kertoen mitä 3) tunnelmia ja 4) vertauskuvia uni heissä herättää. Sitä seuraa 5) unennäkijän täysin vapaamuotoinen vapaasti polveileva palaute unen tutkimisen herättämistä ajatuksista ja tunnelmista. Sen jälkeen 6) käännetään katse itsekunkin omasta psyykestä unta edeltävään aikaan etsien sieltä unennäkijän tunteita ylläpitäneitä teemoja. Sitten 7) uni luetaan ääneen unennäkijälle ja etsitään unennäkijässä heränneiden mielle yhtymien avulla lisäaineistoa unen synnyttäneistä tekijöistä.

Tähän asti ryhmä on kerännyt mahdollisimman paljon tietoja unennäkijältä tarjoamatta hänelle mitään omia näkemyksiään unen merkityksestä. Vasta sitten siirrytään viimeiseen, ryhmälle vaativimpaan kahdeksanteen vaiheeseen eli 8) orkestraatioon jossa ryhmä tarjoaa (mutta ei tulkitse) unennäkijälle ajatuksiaan siitä mitä uni ehkä merkitsi unennäkijälle. Se on ryhmälle vaikein vaihe. Siitä enemmän seuraavassa kappaleessa.



Nuottien kerääminen unennäkijältä

Kerätyistä nuoteista sävellyksen laatiminen

Unien logiikka ja estetiikka

Estetiikka-käsitteeseen liittyy selkeä kaksoismerkitys. Negatiivisimmassa muodossaan se liittyy toiseen kaksimerkityksiseen sanaan *maku*. Ikävimmillään nämä sanat henkivät ihmisiä parempaan ja huonompaan väkeen *erottelevaa* ylemmydentuntoa ja sisäistä elämää ilmentämätöntä tyhjää koristeellisuutta.

Kun näistä sanoista karsitaan tämä negatiivisempi merkitys, vasta silloin voidaan puhua unen estetiikasta, sillä uni kertoo juuri niistä inhimillisen elämän puolista jotka ovat meitä *yhdistäviä*. Juuri unista tunnistamme toisemme kaikkein väkevimmin ihmisinä, *yhteisen ihmisyden tilassa*. Olemme kaikki nähneet päivätajuisen mielikuvituksemme ylittäviä ihastuttavan nerokkaita öisiä taideteoksia elämämme varrella. Niitä voi nimittää puhtaan esteettisiksi elämyksiksi, joita päivätajunta ei ole tulkinnallisella logiikallaan tahrinut.

Taiteiden ja unien, noiden taiteista mahavimman, logiikka ei ole päivätajunnan kaltaista A:sta B:hen johtavan radanrakennustoiminnan logiikkaa. Unen logiikka on olla logiikkaa *vailla* samoin kuin luovin taide. Vasta siinä mielentilassa taideteos elää, ja voidaan löytää päivätajunnan hiekkarämaahan hautautunut pyramidi, jonka sisällä unennäkijän toteutumaton olemuspuoli odottaa vapautumistaan. Pyramidin vangista eivät *päämäärästään jo ennalta tietoiset* radanrakentajat tiedä mitään. Heidän estetiikkansa on suoran viivan matematiikkaa, itsensäselittävien käsittejärjestelmien älyllistä selkeyttä, josta ihmisyden kompleksisuuden visio on haihtunut.

Toisenkaltainen uniin liittyvä esteettinen elämys voidaan kokea uniryhmäprosessin huipentumana, usein vasta prosessin viimeisessä vaiheessa eli *orkestraatiossa*. Aikaisemmissa vaiheissa ryhmä on yhteistyössä unennäkijän kanssa etsinyt unesta informaatiopalasia, kuin sointuja ja sävelkatkelmia. Kaikkien nuottikorvaa tarvitaan kuulemaan unikuvien sisältämien tunteiden soinnut ja löytämään niille lauluksi sopivien sanojen runoelmat. Jos ryhmä onnistuu tehtävässään auttaa unennäkijää, niin kaikki tuntevat päi-

vän sanojen ja yön musiikin liittyvän yhteen kuin ne olisivat olleet yhdessä aina, toisiaan tukien, synnyttäen vasta yhteenliittyneinä todellisen orkestraation, kaikkia liikuttavan sävelmän, kauneuselämyksen jota mitkään sanat yksinään eivät voisi välittää, ihmisyden yhteisen kokemuksen rikkauden niin unennäkijälle kuin ryhmällekin.

Markku Siivola

Psykiatrian erikoislääkäri, uniryhmätyön-ohjaaja. Unien ja uniryhmätyön oppikirjan Unien opissa kirjoittaja



Viitteet:

Markku Siivola: *Unien opissa – unet itsemymmärryksen palveluksessa*. Kirjapaja 2008.

Markku Siivola: *Tiedon sanat, ymmärryksen kuvat*. Suomen Lääkärilehti 5/2003.
http://siivola.org/markku/uni/suom_artikkeleita/tiedon_sanat.pdf

Markku Siivolan kotisivut unista: siivola.org/markku

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin yhteisölehti Verkko-Husari 1/2005: *Työnohjausryhmän unet tuovat herätteitä potilastyöhön*.

http://siivola.org/markku/uni/suom_artikkeleita/tyonohjausryhman_unet.pdf