



Markku Siivola

psykiatrian erikoislääkäri
Jorvin sairaala, yleissairaalapsykiat-
rian työryhmä
markku@siivola.org

Unet työnohjauksen ja potilastyön apuna

Työssä jaksamiseen ja lääkäri-potilassuhteen parantamiseen on tarjolla massoittain konferensseja, jatkokoulutuksia ja työnohjauksia, joiden luokittelut, teoriat ja temput useimmiten kovettavat ammatti-identiteetin asiantuntijapanssaria potilaiden taholta kohdistuvia häiriöitä vastaan, ja siitä maksettava hinta on leipääntyminen ja kyyneisyys. Parempi ratkaisu on vastakkainen; ammatillisesta suojakuoresta ulos astuminen, oman ainutkertaisen äänen löytyminen ammattipuheen takaa, ihmisen eikä potilaan kohtaaminen. Se edellyttää omien tunnereaktioiden tarkempaa tunnistamista omakohtaisen kokemuksen kautta. Se johtaa empatian ja hiljaisen tiedon kasvuun. Unet voivat siinä meitä auttaa.

Poisoppiminen

Perusasiat opittuamme auttaa lääketieteellisen tiedon lisääntyminen vain vähäisessä määrin tuomaan lisähelppotusta potilaittemme ruumiillisiin ja henkisiin vaivoihin. Lisäkoulutukset eivät tunnu auttavan, ja näkymä kanssaihmisyyteen himmenee huomaamatta vuosien saatossa kasvavan tietomassan taakse. Olemme professionalisoitumassa ammattiroolimme vangiksi.

Potilas-lääkärisuhteeseen kaivataan parannusta ammattiroolin kehittämisen kautta, äärituloksena oman luonnollisen äänensä menettänyt puhkikoulutettu professionaali. Potilas-lääkärisuhde on tyhjä kuori, pelkkä roolisuhte. Aito suhde

on ihmissuhde. Vasta täyskäännös, poisoppiminen palatiedon raskaasta painolastista, de-professionalisoituminen, voi antaa ammattilaiselle hänen oman, aidon, oikean äänensä takaisin. Aito kontakti kanssaihmiseen yhdistettynä tekniseen ammattitaitoon nostaa kontaktin laadun entistä korkeammalle tasolle, ja diagnostisiksi kategorioiksi kloonauneet potilasmassat eriytyvät jälleen yksilöllisiksi ihmiskohtaloiksi. Tapahtuu re-professionalisoituminen ammatillisuuden entistä inhimillisemmälle tasolle.

Tässä prosessissa ei ole kyse tiedon vaan ymmärryksen kasvusta. Se on myötälämisen kyvyn herkistymistä, jota ei

kirjoista, koulutuspäiviltä eikä kongresseista voida oppia. Sen opiskelu voi tapahtua vain tilanteissa, joissa tarkan kuuntelemisen kautta nuo toisen ihmisen kohtaamisen esteet tulevat sekä tunne- että älytasolla näkyviksi. Sellainen omakohtaisen kokemisen tila on helpoimmin tavoitettavissa kun otamme unet avuksemme.

Unien olemus

Kukaan ei tiedä mitä unet pohjimmiltaan ovat, kuten emme tiedä sitäkään, mitä on koko elämämme, jonka kaikkia värejä ne ilmentävät. Ne ovat taideteoksia, eivät patologisia ilmiöitä. Ne ovat elämää ylläpitäviä somaattisia homeostaattisia järjestelmiä vastaavia tasapainottavia psyykkisiä prosesseja. Ne ovat koko elämää eikä vain seksuaalisuutta ilmentäviä, taide- luomuksista nerokkaimpia, aidoimpia ja rehellisimpiä. Niiden viatonta viisautta eivät päivätajunnan keisarin uudet vaatteet harhauta.

Elämämme on täynnä tilanteita, joihin ei ole selkeää ratkaisua olemassa. Ne synnyttävät meissä tunnejännitteitä, joista ne tunteet jotka eivät päivän aikana ole ehtineet purkautua, pukeutuvat yöllä eläviksi unikuviksi. Niihin tutustumalla voimme avata unet takaisin tunteiksi, joita läpielämällä ymmärrämme paremmin itseämme, rajoituksiamme ja mahdollisuuksiamme, myös lääkärirooliamme ja suhdettamme potilaisiimme.

Unien ymmärtämisen esteitä

Tuskinpa kukaan ei olisi ollut ainakin salaa unien merkityksestä kiinnostunut, mutta ymmärtämisen esteet alkavat jo teknisen kulttuurimme perusarvoista, joihin eivät unien tutkimiset kuulu. Psykoanalyysin vuosisatainen vaikutus on istuttanut meihin pelon tutkia uniamme ilman psykoanalyttikkaa. Tavanomaiset arkisyytkin estävät: en ehdi, jaksa, viitsi tutustua ilmiöihin, joista en tiedä onko niillä ylipäänsä mitään arvoa, ja jos on, niin ei ainakaan arkityössäni. Kollegatkin varmaan vinoilisivat, jos unista kiinnostuisin.

Niinpä lääkärinkunnan unitietous rajoittuikin käytännössä vain nukkumiseen ja unennäön ulkoisesti havaittavien muutosten mittaamiseen. Psykiatrit ovat joskus joutuneet selaamaan pari sivua Freudin unikäsityksiä, mutta siihen se on sitten melkein kaikilla jäänytkin. Käytäntöön soveltuvaa unientutkimusmenetelmää ei Freudin perinnön suunnalta löydä etsijän kohdatessa vain epärealistisia vuosikausien koulutusvaatimuksia ja pelotteluja unien vaarallisuudesta.

Unet ryhmätöön ohjauksen apuna

Työnohjaus voidaan jakaa konkreettisia ja käytännöllisiä kysy-

myksiä käsitteleviin instrumentaalisiin ja ohjattavien persoonaan liittyviin emotionaalisiin työnohjausmuotoihin. Edellisen kategorian työnohjausta löytyy ylimäärin, jälkimmäisen ei juuri lainkaan, vaikka juuri siihen sisältyvät lääkärinä olemisen tärkeimmät tekijät teknisen ammattitaidon lisänä. Uniryhmätöön ohjaus on pelkästään jälkimmäistä muotoa.

1980-luvun alusta aloitin uniryhmäohjauksen puoliavoimissa ryhmissä Lapissa Muurolan sairaalan psykiatriselle henkilökunnalle, sittemmin Göteborgissa työvoimatoimistojen psykiatrisiin asiakkaisiin erikoistuneille ryhmille, ja 90-luvun lopulta Jorvin sairaalassa, osin myös somaattisille työyksiköille, nykyään psykiatrisen henkilökunnan kaikille ammattiryhmille aiemmasta unienselvittelykokemuksesta riippumatta, viime vuosina joka toinen viikko kokoontuville kahdelle 6-9 hengen pienryhmälle. Näiden ryhmien lisäksi olen ohjannut satoja mitä erilaisimpia ryhmiä psykiatrian ulkopuolella.

Näiden liki 30 vuoden aikana olen todennut psykiatrian emeritusprofessori Montague Ullmanin 70-luvun alussa Ruotsissa kehittämän uniryhmäprosessin käytännössä ainoaksi sopivaksi opetus- ja työnohjausmuodoksi, joka soveltuu käytettäväksi missä tahansa, koska se ei sisällä teoriaa unien sisällöstä, ei patologisoi eikä psykiatrisoi eikä sen hedelmälliseen käyttöön tarvita yhtään Freudin eikä kenenkään muunkaan uniauktoriteetin ja uniteorian tuntemusta, vaan ainoastaan antaumuksellista eläytymistä uneen. Se on omakohtaisesta kokemuksesta nousutta ymmärrystä. Se palauttaa unet asiantuntijoilta niille, joille ne todella kuuluvat: unennäköille itselleen.

Ullmanin menetelmää edistävät Suomen Uniryhmäforum ja Ruotsissa vastaava Drömgruppsforum. Ne toimivat virallisen sairaanhoitojärjestelmän ulkopuolella, vaikka niihin kuuluukin monien eri ammattiryhmien lisäksi eri suuntausten psykoterapeutteja ja psykiatrian ammattilaisia.

Uniryhmäprosessi

Omakohtaisen elämyksen kautta uniin tutustuminen tapahtuu muutaman hengen pienryhmässä, 6-8 on sopivin ryhmäkoko. Yhden unen läpikäynti kestää noin kaksi tuntia. Se sisältää kahdeksan eri vaihetta, joiden aikana yhden osanottajan kertoma oma, mieluiten tuore ja lyhyt uni käydään erittäin monipuolisesti läpi ryhmän voimin siihen eläytyen - mutta ei tulkiten. Tulkinnalla tarkoitan luuloa siitä, että jonkin teorian avulla voisi ymmärtää mitä toisen uni todella tarkoittaa. Mitään metapsykologisia teorioita ei tarvita. Unennäköijä on ainoa joka unensa voi ymmärtää, ja koko ryhmän toiminta tähtää vain siihen, että vastaus löydetään unennäköijän itsensä sisältä eikä mistään välitöntä eläytymistä haittaavasta ulkopuolisesta lähteestä.

Ryhmä antaa intensiivisen uneen eläytymisensä kautta valtavat määrän virikkeitä unennäkiäjälle ollen erityisen tarkka siitä, että itse kunkin uneen eläytymisestä seuranneita ajatuksia ja tunteita ei minkään paremmintietävyyden luulon kautta tuputeta unennäkiäjälle, vaan havainnoidaan tarkkaan, koskettaako mikään näistä tuotoksista unennäkiäjää.

Ryhmäprosessiin on sisäänrakennettu lukuisia turvallisuusrekijöitä (safety factors) sekä unen ymmärtämistä edistäviä tekijöitä (discovery factors), joiden tarkkaa tasapainoa tarvitaan, jotta ryhmä kuulisi unen oman kielen eikä jäisi ylimitoitettuun luuloon omien käsitystensä osuvuudesta. Unennäkiäjän kokonaisvaltainen ruumiillinen sävähdys; ”kolahdus”, ahaa-elämys on unen aukeamisen ainoa kriteeri, ei nerokkainkaan looginen, silti kylmäksi jättävä tulkinta.

Prosessista löytyy runsaasti myös netin kautta lisätietoa (katso kirjallisuusviitteet).

Uniymmärryksen soveltaminen arjen työhön

Täyspitkä ryhmäprosessi sopii parhaiten henkilökunnan työnohjaukseen. Se sopii kaikille ammattiryhmille. Pienetkin unisirpaleet, niiden ilmiästä riippumatta, valaisevat hologrammin tavoin unennäkiäjän koko elämää sisältäen myös hänen suhtautumisensa työhönsä, siksi kaikki unet ovat työnohjaukseen soveliaita. Unennäkiäjän lisäksi unesta oppii koko ryhmä niitä ihmisenä olemisen yhteisiä ydinkysymyksiä, joita jokainen on omalla tavallaan elämänsä varrella joutunut kohtaamaan. Prosessissa koettujen omakohtaisten elämysten kautta vähenee kulttuuristamme meihin tarttunut tietämisen pakko ylipäättään, eikä unienkaan suhteen tarvitse enää leikkiä paremmin tietävää ammattimiestä vaikka unennäkiäjä, olipa hän potilas tai kollega tai kuka muu tahansa, yrittäisi häntä siihen houkuttaa ”kun olet noita unia oikein opiskellutkin”. Unta voi silloin lähestyä kuin jännittävää salapoliisitehtävää unennäkiäjän kanssa rinta rinnan yhdessä sitä tutkien eikä enää uniymmärrystä jäykistävästä ammattilaisroolista käsin. Silloin unesta tulee yhteinen seikkailu aina uusiin visioihin, joita itse elämä on luonut. Silloin tylsä vastaanottohuone saa hetkeksi häipyä tajunnasta kun yhdessä purjehditaan hetken kohti elämän ydinkysymyksiä, joita eivät mikään luokittelut ja teorit voi vangita.

Vallankin vanhemmat kollegat tuntevat Michael Balintin lääkäreille luoman ryhmätyönohjausmenetelmän, jossa yksi kollegoista esittelee muille potilastapauksen, johon kaikki sitten eläytyvät. Se muistuttaa hiukan uniryhmäprosessia jälkimmäisen ollessa kuitenkin paljon tarkemmin strukturoitu ja tarkemmin osanotrajia suojeleva. Myös mentorointi on parhaimmillaan uniryhmätyönohjauksen kaltaista yhteistä am-

matillisen todellisuuden eläytyvää tutkimusta. Unet ulottuvat kuitenkin vielä sitäkin pidemmälle.

Eihän tuohon mikään aika riitä...?

Uniryhmäkokemusten pohjalta on helpompi aloittaa unien hyödyntäminen mitä erilaisimmissa tilanteissa. Työnohjaus on henkilökuntaa varten, mutta työterveyslääkärillä ei aika riitä istua kahta tuntia potilaansa kanssa unia miettimässä. Kun on nähnyt unien luonteen ja löytänyt rentoutuneen pakottoman tavon lähestyä niitä, voi hyödyntää jokaisen spontaanisti tarjoutuvan minuutinkin jos vastaanottoaikaa on vielä jäljellä. Jos resepti pitää vielä kirjoittaa, niin tärkeimmät asiat tietysti ensin, ja uni voi sillä kertaa jäädä kertomatta. Mutta ehkä toisella kerralla jää enemmän aikaa, miksipä ei silloin kuuntelisi toisen ehkä spontaanisti kertomaa unta ja jos aikaa vielä riittää, pyytää kertomaan siitä lisää, tarkentamaan sen yksityiskohtia?

Näin pienestä alusta alkaen voi uneen tutustuminen alkaa. Jos aikaa riittää, niin kehoitus kertoa lisää unesta syventää siihen keskittymistä, ja pienestä kiinnostuksen osoituksesta saattaa unen siemen lähteä kasvamaan potilaan ja kollegamme mielissä. Mitään ei tarvitse tulkita, mitään ei tarvitse tietää, vaan astua toisen avaamasta uniportista sisään ja pyytää kuvaamaan lisää unen yksityiskohtia. Vaikka kumpikaan, niin kertoja kuin kuuntelijakaan ei vielä tajuaisi unen sanomaa sen enempää, on unen ilmapiiri jo sen kertomisen kautta hiukan vahvistunut ja unennäkiäjän sisäisin, aidoin sieluntila on jo piirun lähempänä tajunnan pintaa, ja ymmärryksen syvenemisen todennäköisyys potilaan tilanteesta on jo väistämättä lisääntynyt, ja unikuva tai pari saattaa äkillisesti avata kokonaisvaltaisen näkymän potilaaseen, jonka kautta potilassuhde tiivistyy hedelmällisemmäksi, ja jatkohoidon suunnittelu astetta helpommaksi.

Näin helposti ja pienestä idusta ja pienellä ajalla voi aloittaa unien tutkimisen. Näin yksinkertaista se on kun on ensin nähnyt unien avautuvan täyspitkissä ryhmäprosesseissa. Umphihankekin on tottumattoman toki mahdollista hiihtää, ja niin ovat jotkut tehneetkin ilman ryhmien apua vain kirjallisuuteen ensin tutustumalla, mutta pelkkä lukutie on pitkä ja käytännön työhön soveltumattomille Freudin perintöhaarautumien puolille eksymisen vaara suuri.

Kuuntelemisen taito elämän rikastajana

Unien ymmärtämisestä saatava hyöty on ammatillisia sovellutuksia laajempi. Mitä enemmän olemme nähneet unien aukeavan yhteisen ihmisyyden ytimeen, sitä enemmän näemme elämän itsensä synnyttämien kuvien elävän tunnevoiman, koemme yhteisen ihmisyyden tilan, näemme unien sellaisen

tarkkuuden, johon päivätajunta ei yllä, ja sitä enemmän ymmärrämme samojen tunnevoimien vaikuttavan myös päivällä, jolloin emme pysty päiväistien kohinan seasta kuuntelemaan tarkasti mitä tunnevirtoja meissä liikkuu joka hetki niin yksinämmä kuin toisten seurassa ollessamme. Elämämme onnellisuus ja toistemme kanssa pärjääminen on paljon suuremmassa mitassa riippuvainen tunteistamme kuin järkeilyistämme.

Kun uniryhmissä olemme nähneet unien aukeavan aivan toiseen suuntaan kuin mitä paremmintietävyyden luulossamme oletimme, tulemme erehtyvaisytytemme syvemmän ymmärtämisen kautta herkemmiiksi kuuntelemaan toisiamme, löytämään sellaisia uusia puolia itsestämme ja toisistamme, jotka ennen pysyivät piilossa niiden hautautuessa ennakkoolettamustemme alle, joita emme ole voineet muuttaa, koska kulttuuriimme ei ole rakentunut sellaisia tilanteita joissa voisimme pelkäämättä olla sitä mitä todella olemme ja rauhassa yhdessä tutkia ammatillisten naamioiden ja välitöntä ihmisyyhteyttä vaikeuttavien muiden rooliemme takana piilevää itsemme todellisempaa olemusta. Vain erityistilanteissa kuten psykoterapioissa ja uniryhmissä – jotka eivät ole psykoterapiaa – se on mahdollista.

Uniryhmät eivät siren ole vain uniryhmiä vaan vaikutukseltaan laajempia. Itse asiassa unet ovat vain väline, toki hienoin sellainen, jonka avulla harjoitellaan tarkan kuuntelemisen kykyä, jonka herkimyminen hyödyttää meitä kaikissa tilanteissa, ei vain unista puhuttaessa. Uniryhmistä viemme maailmaan, niin ammatilliseen kuin yksityiseenkin, sitä henkistä pääoma, herkin kuuntelemisen kykyä, josta hyödyimme me ja meidän kauttamme myös potilaamme ja kanssaihmisemme.

Kirjallisuutta

- Jari Salonen: Systeemiälykkyyttä työhöjauksella. Teoksessa Hämäläinen, Raimo P. & Saarinen, Esa (toim.) Systeemiäly. Näkökulmia vuorovaikutuksen ja kokonaisuuksien hallintaan. Helsinki University of Technology. Systems analysis research reports: Helsinki, 23 – 49.
- Markku Siivola: Unien opissa – unet itseymmärryksen palveluksessa. Kirjapaja 2008.
- Markku Siivola: Tiedon sanat, ymmärryksen kuvat – ymmärryksellisen ryhmätyöhöjauksen erityispiirteitä. Suomen Lääkärilehti 5/2003
- Markku Siivola: Uniryhmä ihmisyyttä etsimässä. Psykoterapia-lehti 2/2001
- Montague Ullman & Nan Zimmerman: Paljastavat unet. Karisto 1982
- Montague Ullman: Appreciating Dreams - a group approach. Sage Publications 1996

Internet:

- Tiina Syvälahti: Työhöjauksiryhmän unet tuovat herätteitä potilastyöhön. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin yhteisölehden Internet-versio Verkko Husari 1/2005
- www.siivola.org oma unisivustoni
- www.siivola.org/monte - Montague Ullmanin englanninkieliset uniatikkelit 1960-luvulta lähtien