

UNIEN TEORIOISTA JA KÄYTÄNNÖSTÄ

Uni on näytellyt melkoista osaa niin freudilaisuudessa kuin muissakin psykoterapiaan sovelletuissa teoriarakennelmissa. Kuten joka kulttuurissa vuosituhansien ajan. Freud itse totesi 30-luvulla, että unioppi oli se käännekohta, josta analyysi kehittyi hoitomenetelmästä syvyyopsykologiaksi.

Onko tieteellisestä tutkimuksesta jäänyt mitään käteen? Melko vähän. Mutta arvasiko Einsteinkaan pieniä veikeitä $E=mc^2$ - kaavoja piirrellessään, mitä jäisi käteen ja vielä vähän ylikin? Tieteellinen perustutkimus voi yllättäen tuottaa vahvojakin käytännön tuloksia, joten sitä jatkettakoon kaikilla rintamilla.

Suomalainen unitutkimus on ollut kovin pientä ja noudatellut tällöin lähinnä klassisia fysiologisia linjoja. Näinä aikoina on kuitenkin tullut tunnetuksi turkulainen "unipatjan" kehittäjä Jukka Alihanka väitöskirjatyöllään "Uniliikkeet ja niihin liittyvät autonomisen hermoston reaktiot nuorilla mieshenkilöillä". Unipatjalla saattaa hyvinkin olla merkitystä erilaisten unihäiriöiden diagnosoinnissa. Kyllä fysiologinenkin kana jyvän löytää.

Muutakin tapahtuu. Apul.prof. Risto Fried tutkii työryhmineen unia Jyväskylässä. Helsingissä valmistaudutaan ensi syksyn kansainväliseen unisymposiumiin, johon 130 unen tutkijaa saapuu eri puolilta maailmaa.

Prof. Montague Ullmanin periaatteen mukaisia uniryhmiä on muodostumassa maahamme. Myös hahmoterapian edustajat pitävät uniseminaareja.



Professori Kalle Achte ja psykiatrian erikoislääkäri Tapani Tamminen ovat tuorestaneet aikaisemman unista kertovan koostekirjan. Nykyinen 200-sivuinen tuote on nimeltään Monikasvoinen Uni ja pitää sisällään 21 kirjoittajan näkemyksiä. Mukana on neljätoista lääkärikoulutuksen saanutta, yksi filosofian maisteri ja yksi tohtori, kaksi humanistia, yksi näyttelijä, yksi yhteiskuntatiet.lis. ja Korkeasaaren eläintarhan intendentti.

Melkoinen osa kirjoittajista (Pekka Putkonen, Arto Nuutila, Markku Partinen, Stig-Erik Björkvist, Mauri Mattila, Olli Seppälä, Aarno Harenko, Johannes Lehtonen) liikuskelee voittopuolisesti soomapohjaisissa unen häiriöissä, unilääkkeiden vaikutusten tutkimisessa yms., joten sivuutan ne vain tällä maininnalla. Sinänsä mielenkiintoisia tietoja sisältävinä ei niillä olisi mitään käytännön sovellutusta psykologin työssä. Putkosen artikkelista en kuitenkaan malta olla mainitsematta, että meitä lähimmäs kvantitatiiviselta uniprofiililtaan tulee maamyyrä.

Tulkintatapoja

Tuttu Rorschach-testi alkaa rationaalisuutta uhmaavilla projektioiden räiskintään houkuttavilla kummajaisillaan jo muistuttaa unen diffuusiutta ja vaikeaselkoisuutta. Saisiko unetkin rorschachoitua? Riittävän suuret otokset ja raisut tietokonekäsittelyt? - Utooppista? - Entä unien loppumattoman virran siilaaminen jonkin mielekkäältä tuntuvan uniteorian seulalla, josta sitten vain noukkisi kuiville milloin jungilaiset arkkityypit, milloin freudilaiset tai ihanmitkävaanlaiset symbolit?

Vai onko seulan hallitsevin ominaisuus se, että se vuotaa?

Psykiatri Esko Varilo painottaa tätä seulan hankkimista. Hän pitää tärkeänä jonkin unientulkintateorian perusteellista hallitsemista. Kommenttiaan siitä, että useimmiten vain psykoanalyysissa saadaan unien sisältä riittävästi selville, lieventää hän hiukan jatkaessaan, että "kommunikoidessaan terapeutin kanssa potilas käyttää sitä kieltä, jota hän on oppinut terapeutin kanssa käyttämään. Se ei merkitse sitä, että unen kommunikatiivinen arvo siitä vähenisi. Uniajatukset ovat potilaan omia ajatuksia, mutta kieli on terapeutin opettama kieli".

Psykoanalyttisen teorian hahmottamistapaa hän jää kuitenkin pitämään keskeisimpänä, kuten melkein kaikki muutkin kirjoittajat. Freudin jälkeiset tulkintasuunnat hän jakaa suhteessa Freudiin:

1. Ylöspäin eli kohti aikuisia ja kypsiä rakenteita, eikä Freudin tavoin kohti alitajuntaa ja viettejä (Jung)
2. Symbolistisesti eli melkoisen koneellisesti, hieman unisanakirjamaisesti (esim. A. Garma, Jungin arkkityypit).
3. Väheksyvästi.
4. Unet ovat tulkittavissa vain potilaan kanssa yhteistyössä ja vain potilaan assosiaatioiden avulla. Lähellä Freudin näkemystä.

Garman koneelliseen ajatteluun voi tutustua suositeltavassa kirjassa *Dream Interpretation - a comparative Study*, joka antaa hyvän läpileikkauksen freudilaisesta (A.Garma), jungilaisesta (E.C.Whitmont), kulturalistisesta (Walter Bonime, intersoonallisen ja sosiaalisen ympäristön painotus), objektisuhde-, fenomenologisesta (Medard Boss) ja Gestalt-tavasta (R.E. Fantz: F. Perls) lähestyä unia.

Onko uni unta vai totta?

Eräs perustavanlaatuinen filosofinen suhtautumisero unien todellisuuspitoisuuteen löytyy akselilta Freud-Boss (kts. yllä). Apuvertaukseksi voimme ottaa fysiikan kehityksen. Freud on kuin vanha newtonilainen, joka veti johtopäätöksensä päivätodellisuuden aistihavaintojen perusteella nähden muut tajunnan muodot tavallaan epätodellisimpina, todellisuuden heijastuksina tai kuvina, todellisen elämän näyttämösovituksina. Vaikka unet paljastivatkin hänelle syviä hautautumia ihmisestä, hän arvioi niitä silti valvetilan mitoilla.

Medard Boss ei oikopäätä oletta valvetodellisuuden mittoja parhaiksi, vaan nykyisen ydinfysiikan tavoin ei yritä tunkea toista todellisuuden lajia toisen puitteisiin. Uni ei hänelle siis heijasta valvetilaa sen enempää kuin valvetila unta, vaan ne ovat kumpikin yhtä todellisia elämän ykseyden omalakisista muotoja.

Eero Rechartt esittelee psykoanalyttisen uniteorian pääpiirteet kertoen vanhoista tutuista perusteeseista kuten että unien sisältö on usein, mutta ei aina seksuaalispainotteista, että uni on toiveiden toteutuma, ja vartioi nukkumista esittämällä persoonallisuuden muiden osien kanssa ristiriidassa olevan toiveen verhottuna, sensuroituna, jottei ristiriita kävisi ilmeiseksi ja herättäisi nukkujaa. Tämä sensuurikäsitelmä voidaan kuitenkin asettaa kyseenalaiseksi, ja niin ovatkin tehneet useimmat muut terapiapääsuunnat kuten em. jungilaisuus, kulturalistit, Gestalt- eli hahmoterapia ja fenomenologit. Objektisuhdeteorioiden kehittymisen myötä myös osa freudilaisista on lähestynyt tätä näkökulmaa. Freud ei tunnetusti ollut taiteellinen lateraalisen ajattelun edustaja, ja tässä kohdin huomauttaa Erich Fromm, että unien sensuuri oli "sensuuria vain sellaisille henkilöille, joilta puuttuu runollinen mielikuvitus". Ilman välittömän elämyksellistä otetta uniin joudumme juoksemaan analytiikan oravanpyörässä logiikan loputtomasti haarautuvia polkuja kuten psykoanalyttikko Olli Seppälä oman artikkelinsa lapussa psykoanalyttisen unitutkimuksen psykosomatiikan alueen tulevaisuuden suuntalinjoja miettiessään.

Kuten niin moni muu teos, niin tämäkin kirja tyytyy rajoittamaan unet meidän yhteiskunnassanne vain ammattikäyttöön. Fromm (1951) puuttui tähän suuntaukseen seuraavasti:

"...Toinen rajoitus on, että unien tulkinta katsotaan päteväksi vain psykiatrin käyttämänä neuroottisten potilaiden hoidossa. Päinvastoin. Uskon symbolisen kielen olevan juuri sen yhden vieraan kielen, joka meidän kaikkien täytyisi oppia. Sen ymmärtäminen tuo meidät kosketuksiin viisauden lähteen kanssa, joka on yksi merkityksellisimmistä; myytin lähteen, joka tuo meidät kosketuksiin oman persoonallisuutemme syvempien kerroksien kanssa. Se itse asiassa auttaa meitä ymmärtämään kokemustason, joka on erityisen inhimillinen, koska se on taso, joka on yhteinen koko ihmiskunnalle niin sisältönsä kuin muotonsakin suhteen."

Prof. Kalle Achte ja HuK Taina Schakir kertovat unitutkimuksen painopisteiden olevan unen fysiologian tarkastelussa, mutta että myös transkulturaalinen unitutkimus on lisääntynyt. Tätä jälkimmäistä he käsittelevätkin, ja piipahtavat myös historiallisella sektorilla. Vaikka tällöin ei juuri voikaan käyttää unennäkijää unen

selvittelyprosessissa apuna, antaa unen ilmiönsä tutkiminen viitteitä ko. yhteiskuntien sosiopsykologiasta.

Eksoottisen makuinen on Iris-Lilja Lassila-Varilon, Esko Varilon ja Kalle Achten selostus unista Shakespearen tuotannossa, joiden perusteella he alkavat epäillä hänen olleen pikemminkin rajatilapersoonan kuin vain vieraantumiselämyksiä kokevan neurootikon.

Aina vain eksoottisemmaksi muuttaa Leea Virtanen uniaiheen tarkastelemalla sen yhteyksiä parapsyykkisiin ilmiöihin. Hän viittaa tässä yhteydessä psykoanalyttikko, professori Montague Ullmanin Maimonideksen unilaboratoriossa tekemiin uni-ESP-kokeisiin, jotka näyttävät tukevan tämän ilmiön mahdollisuutta. Hän arvioi, että unennäkijöiden parapsyykkisiksi arvioimista unista korkeintaan 5% täyttää kriteerit, joita voidaan asettaa oletettavasti paranormaalille tapaukselle.

Hän mainitsee myös Freudin kiinnostuksen unien suhteesta parapsyykkisiin ilmiöihin. Vuonna 1922 pohti Freud telepaattisen unen luonnetta: "...kellään ei ole oikeutta kieltää telepaattisia ilmiöitä sen perusteella, että itse tapahtuma ja ennakkoaavistus (tai viesti) siitä eivät satu täsmälleen yhteen tähtitieteellisessä ajassa. On aivan ymmärrettävää, että telepaattinen viesti saattaisi saapua tapahtuman kanssa samanaikaisesti, mutta murtautua tietoisuuteen vasta seuraavan yön unen aikana....Usein piilevät uniajatukset ovat saattaneet olla valmiina koko päivän ajan, kunnes ne yöllä löytävät yhteyden siihen alitajaiseen toiveeseen, joka muovaa ne uneksi..."

Jo vuonna 1921 aikoi Freud luennoida Kansainvälisessä Psykoanalyysikongressissa aiheesta "Psykoanalyysi ja telepatia", mutta Englannin psykoanalyttisen liikkeen tuolloisiin johtohahmoihin kuuluva Ernest Jones sai hänet luopumaan ajatuksestaan, ja niin hän piti varovaisemman esitelmän nimeltä "Unet ja telepatia". Alkuperäinen esitelmä "Psykoanalyysi ja telepatia" julkaistiin vasta vuonna 1941, kaksi vuotta hänen kuolemansa jälkeen.

Käytäntö

Mitä tahdomme itsekukin saada unesta irti?

Ylikoulutetut aivomme ahmivat teoriaa mielellään, mutta mitä jää käytännön käteen? Ollaan luettu kirjoja ja kuunneltu potilaiden unia ja omiakin on joskus näpelöity. Ollaan jo omaksuttu käsitykset siitä, että unet ovat todellisuuden heijastumia tai sitten ei.

Useimmat meistä tuntevat itsensä silti neuvottomaksi niin omien kuin potilaidensakin unien edessä. On niin vaikeaa yrittää olla tietävinään sitä, mitä potilas luulee ja haluaa meidän tietävän. Miksi meidän sitten pitää yrittää tietää niin kauheasti? Omnipotenssi, narsismi... selittävätkö nekään, miksi niin mielellämme heitämme hartioillemme tuon meille suodun auktoriteetin irreaalin taikurinviitan?

Yksi käytännössä hyvin toimiva omakohtainen - eikä vain teoreettinen - uniin tutustumisen mahdollisuus löytyy psykoanalyttikonakin toimineen prof. Montague Ullmanin mallin mukaisissa uniseminaareissa. Ne täyttävät sen miltei täydellisen opetuksellisen aukon, joka vallitsee aina keskussairaala- ja tiedekuntatasoja myöten. Ne sopivat psykiatrian alan työntekijöille täydennys- ja jatkokoulutukseksi sekä toimivat myös ryhmätyönohjauksellisesti erilaisissa henkilökuntaryhmissä. Ullmanin ideologia ei kurista uniryhmätoimintaa vain tietyn terapiasuunnan omaisuudeksi.

Unen voi uskoa uneksi tai todeksi. Prosessin kulkuun se ei vaikuta. Unen käsittelyn loputtua kaikki muu paitsi unennäköijän itsensä validoima materiaali katsotaan ryhmän projektioiksi - johon nimenomaan pyritäänkin. Ryhmä ideoi vapaasti ottaen unen *omaksi* unekseen, eli projisoi niin paljon kuin kerkeää. Kenenkään ei tarvitse yrittää tietää, mitä uni unennäköijälle merkitsee, ja juuri tämä autoritatiivisen näennäistietävyyden vaatimuksen kouristuksesta vapautuminen helpottaa niin unennäköijää kuin muutakin ryhmää unen alkuperän jäljittämässä.

Laajemmin en tässä prosessin kulkua selosta, koska se on löydettävissä Ullmanin ja Nan Zimmermannin kirjasta "Paljastavat unet" (1982). Kolme vuotta näissä ryhmissä

mukana olleena voisin tiivistää erään minua erityisesti miellyttäneen näkökulman näin: ryhmissä on kyse puolustusmekanismeihin koskemattomuuden taiteesta - ainakin sen approksimaatiosta. Mitäpä unennäkijä silloin puolustustaan kovin kauaa viitsii pystyssä pitää, kun kukaan ei tule sitä kaatelemaan.

Mm. psykiatrisissa sairaaloissa ja avohoidossa tämänkaltaisten ryhmien johtamiseen sopiviksi katsoisin koulutuksensa puolesta juuri psykologit. Toisekseen nykyisessä kunnallisessa mielenterveystyössä lääkärit joutuvat olemaan resepti- ja todistuskoneita ehtimättä paljoakaan paneutua muuhun.

*

Mutta... unen kokonaisvaltaisen omakohtaisen tajuamisen ehdoiksi ei tarvita yhtäkään teoriaa, yhtäkään menetelmää, jotka kyllä eri tavoin valmistelevat ja helpottavat ulkoisia olosuhteita sen sisäisen oivalluksen syntyyn, joka kautta historian ei koskaan ole suostunut naimisiin minkään menetelmän kanssa. Ullmanismi, freudismi, jungismi, gestaltismi tai mikä vaan ei ole olennaisinta, vaan itse unet.

On selvää, että teoreettisten viitekehystemme mahdollisesti suurestakin vapausasteesta huolimatta koemme omat ja toistemme unet silti aina oman elämäkokemuksemme värittyneiden silmälasien läpi. Näyttää kuitenkin siltä, että siitä huolimatta unen kunmajaiskuvat aukenevat eri ideologioiden mukaisille tulkitsijoille melko paljon yhteneväisinä. Unilla näyttää olevan yksilöiden, kansojen ja aikakausien yli ulottuva yleisinhimillinen arvo, jota ei tulisi jättää kokonaan käyttämättä ihmisen kivikkoisella matkalla kohti luovempaa elämää.

KIRJALLISUUTTA

- Achte K., Tamminen T. : Monikasvoinen uni. Psykiatrian tutkimussäätiö 1981
-
- Fosshage, J.L.,
Loew, C.A (toim.) : Dream Interpretation. Spectrum Publications 1978
-
- Freud, Sigmund : Johdatus psykoanalyysiin. Gummerus 1951.
-
- Fromm, Erich : The Forgotten Language. 1951
-
- Jung C.G. : Memories, Dreams, Reflections. (Alkup. Erinnerungen, Träume, Gedanken)
-
- Salminen, Heimo : "Ihminen on kuin valo". Medard Bossin esittely kirjassa: Psykoterapia - teoria ja käytäntö I. Therapeia-säätiön julkaisuja. Weilin & Göös 1981
-
- Ullman Montague: The Experiential Dream Group. Handbook of Dreams, Ed. B. Holman. New York: Van Nostrand Reinhold Co. 1979
-
- Ullman M, Zimmerman N.: Paljastavat unet. Karisto 1982. (Alkup. Working with Dreams). Delacorte Press, New York 1979
-

18.6.83 (Psykologiuutisia varten)

Markku Siivola