

THANATOS JA LIBIDO

Montague Ullmanin uniryhmämenetelmä ja
kuvan lisääminen uniryhmäprosessiin



Merja Manni

Yhteiskuntatieteiden maisteri

Helsingin yliopiston Koulutus- ja

kehittämiskeskus Palmenia &

Suomen Taideterapiayhdistys ry

Taideterapiakoulutus Mikä mieli

kuvisa II, 2010

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	3
2. ULLMANIN UNIRYHMÄMENETELMÄ	9
2.1 Uniryhmän perusedellytykset	10
2.2 Uniryhmän luonne	10
2.3 Uniryhmän turvallisuustekijät	11
2.4 Unen oivaltamista edistävät tekijät	12
2.5 Uniryhmämenetelmän vaiheet	13
3 UNI JA SEN KÄSITTELY	16
3.1 Vaihe I Uni - Matkalla manalaan	16
3.2 Vaihe II Ryhmä ottaa unen omaksi unekseen	18
3.3 Vaihe III A ja B Unennäkijän reaktio ja dialogi unennäkijän kanssa	20
4 POHDINTA	24
4.1 Kuvan lisääminen menetelmään ja sen paikka prosessissa	24
4.2 Mitä kuva toi lisää käsittelyyn?	26
4.3 Mitä kuva peitti alleen?	32
4.4 Uniryhmän jäsenten kokemukset kuvan tekemisestä omien ja toisten unien yhteydessä	32
5 LOPUKSI	35

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Avaan aluksi aihepiiriä nostamalla esille unien merkitystä eri kulttuureissa eri aikakausina. Ullman & Zimmerman (1982) esittelevät kirjassaan historiallisen yhteenvedon unien merkityksestä. Kysymys on kiinnostanut ihmisiä ainakin yli kahdentuhannen vuoden ajan. Muinaisina aikoina unet nähtiin yliluonnollisina jumalten viesteinä, jotka varoittivat, neuvoivat, profetoivat ja rohkaisivat ihmistä. Hyvät unet olivat tervetulleita, mutta pahat unet olivat demonien työtä, ja ne jätettiin huomiotta tai niitä välteltiin hinnalla millä hyvänsä. Eri vuosisadoilla oli omat auktoriteetit, jotka vaikuttivat siihen, miten uniin suhtauduttiin. (Ullman & Zimmerman 1982, 40.)

Babylonialaisille luonto oli täynnä lepytettäviä tai torjuttavia jumalia. Uniin suhtauduttiin enteinä, jotka olivat olennaisia heidän menestykselle ja suojelukselle. Enteiden tulkitsijan tai papin rooli oli korkeassa arvossa. Toinen unien avaamisen menetelmä oli "koodin" käyttö. Assyyrialaisen kuninkaan kirjastosta löydetyt Niiniven taulut sisälsivät symbolien merkityksistä kertovia unikaavoja. Juutalaiset pitivät unia jumalan äänenä, joka yrittää paljastaa ihmiselle totuuden, jotta voisi elää hyvää elämää. Muhammed kunnioitti unia suuresti ja suuri osa Koraanista saneltiin hänelle unessa. Kreikkalaiset, kuten Herakleitos ja Demokritos, loivat uusia menetelmiä unien olemuksen tutkimiseen. Unien ymmärtäminen sai heiltä enemmän yksilöllistä painotusta ja jumalallinen vaikutus vähentyi. Platon oli kiinnostunut unien vaikutuksesta ihmisten elämään. Hän nosti esille sen, miten Sokrates käytti viimeiset päivät pukiessaan Aisopoksen satuja runomuotoon, koska uni oli kehottanut häntä tähän tehtävään. Suurin uudistaja oli Aristoteles, joka romutti teorian jumalista unien alkuunpanijoina ja hän pelkisti unet aistiaktiviteetiksi. Hippokrates oli aikaisemmin tullut samoihin päätelmiin unisymbolien arvioinnin kautta. Roomalainen Artemidorus Efesolainen kirjoitti viisi kirjaa, jotka olivat tulkintamenetelmien pohjana. Hän näki unien olevan usein päivän toimien jatkoa. Hänen kirjat olivat tulkintamenetelmien perustana aina Freudin aikoihin asti. (Ullman & Zimmerman 1982, 41-46.)

Kristinuskon tulo ei juurikaan muuttanut uniteorioita. Kristillinen yhteisö eli jatkuvan hävityksen alaisena hallitsijoittensa taholta, kunnes Konstantinus kääntyi kristinuskoon ja

hävitys loppui. Kääntymys johtui joidenkin lähteiden mukaan unesta. Augustinukselle unet olivat tärkeä työkalu ihmisen mielen sisäisen toiminnan ja hänen jumalasuhteen käsittämisessä. Hieronymuksen, Augustinuksen aikalaisen, näkemän unen seurauksena unet luokiteltiin taas melkein yksinomaan noituudeksi. Jähmettyminen luonnehti seuraavia vuosisatoja. Keskiajalla kirkko oli auktoriteetti ja uskoa siihen, etteivät unet ole Jumalasta vahvistettiin. Kaikkea, mikä jäi kirkon opinkappaleiden ulkopuolelle, katsottiin epäillen ja tuomittiin. Tuomas Akvinolainen päätti jättää unet huomiotta mahdollisimman pitkälle. Hän hyväksyi Aristoteleen näkemyksen aistivaikutelmista, mutta ei voinut sovittaa yhteen vapaan tahdon kanssa uskoa, että Jumala puhui ihmisille unessa. Luther uskoi unien voivan edistää itsetuntemustamme näyttämällä meille syntimme. Itse hän oli niin järkyttynyt unistaan, että rukoili Jumalaa lopettamaan hänelle puhumisen niiden kautta. Kun Gutenberg keksi irtopainokirjasimen, painetusta materiaalista tuli halvempaa ja kirjat tulivat tavallisten ihmisten ulottuville. Tällöin levisi kulkukauppiaiden mukana Artemidoruksen teoksiin pohjautuvia unikirjasia. Tiedon hankkimisen tieteellisen tavan muodostuessa merkittävämmäksi Artemidoruksen ajattelu kohtasi hyökkäyksiä älymystön taholta. Tästä huolimatta sivistyneistön kirjallisuudessa alkoi unien huomioiminen näkyä yhä useammin. Unien historia voidaan jäljittää useita vuosisatoja taaksepäin uskonnolliseen kirjallisuuteen. Nyt unet löytyivät suurten ”maallistuneiden” kirjailijoiden ja runoilijoiden teoksista. Edgar Allan Poe siirsi uniymmärrystä yhden askeleen eteenpäin kirjoittamalla: ”Onko kaikki, mitä näemme tai näytämme näkevän muuta kuin uni unen sisällä”. Tällöin ihminen oli kohtaamaisillaan sen mahdollisuuden, että unet kuten muutkin mielikuvituksen tuotteet saattaisivat syntyä tarpeesta ja kokemuksista. (Ullman & Zimmerman 1982, 46-50.)

Tieten aikakausi alkoi romuttaa taikauskoa ja vanhoja uskomuksia ja uniteoriat alkoivat heijastaa teesiä, jonka mukaan ihminen on älykäs ja looginen olento, joka on kykenevä hallitsemaan omaa kohtaloaan. Nähtiin, että unet ovat psyyken olennainen osa ja ne saattoivat kuvata ihmiselle jotain hänestä itsestään. Saksalaiset filosofit Fichte, Schelling ja muut kehittivät alitajunnan käsitteen, joka oli saavuttanut vakaan aseman teoriana Itävallassa ja Sveitsissä, kun Freud aloitteli opintojaan. Ennen Freudin Unien tulkinnan (1900) julkaisemista ei ollut tieteellistä menetelmää unien ymmärtämiseksi. Freud arvioi varhaisempia uniteoriakehittäjiä ja keskittyi toiveen toteumaan unia motivoivana voimana. Jung oli sitä mieltä, että Freud suuntasi unityön liian voimakkaasti kätkeytyneiden eroottisten

vaikeuksien suuntaan. Jungin mukaan unet kertovat meille itsemme puolista, jotka olemme jättäneet huomiotta, torjuneet tai yksinkertaisesti jättäneet käyttämättä, hän näki unien tekevän meidän kokonaisemmiksi. Freudin mukaan uni oli tarkoitettu salaamaan ja Jungin mukaan paljastamaan. Jung näki unemme ulottuvan persoonallisen alitajuntamme tuolle puolen, jota hän kutsui kollektiiviseksi piilotajunnaksi. Myös monet muut, kuten Stekel, Gutheil, French, Fromm, From, Boss, Lowy ja Perls, ovat antaneet panoksensa uniteorian kehittämiseen. (Ullman & Zimmerman 1982, 50-66.)

Eri kulttuureihin on kehittynyt kommunikaatiotapoja, jotka eroavat ulkoisilta muodoiltaan toisistaan. Yhteistä niissä on näiden tapojen tiukka automaattisuus, jota kutsumme perinteeksi. Kulttuurinsa sisällä elävä ihminen on vuosien varrella oppinut monin tavoin, mikä on sallittua ja mikä on kiellettyä, ja lopulta asettunut enemmän tai vähemmän onnistuneesti rajojen sisäpuolelle, niin ettei koko ajan joudu hankaluuksiin ulkomaailman kanssa. Kulttuuri suojaa näin yksilöitään luomalla käyttäytymisautomatismeja, jolloin meidän ei tarvitse kohdata toisamme sellaisina kuin olemme, vaan toisillemme vaarattomina hyvien käyttäytymistapojen noudattajina. Koulutus on yksi keskeinen kulttuurimuotojen vakiinnuttaja ja jatkuvuutta tuottaja tekijä. Koulutus vaikuttaa sitä enemmän, mitä nuorempiin ihmisiin sitä kohdennetaan. Kulttuurin antaman suojan hintana on omimman luontomme hämärtyminen rooliemme taakse. Vaikka me kulttuurimme vankeina saatamme hämärästi tajutakin elävämme vain osalla minuuttamme, uusiin suuntiin lähteminen on vaikeaa ja viimeistään muiden tuomitessa ja varoitellessa mieleen muistuvat kulttuurisähköpaimenten kipeät iskut. Niinpä vapautta kaipaava palaa takaisin oman todellisuuskarsinansa turvallisempiin keskiosiin yhteiseen todellisuuskäsityksen eli konsensustodellisuuden piiriin. (Siivola 2008, 168-169.)

Joka yö kuitenkin pyrimme unessa ulos karsinoistamme, mutta useimmat meistä turtuvat vuosien mittaan ja mitätöivät uniensa ohella kaikki arkitodellisuuden ulkopuolelle viittaavat vihjeet. Monet pyrkivät ottamaan asioista selvää, mutta yksin uiminen kulttuurin koskea vastavirtaan on useimpien voimille liikaa. Toisaalta on myös huomattava, että monet profeetat ja viisaat ovat eri aikakausina edenneet täysin yksin pitkälle uusiin ulottuvuuksiin. Arkipäivän erämaassa vaeltajan on mahdollista edetä ainakin hiukan alkumatkaa samanmielisten kanssa, joiden totuudenhalu voittaa mukavuudenhalun ja joiden sydän ei ole

täysin alistettu aivojen diktatuurin alle. Uniryhmä on mitä sopivin paikka kulkea sisäisen tutkimusmatkamme alkutaivalta. Unien pohtiminen ryhmissä muodostaa miltei kaikkialla vain pieniä alakulttuureita valtakulttuurien sisään. Unet näyttävät jäävän nykyisissä valtakulttuurimuodoissa pienten piirien hyödynnettäväksi. Se, mikä ei mahdu valtakulttuurimme keskiöön ottaa kantaakseen sadut, myytit, uskonnot ja niiden maallistuneet versiot eli psykoterapiat. Aikakautemme kiinnostus uniin on syntynyt pääasiassa psykiatrisen perinnön kautta. (Siivola 2008, 168-171.)

Työssäni avaan Ullmanin uniryhmämenetelmää ja kuvan käyttämistä unityöskentelyn yhteydessä. Kyseessä on yhdysvaltalaisen psykiatrian emeritusprofessorin Montague Ullmanin Ruotsissa 1970-luvun alussa luoma uniryhmäprosessi. Menetelmän toi Suomeen psykiatrian erikoislääkäri Markku Siivola 1980-luvun alussa, josta lähtien sitä on käytetty myös Suomessa.

Oma kiinnostus syvempään työskentelyyn unien kanssa on peräisin vuodelta 2002. Osallistuin tuolloin 1,5 vuotta kestäneeseen Helsingin A-klinikkasäätiön järjestämään uniryhmäohjaajakoulutukseen. Tuolloin mieleeni tuli ajatus siitä, että olisi mielenkiintoista tehdä yhteistyötä unityöskentelyn parissa taideterapeutin kanssa. Vuonna 2010 sain vihdoinkin mahdollisuuden toteuttaa ideani taideterapiatyöskentelyn yhdistämisestä unityöskentelyyn. Valitsin taideterapiakoulutuksen Mikä Mieli kuvissa -koulutuksen toisen osion yhdeksi harjoittelukohteeksi uniryhmätyöskentelyyn. Toteutin noin vuoden mittaisen työskentelyprosessin suljetun uniryhmän kanssa. Käsittelimme unen jokaisella tapaamiskerralla, ja unen käsittelyn yhteydessä ryhmän jäsenet tekivät myös kuvat käsiteltävänä olleesta unesta. Kuvat olivat mukana konkreettisina kuvina ja niistä syntyneenä puheena ja kuvien herättäminä tunteina ja kokemuksina unen käsittelyprosessissa.

Olen toteuttanut tämän kirjoitelman siten, että menetelmän perustietojen lisäksi avaan uniryhmäprosessia ryhmässä käsitellyn unen avulla. Kiitän henkilöä, joka antoi unensa tähän tarkoitukseen, ja kiitän koko ryhmää, joka työskenteli unien kanssa sitoutuneesti ja antaumuksella kanssani noin vuoden ajan. Työssä esitettävän unen teema koskettaa meitä jokaista, kyseessä on elämän ja kuoleman teemaa käsittelevä uni. Kuolema on yhteiskunnassamme institutionalisoitu, ja kuoleman kohtaaminen on jokapäiväisestä elämästämme

eristetty ja torjuttu asia. Käsitteellisesti asetamme usein elämän ja kuoleman vastakohtikseen. Itse sisällytän syntymän ja kuoleman osaksi suurempaa elämän käsitettä. Kuoleman teema on ollut viime aikoina jonkin verran esillä uudessa valossa mediassa. Jussi Parviaista, joka on tekemässä elokuvaa teemasta, on haastateltu televisiossa useampaankin kertaan. Kierkegaard -tutkija ja filosofi Torsti Lehtinen (2011, 37) nostaa lehtihaastattelussaan esille sen, miten kuoleman tietoinen kohtaaminen antaa jokaiselle hetkelle ihan toisenlaisen intensiteetin kuin kuoleman unohtaminen. Tietoisuus kuolemasta tekee meistä kaikista sisaria ja veljiä ja riisuu meidät kaikista elämän näennäisrekvisiitista. (Okkonen 2011, 37.) Ajassamme on havaittavissa pyrkimyksiä havahduttaa meitä kuoleman kohtaamisen kysymyksiin jo eläessämme.

Syntymän ja kuoleman välistä aikaa kutsumme elämäksi ja tästä olemassaolomme ja elämän puolesta tiedämme kaikki jotain. Sen sijaan sitä, mitä on tai ei ole, syntymää ennen ja kuoleman jälkeen, ei meidän kenenkään tietoinen mieli tavoita. Tietämättömydessämme olemme tämän kysymyksen äärellä hyvin tasa-arvoisia ja sidottuja yhteiseen ihmisyyteen, vaikka välillä paremmin tietämistämme yritämme toisillemme todistellakin. Tietämättömyys ja tiedostamattomuus itsestä liittyvät keskeisesti myös unityöskentelyyn. Menetelmässä korostetaan rehellisyyttä, jolla tunne-elämämme paljastuu unissamme. Unen luonteeseen kuuluu paljastaa ja puhkoa henkilökohtaiset myytit ja täten tuoda näkyville ne itsepetosstrategiat, joita käytämme kätkeäksemme totuuden itseltämme (Ullman 1982, 89).

Uniryhmätyöskentelyn aikana ryhmän jäsenten tekemistä kuvista nousi minulle merkitykselliseksi joitakin kuvia. Yksi näistä kuvista löytyy työn kannesta, annoin kuvalle nimeksi Thanatos ja Libido. Nämä sanat tiivistävät minulle keskeisen itsetuntemustyöskentelyn merkityksen. Itsetuntemuksen lisääntyminen on uniryhmien niin kuin eri terapioidenkin tavoitteena. Painiskelemme kaikki elämän ja kuoleman välisen jännitteen kanssa arkielämässämme, vaikka emme suoraan tätä arjessa tiedosta ja toistemme kanssa jaa. Moilanen (1999) on kirjoittanut elämänvoimasta, libidosta rakkauden käsitteen avulla. Hänen ihmiskuvansa ja se miten hän ymmärtää rakkauden perustuu pitkälle Heideggerin, Buberin ja Levinasin ajatteluun ja hän peilaa ajatuksiaan myös Iragarayn ja Kristevan tekstien kautta. Ajatteluunsa vaikuttaneista suomalaisista ajattelijoista Moilanen nostaa esille psykiatri Martti Siiralan, teologi Aki Huhtisen ja filosofi Juha Varton. (Moilanen 1999, 163.)

Rakkaudessa on kyse ihmisen elämän syvimmästä perustasta. Rakkaudesta on olemassa paljon puhetta ja kirjoitusta, ja siitä on tullut ulkoinen tavoittelun kohde. Tosiasiassa emme uskalla antaa rakkaudelle mahdollisuutta vaan pakenemme sitä kaikenlaisen tekemisen ja puhumisen taakse. Todellinen rakkaus on harvoin näkyvässä. Rakkaus on elämän perusvoima, joka rikkoo kaikkia sääntöjä ja rakennelmia, joilla sitä yritetään vangita. Se on uutta luovaa elämää, ja ihminen elämän luomuksena on osa luomistapahtumaa. Ihmisen elämään kuuluu jatkuva uudistuminen. Tavanomainen minuutemme on kyvytön elämään rakkaudessa, tavoittaaksemme rakkauden ja mielenrauhan meidän on vapauduttava menneisyyden painolastista. Rakkaudessa saamme olla sellaisia kuin olemme, ilman näyttöjä ja suorituksia, vapaana ja itsellisenä olentona. Monien filosofien mukaan tunteet ovat meissä luonnollisin yhteys jumalalliseen. Totuudellisesti elävän ihmisen luonnollisin tunne on rakkaus. Taiteet ja unet auttavat tunnekehitystä, ja kaikenlainen tunnetyöskentely, uusien elämysten ja kokemusten hankkiminen on luomista. Rakkaus on meissä olevan vieraan ja tuntemattoman kohtaamista ja sitä kautta syntyvän uudenlaisen elämän mahdollisuuksia. (Moilanen 1999, 7-12.)

Olen pyrkinyt kirjoittamaan tekstin tavalliselle lukijalle, jolle uniryhmämenetelmäkin on tarkoitettu. Työ on taideterapiakoulutuksen toisen osion lopputyö, mutta tarkoitukseni on hyödyntää tätä kirjoitelmaa myös yhteyksissä, joissa pyrin levittämään tietoa unityöskentelyn tärkeydestä. Pidän uniryhmämenetelmää yhtenä parhaimmista tavoista lisätä itsetuntemusta ja tämän vuoksi olen pyrkinyt kirjoittamaan tekstiä, joka avautuisi mahdollisimman monille lukijoille. Siivola (2004) kertoi Ullmanin 26.3.2000 todenneen: *”Kolmenkymmenen vuoden aikana unia jakavissa ryhmissäni olen nähnyt ihmisten kasvavan emotionaalisesti nopeammin ja dramaattisemmin kuin koko psykoanalyttisen yksityispraktiikkani aikana.”*

Taideterapian piirissä on vähän menetelmän käyttäjiä, ja sen vuoksi pidän perusteltuna ratkaisuni esitellä pelkistetysti menetelmään liittyvät perusasiat tässä työssä. Työssä esiteltävän unen ja sen käsittelyn kuvauksen toivon elävöittävän työtä siten, että innostus ja kiinnostus unityöskentelyä kohtaan kasvaa. Ratkaisuni käyttää unta tässä työssä on sopusoinnussa menetelmän hengen kanssa, menetelmä opitaan uniryhmiin osallistumalla

eikä teoreettisesti opiskelemalla. Tässä työssä käytettävä lähdemateriaali on myös rajattu, koska olen tekemilläni valinnoilla kaksinkertaistanut annetun työn ihannesivumäärän. Tästä johtuen en laajenna unitemaa muihin auktoriteetteihin vaan pitäydyn menetelmän kehittäjän ja menetelmän suomalaisen asiantuntijan opetuksissa ja teksteissä sekä omissa havainnoissani ja löydöissäni.

Työssä on etusijalla menetelmän soveltaminen ja tämän prosessin havainnollistaminen ja tutkiminen. Olen ottanut talteen kuvan käyttämiseen liittyvät kokemukset, ajatukset ja oivallukset. Lisäksi tuon näkyviin ryhmän jäsenten kokemuksia ja ajatuksia kuvan käyttämisestä uniryhmäprosessissa. Pyrin vastaamaan taideterapiassa usein esillä olevaan kysymykseen: mikä on kuvan lisäarvo. Erityisesti pohdin kysymystä, mikä on kuvan lisäarvo uniryhmätyöskentelyssä, jossa työskennellään koko ajan kuvakielen alueella. Pohdin tekstissäni myös kysymystä: miten kuvan lisääminen prosessiin muutti menetelmää.

2 ULLMANIN UNIRYHMÄMENETELMÄ

Ullmanin (1982) unityöskentelyn tausta-ajatuksena on, ettemme näe itseämme sillä rehellisyydellä, mitä unikuvamme heijastavat. Arjessa tulemme liian helposti houkutelukuiksi itsesuojelumekanismeihin ja haluamme täyttää mielikuvan, jollaisen arvelemme tai haluamme muilla meistä olevan. Nämä henkilökohtaiset ja yhteisölliset odotukset ja paineet tuhoavat kykyämme katsoa itseämme silmästä silmään. Unien kautta voimme päästä kosketuksiin myös niihin keinoihin ja voimavaroihin, joista emme ole tienneet tai joita olemme laiminlyöneet. Ullman kutsuu unismiksi oireyhtymää, joka ilmenee valmiuksien puutteena ja välinpitämättömyytenä unityötä kohtaa. Unismi on irrationaalista ennakkoluuloa unia kohtaan. Unielämää ei ole syytä ympäröidä mystiikan ilmapiirillä vaan ottaa unet luonnollisina tapahtumina. Niitä voi pitää ihmisen olemassaolon normaalina yleismaailmallisena ulottuvuutena. Mikäli uniin kiinnitettäisiin enemmän huomiota ja unityöhön tarjottaisiin enemmän yhteisöllistä tukea ja rohkaisua jo pienestä pitäen, olisimme paljon taitavampia käsittelemään uniamme. Unet auttavat meitä selviämään elämän monimutkai-

suuksista, ja ne tekevät meidät niiksi ainutkertaisiksi yksilöiksi, jotka odottavat sisällämme toteutumistaan. (Ullman 1982, 19-21.)

Unet vapauttavat meissä spontaania, luovaa, elämää korostavaa energiaa. Voimme saada yhteyden tuohon energiaan ja hyötyä siitä, mutta emme voi hallita sitä (Ullman 1982, 66).

2.1 Uniryhmän perusedellytykset

Toimivan uniryhmän perusedellytys on turvallisuus. Jos arastelemme ryhmää, tulemme vartioineeksi ja suodattaneeksi sitä, mitä kerromme itsestämme ja unestamme. Tällöin emme voi tavoitella unen ymmärtämistä. Uniryhmän rakenne sisältää unennäkijää ja koko ryhmää suojaavia turvallisuutta lisääviä tekijöitä. Uni voidaan oivaltaa vain turvatussa tilanteessa. Turvallisuuden lisäksi tarvitaan unen oivalluksen mahdollisuutta lisääviä tekijöitä, joka tarkoittaa unen kaikkien osien huolellista tutkimista monin tehokkaiksi havaituin keinoin. Tällöin joudutaan usein unennäkijän yksityisalueelle, jolloin turvallisuuden on oltava kunnossa. (Siivola 2008, 117-118; Ullman 1982, 195-216.)

2.2 Uniryhmän luonne

Ullman on määritellyt uniryhmän siten, että hän painottaa kokemus- eli elämispohjaista eikä teorioihin pohjautuvaa käsittelytapaa ja sitä, että ihmiset kokoontuvat yhteen auttamaan toisiaan löytämään omiin uniinsa sisältyvät tunteet ja vertauskuvat. Ajatuksena on, että ryhmä ei tarvitse työskentelyyn mitään teoriaa, jonka mukaan unikuvia tarkastellaan. Taustaolettamuksena on, että unikuvat sisältävät vertauskuvissaan unennäkijälle tärkeää informaatiota. Unen oivaltaminen tarkoittaa tunnereaktiota, joka on seurauksena siitä, kun unennäkijä oivaltaa unen vertauskuvan ja oman elämäntilanteensa välisen yhteyden. Kun unennäkijä ymmärtää, miten käsittämättömät ja vieraat unikuvat ovat osa häntä ja miten ne kuvaavat hänen elämäntilannettaan luovalla ja tarkalla tavalla, tapahtuu eheytymistä, kokonaisemmaksi tulemista. Unikuvat ovat puhtaasti henkilökohtaista kommunikaatiota vain unennäkijälle itselleen, ja unta ei voida ymmärtää unennäkijän välittömästä elämäntilantees-

ta irrotettuna. Uniryhmä toimii unen avautumista nopeuttavana ja auttavana apuna. (Siivola 2008, 119; Ullman 1982, 51-66.)

Uniryhmät eivät ole terapiaa, vaikka kokemus ryhmästä saattaa olla hyvinkin terapeuttinen. Menetelmässä nähdään, että unet ovat kaikkien käytettävissä ja yleinen elämäkokemus on parhain kouluttaja unien taitavaksi ymmärtäjäksi. Uniryhmässä kukaan ei omaksu terapeutin roolia unennäköijän mahdollisen torjunnan tunnistamisessa ja käsittelyssä. Uni on siten ratkaisevassa mielessä ainoa paikalla oleva terapeutti. Uniryhmäohjaajalla ei ole myöskään ryhmää koskevia taustateorioita, jotka jäisivät ryhmältä piiloon, vaan jokaisen vaiheen perustelut ovat kaikkien tiedossa. Ohjaaja voi olla uniryhmäprosessin asiantuntija, mutta hän ei ole yksittäisen unen asiantuntija. Uniryhmässä ei ole unisymboliikkaa selittävää teoriapohjaa, vaan ainoastaan se, mikä unennäköijästä välittyy, on todellista informaatiota, ja sitä kuullakseen on mieli tyhjennettävä muusta hälinästä.

Uniryhmissä ei myöskään käsitellä osanottajien suhteita toisiinsa. Uniryhmissä ei olla toteuttamassa yhteisiä tarpeita, vaan muut ovat unennäköijän palveluksessa ja apuna, kukin omalla tavallaan. Unennäköijällä on myös muita ryhmän jäseniä suurempi hallintaoikeus prosessiin, sen tempoon ja mahdollisen keskeyttämisen suhteen. Uniryhmässä ei ole muuta aihetta kuin uni ja ryhmä keskittyy vain siihen. Ryhmä pystyy tuottamaan rikkaan vertauskuvallisen aineiston, jolloin unennäköijä saa monia näkökulmia uniinsa ja sitä kautta myös elämäänsä. Uniryhmissä pyritään minimoimaan hierarkkiset suhteet ja ohjaaja osallistuu prosessin kaikkiin vaiheisiin. Ohjaajan rooli on ajan mittaan heikkenevä: mitä pidemmälle ryhmä edistyy, sitä vähemmän ohjaajaa tarvitaan. Uniryhmäprosessi on suunniteltu siten, että tunteensiirtoilmiöt ja riippuvuuden kehittyminen jäävät mahdollisimman vähiin. (Siivola 2008, 172-175.)

2.3 Uniryhmän turvallisuustekijät

Ennen uniryhmäprosessin alkua tehdään ryhmälle selväksi tärkeimmät turvallisuustekijät. Ryhmässä kerrottuja unia ei saa kertoa ryhmän ulkopuolisille. Unennäköijä saa tietenkin itse kertoa unistaan mitä vain ja kenelle vain haluaa. Unennäköijä määrittää itse salaisuustasonsa.

Jos unennäkijä tietää etukäteen, että uni sisältää liian tulenarkoja aineksia ryhmänkin korville, unta ei kannata käsitellä ryhmässä. Tällöin on todennäköistä, että olennaisimpia osia unesta menetetään. Useimmiten käytännössä esiintyvä tilanne on se, että yksityisen aineksen ilmaantuminen unennäkijän tietoisuuteen tapahtuu vasta unen käsittelyn aikana. Tämän vuoksi unennäkijän velvollisuus on olla kertomatta enempää kuin hän haluaa, sillä ryhmän on yleensä vaikea tietää unennäkijän yksityisalueen sijaintipaikkaa ilman unennäkijän apua. Ryhmällä on aina kuitenkin unennäkijän suojelemisvastuu, erityisesti jos unennäkijä on kovin sosiaalinen tai ujo ja arka, jolloin hän ei rohkene antaa ryhmälle riittävän selvää pysähtymismerkkiä. Unennäkijä voi lopettaa unen käsittelyn missä vaiheessa tahansa. Tämä on hänen joka hetki käytössä oleva hätäjarrunsa. Ohjaaja varmistaa unennäkijän halun edetä prosessin vaiheesta toiseen. Joka vaiheessa sitä ei välttämättä tiedustella, jos näyttää selvältä, että se on unennäkijän tahto, mutta epäselvissä tapauksissa sitä on syytä kysyä. Alussa turvallisuus on eniten ohjaajan vastuulla, mutta myöhemmin jokainen ryhmän jäsen on vastuussa toisistaan ja erityisesti unennäkijästä prosessin jokaisena hetkenä. Joskus ryhmän jäsen saattaa tietää unennäkijän elämästä arkoja ja tuskallisia asioita, joita uni näyttää kuvastavan. Tällöin on oltava hienotunteinen ja tarkka, ettei niitä tuoda käsittelyyn, jollei unennäkijä ensin tuo itse asiaa esille. Ryhmässä ei ole myöskään kiertäviä puheenvuoroja. Kenenkään ei tule kehottaa ketään puhumaan, vaikka joku istuisi toistuvasti ryhmässä puhumatta. (Siivola 2008, 126-128.)

2.4 Unen oivaltamista edistävät tekijät

Uniryhmäprosessin kaikki vaiheet ovat omalta osaltaan tavallaan oivallusta edistäviä, koska ne yhdessä muodostavat monipuolisen unen käsittelyn. Ryhmäprosessin keskeinen piirre on osallistujien samaistuminen uneen mahdollisimman täydellisesti kaikilla aisteilla. Tällöin uni herättää osallistujissa heidän omia tuntojaan ja muistojaan elämän varrelta. Olemme yksilöinä erilaisia, mutta elämäntiemme monet tunnot ovat yhteiseen ihmisyyteen kuuluvia ja siihen perustuu se, että voimme ymmärtää kanssaihmiä. Uniryhmä on pelkästään unta käsittelevä ryhmä eikä terapointia tule harrastaa. Unen oivaltamista tukee myös unennäkijän roolin keskeisen tärkeyden korostaminen. Avain uneen löytyy vain unesta, ja unennäkijä on ainoa tietolähde. Ryhmä on yksiselitteisesti unennäkijän palveluksessa, ja se tarkoittaa

äärimmäisen tarkkaa unennäkijän kuulemista. Huomiota kiinnitetään unennäkijän sanoihin, äänen sävyyn, puheen taukoihin ja hänestä säteilevään ilmapiiriin. Voidaksemme kuulla unen äänen emme saa syöttää unennäkijälle omia käsityksiämme. Vasta viimeisessä orkestraatiovaiheessa omien käsitysten tarjoaminen on sallittu ja silloinkin tavalla, että unennäkijän on helppo torjua ne. (Siivola 2008, 129-130.)

Unennäkijälle esittämienne kysymysten tulee olla informaatiota kirvoittavia eikä informaatiota vaativia. Kysymys, joka vaatii vastausta, on väärä. Vain silloin kun unennäkijä löytää omat sanansa, ne kuvaavat tarkimmin hänen tilaansa. Unennäkijälle esitettyjen kysymysten tulee olla motiiveiltaan avoimia, eli hänen tulee heti ymmärtää, miksi kysymys esitetään. Kysymyksissä ei saa olla taka-ajatuksia tai johdattelua, vaan koko uniryhmäprosessin on oltava läpinäkyvä. Oma ahdistusta ei tule lievittää unennäkijän kustannuksella. Tilanteessa, jossa uni aiheuttaa unennäkijässä voimakkaan tunteenpurkauksen, ei pidä lähteä häntä lohduttelemaan sillä, se häiritsee sitä hetkeä, jolloin uni tekee parantavinta työtään. On myös vältettävä neuvojen ja elämänohjeiden antamista, jotka on omalla kohdallaan havainnut toimiviksi. Unen ymmärtäminen on aina eheyttävä prosessi. Vaikka uni nostaisikin ukkosmyrskyn, sen jälkeen ilma on seesteisempi kuin sitä ennen. Voimme tyynen rauhallisesti odottaa, kunnes unennäkijä on itse valmis jatkamaan prosessia. (Siivola 2008, 131-133.)

2.5 Uniryhmämenetelmän vaiheet

Uniryhmämenetelmän esittely ja vaiheet perustuvat uniryhmäohjaajakoulutuksen aikaisiin materiaaleihin ja Markku Siivolan kirjaan Unien opissa (2008, 133-161) sekä hänen julkaisuunsa Uni – tuttu tuntematon (1998, 32-34) ja Montague Ullmanin ja Nan Zimmermannin kirjaan Paljastavat Unet (1982, 195-211). Ullman on myöhemmin kirjan ilmestymisen jälkeen täydentänyt menetelmää, kirjassa uniryhmän vaiheet eivät ole vielä lopullisessa muodossaan.

Menetelmässä on neljä vaihetta, jotka jakautuvat vielä tarkempiin osiin. Menetelmä opitaan osallistumalla uniryhmiin. Jokainen kerta alkaa tiedustelulla, kenellä on halukkuutta käsitellä

oma uni. Osallistujat päättävät keskenään kenen uni käsitellään, käsittelyvuoro voidaan ratkaista myös arpomalla. Uni otetaan kirjoitettuna mukaan ryhmään. Ryhmän ensimmäisillä kerroilla informoidaan osallistujia, jotta he toisivat ryhmään vasta nähtyjä ja lyhyitä unia. Myöhemmin mikä tahansa uni voidaan käsitellä. Olen liittänyt työn loppuun uniryhmän vaiheet tiivistelmänä (liite 1) ja seuraavaksi avaan vaiheet etenemisjärjestyksessä.

Kun unen esittäjä on valittu, unennäkiä kertoo unen ryhmälle ja muut kirjoittavat unen tarkasti muistiin. Käytimme ohjaamassani ryhmässä kopiokonetta, jolloin uni kopioitiin alkuvaiheessa tai unennäkiä toi unen valmiiksi kopioituna kaikille, tämän jälkeen unennäkiä kertoi unensa. Toteuttamaani ryhmään muodostui ryhmän jäsenten toimesta tasapuolisuuden normi, jonka mukaan unen käsittelyä tarjottiin henkilölle, jonka vuoro oli saada unensa käsittelyyn. Oma vuoro käytettiin tarkasti ja tästä poikettiin vain harvoin eli silloin, jos joku olisi ollut unenkäsittelyvuorossa ja ei ollut paikalla.

Unen kertomisen jälkeen ryhmän jäsenet voivat esittää unennäkiäille tarkentavia kysymyksiä. Kysymykset kohdistuvat unen yksityiskohtiin: Ovatko unen ihmiset todellisia ihmisiä? Mikä on heidän suhteensa unennäkiään? Sisältyikö uneen muita tunteita? Oliko unessa värejä? Mikä oli unennäkiän ikä unessa?

Seuraavaksi ohjaaja kertoo unennäkiäille, että ryhmän jäsenet ottavat seuraavassa vaiheessa unen omaksi unekseen. Unennäkiää kehoitetaan rauhasa kuuntelemaan ja tekemään huomioita ryhmän kommentteista, joilla on juuri hänelle merkitystä. Ohjaaja kertoo ryhmälle, että puhumme unesta kuin se olisi omamme. Nostamme esille unen meissä herättämät tunteet ja mielialat. Ohjaaja kertoo ryhmän jäsenille, että esille nostamamme tunteet ovat omia projektioitamme ja kun puhumme, vältämme katsekontaktia unennäkiän kanssa ja annamme hänen rauhasa keskittyä havainnoimaan sitä, mitä keskustelumme unesta hänessä herättää.

Seuraavaksi paneudutaan unikuvien vertauskuvien tutkimiseen. Voimme edelleen tässä vaiheessa ilmaista myös tunteita, mikäli niitä nousee vielä mieleen. Ohjaaja muistuttaa siitä, että mitä tahansa sanomme, ne ovat omia projektioitamme, ja että me jatkamme unesta puhumista edelleen omana unenamme.

Seuraavaksi siirrytään vaiheeseen, jossa käydään dialogia unennäkijän kanssa. Ohjaaja palauttaa unen takaisin unennäkijälle ja pyytää häntä reagoimaan siihen aivan miten haluaa. Unennäkijälle kerrotaan, että häntä ei tulla keskeyttämään ja hän voi käyttää niin paljon aikaa kun hän tarvitsee. Häntä pyydetään ilmaisemaan, kun hän on lopettanut.

Kun unennäkijä on lopettanut oman puheenvuoronsa, ohjaaja kertoo hänelle, että ryhmä esittää seuraavaksi hänelle kysymyksiä, joihin unennäkijä on vapaa vastaamaan tai olemaan vastaamatta, niin kuin hän parhaaksi katsoo. Ohjaaja kertoo, että nämä kysymykset on tarkoitettu auttamaan unennäkijää tutkimaan unen muovanneita äskeisiä emotionaalisia yhteyksiä eli tunnejäänteitä. Tällaisia ovat esimerkiksi unennäkijään jääneiden tapahtumien tunnejäänteet. Ryhmäläisiä kehoitetaan esittämään avoimia kysymyksiä ja välttämään unennäkijän johdattelua. Kysymyksillä tarkennetaan tilannetta ja lähimenneisyyttä, jossa uni on nähty.

Kysymysten ja dialogin jälkeen siirrytään unen toistoon. Ohjaaja kysyy ryhmältä, kuka haluaisi toistaa unen. Uni toistetaan aluksi kokonaisuudessaan, jonka jälkeen unennäkijä saa tilaisuuden reagoida uneensa. Hyvin usein toiston aikana uni saa uusia painotuksia ja unennäkijä oivalluksia ja ajatuksia. Jos unessa on vielä elementtejä, joihin unennäkijä ei ole puuttunut, häntä autetaan kiinnittämään huomionsa niihin ja siihen, miksi ne ilmaantuivat uneen juuri tänä aikana unennäkijän elämässä.

Tämän jälkeen siirrytään viimeiseen vaiheeseen, jota kutsutaan yhdistäväksi projektioksi tai orkestroinniksi. Ohjaaja kysyy: ”Haluaisitko kuulla, onko ryhmällä tarjota yhdistäviä projektioita?” Tämän vaiheen tavoitteena on auttaa löytämään lisää yhteyksiä unen sisällön ja kaiken ryhmälle jaetun välillä.

Lopuksi ohjaaja kehottaa unennäkijää vielä esittämään omat ajatuksensa. Kun ryhmä kokoontuu seuraavan kerran, unennäkijällä on ensimmäinen puheenvuoro. Hän voi halutessaan kertoa lisäkommentit unestaan ryhmän jäsenille.

3 UNI JA SEN KÄSITTELY

Havainnollistan seuraavaksi uniryhmäprosessia uniryhmässä käsitellyn unen avulla. Siinä vaiheessa kun uni käsiteltiin ryhmässä, en vielä ollut selvillä siitä, että tekisin taideterapia-koulutukseen liittyvän kirjallisen työn unista. Unen käsittely ryhmässä oli vaikuttava, ja uni jäi matkaani ryhmän jälkeen joksikin aikaa. Tämän prosessin seurauksena sain idean siitä, että voisin kirjoittaa uniryhmästä ja käyttää kirjoitelmassa esimerkkinä yhtä käsiteltyä unta. Otin asian puheeksi unennäkijän kanssa ja sain häneltä luvan käyttää unta työssäni. Uni on esitetty tässä alkuperäisessä muodossaan, mutta muut unenkäsittelyn vaiheet muistuttavat vain osittain todellista käsittelyä. Tätä työtä varten olen muistellut unenkäsittelyn muita vaiheita yhdessä unennäkijän kanssa. Uniryhmissä on tapana tehdä tarkkoja muistiinpanoja unennäkijän puheenvuoroista, minulla oli käytettävissäni tällaiset muistiinpanot. Muiden ryhmän jäsenten puheenvuoroja en ole pääsääntöisesti muistiin kirjannut joitakin tärkeitä huomioita lukuun ottamatta. Vaiheessa II oleva unennäkijän reaktio on muistiin kirjoitettua puhetta, mutta siitä osasta puuttuu hänen vastauksiaan kysymyksiin, joita ryhmän jäsenet ovat hänelle esittäneet. Unen ja unta edeltävän arjen yhdistämisen vaihe perustuu pitkälti mielikuvaan siitä, minkälaisia yhdistäviä ehdotuksia unennäkijälle ryhmässä tehtiin. Tämä esimerkki ei pyri olemaan malli perusteellisesti ja erinomaisesti työstyöstä unesta, vaan sen tarkoituksena on avata hieman prosessia ja tuottaa mielikuvaa siitä, mitä uniryhmäprosessissa tapahtuu.

3.1 Vaihe I Uni – ”Matkalla Manalaan”

”Uni 7.4. (ke) Olin jossakin konserttilavalla, joka muistutti vanhaa teatteria tai koulun esiintymislavaa. Verhot olivat kiinni tai ehkä hieman auki keskeltä. En ollut varsinainen esiintyjä, mutta olin tuuraamassa häntä. Kannoin mukamani hänen instrumenttiaan, joka oli viulu. Tiesin mielessäni, että kyllä pystyisin soittamaan tarvittavat kappaleet, vaikka en ollut juuri harjoitellut. Kun tulin lavalle (vielä verhon takana) kuulin yleisön taputtavan ja hurraavan. Joku kyllä huusi vähän syyttävään sävyyn, ettei suureen Karnac Halliin ole saatu tämän enempää yleisöä. Yleisön äänet olivat kuulostaneet suuremman ryhmän aiheutta-

maksi, mutta verhojen avauduttua paljastuikin, että heitä oli vain korkeintaan parikymmentä levittäytyneinä etummaisiiin riveihin.

Olin toisaalta mielissäni siitä, ettei tarvitse esiintyä harjoittelematta niin suurelle yleisölle ja samalla olin pettynyt tai ihmeissäni. Jouduin myös odotuttamaan yleisöä aika kauan taputusten jälkeen, koska olin vasta tullut takakautta lavalle enkä ollut vielä valmistautunut soittamaan. Kävin kuitenkin lavalla kiittämässä ja katsomassa yleisöä.

Seuraavassa tilanteessa olin viemässä soitintani tai ylimääräisiä tavaroita huoneistoon torin varrella. Odotin hissiä monien muiden kanssa jonossa etunenässä, mutten löytänyt asukastaululta tätini (kuollut -95) nimeä enkä muistanut missä kerroksessa asunto oli. Takanani seisovat kolme rouvaa ihmettelivät ääneen samaa, että listalla ei näy Aili (Y:n) nimeä. Sanoin, että olin menossa samaan paikkaan ja muistelin, että kerros oli kahdeksas. Menimme samaan hissiin ja painoin nappia ja jouduimme seuraavaan kerrokseen, jossa oli ravintolan baari. Ajattelin, että voisimme tilata hissiä odotellessa jotain juomista. Naisryhmä oli muuttunut tutummaksi, siinä oli ainakin L:n Marja.”

Tässä vaiheessa unennäkiä lopetti unen kertomisen ja sanoi, että hänellä on vielä kolmas osa uneen, mutta se ei hänen mielestään kuulu enää tähän, ja hän laittoi paperin syrjään. Pysähdyin tähän ja kerroin hänelle, että saattaisi olla hyödyllistä ottaa tämäkin osa mukaan, koska hän on sen muistanut ja muistiin kirjannut. Yleensä kannattaa ottaa käsittelyyn mukaan kaikki, mitä on saanut talteen. Meidän on hyvä muistaa, että kaikki unen yksityiskohdat ovat merkityksellisiä eikä meidän ole syytä aliarvioida mitään unen kohtaa. Tämänkaltaisessa tilanteessa on tietenkin syytä myös varmistua siitä, että unennäkiä on halukas tuomaan ryhmään myös tämän osan unestaan. Kuultuaan tämän unennäkiä jatkoi vielä ja kertoi viimeisen osan.

”Olin syömässä ruokalassa. Minun lautasellani oli vain jotain mautonta punajuuripaistosta. Vieressäni oli sedän vaimo Liisa, joka sanoi, että voit toki hakea seisovasta pöydästä myös lihaa jos tahdot. Ajattelin, että onhan tämä vähän tylsää syödä samaa punajuurimössöä kahdesti samana päivänä. Uni jatkui vielä taiteen katsomisena, jossa Liisa oli vuorattu

punaisilla pillereillä kauttaaltaan. Kysyin jotenkin nolona, että joudutko syömään nuo kaikki lääkkeet.”

Tämän jälkeen unennäkijälle esitettiin joukko tarkentavia kysymyksiä: Oliko konserttilava tai koulun esiintymislava entuudestaan tuttu? Oliko unessa värejä? Minkälainen paikka torin alue oli tarkemmin?

Seuraavaksi ryhdyttiin tekemään kuvia. Kuvien valmistuttua ryhmän jäsenet palasivat keskusteluympyrään ja ottivat tekemänsä kuvat mukaan. Ensimmäisenä kuvastaan kertoi unennäkijä. Hän oli tehnyt kuvan (1) siitä osasta unta, jonka hän oli ensin ajatellut jättää kertomatta. Tämän jälkeen siirryimme vaiheeseen II.



Kuva 1

3.2 Vaihe II Ryhmä ottaa unen omaksi unekseen

Ryhmän jäsenet ottivat unen omaksi unekseen. Jäsenet kertoivat ensin vuorotellen jokainen omasta kuvastaan (2-4). Kuvien jälkeen kävimme vielä unen läpi ja nostimme unesta esille sellaisia tunteita ja vertauskuvia, joita ei aikaisemmin ollut mainittu, tai toimme niihin uutta näkökulmaa. Tunteita ja vertauskuvia nostetaan esille ottamalla uni omaksi uneksi: ”Jos

tämä olisi minun uni, niin viulu symbolina merkitsisi minulle ...” Tästä vaiheesta ei ole olemassa juurikaan muistiinpanoja.



Kuva 2.



Kuva 3.



Kuva 4.

3.3 Vaihe III A ja B Unennäkijän reaktio ja dialogi unennäkijän kanssa

III A vaihe, jossa ryhmä kuulee unennäkijän reaktion. Tällöin unennäkijä antaa lisää informaatiota unestaan, elämästään ja tilanteesta, jossa uni on nähty.

Ennen unen käsittelyä olimme saaneet kuulla, että unennäkijällä oli ollut infarkti, jonka seurauksena hän oli ollut sairaalassa ja hänelle oli tehty pallolaajennus. Unennäkijä oli palannut sairaalasta kotiin, ja uni oli nähty tässä tilanteessa.

Meillä on kotona puolison isän viulu, joka on kunnostettu, jota lapset ovat soittaneet. Viulun kunnostaja kertoi kaksi vuotta sitten, että hänelle on tehty pallolaajennus. Hän ei polttanut ja kolesteroli oli alhainen, mutta taustalla oli Pohjois-Karjala perimä niin kuin minullakin.

Sairaalassaoloaikana olin verhon takana. Verhot olivat värittömiä, kellertävän oransseja ja ne eivät peittäneet äänimaailmaa, kaikki tuli julkiseksi.

Aili-tätiä hoidettiin saattokodissa ja me vastattiin asunnon tyhjentämisestä. Nyt olen sairauslomalla kävellyt asunnon ohi päivittäin. Tuli mieleen sukurasite, molemmat enot menehtyivät nuorena samaan tautiin, joka minulla nyt todettiin.

Pillerijuttu tuli nyt selkeästi. Mielessä ajatus, miten palata töihin, kun pitää 20 vuoden sairauslomat kerralla. Liisa on ollut suuri sairastaja, joka on lääkinnyt itseään hirveällä määrällä lääkkeitä.

Unen hissikohdasta tulee mielen se, että jouduin välitilaan, jossa jäätiin odottamaan jatkoa. Sairauslomalla olen ollut välitilassa ja olen ollut ulkona varsinaisista tapahtumista. On ollut aikaa itselle ja se on ollut hyvä. Musiikki, jota piti soittaa, oli klassista, tiesin että osaan ulkoa, ei ollut iso juttu.

Verhon takana oleminen – olin käynyt läpi sairaalassa oloa. Olin tehnyt kävelylenkin Aili-täidin asunnon ohi, siinä on liittyminen sukurasitteeseen. Sairauslomalla olen kirjoittanut tai maalannut ja unta edeltävänä iltana sain paljon kirjoitettua, kirjoitin kahdeksaan asti. Kirjoitin kolmea ensimmäistä päivää infarktin jälkeen tapahtumien tasolla ja toinen taso on symbolitaso Annoin työskentelynimeksi, Matkalla manalaan. Olin 12-vuotias kun enot kuolivat, he olivat silloin viisikymppisiä. Pääsiäinen on alla ja siihen liittyy kärsimystä.

On ollut tasainen päivärhythmi, aikaisin nukkumaan ja muuten täynnä itseilmaisua, kirjoittamista, maalaamista ja valokuvausta. Olen odottanut mitä unta näkee, on tullut nukuttua hyvin.

Tunne siinä kohdassa, kun Liisa oli vuorattu pillereillä, oli myötähäpeä. Punaiset pillerit tuovat mieleen omat kolesterolilääkkeet.

III B vaihe sisältää kolme alavaihetta. B vaiheen ensimmäisessä kohdassa esitettiin unennäkijälle kysymyksiä erityisesti unta edeltävään päivään, iltaan ja lähiajan tapahtumiin

liittyen. Tämän jälkeen edettiin toiseen vaiheeseen, jossa toistettiin uni, jonka jälkeen unennäkijä kertoi mieleensä tulleista ajatuksista. Kolmas vaihe on unen ja unta edeltävän arjen yhdistäminen, orkestrointivaihe, joka on III B vaiheen viimeinen kohta.

Unessa olit esiintymislavalla, verhojen takana, menossa julkiseen esiintymiseen. Kerroit sairaalassaolosta, jossa olit myös verhojen takana. Kerroit myös kirjoittaneesi sairaalahuoneen tapahtumista, sait aineistoa kirjoitusprosessiisi myös kuulemistasi tapahtumista, kerroit pohtineesi voiko niin tehdä. Kun sairastuu, voisi toivoa saavansa hoitoa siten, että voi säilyttää yksityisen tilaan, mutta verhon takana tapahtuva tuli kuitenkin kertomasi mukaan huoneessa olijolle julkiseksi. Kerroit kirjoittaneesi myös siitä lähtökohdasta, että kokemuksistasi voisi olla hyötyä joillekin vastaavassa tilanteessa olevalle. Voisivatko unen kuvat julkisesta esiintymisestä ja verhosta kertoa sairaalakoemuksistasi verhojen takana? Kerroit myös ajatuksistasi kirjoittamiseen liittyen, siihenkin liittyi tuo julkisuuspuoli. Voisiko unen julkinen esiintyminen viitata myös kirjoittamisen tausta-ajatuksiin?

Verhojen takana olemisesta tulee mieleen myös se, että eläessämme olemme ikään kuin verhon takana, emme tiedä mitä meille tapahtuu kuoleman jälkeen. Vakavan sairauskohtauksen myötä voimme ehkä tulla hieman tietoisemmaksi elämän ja kuoleman välisestä verhosta. Voisiko verhosymboli liittyä infarktikoemuksiisi?

Viulu toi mieleesi viulun kunnostajan, jolta kuulit kaksi vuotta sitten kertomuksen hänen kokemuksistaan, jotka olivat identtiset omien kokemustesi kanssa: terveelliset elämäntavat ja vastaavanlainen perimä kuin sinulla. Kerroit liittymisestä sukurasitteeseen, kuolleesta Ailitädistä ja kahdesta enosta. Enot olivat kuollessaan saman ikäisiä kuin sinä nyt, he menehtyivät infarktiin eivätkä saaneet apua kuten sinä sait. Ymmärsinkö oikein, että unen viulu symboli nosti näkyviin sukurasitteeseen liittymisen?

Unessa tiesit, että pystyt soittamaan kappaleet ja että osaat kappaleet ulkoa. Itseilmaisu, viulua soittamalla oli sinulle unessa helppoa kuten kirjoittaminen, maalaaminen ja valokuvaaminen, kaikki se itseilmaisu, jota olet nyt voinut sairauslomalla tehdä. Voiko unen viulunsoittamisen helppous kuvata sairausloman aikana harjoittamaasi itseilmaisu?

Kerroit juuri ennen unen näkemistä käyneesi työpaikalla ja kerroit ristiriitaisista viesteistä ja mainitsit siitä, etteivät siellä tiedä miten heidän tulisi suhtautua sinuun. Kerroit myös siitä, että työpaikallasi on noin 20 työntekijää, niin kuin unen yleisössäkin. Unen yleisöstä kuului syyttävä ääni. Kerroit miettineesi sitä, miten palataan töihin, kun pitää kerralla 20 vuoden sairauslomat. Unessa olit pettynyt ja ihmeissäsi ja jouduit odottamaan yleisöä, koska et ollut vielä valmis soittamaan. Sairauslomasi on vielä meneillään ja et ole voinut palata töihin, jossa sinua jo ehkä odotetaan. Unet ovat kerroksellisia ja samat kuvat voivat avata eri kokemuksia. Voiko unen yleisön syyttävä ääni ja yleisön odottaminen kuvata kokemuksiasi työhön paluuseen liittyen?

Olet tervehtynyt hyvin ja unessa palautat kuolleen tädin asuntoon instrumentin, viulun, jonka kautta mieleesi tuli sukurasitteeseen ja perimään liittyminen. Voisiko tämä unen kohta kertoa tervehtymiseen liittyvistä kokemuksistasi? Kerroit myös kokemuksesta, että sairauslomalla olet ollut ulkona varsinaisista tapahtumista ja jäit välitilaan odottamaan jatkoa. Unessa pääsit toiseen kerrokseen, jossa oli ravintolan baari, jossa voisi odotellessa tilata juomista. Miten ajattelet jatkon odottamisen, välitilaan jäämisen ja odottamiseen liittyvän ajankäytön kuvaavan tunteitasi ja kokemuksiasi unennäköhetkellä?

Kerroit, että infarktin jälkeen annetaan perehdytystä terveellisiin ravinto- ja elämäntapoihin. Unessa lautasellasi oli jo toista kertaa samana päivänä samaa mautonta punajuurimössöä. Unessa henkilö, joka edusti sinulle suurta sairastajaa, kertoi että voit hakea myös lihaa, jos tahdot. Mieleen tulee kysymys, minkälainen on infarktiin sairastuneen loppuelämä, onko se mautonta ja täynnä rajoituksia, vai voiko se olla vielä herkullinen kattaus. Kerroit Liisan edustavan sinulle suurta sairastajaa ja itsensä lääkitsijää. Kerroit punaisten pillereiden, joilla Liisa oli vuorattu, muistuttavan kolesterolilääkkeitäsä. Kerroit myös taide-esitystilanteeseen liittyneestä tunteesta, myötähäpeästä. Voisivatko nämä unikuvat kuvastaa sairastumisen jälkeiseen elämään ja elämäntapoihin sekä lääkehoidon aloittamiseen liittyvien tunteita?

Lopuksi unennäkijä kertoi vielä ajatuksistaan ja kiitti ryhmää unen käsittelystä.

4. POHDINTA

4.1 Kuvan lisääminen menetelmään ja sen paikka prosessissa

Olin puhelimitse yhteydessä alkuvuodesta 2010 Markku Siivolaan ennen kuin aloitin uniryhmän ja kysyin hänen mielipidettään kuvan yhdistämisestä menetelmään. Pohdimme tuolloin myös siitä, mihin vaihtoehtoihin kohtiin kuva voitaisiin sijoittaa. Päätin sijoittaa kuvan heti ensimmäisen vaiheen jälkeen kohtaan, jossa unennäkijä on kertonut unensa ja hänelle on esitetty tarkentavat kysymykset. Totesin, että kuva sopii yhtenä lisäelementtinä tähän alkuvaiheeseen, jonka tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman rikas tunne- ja vertauskuvamateriaali unennäkijän tutkittavaksi. Alussa ajattelin, että voin myöhemmin kokeilla kuvaa johonkin toiseen kohtaan, jos se näyttää tarpeelliselta. En kuitenkaan havainnut tarvetta muuttaa työskentelyrakennetta prosessin kestäessä. Kirjoitan tästä asiasta loppupohdinnassa enemmän, jossa ehdotan kuvan tekemiselle uutta, menetelmää paremmin tukevaa paikkaa.

Kuvan tekemiseen käytettiin ryhmässä aikaa 25 minuuttia. Kuvien valmistuttua ryhmän jäsenet palasivat keskusteluympyrään ja ottivat tekemänsä kuvat mukaan. Ensimmäisenä kuvastaan kertoi unennäkijä, jonka jälkeen hänet vapautettiin kuuntelemaan ryhmän keskustelua. Säilytin tämän rakenteen uniryhmätyöskentelyssä koko ajan, näin unennäkijän puheenvuoro unestaan jakautui kahteen osaan. Alussa hän kertoi unensa, ja kuvien tekemisen jälkeen hän kertoi lisää unestaan kuvan ja sen tekemisen kautta.

Uniryhmän jäsenet kertoivat ensin vuorotellen jokainen omasta kuvastaan. Kuvien jälkeen kävimme vielä unen läpi ja nostimme unesta esille sellaisia tunteita ja vertauskuvia, joita ei vielä aikaisemmin ollut mainittu tai toimme tunteisiin ja vertauskuviin uutta näkökulmaa. Kuvan lisääminen menetelmään muutti hieman tätä vaihetta. Kun henkilöt puhuivat omasta kuvastaan, he kertoivat tekemästään kuvasta muutakin kuin tunteet ja symbolit. Tunteita ja vertauskuvia ei voinut käsitellä erikseen kuvasta puhumisen yhteydessä, vaan ne tulivat esille siten kuin tulivat ryhmän jäsenen kertomuksessa. Tein myös toistuvasti sellaisen havainnon, että ryhmän jäsenet vaikuttivat olevan kiinnostuneempia tehdyistä kuvista kuin siitä paperista, johon uni oli kirjattu. Tämä näkyi muun muassa siinä tavassa, miten

ryhmäläiset käsittelivät unipaperia. Paperi saatettiin laskea kädestä pois, ja unen tarkka tutkiminen ja tunteiden ja vertauskuvien esille nostaminen jäi jonkin verran enemmän ohjaajan vastuulle. Pohdin, onko konkreettinen kuva niin voimakas, että se syrjäyttää väistämättä kirjoitetun tekstin.

Ennen ryhmän aloittamista pohdin kysymystä, osallistunko itse kuvan tekemiseen. Osallistuin siihen ensimmäisellä kerralla, mutta sen jälkeen päätin keskittyä pelkästään ohjaustehtävään. Koin tilanteen liian täydeksi ja tunnevaltaiseksi, halusin rauhoittaa tilanteen ja keskittyä ohjaukseen. Osallistuin kuvan tekemiseen myöhemmin vielä yhdellä kerralla, jolloin paikalla oli vain kaksi ryhmän jäsentä. Tein ratkaisun olla osallistumatta kuvan tekemiseen, vaikka tiesin, että Ullmanin menetelmässä ohjaaja osallistuu prosessin kaikkiin puoliin mukaan lukien myös unien jakamiseen. Ullmanin (1996) mukaan tämä osallistumisrakenne minimoi transferenttiset ja vastatransferenttiset jännitteet. Kaikkien osanottajien unien jakaminen luo syvän yhteyden tunteen. (ref. Siivola 2004.)

Ullman ei ole itse käyttänyt menetelmässä kuvaa, ja halusin olla asialle sensitiivinen ja etsiä vastausta omien kokemusten pohjalta. Ratkaisuni olla osallistumatta kuvan tekemiseen perustui tunteeseen siitä, että en kyennyt toimimaan ohjajana samalla tavalla tilanteessa, kun olin ollut mukana kuvaa tekemässä. Unennäkijän kuunteleminen ja mielen tyhjentäminen tuntuivat vaativammalta. On myös huomioitava, että toiset unet koskettavat meitä enemmän kuin toiset ja myös kuvan tekeminen saattaa nostaa esille omat tunteet.

Edellä kuvaamani kokemus ryhmän jäsenten suuremmasta kiinnostuneisuudesta tehtyjä kuvia kohtaan kuin unipaperia kohtaan saattaa puoltaa sitä näkökulmaa, että ohjaaja ei tee kuvaa vaan huolehtii unen tarkasta käsittelystä. Koen tekemäni ratkaisun, jossa rauhoitin itselleni tilan toimia ohjaajana ilman kuvan kautta tulevia tunnevirityksiä, olleen paras tähän kohtaan. Tällä ratkaisulla sain itselleni myös hieman lisää aikaa tutkia unta, sen symboleja ja tunteita samaan aikaan kun ryhmä teki kuvaa. Tein myös toisen rajauksen, jonka olisin hoitanut toisin, jos tämä kokeilu ei olisi liittynyt taideterapiakoulutukseen. Edellä kerroin siitä, että uniryhmiin myös ohjaaja voi tuoda omia uniaan. En edes harkinnut tätä vaihtoehtoa, koska ajattelin, ettei se sopinut yhteen taideterapiakoulutukseen liittyvän harjoittelun kanssa.

4.2 Mitä kuva toi lisää käsittelyyn?

Pyrin seuraavaksi vastaamaan kysymyksiin, mitä kuva toi lisää käsittelyyn ja mahdollisesti peitti alleen. Jos minulla olisi käytettävissä videoituja uniryhmäistuntoja, voisin tarkastella tätä kysymystä tarkemmin. Tuota vaihtoehtoa en kuitenkaan tullut ajatelleeksi etukäteen, joten sellaista materiaalia ei ole käytettävissä tämän pohdinnan tueksi. Ajattelen, että tämän kaltaisen suljetun ja pitkään työskentelevän uniryhmän työskentelyä saattaisi ehkä videoidakin, erityisesti silloin kun osallistujien yhteisenä tavoitteena voisi lisäksi olla prosessin tutkiminen. Olisimme voineet kokeilla unen käsittelyä myös ilman kuvaa, jolloin voisimme yhdessä vertailla vielä näitä tapoja ja saada esille menettelytapojen eroja. Ryhmään osallistuneet tunsivat menetelmän, mutta heillä ei ollut aikaisempaa kokemusta unen käsittelystä tällä menetelmällä. Kokemukseni on, että kuvan lisääminen menetelmään sopi siihen, vaikkakin se muutti käsittelyä jonkin verran. Unien käsittely tuntui edelleen yhtä antoisalta ja rikkaalta kuin käsittely ilman kuvaa, kuvat näyttivät antavan unennäkijälle joka kerta uutta näkökulmaa omaan uneensa. Hyvä lisä on se, että konkreettinen kuva jää olemaan ja siihen voidaan palata. Jotkut kuvat nousivat unennäkijälle merkityksellisiksi.

Aloittaessani tämän työn kirjoitusprosessia katselin unista tehtyjä kuvia ja huomioni kiinnittyi joihinkin kuviin. Päädyin pohtimaan, olivatko nämä kuvat laadultaan jotenkin erilaisia kuin muut kuvat. Mieleeni muistui taideterapiaopinnoista kaksi erilaista käsitettä: diagrammatic- ja embodiedkuvat. Tämä tieto erilaisista kuvista yhdistyi huomioihini palautteista ja erityisesti siellä olleisiin kommentteihin siitä, miten kuvat olivat syntyneet: *”Tein melko intuitiivisesti sen, mikä mielikuva unesta ensin tuli sitä liikoja miettimättä. Teknistä toteutusta mietin joko unen tunnelman tai joskus oman tunnelman mukaan.”* Tekninen toteutus -ilmaisu pysäytti ajattelemaan niitä tapoja, joilla kuvat olivat syntyneet.

Schaverien (2000) mukaan taideterapiassa ajateltiin aiemmin, että terapeuttia kiinnosti vain taideilmaisuprosessi, eivät niinkään teokset ja niiden esteettiset ominaisuudet. Prosessi nähtiin parantavana ja tuotosten esteettistä laatua pidettiin lähes merkityksettömänä. Näkemys oli vallalla pitkään, kunnes taideterapiateosten estetiikkaan alettiin kiinnittää huomiota (Maclagan 1989, 1994; Gilroy 1989; Simon 1991; Schaverien 1991, 1995; Case 1996). Kuvat (Shaverien 1987, 1991) voidaan jakaa esteettisen vaikutelman perusteella

kahteen luokkaan: kaaviomainen tai merkinomainen (diagrammatic image) kuva ja merkityksen ilmentävä tai symbolinen (embodied image) kuva. Ero näiden kuvien välillä kuvastaa luomistapahtuman aikaista tunteensiirtoa, joka on ilmaistu kuvassa. Kaaviomaisessa tai merkinomaisessa on usein tietoinen viesti, joka on laadittua terapeuttia varten tarkoituksella. Tällainen kuva on kuin kartta, joka auttaa kertomaan unesta tai muistosta; siihen ovat tallentuneet olennaiset ihmissuhteet, mutta sen tekeminen ei saa aikaan muutosta kuvantekijässä. Kuvaan liittyvä tunne voi herätä, mutta kuva itsessään ei muuta tekijän mielentilaa. Merkityksen ilmentävä tai symbolinen kuva on erilainen; se on kuva tai teos, joka ainutkertaisella tavalla välittää tunnetilan, jota ei voisi kuvata muilla korvaavilla ilmaisukeinoilla. Näissä tilanteissa kuva hallitsee ja muotoutuu hyvin erilaiseksi kuin tekijä sen alun perin tarkoitti. Usein kuva paljastaa aiemman tiedostamattoman mielensisällön. Oleellista näissä kuvissa on se, että tunne tulee eläväksi luomisprosessin aikana ja siten asiakkaan psykologinen tila muuntuu. Kun arvioimme kumpaa tyyppiä katsomamme kuva edustaa, voimme kysyä itseltämme: olisiko tämän voinut esittää toisin? Kaaviomaisen kuvan avautumiseen tarvitaan sanoja, ja merkityksen ilmentävä kuva ei tarvitse sanallisia selityksiä, se ei kerro mitään vaan ainoastaan paljastaa. Luomisvaiheessa kuvaan sijoitetut tunteet ovat näkyvissä teoksessa. Merkityksen ilmentävä kuva on vivahteikkaampi ja visuaalisesti kiehtovampi kuin kaaviomaiseksi jäävä kuva. (ref. Leijala-Marttila & Huttula 2011.)

Työn alkuosassa esitetyn unen yhteydessä olevista kuvista nostan esille merkityksen ilmentävän (embodied) kuvan (1), joka on unennäkijän tekemä kuva. Kuva on tehty siitä osasta unta, jonka hän rajasi ensin pois todeten, ettei se kuulunut uneen. Kuva välittää ainutkertaisella tavalla tunnetilan. Merkityksen ilmentävä kuva ei tarvitse sanoja, koska se ei kerro mitään vaan ainoastaan paljastaa.



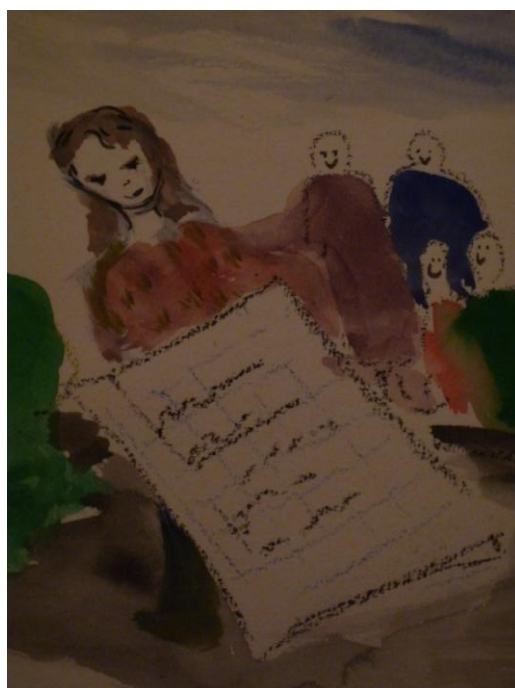
Kuva 5.

Kuvan tekeminen toi joskus lähes koko unen ja aina vähintään jotain sen osia sekä symboleja ja tunteita katsottavaksi. Edellä oleva kuva (5) on esimerkki unesta ja siitä tehdystä kuvasta, jossa on katsottavana unen keskeiset osat. Kyseessä on unennäköjen tekemä kuva, jossa unennäköjä katsoo talon sisältä ulkopuolen tapahtumia. Määrittelin kuvan (5) esteettisen vaikutelman perusteella kaaviomaiseksi (diagrammatic) kuvaksi, joka on kuin kartta, joka auttaa kertomaan unesta ja johon on tallentuneena unen olennaiset elementit.

Kuvat sisälsivät paljon unen symboleita. Tämän lisäksi kuviin tuli myös uusia symboleja, jotka havainnollistivat ja toivat näkyväksi kuvantekijän näkemyksen unen tunnelmasta ja esimerkiksi ihmisten välisiä suhteita. Esimerkkinä on kuva (6), johon kuvantekijä oli lisännyt symbolit - atraimen ja kruunun - jotka puuttuivat alkuperäisestä unesta. Kuva havainnollistaa kuvantekijän näkemystä unen päähenkilöiden välisestä suhteesta uusien symbolien avulla. Schaverien (2000) mukaan yksi taidetuotos voi sisältää myös molempia kuvatyyppejä. Jäljempänä olevat kuvat (6 ja 7) on rajattu suuremmasta kuvasta, ja määrittelin molemmat merkityksen ilmentäväksi (embodied) kuviksi.



Kuva 6.



Kuva 7.

Kuva saattoi sisältää tunteen tai symbolin todellista kokoaan suurempana, pienempänä tai muuten yllättävällä tavalla kuvattuna, mikä valaisi unta uudella tavalla, tästä esimerkkinä kuvat (7 ja 8). Kuvassa (7) kuvantekijä havainnollistaa näkemystään unennäköjen unessa saaman todistuksen tai koepaperin merkityksestä. Kuvassa todistus tai koepaperi on kuvattu todellista kokoaan suuremmaksi. Seuraavassa kuvassa (8) unen symbolin kaksoismerkitys

tulee katsottavaan muotoon. Unessa oli Panda-merkkinen auto, joka on kuvattu auton ja olentona. Kuva on rajattu suuremmasta kuvasta.



Kuva 8.



Kuva 9.

Eräässä käsittelyssä unennäkiä kertoi tekemästään kuvasta (9) ja siitä, miten kuva oli syntynyt, jolloin hän tuli samalla avanneeksi uneen sisältyvää keskeistä merkitystä. Hän oli sijoittanut itsensä ensin taustalla näkyvään vaaleaan hahmoon, mutta siirtynyt sitten kuvan tekemisen edetessä toiseen näkyvissä olevista henkilöistä. Tämänkaltainen informaatio unen merkityksestä voi syntyä vain sitä kautta, että unennäkiä on tehnyt kuvan unestaan.

Määrittelin kuvan (9) merkityksen ilmentäväksi (embodied) kuvaksi. Kuva muotoutui tekoprosessin aikana erilaiseksi kuin tekijä sen alun perin tarkoitti.

Paneuduin kaaviomaisiin ja merkityksen ilmentäviin kuviin kirjoittamistyön loppuvaiheessa, joten en ole työstänyt tätä osuutta yhdessä kuvien tekijöiden kanssa. Olisin voinut kysyä tästä asiaa myös palautekyselyssä, muttei se ollut siinä vaiheessa vielä mahdollista. Oma ajatteluprosessini kuvien laadullisen eron havainnollistamisesta teorian tiedon avulla kiteytyi vasta kirjoittamisen loppuvaiheessa.

Kysyin myös uniryhmään osallistuneilta, mitä kuva toi lisää uniryhmäprosessiin ja mitä kuva peitti alleen. Keräsin ryhmään osallistuneilta palautetta lomakkeen avulla. Osallistujat antamat vastaukset löytyvät työn lopussa olevasta liitteestä (2).

Näistä palautteista nostan tähän esiin itseäni puhuttelevan mielenkiintoisen näkökulman. *”Kuvan tekeminen toi erilaisen yksin olemisen kokemuksen ryhmässä – individuaatiokokemuksen ja sen kautta identiteetin vahvistumisen. Kuvan kautta syntyi syväoppimisen kokemuksia.”* Ryhmässä ollessamme olemme vuorovaikutusviidakossa. Toteuttamani uniryhmän kokoisessa ryhmässä on 20 yhdensuuntaista vuorovaikutussuhdetta. Mieleeni tulevat tästä omat kokemukset joogaryhmistä, jossa jokainen tekee omaa yksityistä harjoitustaan ja on samanaikaisesti kuitenkin mukana jossakin suuremmassa yhteisessä kokemuksessa, jonka kautta vähä vähältä muutumme enemmän omaksi itseksemme. Kyse on hitaasta ja hienovaraisesta tapahtumisesta ja kokemuksesta, jota on vaikea sanoilla tavoittaa, sen voi vain itsessään aistia.

Palautteista nousi esille myös luovuuden ja ilon näkökulma tekemisessä. Pidän merkityksellisenä sitä, että luovuus ja ilo voivat olla läsnä niissä tilanteissa, kun teemme matkaa alitajunnan tuntemattomiin syövereihin, joita usein kuvataan tummilla sävyillä ja pelottavana tapahtumana. Ilo ja luovuus kuvan tekemisen yhteydessä eivät sulje pois sitä, etteikö unien kautta olisi lähestytty myös niitä kysymyksiä itsessämme, jotka tulemme arjessa torjuneeksi pois tietoisuudestamme. Ullman & Zimmerman (1982) kirjoittavat siitä, miten unennäkiäjät ovat alitajuisia taiteilijoita, taiteilijoita itsestään huolimatta. Luovuuteen sisältyy jännitystä, haasteen vastaanottamista ja iloa, jotka eivät ole yhtään sen vähemmän

totta unissa kuin missä tahansa muussa luovan ilmaisun muodossa. (Ullman & Zimmerman 1982,17.)

4.3 Mitä kuva peitti alleen?

Kuvan lisääminen menetelmään vaikutti siihen, että osa symboleista ja osa tunteista tuli tarkempaan ja perusteellisempaan käsittelyyn toisten symbolien ja tunteiden jäädessä vähemmälle huomiolle pelkästään jo siitä syystä, että ne eivät tulleet katsottavaan muotoon. Koska kuvat nousivat keskeiseksi keskustelumateriaaliksi, on ilmeistä, että se saattaa jättää unesta varjoon jotain, koska käsittelyaika on rajallinen ja kaikki unen materiaali ei tule suoraan kuvalliseen käsittelyyn. Tämä kysymys nostaa esille myös uniryhmän keston. Jatkossa tulen kokeilemaan myös pidempää uniryhmää tilanteissa, jolloin kuvia tehdään unista.

Edellisessä luvussa kuvasin kahta laadullisesti erilaista kuvatyyppeä. Sen seurauksena jäin miettimään kysymystä, miten tapa, jolla kuvat olivat syntyneet, vaikutti uniryhmämenetelmään, jossa korostetaan elämyksellistä oivallusta älyllisen analyysin jäädessä taustalle. Kirjoitan tästä enemmän loppupohdinnassa.

Uniryhmään osallistuneiden ajatukset siitä, mitä kuva mahdollisesti peitti alleen, löytyvät liitteestä (2). Yhteenvetona voi todeta, että ryhmään osallistuneet kokivat kuvan lisäämisen menetelmään olleen unen käsittelyn kannalta rikastuttava, eivätkä he antaneet kovin suurta painoarvoa sille, mitä kuva mahdollisesti peitti alleen. Palautteissa nousi esille myös se, että unenkäsittelyssä huomio saattoi kiinnittyä unen ns. kuvallisiin osiin ja jotakin materiaalia ja yksityiskohtia saattoi jäädä käsittelemättä.

4.4 Uniryhmän jäsenten kokemukset kuvan tekemisestä omien ja toisten unien yhteydessä

Pyysin palautelomakkeessa uniryhmän jäseniä kuvailemaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan kuvan käyttämisestä omien ja toisten unien yhteydessä ja pyysin erittelemään kokemuksia vielä sen mukaan, olivatko kyseessä itse tehdyt kuvat vai toisten tekemät kuvat. Laadin palautteista nelikentän (liite 3), jossa asiat ovat satunnaisessa järjestyksessä. Osa ajatuksista ja kokemuksista on sellaisia, että ne voisi sijoittaa useampaankin lokeroon, mutta olen pitänyt ne niillä paikoilla, joihin vastaajat ne sijoittivat. Seuraavana olevaan taulukkoon olen tiivistänyt keskeisimmän palautteen kustakin nelikentän osasta, joita avaan sanallisesti jäljempänä hieman lisää.

	OMAT UNET	TOISTEN UNET
ITSE TEHDYT KUVAT	Itse tehdyt kuvat rikastivat ja elävöittivät omaa unta ja avasivat siihen uutta näköalaa.	Kuvallinen ilmaisu toisten unista oli vapaampaa kuin sanallinen ilmaisu, jota hieman varottiin.
TOISTEN TEKEMÄT KUVAT	Toisten tekemät kuvat koettiin hyödyllisenä ja uusia näköaloja avaavana.	Muodostui moninainen symbolien ja merkitysten kudelman, josta saattoi ammentaa ryhmän jälkeenkin voimia arkeen ja sen pinnallisuuteen.

Unennäköijät kokivat omista unistaan itse tehtyjen kuvien toimineen unia rikastuttavana, elävöittävästä, intensiivisyyttä lisäävänä ja uusia näköaloja avaavana tapahtumana. Yhdessä palautteessa nostettiin esille se, että unista tuli elävämpiä, mutta esille nousi myös se puoli, miten vaikeaa on vangita autenttisesti unessa nähtyä. Ullman (1982) kirjoittaa samasta asiasta ja toteaa, että se, mitä kutsumme uneksi, on oikeastaan kalpea kopio alkuperäisestä unesta. Kun olemme vetäneet kalan ylös merestä, emme voi olettaa näkevämme, tuntevamme ja ymmärtävämme sen elintapoja vapaasti uivana. Voimme kuitenkin oppia siitä jotain ennen kuin se kuolee, näin on myös unien laita. Meillä on tuokio aikaa ennättää oppia unesta jotain ennen kuin se jähmettyy elottomaksi muistikuvaksi. Muistettua unta

voidaan verrata sätkivään kalaan, jonka olemme onnistuneet pyydystämään. Meillä on tilaisuus tarkastella meistä kerättyä aineistoa ja sukeltaa takaisin niihin tuntemattomiin vesiin, joista uni nousi, ja oppia siitä, mikä muovasi unen kuvat. Muistettu uni on kutsu emotionaalisesti parantavaan kokemukseen, jolloin tulemme kokonaisemmiksi oppiessamme lukemaan uniemme sisältämiä viestejä ja kyetessämme läpäisemään henkilökohtaiset myyttimme, itsepetoksemme ja pelkän tietämättömyytemme, jotka ovat peittäneet meille tärkeiden asioiden luonteen. (Ullman 1982, 83-85). Merkittävänä lisäarvona unen ja itsetuntemuksen kannalta voi pitää sitä, jos unennäkijä on onnistunut tekemään unestaan kuvan, jonka kautta on päässyt kosketuksiin unen tunnemaailman kanssa. Konkreettisiin kuviin voi palata uudestaan ja sitä kautta säilyttää elävä kosketus nähtyyn uneen ja kokemusmaailmaansa.

Nelikentän osia, itse tehdyt kuvat toisten unista ja toisten tekemät kuvat omista unista, voi tarkastella ristiin. Vaikka toisten uniin ja niistä tehtyihin kuviin suhtauduttiin varovaisesti, koettiin toisten tekemät kuvat ja kuville annetut erilaisetkin merkitykset omista unista kuitenkin vain hyödylliseksi, kiinnostavaksi, jännittäväksi ja jopa seikkailulliseksi sekä uusia näköaloja avaavaksi tapahtumaksi. Schaverien (2000) tuo esille artikkelissaan ei-perinteisiä lähestymistapoja, joita useat taideterapeutit ovat kehittäneet asiakkailleen. Gold (1994) on hyödyntänyt aiempaa graafikon koulutustaan asiakkaan hänelle kuvailemien mielikuvien visualisoimiseksi tilanteissa, jolloin potilas ei ole enää itse kyennyt tekemään maalausta tai piirustusta. Schaverien ihmettelee, miksei kirjallisuudessa ole yleisesti keskusteltu lähestymistavasta, jossa taideterapeutti maalaa tai piirtää asiakkailleen, jota useiden terapeuttien tiedetään kuitenkin tekevän. Myös Tipplen (1993) työskentelytavassa on mukana potilaalle piirtäminen osana terapiaprosessia. (ref. Leijala-Marttila & Huttula 2011.) Uniryhmätyöskentelyssä toteutui lähestymistapa, jossa ryhmän jäsenet maalasivat toisille kuvia. Ryhmänjäsenten antaman palautteen ja oman kokemukseni kautta tämä oli unennäkijälle hyödyllistä ja unen käsittelyä rikastuttava asia. Tässä yhteydessä lukija voi palata edellä olevaan tekstiin ja kuviin (2,3,4,6,7,8 ja kannen kuva), jotka ovat ryhmän jäsenten tekemiä kuvia toisten unista.

Nelikentän neljäs lokero, jossa ovat kokemukset toisten tekemistä kuvista toisten unista, nostan näkyviin osallistujien kokemuksista sen, kuinka kuvien avulla syntyi unien käsittelyyn

rikkaita, samanlaisuutta ja erilaisuutta korostavia juonteita, joista muodostui moninainen symbolien, tunteiden ja merkitysten kudelman, josta saattoi ammentaa vielä ryhmän jälkeenkin voimia arkeen ja sen pinnallisuuteen. Tämä nelikentän lokero tuli minulle tutuimmaksi, koska pidättäydyin pääasiassa kuvan tekemisestä. Uniryhmissä osallistujat voivat käsitellä omia teemojaan käsitellessään toisen unta. Saman voi todeta unista tehdyistä kuvista. Jotkut toisten tekemistä kuvista nousivat minulle tärkeiksi kuviksi ja jäivät lähtemättömästi mieleen. Näille kuville oli helppo antaa nimi, joka tiivistä itselle tärkeä teeman. Tästä esimerkkinä on työn kannessa oleva kuva, jonka kautta tämä työ on saanut nimensä.

5 LOPUKSI

Ullman & Zimmerman (1982, 295-299) ja Siivola (2008, 167) nostavat esille sen kuinka voimme yksilöinä hyötyä unityöskentelystä paljonkin. Uniryhmien vaikuttavuudesta olen vakuuttunut ja tämän kokemuksen jälkeen olen edelleen valmis ohjaamaan uniryhmiä siten, että siinä tehdään kuvaa osana uniprozessia.

Voimme rikastaa uniamme tekemällä niistä kaikenlaisia kuvia. Embodied- ja diagrammatickuvat nostavat pintaan erilaista puhetta, tietoa ja tunteita, jotka auttavat meitä syventämään itsetuntemustamme. Seuraavaksi avaan ajatusprosessia, joka syntyi sen jälkeen, kun havahduin tutkimaan kuvan käyttämistä menetelmän yhteydessä eri kuvatyyppeillä. Tiivistän myös vastaukset kysymyksiin: mikä on konkreettisen kuvan lisäarvo uniryhmätyöskentelyssä, jossa työskennellään koko ajan kuvakielen alueella, ja miten kuvan lisääminen menetelmään muuttaa menetelmää?

Konkreettisen kuvan selvä lisäarvo uniryhmäprosessille löytyy merkityksen ilmentävistä (embodied image) kuvista. Kuvan lisääminen menetelmään saattaa jopa lisätä ullmanilaisen uniryhmämenetelmän hengen mukaista elämyksellistä prosessia. Unennäkijän onnistuessa tuottamaan merkityksen ilmentävän (embodied image) kuvan omasta unestaan unen

käsittely syvenee. Oleellista tässä prosessissa on se, että tunne tulee eläväksi luomisprosessin aikana ja siten kuvan tekijän psykologinen tila muuntuu.

Olen tullut näihin johtopäätöksiin kuvien tutkimisen ja teoretiedon yhdistämisen avulla. Asiaa en ole tutkinut tarkemmin käytännössä yhdessä unennäköijöiden kanssa. Toteuttamani uniryhmäprosessi nosti näkyväksi tämän mielenkiintoisen kuvalliseen työskentelyyn liittyvän mahdollisuuden, jota tulen jatkossa selvittämään lisää. Mielenkiintoinen kysymys on myös se, minkälainen merkitys ja vaikutus toisten tekemillä merkityksen ilmentävillä (embodied) kuvilla on unennäköijälle ja muille ryhmän jäsenille. Esimerkkinä tästä olen nostanut esille yhden itselleni keskeisen merkitysjännitteen, Thanatos ja Libido, tiivistymisen kuvalliseen muotoon toisen tekemän kuvan kautta. Schaverien (2000) ihmetteli artikkelissaan, miksei kirjallisuudessa ole yleisesti keskusteltu lähestymistavasta, jossa taideterapeutti maalaa asiakkailleen. Uniryhmätyöskentelyssä toteutui tämä ulottuvuus moninkertaisena. Unennäköijä sai kuvat useammalta henkilöltä, nämä kuvat koettiin pääasiassa myönteiseksi unta rikastuttavaksi ja uusia näkökulmia avaavaksi asiaksi.

Ajatteluprosessini kannalta erittäin hyödylliseksi osoittautui yksi minua askarruttamaan jäänyt kysymys. Pohdin, miten kaaviomaiset (diagrammatic image) kuvat ja niiden pohjalta syntyneet kertomukset vaikuttavat elämykselliseen uniryhmäprosessiin. Uniryhmiä ohjatessani en osannut vielä kiinnittää huomiota näihin kahteen erilaiseen kuvatyyppiin ja siihen, miten ne vaikuttivat prosessiin. Kirjoittamisprosessin loppuvaiheessa jäin pohtimaan kysymystä: onko mahdollista, että kaaviomaiset kuvat ja niihin liittyvät kertomukset vievät käsittelyä enemmän älyllisen analyysin puolelle ja vaikuttavat siten heikentävästi elämykselliseen uniryhmäprosessiin?

Työn kirjoittamisessa prosessointiin käytetty aika nousi tärkeänä asiana esille. Prosessointiajan keskeisyyden havaitsin useampaan otteeseen. Mikäli olisin kirjoittanut työni nopeasti ilman prosessointitaukoja, olisivat erityyppiset kuvat ja niiden herättämät kysymykset jääneet havaitsematta. Tiedon prosessointia tapahtui myös yön ja unen aikana. Kirjoitin muun muassa edellisessä kappaleessa olevat kysymykset illalla, ja aamulla herättyäni löysin uusia vastauksia kysymyksiini.

Muistin tekemäni havainnot siitä, miten kuvan lisääminen menetelmään muutti vaihetta, jossa ryhmä ottaa unen omaksi unekseen ja nostaa esille tunteet ja vertauskuvat. Ryhmän jäsenet olivat kokemukseni mukaan kiinnostuneempia kuvista kuin unipaperista. Muistin sen, miten ryhmän tuottamassa puheessa oli mukana muutakin kuin eläytymistä unen tunne- ja vertauskuvamateriaaliin. Mieleeni palautui myös se, miten prosessin ohjaajana tunsin, että vaihe toteutui erilaisena kuin alkuperäisessä menetelmässä. Ratkaisu edellisen illan pohdintoihini oli valmistunut yön aikana. Menetelmän vaihe, jossa ryhmä ottaa unen omaksi unekseen ja nostaa esille tunteet ja vertauskuvat, tulee säilyttää entisellään. Kuvat voidaan tehdä tämän vaiheen jälkeen, jolloin vaiheet eriytyvät selvästi toisistaan ja alkuperäisen menetelmän vaihe ei muutu. Uni ei ole tällöin yhtä koskemattomassa tilassa kuin toteuttamassani sovelluksessa, mutta sen sijaan lisäetuna voikin olla se, että kuvan tekemisen pohjalle on nostettu rikas tunne- ja vertauskuvamateriaali.

Tästä seuraa myös se, että unen käsittelyyn tulee varata enemmän aikaa. Lisäaikaa tarvitaan noin 35 minuuttia. Kun arvioin työskentelyämme jälkeensä, tunnistan kokemukseni siitä, ettei sopimamme 2,5 tuntia tuntunut riittävän. Toteutimme uniryhmät työpäivän päätteeksi, useimmiten klo 17.30 jälkeen. Mikäli vaiheet olisi eriytetty toisistaan, käsittely olisi jatkunut liian pitkälle iltaan. Koin, että minun tuli puristaa käsittely sopimaamme aikaraamiin, jottei osallistujien ja oma iltaohjelma venyisi liian pitkälle. Tästä ja liian täydestä omasta aikataulustani johtuen en ole ollut vapaa havaitsemaan ja ajattelemaan asiaa aikaisemmin. Kuvan tekemisen lisäksi aikaa tarvitaan alku- ja loppuvalmisteluihin. Käsiteltävän unen pituus, ryhmän koko, kohderyhmä ja käytettävissä olevat maalaustilat vaikuttavat siihen, minkä verran aikaa tarvitaan.

Ratkaisulla, jossa vaiheet eriytetään toisistaan selkeästi, erilaiset kuvat saavat oman tilansa ja voivat siten olla rikastuttamassa unen käsittelyä omalla tavallaan. Tässä kirjoituksessa esiin ottamani kuvan esteettiset ulottuvuudet ovat vain osa esteettisyydestä taideterapiassa. Girard (2008) avaa artikkelissaan esteettistä fenomenologiaa ja havaitsemisen filosofian antia kuvan vastaanottamisessa. Esteettisessä hahmottamisessa on huomionarvoista se, että siinä otetaan käyttöön koko älyllisen kapasiteetin monimuotoisuus. Hän kuvaa artikkelissaan omia kokemuksiaan ja toteaa, että on tärkeätä kyetä aistimaan kuvaa ja kuvatilaa, sen monia laadullisia ominaisuuksia: tilallisia rakenteita, osien suhdetta kokonaisuuteen, etäisyyksiä,

aineellista tiheyttä, pintarakenteita ja kompositioita. Tilan havainnointi kuvassa on moniaistista ja tällä näyttäisi olevan merkitystä potilaan psyykkisen tilanteen näkemisen ja ymmärtämisen kannalta, jotta hänet voitaisiin kohdata siellä missä hän on ja liikkuu. Tähän hahmottamisen tapaan kuuluu Heideggerin (1955) *”silleen jättäminen”*, jolloin kuvan kanssa ollaan ja sen annetaan vaikuttaa. Näin kuvasta voidaan tavoittaa erilaisia pitoisuuksia, sellaista mikä ei ole kerronnallista. (Girard 2008, 106-107.) Kun kuvista kertomisen vaihe eriytetään täysin omaksi vaiheekseen se mahdollistaa parhaimmillaan myös sen, että kuvat voivat tulla vastaanotetuiksi moniaistisesti. Esteettisessä hahmottamisessa ja kuvan vastaanottamisessa on kyse samanlaisesta kohtaamisesta, johon pyritään elämyksellisessä uniryhmäprosessissa.

Edellä esiin nostamieni kysymysten lisäksi minua kiinnostaa erityisesti Siivolan (2008, 167) tavoin kysymys, voisivatko unet saada jalansijaa yhteiskunnassa laajemminkin. Onko niiden mahdollista integroitua yhteiskunnan rakenteisiin syvemmin ja kauaskantoisemmin?

Valtakulttuuri on arvojen, normien, tapojen, tottumusten ja instituutioiden kokoelma, joka vie käytännön elämää eteenpäin sukupolvesta toiseen. Tämä kaikki on raadollista puuhaa ja vaatii pysyttelemään käytännönläheisellä tasolla. On hyvä, että kaikelle on oma paikkansa, järjelle ja analyysille silloin, kun organisointia, järjestelyä ja yhteiskunnan kitkatonta pyörimistä tarvitaan. Aikakautemme pulmat nostavat pintaan näyn siitä, että ihmisen olemuksesta on katoamassa puoli, joka voisi ratkaista sellaista mihin järki ei pysty. Kun tämä ihmisen olemuksen puoli kadotetaan, kadotetaan samalla elämän maku, tuoreus ja kaikki se, mikä viittaa elämän äärettömyyteen. Vain epärationaalisten toimintojen avulla voidaan tätä puolta tavoittaa. (Siivola 2008, 170- 171.)

Siivola (2003) on kirjoittanut siitä, miten suomalainen kulttuuri länsimäisen kulttuurin osana painottuu voimakkaasti tieteen tuottamaan kovaan kategorisoituun tietoon. Tämä yksipuolistava vaikutus näkyy kaikkialla yhteiskuntamme eri osissa myös sosiaali- terveys- ja koulujärjestelmässä. (Siivola 2003, 555.)

Siivola (2003) on avannut edellä mainittua kehitystä erottamalla toisistaan käsitteet tieto ja ymmärrys. Hän määrittelee tiedon persoonattomaksi, enemmän tai vähemmän opittavissa ja

toisellekin siirrettävissä olevaksi ajattelun tuotokseksi. Tämä on tieteen ominta aluetta, kulttuurimme painottaa tietoa ymmärryksen kustannuksella. Ymmärrystä kuvataan henkilökohtaiseksi ominaisuudeksi, jota ei voida siirtää toiselle. Sitä kuvaavia sanoja ovat intuitio ja inspiraatio, se ei ole tunnetta tai tunteilua, vaikka se sisältääkin tunnereaktioita. Se ei luokittele eikä organisoi, sitä ilmentää parhaiten taide. Emme voi oppia ymmärrystä lisäämällä tietoa, sitä voidaan lisätä vain antautumalla ymmärrystä edistäviin prosesseihin. Tieto on aikaan ja logiikkaan sidottua ja ymmärrys ajatonta ja elämyksellistä myötäelämistä, jota kuvat voivat ilmentää paljon voimakkaammin kuin sanat. Kuvia on kaikenlaisia: fyysisiä kuvia, mielikuvia, symboleja, vertauskuvia, satuja, myyttejä, sananlaskuja ja unikuvia. Ihmisen itsensä löytäminen erilaisten roolien takaa on tärkeä päämäärä länsimaisen kulttuurin eri sektoreilla. Ihminen löytyy vain ymmärryksellä ja myötäelämisen kyvyllä. Ymmärrys on aina elävä prosessi, voimia antava näkemys ihmisen sisäiseen, liikuttavaan aitouteen. (Siivola 2003, 555-560.)

Siivola (2008, 168) tuo kirjassaan esille Tanskan uniryhmäyhdistyksen puheenjohtajan antropologi Jette Cabon projektit, jotka ovat esimerkillisesti haastaneet koululaitoksen, joka suosii tietoa luovuuden kustannuksella. Cabon on onnistunut viemään unet koululasten ulottuville, ja hän on saanut myös monen eri aineen opettajat mukaan nivomaan niitä omaan opetukseensa. Näissä yhteyksissä lasten unia ei ole tulkittu, vaan lapset ovat tehneet niillä ja niistä, mitä itse tahtovat. Siivola toteaa, että unien liittäminen opiskeluun on sellaista luovaa henkeä parhaimmillaan, jonka herättämiseen koulun valtasuuntaus ei pysty.

Itsetuntemustyöskentelystä koulutusten sisällä puhutaan ajassamme yllättävän vähän. Kujala (2008) tuo esille väitöskirjassaan sen, miten itsetuntemuksella ja henkisellä kasvulla tulisi olla enemmän tilaa yhteiskunnassa. Jos mahdollistettaisiin kanavia tuoda esille ihmisen piiloista potentiaalia, eikä vaan pohdittaisi sitä, henkinen pahoinvointi, mielenterveysongelmat ja itsetuhokäyttäytyminen olisi vähäisempää kuin nyt. Henkinen kasvu vaatii oman erillisyyden tunnustamista silläkin uhalla, että tulee hylätyksi. Henkistä on vaikea mitata, ja ehkä sen vuoksi siihen kiinnitetään koulutuksessa valitettavan vähän huomiota. Huomio on näennäisissä suorituksissa, arvosanoissa ja kyvyssä olla samanlainen kuin muut. (Kirves 2008.)

Olen toiminut viimeiset kuusi vuotta sosiaalialan ammattikorkeakoulussa opettajana ja voin todeta, että kiinnostusta unityöskentelyyn ja kuvalliseen työskentelyyn opiskelijoiden keskuudessa on olemassa. Vielä on kuitenkin paljon tehtävää sen suhteen, että tällaiset epärationaaliset toiminnot voisivat olla kaikkien sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden saavutettavissa. Opiskelun painopiste on tiedollisessa opiskelussa. Itsetuntemustyöskentelyn tarpeellisuus kyllä nähdään ja tunnustetaan sosiaalialalla, mutta vaikuttaviin käytännön toteutuksiin on vielä matkaa. Nämä pyrkimykset tarvitsevat vapaata tilaa ja vapaita kohtaamisfoorumeita, jotta opiskelijoiden kanssa voidaan toteuttaa luovia prosesseja, jotka sytyttävät kipinän itsetuntemustyöskentelyyn ja innostavat jatkamaan. Näitä osioita ei voi suorittaa, eikä niihin voi ketään myöskään pakottaa, mutta innostuksen herättyä tällaiset kysymykset väistyvät taustalle. Tunnistan hyvin koulutusjärjestelmän rakenteelliset esteet, kuten suuret ryhmät, opetussuunnitelmat ja muut seikat, jotka hankaloittavat tai suorastaan estävät tällaisia kokeiluja. En ole kiinnostunut esteisiin keskittymisestä ja niiden listaamisesta vaan sen miettimisestä, miten näistä reunaehdoista huolimatta voitaisiin lähteä liikkeelle. Koulujen rakenteisiin voitaisiin perustaa ”taidepajoja”, jotka voisivat toimia konkreettisina ja mentaalisina vapaina kohtaamisfoorumeina. Niiden alla voitaisiin toteuttaa toimintoja, jossa osallistujille mahdollistuisi ”itsensä likoon laittaminen” hieman toisella tavalla kuin, mikä on mahdollista tavallisen tuntityöskentelyn aikana. Haaveeni on, että voisimme tarjota koululaisille ja opiskelijoille enenevässä määrin mahdollisuuksia antautua pitkäkestoihin ymmärrystä edistäviin ja itsetuntemusta rakentaviin prosesseihin tiedollisen opiskelun rinnalla.

Lopuksi nostan esille vielä Thanatos ja Libido teeman. Pohdin, mitä lopussa kirjoittaisin ihmisen olemassaoloon liittyvästä kuolemanalaisuudesta ja samalla olemassaolon täyteyden mahdollisuudesta. Koetin etsiä runoa, jonka avulla teemaa voisi lähestyä, mutta sellaista en vielä onnistunut löytämään. Sen sijaan muistin Eeva-Liisa Mannerin runon, Metsän hiljaisuuteen, joka kuvaa minulle itseksi tulemisen matkaa ja johon liittyy kiinteästi myös ”toiseuden kohtaamisen” kysymykset.

Metsän hiljaisuuteen

*Olen kuin tyhmä hirvi
joka näkee kuvansa vedestä
ja luulee hukkuneensa.*

*Tai mitä se luulee?
Ehkä se näkee siellä toisen hirven.*

*Mutta sillä ei ole kovin paljon eroa.
Minun on tultava siksi mikä olen
eikä siksi mikä luulen olevani
tai mikä tahtoisin olla;
ei myöskään siksi mikä sinä olet (tai se toinen);*

*tämä minun tulemiseni on hidasta riisuutumista:
jättää yksilöllisyytensä vaatteet
yhteisyyden rannalle ja uida,*

*minun on aina uitava ylitse, aina toista rantaa kohti;
näin jo kerran anonyymien varjoni*

kiipeävän jyrkännettä ylös

ja häviävän metsän hiljaisuuteen, palaamatta.

(Manner 2008, 286)

LÄHTEET

- Case, C. 1996. On the aesthetic moment in the transference. *Inscape* 1 (2), 39-45.
- Gilroy, A. 1989. On occasionally being able to paint. *Inscape* Spring, 2-9.
- Girard, L. 2008. Esteettinen ulottuvuus kuvataideterapiassa. Teoksessa Girard, L. & Ihanus, J. & Laine, R. & Ropponen, M. (toim.) *Suhteessa kuvaan – kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä*, 105-120. Helsinki: Artteli.
- Gold, M. 1994. Master`s thesis. University of Hertfordshire.
- Kirves, V. 2008. Vuorovaikutuskonfliktit auttavat kasvamaan henkisesti. *Dialogi* 4.
- Maclagan, D. 1989. The aesthetic dimension in art: Luxury or necessity? *Inscape* Spring, 10-13.
- Maclagan, D. 1994. Between the aesthetic and the psychological. *Inscape* 2.
- Manner, E-L. 2008. Kirkas, hämärä, kirkas. Kootut runot. Porvoo: WS Bookwell.
- Moilanen, O. 1999. Lemmestä rakkauden rauhaan. Kokkola: Tenon lepopaikka Oy.
- Okkonen, H. 2011. Kuolema saa elämään. *Voi Hyvin* 1, 34-37.
- Schaverien, J. 1991. *The revealing image: Analytical art psychotherapy in theory and practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Schaverien, J. 1995. *Desire and the female therapist: Engendered gazes in psychotherapy and art therapy*. London and New York: Routledge.
- Schaverien, J. 2011. Kolmoissuhde ja esteettinen vastatransferenssi analyttisessä taidepsykoterapiassa. Teoksessa Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. (toim.) *Taidepsykoterapia -psykoanalyttinen näkökulma*. Helsinki: Kustannus oy Duodecim.
- Simon, R. 1991. The symbolism of style. London and New York: Routledge. *Litterature on art therapy and physical illness*. *Inscape* Summer, 24-9.
- Siivola, M. 2008. *Unien opissa*. Helsinki: Kirjapaja.
- Siivola, M. 1998. *Uni - tuttu tuntematon*.
<http://www.saunalahti.fi/msiivola/uni/uni-tutt.html>
- Tipple, R. 1993. Challenging assumptions. *Inscape* Summer, 2-9.
- Ullman, M. & Zimmerman, N. 1982. *Paljastavat Unet*. Hämeenlinna: Arvi A Karisto Oy.

PAINAMATTOMAT LÄHTEET

- Siivola, M. 2004. Power-Point esitys. UNET – tie syvempään itseymmärrykseen, koulutuspäivä Laviassa.

LISÄÄ TIETOA AIHEESTA

Montague Ullman: www sivut: <http://siivola.org/monte/>

Suomen uniryhmäforum: www sivut: <http://siivola.org/surf/>

LIITE 1 - Uniryhmäprosessin vaiheet

- Vaihe IA - unen esittäminen
- Vaihe IB - selventävät kysymykset

- Vaihe IIA - tunteet
- Vaihe IIB - unikuvat vertauskuvina
- Vaihe IIC - kuvien tekeminen unesta (oma lisäys menetelmään)*
- Vaihe IID - unennäkijä kertoo tekemästään kuvasta, jonka jälkeen uniryhmän jäsenet kertovat tekemistään kuvista (oma lisäys menetelmään)*

- Vaihe IIIA - unennäkijän reaktio
- Vaihe IIIB - dialogi:
 - tunnejäänteiden etsintä
 - unen toisto
 - yhdistävät projektiot; orkestrointi

- Vaihe IV - unennäkijän lisäkommentit unestaan ryhmän seuraavalla kokoontumiskerralla

Lähde: Siivola, M. 1998. Uni – tuttu tuntematon. <http://www.saunalahti.fi/msiivola/uni/uni-tutt.html>

LIITE 2. Uniryhmän jäsenten palaute kysymyksestä, mitä kuva toi lisää uniryhmäprosessiin ja mitä kuva peitti alleen

Mitä kuva toi lisää uniryhmäprosessiin?

1) Kuva irrotti sopivasti kirjoitetusta tekstistä. Omissa kuvissa toisten unista tuntui joskus etäännyvän ehkä liikaakin taiteellisen inspiraation vallassa. Tuntui, että täytyi palata vähän takaisin, kun alkoi kommentointivaihe. Kuva toi myös tunteet voimakkaammin esille kuin mitä tekstin tutkiminen mielestäni mahdollistaa.

2) Kuva toi tekemisen ilon, kuva kuvitti unta ja kuvasta tuli keskipiste. Kuva toi lisäelementtejä kuten symbolit. Kuvan kautta jokainen sai jakaa omia kokemuksiaan, omaa tarinaansa.

3) Kuva toi konkreettisuuden ja sen, että uniin voi palata kuvia katsomalla. Kuvat myös kiteyttivät unien sisällön ja unet olisivat ehkä jääneet hajanaisemmiksi vain puhuttuina. Myös toisten unista tehdyistä kuvista tuli itselle merkityksellisiä.

4) Kuva toi mukaan syvemmän kuvallisen alitajunnallisen ulottuvuuden, flow -kokemuksen, taiteellisen luovan prosessin. Kuvan tekeminen toi erilaisen yksin olemisen kokemuksen ryhmässä – individuaatiokokemuksen ja sen kautta identiteetin vahvistumisen. Kuvan kautta syntyi syväoppimisen kokemuksia.

Mitä kuva peitti alleen uniryhmäprosessissa?

1) Kuvantekoprosessi painotti ehkä normaalia käsittelyä enemmän ns. kuvauksellisia osia unessa. Tästä johtuen saattoi jotain unien sisällön kannalta merkittävää jäädä tieteenkin varjoon. Uskon kuitenkin, että kuva toi enemmän kuin vei.

2) Voi olla, että välillä kuva kavensi huomiota siihen ja näin jäi unen muuta materiaalia pois. Itselleni jäi kuitenkin tunne, että uneni saatiin käsiteltyä niin hyvin kuin siinä ajassa saattoi olettaa ja oma käsittelyni jatkui ryhmän jälkeen.

3) Kuva saattoi peittää alleen jotakin yksityiskohtia ja ne jäivät ehkä käsittelemättä. Kuvan tekemisen lisäksi keskusteltiin kuitenkin paljon.

4) Mielestäni kuva avasi uusia asioita eikä peittänyt mitään, se antoi hengähtämisaajan, syvyyttä yhteyteen, pehmensi yhdessäoloa ja avasi maisemia toisten ajatuksille sanoja tarkemmin.

LIITE 3.

Yhteenveto palautteista - itse tehdyistä ja toisten tekemistä kuvista, omista ja toisten unista

OMAT UNET

TOISTEN UNET

ITSE TEHDYT KUVAT		
	<p>1) Mahdollisuus lähestyä unta uudesta näkökulmasta. Sattumalle mahdollisuus. Kuva toi uneen uutta draamaa, nostettiin jotain esiin ja jotain jätettiin pois.</p> <p>2) Unista tuli elävämpiä. Kuvan kautta sai jakaa intensiivisemmin kokemaansa. Oli myös vaikea vangita autenttisesti unessa nähtyä ja koettua.</p> <p>3) Kuvat nostivat unista esiin enemmän materiaalia ja ne jäsensivät muistikuvia. Kuvan tekeminen toi tietoiselle tasolle asioita, joita ei ollut muistanut.</p> <p>4) Helppo, innostava ja jännittävä kokemus tehdä kuvia omista unista.</p> <p>5) Oli hyvä siirtyä ryhmästä välillä omaan oloon käymään kuvallista dialogia itsensä kanssa omista teemoista.</p> <p>6) Tunteet olivat usein vahvasti esillä maalaamisen aikana.</p> <p>7) Identiteetti oli vahvasti läsnä ja se rakentui vahvemmin kuvan tekemisen yhteydessä kuin ryhmässä.</p> <p>8) Joskus ryhmään tullessa oli valmiina jo mielikuva siitä mitä tekisi. Toisinaan sen toteutti, joskus se muuttui ja joskus se muotoutui vasta sitä tehdessä.</p> <p>9) Tärkeätä on, että kuvat ovat olemassa, ja niihin voi palata myöhemmin.</p>	<p>1) Paneutuminen kuvan kautta oli vapauttavaa, koska käsikirjoitus ei ollut enää niin pyhä. Toisaalta oli henkilökohtaista ja samalla uhkarohkeata tunkeutua toisen uneen omalla kuva- ja symbolimaailmalla. Kuva teki ehkä kommentoinnista voimakkaampaa. Arvelen, että tussa ryhmässä oli helpompi tuoda omia kokemuksia kuvaan, mitä vierassa ryhmässä.</p> <p>2) Oma kokemusmaailma nousi esille, tein melko intuitiivisesti sen, mikä mielikuva unesta ensi tuli sitä liikoja miettimättä. Teknistä toteutusta mietin joko unen tunnelman tai joskus oman tunnelman mukaan.</p> <p>3) Joskus oli vaikea tavoittaa toisen merkitysmaailmaa, joskus oli helppo löytää unelle tai sen osalle kuvallinen muoto ja oma tunne siihen. Näistä kuvista tuli myös itselle merkityksellisiä.</p> <p>4) Oli mukava tapa olla kokonaan läsnä toisen prosessissa.</p> <p>5) Usein mietin olinko liian rohkea ilmaistessani monia tuntemuksia toisten unien kohdalla ja varooin sitä, etten osuisi arkaan paikkaan,</p>

TOISTEN
TEKEMÄT
KUVAT

1) Oli jännittävää huomata, miten joku saattoi tavoittaa unen tunnelmasta jostain niin hyvin. Se saattoi liittyä värimaailmaan tai kuvan jännitteeseen. Toisen unen omaksi ottaminen saattoi avata aivan uuden kulman.

2) Oli kiinnostavaa mitä muut nostavat unista esille, ja miten sitä kuvaavat. Ryhmässä oli herkkyyttä kuvien tekemiselle, toisten unia kunnioitettiin. Kuvat toivat uusia ulottuvuuksia puhuttuun. Joskus toisten omat kokemukset nousivat vahvoina esille, ehkä häivyttäenkin toisen unta taka-alalle.

3) Kuvat rikastuttivat unta ja sen symboleja, ja ne antoivat uusia perspektiivejä ja tunnemerkitsejä. Joskus niihin ilmestyneet uudet symbolit oli helppo hyväksyä. Keskustelu kuvista antoi edelleen uusia merkityksiä unelle.

4) Avasivat uusia näköaloja asiaan. Tuntui hyvältä, kun muut reflektoivat omaa unta kuvin ja käyttivät omanlaistaan kuvakieltä. Ryhmässä vallitsi välittävä ja läheinen ilmapiiri.

5) En pelännyt tai ahdistunut toisten kuvista tai heidän antamista merkityksistä unilleni, heidän käsittelivät unta omana unenaan.

6) Tunsin jännityksen, odotuksen ja kiinnostisuuden sekä seikkailullisen kokemuksen tunteita toisten esitellessä kuviaan ja

kuvallisen ilmaisun tein vapaammin ja pidäkkeettömämmin.

1) Yllättävän usein kuvan sisältöjen painotukset olivat melko yhtenäiset. Jos joku kuvista poikkesi suuresti muista, se tuntui saavan enemmän merkitystä.

2) Kuvat olivat rikkaita. Toisten kuvat olivat välillä todella hienoja ja joku sai tunnelman vangittua hyvin.

3) Kuvien erilaisuus laajensi ja antoi erilaisia painotuksia unen käsittelylle. Joskus kuvista nousi yhteinen huumori, mikä tuntui hyvältä.

4) Oli kiintoisaa havainnoida, miten kuvallinen ja sanallinen unenkuvaus kasvoi toistaan köynnöksen tavoin. Se vahvistui, vahvistui ja lisääntyi uusina rönsyinä, tuoden uni-ilmiön entistä rikkaammaksi ja syvemmäksi.

5) Oli mukava liittää oma data toisten materiaaliin ja löytää aikamoinen tunteiden, symbolien ja merkitysten viidakko, josta ammensi vielä ryhmän jälkeenkin materiaalia ja voimia arkeen ja sen pinnallisuuteen.

6) Ryhmän jäsenet olivat entistään tuttuja, mutta ryhmäkokemukset tuottivat uusia syvempiä puolia tuista henkilöistä.

omia ehdotuksiaan unen rikastuttami-
seksi eri teemoin.