

# **Ullmanilaisen uniryhmämenetelmän käyttö yksilöpsykoterapiassa; hyötyjä ja haittoja**

Outi Saleva

Jyväskylän yliopisto

Integratiivisen psykoterapian psykoterapeuttikoulutus 2013-2017

## SISÄLLYS

1. JOHDANTO.....	1
1.1 Uniteorioita, unen käsittelyn historiaa.....	1
1.2 Herrat Freud ja Jung.....	2
1.3 Unen käsittelyn tapoja.....	3
1.4 Montague Ullmanin käsittelytapa.....	5
1.5 Ullmanin uniryhmäprosessin vaiheet.....	7
1.6 Tutkimusongelma ja -kysymykset.....	11
2. AINEISTO JA MENETELMÄT.....	11
3. TULOKSET.....	12
4. POHDINTA.....	22
5. LÄHTEET.....	25

# 1. JOHDANTO

Unen ilmissisällön strukturoitu käsittely ryhmässä on kiehtova tapa auttaa unennäkiää ymmärtämään omaa mieltään. Ryhmä pääsee mukaan unen tarinaan ja keskustele unesta moniäänisesti. Unennäkiä puolestaan saa jakaa jotain itse luomaansa, josta valveminä ei kuitenkaan ole vastuussa. Henkilökohtaisen unen kertominen puolittutulle ryhmälle ei tietenkään ole kaikille luontevaa. Halusin testata ryhmämenetelmän soveltuvuutta yksilöpsykoterapiassa myös siksi, että useasta henkilöstä koostuvan uniryhmän järjestäminen on työlästä. Jos kerran uniryhmätyöskentelyn edut ovat saavutettavissa asiakkaan ja psykoterapeutin kahdenkeskisessä keskustelussa, on se ketterä tapa purkaa uni osiinsa ja etsiä strukturoidusti unen viestiä terapiaistunnolla.

## 1.1 Uniteorioita, unen käsittelyn historiaa

Unet ja unisisältö kumpuavat piilotajunnasta. Ne saavat vaikutteita sekä viimeaikojen tapahtumista, kokemuksista ja tunneilmasta että kauempaa yksilön menneisyydestä. Psykoterapeutin traditioon kuuluu kiinnostus uniin. Unien käsittely ja tulkinta on ollut keskeisessä asemassa psykoterapiassa alusta lähtien. Unia on kuunneltu, tutkittu ja tulkittu analyytikoiden sohvien äärellä ja terapeuttien vastaanottohuoneissa. Jokaisella terapeutilla on oma tapansa työskennellä asiakkaan unen kanssa.

Unet ja erityisesti manifesti uni, unen ilmissisältö, ovat kiehtoneet ihmistä aina. Antiikin aikana unia pidettiin viesteinä jumalilta ja demoneilta tai merkkeinä ruumiillisista sairauksista. Niiden uskottiin myös kertovan tulevasta tapahtumista. Aristoteles (384-322 eKr) ei pitänyt unia yliluonnollisina, mutta määritteli ne nukkujan henkiseksi toiminnaksi. Unilla on merkittävä asema eri uskonnoissa. Esimerkiksi vanha testamentti on täynnä kertomuksia unista, sekä profeetallisista että varoittavista. Myös uudessa testamentissa on useita viitauksia uniin. Mainittakoon esimerkiksi uni, joka varoitti itämaan tietäjiä palaamasta seimen ääreltä Herodeksen luo (Matt. 2:12).

## 1.2 Herrat Freud ja Jung

Sigmund Freudin Unien tulkinnan ilmestyminen v. 1900 aloitti kokonaan uuden aikakauden länsimaisen sivistyksen suhtautumisessa uneen. Tämän teoksen katsotaan synnyttäneen koko psykoanalyttisen ajattelutavan, ja teoksen ilmestymistä voidaan pitää lähtölaskentana psykodynaamiselle ajatustavalle. Freud ajatteli unissa kiteytyvän kaiken mielellisen toiminnan, ja unien kanssa työskentely on väylä kaikkeen psykoterapeuttiseen kohtaamiseen (Enckell, 2015). Freudin unta koskevat pääväittämät ovat että uni on toiveen toteutuma ja että uni on kuningastie tiedostamattomaan. Sigmund Freudin tytär Anna Freud (1945) kuitenkin totesi puolisen vuosisataa Unien tulkinnan ilmestymisen jälkeen, että kuningastie tiedostamattomaan ei kulje enää unien vaan transferenssin kautta.

Freudin oppilas ja ystävä Carl Gustav Jung (1985) riitaantui oppi-isänsä kanssa maailmankatsomuserojen vuoksi ja loi oman käsitteensä symboleille, arkkityypit. Ne ovat kollektiivisia, universaaleja symboleita, jotka esiintyvät ihmiskunnan yhteisessä muistissa kuten saduissa, myyteissä, legendoissa, harhakuvitelmissa ja sekavuustiloissa. Arkkityypit eivät kuitenkaan ole varsinaisia symboleita, vaan katalysaattoreita unikuvien henkilökohtaisen ja kontekstuaalisen merkityksen ymmärtämiseksi. Eräs arkkityypeistä on Itse. Siihen liittyy Jungin psykologiassa läheisesti individuaatio eli omaksi itseksi tuleminen. Individuaatioprosessi ilmenee myös unissa. Etenkin pitkissä unisarjoissa on havaittavissa järjestelmällisin vaihein etenevä kehitysprosessi: henkinen kasvu ja yksilöityminen kohti omaa aidointa itseä (Siivola, 2008).

Henrik Enckell (2015) kuvaa artikkelissaan Unet psykoterapian työvälineenä unisisällön syntymistä Freudin teorian pohjalta. Freudin mukaan uni on nukkumisen vartija, eli nukkujan ensisijainen tarve on olla rauhassa, saada nukkua ja korjata vireystilaansa. Osa toiveista on sopimattomia tai kiellettyjä, ja ne on työnnetty tiedostamattomaan. Sensuurin takana ne ovat kytkeytyneet varhaisiin, lapsuuteen kuuluviin toiveisiin. Sensuuri toimii yleensä hyvin päiväsaikaan, mutta unessa tiedostamattomat toiveet pyrkivät tietoisuuden piiriin. Toive vaatisi toteutusta ja heräämistä, mutta nukkujan tarve on jatkaa nukkumista ja unen tarkoitus on vartioida nukkumisen jatkumista. Tiedostamattoman toiveen häiritessä nukkuja rakentaa käytössä olevista mielikuvista toiveen toteutusta kuvaavan sommitelman. Kielletyt, tiedostamattomat mielikuvat pitää verhota kuvalliseen unimuotoon ja muotoilla tiedostettaviksi ainesosiksi. Näemme unen, jossa toive toteutuu muodossa tai toisessa, ja voimme jatkaa nukkumista.

Wilfrid Bionin (1962) unimallin käsitteisiin ei kuulu tiedostamaton, mutta hän puhuu mielellisistä elementeistä. Varhaisessa vuorovaikutuksessa äidin keskeinen tehtävä on lapsen uhkaavien, käsittämättömien ja pelottavien kokemusten vastaanottaminen ja säilöminen. Bion vertaa tilannetta unennäköön: lapsen hallitsematon mielen kaaos on kuin nukkuja etsivä potentiaalinen uni, ja äidin tehtävä on toimia ”unen näkijänä”. Äidin mieli varastoi, prosessoi ja jalostaa lapsen hämmentyneen ja kaoottisen mielensisällön. Hän toimii kuin unennäköjä, joka työstää tietoisuuteen pyrkiviä uhkaavia elementtejä. Äiti auttaa lasta paitsi ottamalla vastaan pelottavat kokemukset, myös opettamalla lasta itse omaksumaan kyvyn rauhoittaa ja lohduttaa itseään. Psykoterapiasuhteessa terapeutti luonnollisesti ottaa äidin unennäkötehtävän itselleen. Tätä voi myös kutsua ”reflektoinniksi” tai ”mentalisaatioksi”, jolloin kokemukset ja tunteet ovat näkökulma ulkoiseen todellisuuteen (Enckell, 2015).

### 1.3 Unen käsittelyn tapoja

Enckell (2015) esittelee katsausartikkelissaan unien käsittelyn menetelmänä sekä representaatiomallin että funktiomallin. Representaatiomallissa lähdetään unen kerroksellisuudesta eli ajatellaan, että tulkinnan kautta päästään manifestista unesta sen kätkeytyyn merkitykseen. Siinä luotetaan potilaan psyykkiseen omavaraisuuteen, mutta sekä terapeutilla että potilaalla on tutkiva asenne uneen. Ihanteellisessa tilanteessa potilas tulkitsee unensa pitkälti itse. Representaatiomalli toimii, jos potilas pystyy asettautumaan arkielämän kokemuksiinsa ”ikään kuin” -perspektiivistä. Koettu todellisuus on kuin uni. Kaikki voidaan kokea subjektiivisena luomuksena.

Representaatiomallissa uni käsitellään neljässä vaiheessa:

- 1) Unen kertominen
- 2) Unen rikastuttaminen ja laajentaminen. Tutkitaan, mitä merkityksiä potilaalla syntyy sen ympärille.
- 3) Mietitään, mitä laajentuneen unen merkityskentästä voi päätellä. Terapeutti (tai asiakas itse) voi esittää tulkintaehdotuksen.
- 4) Katsotaan, avaavatko tulkintavaihtoehdot uusia näkökulmia.

Unen rikastuttamis- ja laajentamisvaihe (2) on keskeisin. Tulkinta löytyy jos on löytyäkseen, sitä ei voi pakottaa.

Unen käsittelyn menetelmänä funktiomalli soveltuu paremmin potilaille, jotka eivät ole saavuttaneet objektikonstanssia. Heille uni on olosuhteiden jäykkä heijastus. Samalla tavoin tunteet ja ajatukset ovat heille ulkoisen todellisuuden määäämiä eivätkä omien valintojen tuotoksia. Psykkisen ekvivalenssin tavoin uni on kuin ulkoista todellisuutta. Tunteet, ajatukset ja unet ovat ”faktaa”. Funktiomallin tavoitteena on löytää potilas unen takaa. Mentalisoimalla terapeutti pyrkii vastaanottamaan ja jakamaan potilaan kokemuksen. Keinoina ovat unesta ja sen sisältämistä tunteista puhuminen potilaan näkökulmasta. Enckell korostaa, että tässä unen käsittelytavassa tulee korostaa kokemusten ja tunteiden yleispätevyyttä ja inhimillisyyttä. Jos terapeutti toteaa unen heijastavan jotakin potilaan tunnetta, tämä saattaa kokea tunteensa kyseenalaistetuksi ja vähätellyksi. Koska uni on potilaalle ulkoista todellisuutta, jokin asia unessa ei vain ”tunnu” loukkaavalta vaan se ”on” loukkaavaa. Terapeutin on hyvä normalisoida potilaalle, että hän reagoi näin, koska ihmiset yleensäkin reagoivat näin.

Antonino Ferro (2015) kehoittaa terapeuttia kuuntelemaan kaikkea potilaan kertomaa unena: vaikka potilas kertoo valve-elämänsä tapahtumista, voi terapeutti asettaa kertomukselle etuliitteen ”Viime yönä näin unen, että...”. Menetelmän idea on, että terapeutti kuulee kaiken ”unena”. Potilas valitsee tietyt sanat, kertoo elämänsä tapahtumista tietyssä kontekstissa, järjestyksessä ja tiettyjä asioita painottaen. Jos terapeutti kuuntelee kertomusta unena, hän kuulee potilaan tapahtumille antaman merkityksen (Enckell, 2015).

Clara E.Hill ja Aaron B. Rochlen (2009) ovat kehittäneet kognitiivis-kokemuksellisen unityöskentelymallin. He lähtevät havainnostaan, että sekä unen ymmärtäminen että emotionaalinen työskentely unikokemuksen kanssa ovat merkittäviä elementtejä unen käsittelyssä. Heidän kehittämänsä yksinkertainen ja helposti omaksuttava malli pohjautuu omiin kokemuksiin unien työstämisestä, menetelmän opettamiseen muille ja kaikkiaan kiinnostukseen, joita he ovat tunteneet unien käsittelyä kohtaan. He painottavat unen henkilökohtaista luonnetta näkijälleen ja sen kykyä paljastaa ja ratkaista tiedostamattomia konflikteja. Tämän vuoksi he ovat sitä mieltä, että yleiset unienselitysoppaat joutavat roskakoriin. Uniensa kanssa voi työskennellä yksinkin, mutta unen merkityksen ymmärtämisessä toisen henkilön näkemys voi tuoda uusia puolia. Unennäkijä itse on unensa asiantuntija.

Hill ja Rochlen jakavat unityöskentelyn kolmeen vaiheeseen: unen tutkiminen, sisäinen tarkastelu ja toiminta. Ensimmäisessä vaiheessa unennäkijä kertoo unensa minä-muodossa, tässä ja nyt. Hän valitsee 4-7 unikuva, joihin pysähdytään tarkemmin. Tarkastellaan tunteita, joita unikuvat herättivät unen aikana ja pyritään siihen, että unennäkijä kokisi ne nyt uudelleen. Kysytään

mielleyhtymiä, joita unikuvat herättävät. Lopuksi tiedustellaan päiväaikaisia tapahtumia ja viime aikojen merkittäviä tunnelmia, jotka ovat saattaneet toimia ponttimena unelle. Tässä vaiheessa kysytään unennäkijän omaa tulkintaa unesta ja tutkitaan, mitä tunteita unen tapahtumat herättivät. Ollaan kiinnostuneita siitä, mitä unennäkijän eri puolia unen tapahtumat saattoivat heijastaa. Pidetään myös mielessä, että uni saattaa sisältää kaikuja lapsuusajan konflikteista tai sillä voi olla spirituaalis-eksistentiaalinen ulottuvuus. Se tarkoittaa, että uni voi heijastaa henkilön käsitystä elämän merkityksestä tai suhteesta korkeampaan voimaan. Toimintavaiheessa hyödynnetään ymmärtämistä, jota unesta on saatu: uni voi tarjota ratkaisumallin ajankohtaiseen ongelmaan tai näyttää vaihtoehdoisen toimintatavan. Tässä vaiheessa unen tapahtumien kulkua muutetaan. Koska perusolettamus on, että unennäkijä itse on unensa luonut, hän voi myös muuttaa sitä. Seuraavaksi pohditaan, miten muutos voidaan siirtää päiväaikaiseen toimintaan ja elämään yleensä.

#### **1.4 Montague Ullmanin käsittelytapa**

Amerikkalainen psykiatri ja psykoanalyytikko Montague Ullman (1916-2008) kehitti tavan käsitellä unta 4-8 hengen ryhmässä. Hän teki elämäntyönsä unien parissa ja omistautui sille, että unien kautta saavutettava ymmärrys omaan mieleen olisi laajojen ihmisryhmien ja tavallisen kansan käytettävissä, ei niinkään yksityisissä vastaanottohuoneissa oraakkelimaisen psykiatrin tai muun asiantuntijan tulkitsemana. Hän vieroksui unen ”tulkitsemista”, mikä tarkoittaa yläpuolelta ja ”suuremmasta viisaudesta käsin” tapahtuvaa unen merkityksen selittämistä. Ullman omaksui psykoanalyytikko Marianne Horney Eckhardtin ilmaisun dream appreciation, joka antaa oikeutuksen unen syvimmälle olemukselle luovana väylänä unennäkijän kokonaisvaltaiseen sisäiseen maailmaan (Siivola, 2008). Dream interpretation eli unien tulkinta rajoitti Ullmanin mielestä unen vapaata virtausta.

Unien tutkiminen ryhmässä on luova, innostava, turvallinen ja uusia näköaloja avaava menetelmä oman mielenmaiseman ymmärtämiseen ja asioiden välisten yhteyksien havaitsemiseen. Ullmanilainen uniryhmätyöskentely on manualisoitu, strukturoitu menetelmä, jossa jonkun ryhmäläisen unta käsitellään yhdellä istuntokerralla. Ryhmä on kokemuspohjainen eli elämykselliseen kokemiseen perustuva uniryhmä (The Experiential Dream Group). Siinä ryhmän vetäjä huolehtii tapaamisen etenemisestä vaiheesta toiseen, käytettävissä oleva aika huomion ottaen.

Hänen tehtävänä on myös varmistaa unennäköijän ja ryhmän turvallisuus siten, että unennäköijällä on missä tahansa vaiheessa mahdollisuus palauttaa keskustelu arkisemmalle tasolle, pois liian henkilökohtaiselta ja aralta alueelta. Ryhmän vetäjä sen paremmin kuin muutkaan ryhmäläiset eivät selitä tai tulkitse unta unennäköijän yläpuolelta tai ohi. Uniryhmän idea on, että jäsenet rikastuttavat rönnyilevillä assosiaatioillaan unennäköijän vaihtoehtoja unensa ymmärtämiseksi ja sen viestin selvittämiseksi.

Ryhmän käyttäminen unen avaamiseen on rikastuttavaa ja sosiaalisesti virkistävää. Unennäköijä saa oman unikokemuksensa lisäksi tukun muita näkemyksiä ja aistinvaraisia kokemuksia unensa. Unista kiinnostuneita ihmisiä istuu 2-3 tuntia yhdessä tarkastelemassa yhden osallistujan yöllisiä kokemuksia ja tuo luovuutensa, elämäkokemuksensa ja polveilevat mielleyhtymänsä yhteiseen pöytään. Ryhmätyöskentely asettaa myös omat rajoituksensa: yhteistyösuhteen ja luottamuksen syntyminen toisilleen (ainakin alkuun) tuntemattomien ryhmäläisten välillä on haastavaa. Uniryhmän turvallisuus ja luottamuksellisuus herättävät ainakin uuden ryhmän kohdalla kysymyksiä. Uni on hyvin henkilökohtaista aluetta, ja unennäköijällä tulee olla mahdollisuus keskeyttää unensa käsittely milloin tahansa, ilman selitysvolvollisuuksia. Ryhmässä myös sovitaan, että toisten unet eivät leviä ryhmän ulkopuolelle. Ketään ei saa painostaa kertomaan untaan, eikä keneltäkään tivata puheenvuoroa tai kommenttia missään unen käsittelyn vaiheessa.

Uniryhmä ei niin ikään ole ryhmäterapiaa: siinä ei käsitellä ryhmäläisten välisiä suhteita eikä keskustelua laajenneta unesta rönnyilemään muihin aiheisiin. Käytännön näkökulmat rajaavat myös uniryhmätyöskentelyä: kaikille sopivia kokoontumisaikoja on vaikea löytää ja isoissa ryhmissä kukin pääsee melko harvoin kertomaan oman unensa. Toki on olemassa ryhmiä, joissa vain osa jäsenistä haluaa jakaa oman intiimin unikokemuksensa. Koska ryhmän johtajalla ei ole erityistä auktoriteettiasemaa tai kykyä tulkita unta sen paremmin kuin kellään muullakaan ryhmäläisellä, voi tämän kaltainen unityöskentely tuntua turhalta maallikkojen puuhastelulta. Jotkut haluavat jakaa unensa vain psykoterapeutin tai muun ammattilaisen kanssa. Joka tapauksessa Ullman painottaa, että vain unennäköijällä on ”koodi” unensa avaamiseksi, ei koulutetulla ammattilaisella (Siivola, 1984).



## 1.5 Ullmanin uniryhmäprosessin vaiheet

Psykiatrian erikoislääkäri, uniryhmätyönohjaaja ja -opettaja Markku Siivola on tuonut Ullmanin uniryhmämallin Suomeen työskenneltyään hänen kanssaan Ruotsissa. Siivola on myös kääntänyt menetelmän suomeksi. Seuraava uniryhmävaiheiden kuvaus on Siivolan kirjasta Unien opissa (2008).

### Vaihe I

- A) Unen esittäminen: Unennäkijä kertoo unensa ja ryhmäläiset kirjaavat sen sanatakkasti. Lyhyehkö, mieluiten tuore (edellisenä yönä nähty) uni on helpoin linkittää edellisen päivän tapahtumiin ja viimeaikojen emotionaalisiin kokemuksiin. Unennäkijä ei tässä vaiheessa tuo esiin omia käsityksiään unen materiaalin yhteyksistä valve-elämänsä tapahtumiin.
- B) Ilmisisällön selventäminen: Ryhmä tarkentaa epäselväksi jääneitä unen kohtia. Tavoitteena on, että ryhmälle syntyy kokonaisvaltainen visuaalinen kokemus unesta, yksityiskohtia myöten. Unennäkijälle itselleenkin epäselvien kohtien annetaan pysyä hämärinä. Johdattelevia kysymyksiä vältetään, avoimia suositaan. Unen merkitystä unennäkijälle tai unen ulkopuolella olevia asioita ei kysytä.

### Vaihe II

#### Leikkivaihe

Ryhmäläiset ottavat kerrotun unen omaksi unekseen samaistuen siihen minä- ja preesensmuodossa. Tavoitteena on vapaa ja runsas assosiointi unimateriaalista, eläytyminen sen tunnelmaan ja tapahtumiin. Ryhmän jäsenet keskustelevat vain keskenään, jopa katsekontaktia unennäkijän kanssa vältetään. Unennäkijä saa rauhassa uppoutua seuraamaan unensa käsittelyä. Hän voi kuitenkin itse tuoda ryhmälle muistamaansa lisämateriaalia tai oikaista ryhmälle virheelliseksi jäänyttä käsitystä unesta.

Tunteet ja vertauskuvat: Kuulostellaan unen herättämiä tunteita ja tunnelmia, sitten siirrytään

unikuvien vertauskuvaluonteen käsittelyyn. Ryhmä syventyy unen jokaiseen kuvaan tuottaen niistä mahdollisimman monta merkitystä. Näiden merkitysten tärkeys unennäköijälle on tässä vaiheessa sivuseikka. Niiden lähde voi olla ryhmän jäsenten omassa menneisyydessä tai siinä, mitä he ajattelevat poimineensa unennäköijältä tai yksinkertaisesti vain heidän oman mielikuvituksensa leikistä heidän pohtiessaan unikuviä ja niiden keskinäistä järjestystä.

Ryhmämuotoinen unen käsittely toimii vain ryhmän jäsenten ottaessa uni omakseen ja elämällä itse hetken sen keskellä aistit valppaina. Unennäköijäkin havaitsee silloin selvemmin, että muut antavat oman panoksensa omasta elämästään eivätkä pysy ulkopuolisina.

Ryhmän edelläkuvatussa ”leikkivaiheessa” tuottamalla materiaalilla ei yleensä ole juurikaan tekemistä unennäköijän elämän kanssa. Se auttaa silti unennäköijää pohtimaan untaan useammasta näkökulmasta kuin mihin hän yksin olisi pystynyt.

Kiinteiden viitekehysten ja symbolien vakioselitysten käyttö on haitallista. Älyllinen kommentti ilman emootiota jää kuolleeksi. Mitä enemmän ryhmän jäsenet yrittävät keksiä sopivaa materiaalia joko unennäköijän elämään tai omaan tulkintajärjestelmään nähden, sitä vähemmän jää tilaa välittömille elämyksille, niin myös unen aukeamiselle.

### Vaihe III

A) Unennäköijän puheenvuoro: Unennäköijä kertoo vapaavalintaisesti nyt myös uneen sisältymättömistä mutta siihen liittyvistä seikoista. Nyt hän voi kertoa, mistä hän arvelee unen syntyneen, mitä hän ryhmäkäsittelyn aikana koki, jne. Ryhmä ei keskustele tai kommentoi vaan kuuntelee unennäköijän monologin.

B) Dialogi: Uni ei ole enää ryhmän oma, vaan unennäköijän. Unen yhteyksien hakemisen painopiste siirtyy nyt ryhmän jäsenten omasta elämästä unennäköijän elämään.

Dialogi jakautuu kolmeen osaan: 1. Tunnejäänteiden etsintä, 2. Unen toisto ja 3. Orkestroivat projektiot.

#### 1. Tunnejäänteiden etsintä

Painopiste siirtyy nyt ryhmän jäsenten omista projektioista unennäköijän tunnejäänteisiin, joista unet ovat syntyneet. Mitä tuorempi uni, sitä helpompaa on edellisen päivän tapahtumat muistaa ja sitä kautta löytää unen yhteys niihin. Ryhmä syventyy palauttamaan unennäköijän mieleen unta edeltävät

tunnetilat, jotka tuovat materiaalia uneen. Sen syntyvaiheen tunnelmat ja päiväjäännemaastot tuodaan esiin. Mitä enemmän tuo tunnetausta virittyy unennäkijässä uudelleen, sitä lähemmäs pintaa se nostaa myös aiheuttamiensa unikuvien merkitysyhteydet. Ryhmä välttää edelleen tarkentamasta kysymyksiä liikaa omien, tärkeiltäkin tuntuvi ideoiden suuntaan. Ryhmä raivaa unelle edellytyksiä kulkea omaan suuntaansa, ei ryhmän omien mieltymysten suuntaan. Se auttaa unennäkijää mutta ei ohjaa.

Tässä vaiheessa kysytään, milloin uni on nähty, mitä juuri ennen nukkumaanmenoa tapahtui, mitä ajatuksia ja tunnelmia unennäkijän mielessä lähipäivinä on liikkunut. Mitä erityisen koskettavaa hän on ehkä lukenut, nähnyt TV:ssä, puhunut toisten kanssa? Onko vielä mitään muuta unennäkijän tunteita äskettäin koskettanut tapahtunut, jota hän ei olisi vielä huomannut mainita? Erityisesti ne äskeiset tapahtumat, joihin unennäkijä on monologinsa aikana mahdollisesti viitannut, ovat lähemmän tutkimisen arvoisia.

## 2. Unen toisto

Joku ryhmästä käy unen sopivan pituisin jaksoin läpi kiinnittäen huomion mahdollisiin aiemmin käsittelemättömiin kohtiin. Tarkoitus on koskettaa unennäkijää vielä eri tavalla ja tutkia, löytyykö yhä lisämateriaalia.

## 3. Orkestroivat projektiot

Ryhmällä on tässä vaiheessa tilaisuus tarjota omat näkemyksensä unesta. Edelliset vaiheet ovat tähänneet unennäkijän oman assosiaatioverkoston rikastuttamiseen eli antaneet unennäkijälle mahdollisuuden löytää itse omat vastauksensa. Orkestraatio niin ikään tehdään vain unennäkijän tarjoamasta materiaalista hänen itsensä käyttämin sanoin, jos mahdollista. Ero on siinä että vaikka orkestraation esittäjä kapellimestarina (kuka tahansa ryhmästä unennäkijää lukuunottamatta) käyttää edelleenkin vain unennäkijältä saamiaan nuotteja, hän tekee niistä nyt oman sävellyksensä.

Kyseessä on esittäjän projektio ja arvaus, jonka osuvuuden voi vain unennäkijä tarkistaa, poimia ja hylätä siitä mitä tahansa, vaikka sen kokonaan, olipa se muiden mielestä kuinka looginen ja vakuuttava tahansa.

Orkestroivat projektiot ovat kaikkein vaikeimmin opittavissa, sillä niissä ei ole kysymys enää tiedosta sanan tavallisessa merkityksessä, vaan asennemuutoksesta, joka saa ihmisen kuuntelemaan toista äärimmäisen tarkasti, aistimaan intuitiivisesti ryhmän ilmapiirin väreilyn, olemaan herkkä vertauskuville ja tyhjentämään oman mielensä kaikesta ennaltaopitusta. Ullmanin (1996) omin

sanoin:

”Tuntemus joka minulla on aina silloin kun onnistun elävöittämään unen unennäkijälle, on että en tee mitään. Puhun kyllä toki unennäkijälle, mutta olen ikään kuin vain kanava itsestään muotoutuville ajatuksille. Tai toisin sanoen tiedän että ne ovat minun ajatuksiani, mutta ne näyttävät ilmestyvän jostain unennäkijän ja itseni väliltä. Ne tunteet, jotka ryhmä työmme kuluessa onnistui nostamaan esiin unennäkijässä, luovat ikäänkuin emotionaalisen kentän johon kaikki enemmän tai vähemmän reagoimme. Vaatii erittäin tarkkaa kuuntelemista tulla osaksi tuota kenttää; nivelyä siihen.

Se vaatii myös toisen vaikeasti määriteltävän tekijän. Lähimmäksi sitä voin päästä etäännyttämällä itseni sekä kaikesta siitä mitä kuvittelen tietäväni unista yleensä ja tästä unesta erityisesti niin että kaikki ennako-olettamukset huuhtoutuvat ulos itsestäni. Vain silloin tunnen itseni asianmukaisesti valmistautuneeksi ottamaan vastaan sen mikä välittyy unennäkijästä.”

#### Vaihe IV

Unennäkijä saa esittää vielä viimeisen kommenttinsa ennen kuin uni suljetaan. Ryhmän seuraavalla tapaamiskerralla hän voi kertoa ryhmälle, herättikö unen työstäminen vielä istunnon jälkeen lisää ajatuksia ja tunnelmia.

Ullman toteaa, että unta voi toki käsitellä myös kahden kesken, kahden henkilön muodostamassa ryhmässä. Kaikkia ryhmäprosessin vaiheita on tuolloin tietysti vaikea soveltaa. Turvallisuus on tuolloinkin taattava, vaikka kyseessä olisivat läheisetkin ystävät (Siivola, 2008). Kahden hengen ryhmässä unen tarkentamisvaihe voi sisältää jo unennäkijän assosioinnin unikuvista laajemmalle. Keskeistä on kuitenkin unen itsensä säilyttäminen pääosassa. Unen ottaminen kuulijan omaksi uneksi tapahtuu kahden hengen ryhmässä myöhemmin kuin isommassa, koska unennäkijän miellelyhtymiä on erityisen tärkeä varjella ulkoisilta vaikutteilta kahdenkeskisessä työskentelyssä.

## 1.6 Tutkimusongelma ja -kysymykset

Tässä psykoterapiaopintojen lopputyössä pohdin erästä yksittäistapausta kuvaamalla, voiko yksilöterapiaistunnolla kerrottua unta käsitellä Ullmanin uniryhmäprosessin keinoin. Tutkin, mitä rajoituksia kahdenkeskisessä työskentelyssä on ryhmään verrattuna tai onko yksilöterapia-asetelmalla etuja, joita isompi ryhmä ei voi tarjota.

## 2. AINEISTO JA MENETELMÄT

Kyseessä on n. 60v. eronnut yksinasuva nainen, joka kävi viikottaisessa yksilöpsykoterapiassa koulutuspotilaanani. Terapiaan hakeutumisen syy oli toistuva keskivaikea depressio, joka relapsoi usein työkuormitukseen ja työpaikan henkilöriitoihin liittyen. Taustalla oli turvaton lapsuus isän alkoholinkäyttöön ja väkivaltaisuuteen liittyen. Lisäksi hän sai osakseen mitätöivää kohtelua ja itsetunto jäi hauraaksi. Terapian tavoitteena oli itsearvostuksen ja toimijuuden lisääminen sekä armollisempi suhtautuminen ja sallivuus itseä kohtaan. Terapiaistunnoilla potilas tunnisti itse yhtäläisyyksiä hankalan työtoverin ja isänsä välillä. Myös tässä opinnäytetyössä esittelemäni uni liittyy näihin vuorovaikutussuhteisiin. Hän oli kiinnostunut unistaan, muisti niitä kohtalaisen hyvin ja kertoi unensa ajoittain terapiaistunnoilla. Käsitelimme niitä yleensä ei-strukturoidusti eli pohdimme lähinnä, mitä assosiaatioita unen sisältö tuo potilaan mieleen, ja mihin eri yksityiskohdat voivat liittyä. Psykoterapiasuhtemme ulkopuolella olin tottunut käsittelemään unia Ullmanin menetelmällä. Esittelin sen potilaalle erään hänen unensa jälkeen, ja sovimme että voimme yrittää soveltaa Ullmanin työtapaa terapiaistunnolla.

Tässä opinnäytetyössä käytin menetelmänä oman psykoterapiatyöskentelyni havainnointia. Tämä on yhden psykoterapiatapauksen tapaustutkimus. Nauhoitin säännöllisesti terapiaistuntoja, ja tätä opinnäytetyötä varten olen litteroinut kaksi istuntoa. Olen poiminut niistä keskustelun, jossa käsittelemme unta ja esittelen, miten ullmanilainen unen käsittely etenee vaihe vaiheelta. Sain potilaalta kirjallisen suostumuksen aineiston käyttöön opinnäytetyössä. Etenen potilaan unen käsittelyssä Ullmanin mallin mukaan niin pitkälle, kuin se ilman ryhmää onnistuu. Esittelen kohtia,

joissa unen käsittely ilman ryhmää onnistuu ja osoitan myös Ullmanin mallin vaihteita, joissa ryhmä olisi välttämätön. Reflektoin omaa työskentelyäni ja poimin esiin puheenvuorojani, joissa olisin voinut asettaa sanani toisin tai kiinnittää huomiota keskeisempään asiaan.

#### 4. TULOKSET

Seuraavassa on katkelma kahdelta terapiakerralta, joilla käsittelemme unta.

Aiemmalla tapaamisella potilas oli kertonut ensin unensa kertaalleen, ja olin kirjoittanut sen mahdollisimman tarkasti ylös. Nauhoitus alkaa seuraavalta terapiaistunnolta, jolloin tarkennan selventävillä kysymyksillä unen yksityiskohtia.

(Vaihe IA, unen esittäminen)

Pt: Mä olin siis siellä juhlissa ja sit niinku tavallaan niinku odotettiin mut tavallaan tuli pöllähti tämä toimitus hieman myöhässä ja sit sieltä tämä yks henkilö kävi kovaäänisesti kertomaan, kenen kanssa mulla oli se... kelle mä korotin ääntäni silloin vuosia sitten

T: Joo..

Pt: ..joskin oon pyytänyt sen anteeks ja se on sillä...

..niin hän niinkun kävi siellä oikeen ett kun hän tietää että tulee yksi irtisanominen sieltä toimituksen puolelta... ja mä kävin niinkun ihmettelemään sitä että miten hän sen pystyy tietämään kun ei hän oo missään esimiesasemassa eikä mitään. Ja sitä mä siinä ihmettelin ja mä kävin itkemään ja itkin aika paljonkin sitä ja sit joku tuntematon vieras, joka oli siellä

T: Joo, joo, näin mäkin olen sen suurin piirtein saanut ylös.

(Vaihe IB, ilmisällön selventäminen)

Kysyn seuraavaksi vähän tarkennuksia uneen liittyen.

Osaatko kuvata ympäristöä tarkemmin, missä se oli se... Minkälainen oli se tila, missä te itenki sellanen iso vapaa tila.

T: Muistuttiko se jotain?

Pt: No se muistutti ehkä vähän meidän entistä, (sanomalehden nimi) aikaista toimitaloa (kaupunginosan nimi) -78 tai niihin aikoihin.

T: Näöksä sieltä ikkunasta jotain ulos, maisemaa, vai oliko siellä vaan se sisätila?

Pt: Se oli vaan se sisätila.

T: Osaatko kuvata jotain huonekaluja tai väritystä tai jotain? Jäikö jotain sellasesta mieleen?

Pt: Ei tainnut jäädä. Ei jäänyt muuta kuin tän miehen paita, se oli sellainen Hawaiji-tyylinen.

T: Ahaa, selvä. Just tällaisia unen yksityiskohtia on hyvä kertoa jos jäi mieleen. Oliko sulla niinku tavallaan tässä että se toimituksen porukka tuli täältä ja sit tää mies tuli mun oikeelta ja mun takanakin oli ihmisiä mut se oli vähän niinku... että en ollu ihan keskellä mut kuitenkin siinä vähän...tuolla oli pikkusen kauempana ja toimituksen väki tuli tuolta kauempaa. Tässä oli ihmisiä, tässä. Muistan sen, että itkin sillä tavalla että.. tai yritin itkeä niin ettei moni näkisi kuitenkaan.

T: Oliko niin että te ensin olette tässä ja sun takana on ihmisiä ja sitten alkaa se toimituksen porukka tulla..?

Pt: Joo, että heitä niinku odotettiin siinä eikä kuitenkaan odotettu. Toisaalta niinkuin odotettiin heitä mutta ei kuitenkaan odotettu.

T: Ja oliko niin että tämä (naisen nimi) tuli sitten ihan etunenässä siinä?

Pt: Joo.

T: Millä tavalla hän tämän sitten esitti että ”Tiedän, että...”?

Pt: No vähän niinku ei nyt pilkallisesti mut vähän niinku yliolkaan että ”ahaa, että mäpä niinku tiedän että..”

T: Vähän niinku kepeästi?

Pt: Joo tai vähän niinku irvailen että siitä olis saattanut aavistaa että se on niinku minä.. että osoitti sen niinku mulle.

T: Joo, just. Hän sitä sitten sanoi ja sit tota niin niin... Ja tuliko se Hawaiji-paita mies sieltä vai oliko se koko ajan ollut vai miten se oli?

Pt: Eei vaan .. hän vaan niinku tuli siihen joteski... ihan sellanen tuntematon ihminen. mut se paita vaan kiinnitti huomiota ja se sormus. Sormus sormessa.

T: Joo. Mitä värisävyjä siinä paidassa oli?

Pt: No siin oli varmaan niinkun punaista ja vihreätä ja.. että ne oli sit sellaset jotka on niinkuin jäi enemmän mulle mieleen.

T: Oliko siinä sen (naisen) ulkonäössä jotain mitä sä muistat tai mihin kiinnitit huomiota? Vaatetuksessa tai eleissä tai kampauksessa tai..?

Pt: Ei, en nyt ainakaan muista muuta kuin se äänensävy se millä se sanoi ja joteski se ilme tai

se sellanen.

T: Just, joo, kyllä, joo-o

Entäs sit kun se mies sanoi että ”älä anna sille valtaa tai älä tuollaisen takia itke tai älä näytä että se vaikuttaa sinuun” niin minkälainen sävy hänellä oli siinä tai... Puhuiko hän jotain murretta tai kiinnitkö johonkin sellaseen huomiota siinä?

Pt: En mä siihen murteeseen, murteeseen siinä vaan kuitenkin sellaseen ystävällisyyteen että hän oli niinku mun puolella.. että ihan niinkuin hän olis tarkkaillut tilannetta tai niinkuin hän olis tosiaan mua tarkkaillut jossain ja sit hän niinku tuli ja sano tämän että... niinku hän olis ollut tietoinen tavallaan mut kuitenkin hän oli mulle tuntematon ihminen. Ja se kuitenkin niinku helpotti mulle kun hän sen sanoi.

T: Joo-o, joo.

Pt: Mut siit ei sit juteltu niinku sen enempää kun hän sen sanoi..

T: Joo, aivan. Ja oliko niin että se uni sit loppui siihen?

Pt: No tavallaan se sit loppui siihen. En muista, ajattelinks mä sitten siinä... mulla kuitenkin loppui se itku ja kävinkö mä sit jotain ajattelemaan siinä..

T: Oliko siinä sit kun sä itkit niin kiinnitiks sä jotenkin muitten reaktioihin huomiota siinä tai..

Pt: Ei kun mä muistaakseni yritin salaa, salaa itkeä siinä että..

Niin ja ihmettelinkö mä välillä itekin että miks mä sit itken siinä että..

T: Joo, että ihmettelit niinku sen kautta että miten se voi sen tietää että se sua tarkoittaa?

Pt: Joo, ja niin.. joo. Niin ja sit mä ihmettelin että miten voi olla mahdollista että hän tietää tällaisen asian tai että hän voi tulla kertomaan ylipäänsä. Että eihän hänellä ole minkäänlaisia oikeuksia. Ja mä mietin sitä että vienkö mä tätä asiaa eteenpäin. Niinku, että kerronko mä tästä. Että se sit kai jäi se uni siihen..

T: Että kerrotko eteenpäin kenelle?

Pt: Meidän toimitusjohtajalle. Mut häntä ei sit näkynyt siellä sit että niinku..siellä juhlissa.

T: Joo.

Pystyn melko hyvin pitäytymään avoimissa kysymyksissä, mutta vielä tarkemmin olisin voinut selventää yksityiskohtia (esim. minkälainen sormus?). Erehdyn lisäksi tarjoamaan yksityiskohtia, jotka voisivat pakottaa potilaan unen tiettyyn suuntaan: Esim. unen tarkentamisen vaiheessa (1B) kysyn, puhuiko unen mies murretta. Allianssin vuoksi potilas saattaisi haluta vastata myöntävästi, vaikka uni itsessään ei vie ajatuksia minkään murteen suuntaan. Käytän myös sanoja ”osaatko



kertoa”, vaikka unen käsittely ei ole taitojen tai osaamisen mittaamista.

(Vaihe II, leikkivaihe)

T: Seuraavaks mä yritän saada tän unen päähäni niinkuin mä olisin sen nähnyt ja vähän niinkuin pohdiskelen sitä ääneen että mitä se niinkuin tarkoittais mulle että.. Ja mä käytän ihan sanaa ”minä” vaikka mä tiedän että sä olet sen nähnyt mutta ihan kuin mä olisin ollut se näkijä. Sä voit kuunnella ihan rauhassa ja katsotaan, millaisia ajatuksia siitä sit tulee..

Eli... tosiaan olen jossain juhlassa ja on sellainen odottava tunnelma työpaikalla. On avara tila, ilmassa jännitystä ja ollaan vähän niinkuin arjen yläpuolella siinä. Ja tota, ja ja hälinää ja semmost elämää ja sorinaa siinä. Ja siellä on muutakin, on työkavereita ja asiakkaita ja muuta väkeä siellä. Me odotetaan että se, että sinne tulis se toimitusporukka sitten sisään. Ja sit ne tuleekin sieltä, tulee (nainen) etunenässä, josta mulle tulee heti kun mä hänet nään niin sellainen olo että mitäköhän nyt taas, mikä soppa nyt on syntymässä. Tai tulee sellainen varaus päälle, että mihin tää nyt johtaa. Ja hän tulee vähän niinkuin virnistelemään sitä sinne että minäpä tiedän, että tullaan yks irtisanomaan tästä toimituksesta. Ja hän on vähän niinkuin sellainen voitonriemuinen tai sellainen. Hän tietää asioita ja hänellä on niinkuin valtaa mitä muilla siinä ei ole että hänellä on joku salaisuus, minkä hän sitten paljastaa kun haluaa. Että sit kun hän suvaitsee niin hän kertoo salaisuuden. Ja mulle tuli heti sellainen ihan niin kuin lyöty olo että jos tästä joku lähtee niin se on sitten minä ensimmäisenä. Ja mä tiedän että se ei voi mitään muuta tarkoittaa kuin että mun täytyy tästä lähteä. Ja viimeinen henkilö, jonka suusta olisin tämän halunnut kuulla on hän. Miten hänellä voi olla tällaista sisäpiiritietoa ja valtaa, miten hänelle on kerrottu tällainen mua koskeva asia ensimmäisenä? Se on ihan käsittämätöntä ja suututtavaa ja hämmentävää. Ja mä olen niin surullinen ja olen niinkuin vihainen hänelle ja pettynyt että hän tulee sitä sieltä toittamaan niinkuin virnistellen sinne. Ja mä olen tosi surullinen siitä, mun ei tarvii edes odottaa että hän sanoo mun nimeni, mä tiedän sen muutenkin että se tarkoittaa mua. Ja mulle tulee vähän sellainen häpeä että, mä en voi sille mitään, että mua itkettää tässä kauheesti. Mä olen tosi surullinen ja pettynyt ja vihainen. Ja mä toivon että ihmiset ei kauheasti nyt kiinnittäis muhun huomiota kun mulla on tosi paha mieli. Mä itken ilman että voin sille mitään, mä itken vaan. Toivon ettei ihmiset kiinnittäis huomiota vaan jatkais sitä oloaan ja juhlimistaan vaan. Ja sit kuitenkin tämä tämmöinen mies tulee siihen ihan yllättäen. Ihan niinkuin joku enkeli tulee

siihen. Ihan sellainen hyvinkin tavallinen, oikein sellaisen tavallisen pulliaisen oloinen ihminen, ei mikään hienoihin juhlapukuihin puettu vaan semmoinen pienikokoinen vähän ja oikein semmoinen tavallinen, tavallisen kivan oloinen tulee siihen, tulee siihen lohduttamaan mua ja sanoo että älä nyt tommoista itke, ei se ole sen sen arvoista. Vähän toisaalta, että älä itke, älä näytä että se vaikuttaa suhun noin. Älä anna sille lisää vettä myllyyn sille (naiselle) että se saa oikein lyödä sua kertomalla tällaisen uutisen. Että pää pystyyn vaan.

Toisaalta sellainen että mä haluan nyt säilyttää arvokkuuden rippeet, että pää pystyssä nyt kestää tämän uutisen että mua se kuitenkin tämä irtisanominen koskee. Mä haluan säilyttää arvokkuuteni ja mennä tämän läpi pystypäin. Toisaalta hän kannustaa mua siihen, toisaalta mulla on sellainen olo että tuskin hänkään ei ihan täysin ymmärrä miltä musta tuntuu tai kuinka paha tää tilanne on tai että mun pitäis nyt tämmösessä tilanteessa kestää jotain sellaista asiaa mitä mä en nyt kerta kaikkiaan pysty kestäämään. Toisaalta tämä lohduttava puoli ja toisaalta että hän ei nyt ihan ollut kärryillä että kuin paha mieli mulle siitä tuli. Mutta sellainen olo tuli että joku on mun puolella, joku haluaa mua puolustaa, joku on samalla puolella mun kanssa eikä anna noiden räkyyttää siinä ja irvaila ja oikein iskeä mua syvälle vaan haluaa pitää mut pinnalla ja tästä irtisanomisesta huolimatta haluaa että mä selviydyn tästä ja pääsen nyt jaloilleni.

Semmoinen tavallinen ymmärtää mua ja on mun tasollani ja saa kiinni siitä mun tunteesta. Ja se mua loukkaa että sellainen ihminen, jonka kanssa mulla on huonot välit, hän on ensimmäisenä saanut tietää mun asioita ja hänelle on ensimmäisenä kerrottu mun irtisanomisesta. Se on ehkä se kaikkein pahin asia. Mun koko tulevaisuutta riepotellaan kaikkien työkavereitten kanssa niin se ei oo kivaa.

Tän verran mä voin ehkä tästä osiosta sanoa..

Huomaan tuntevani kiukkua, pettymystä ja turhautumista ja kuvaan näitä potilaalle. En uskaltaudu assosioimaan juurikaan unen tunnelmasta laajemmin, koen pitäväni suodatinta päällä ja tarkkailevani, mitä voin omista mielle yhtymistäni paljastaa. Unen yksityiskohdat (Hawaiji-paita, sormus, toimistotila) olisivat kirjoittaneet uniryhmässä laajojakin assosiaatioita, joista olisin pidäkkeettä kertonut.

Seuraavassa vaiheessa eli unennäkijän monologissa huomaan keskeyttäväni potilaan lisäkysymyksillä, vaikka ainakin ryhmässä tarkoitus on että unennäkijä saa kertoa rauhassa unta

koskevan keskustelun herättämiä ajatuksia. Toisaalta terapiatunnilla terapeutin totaali vaikeneminen tuntuisi teennäiseltä ja kiusalliselta.

(Vaihe IIIA, unennäkijän puheenvuoro)

Pt: Se pelon möykky, mikä mulla vieläkin on täällä sisimmässä niin kun sä puhuit tuosta niin tunsin että se on vielä. ..Se ei tarkoita tätä yhtä tilannetta vaan se on lähinnä se että pelko olis lähinnä mikä hyvänsä mua itseäni koskeva... Se on vielä siellä että.. Onko se pelkoa itsensä arvostamattomuudesta vai mistä.. Vaikka välillä se tuntui tuossa alussa niinkuin se olis pulpahtanut pois mut sit se kuitenkin tuli tuossa lopussa tuonne noin..

T: Joo, on tärkeää tuoda esiin kaikkia tällaisia, ne voi olla ihan fyysisiäkin tunteita. Kuvasit, että se on pelkoa ettei arvosta itseään. Liittyykö siihen häpeää tai että jotenkin paljastuisi? Tai että unessa tulisi esiin etten olekaan tarpeeksi hyvä työntekijä että voisin pitää työpaikkani tai..?

Pt: Niin varmaan on joku sellainen että selvästi mä niinkuin.. selvästihän mä kaipaamalla sellaista että.. ei mitään niinkuin liikaa kehuskelua tai sellaista imelää tai muuta, mutta sellaista jotakin pientä osoitusta että on... Koska sitä ei tullut silloin pienempänä että sä olet hyvä tyttö eikä nyt aikuisena että on niinkuin hyvä nainen.. Tai onhan (tytär) puhunut että sä oot hyvä mummo ja äiti, ja ystävien puolelta toki mutta joku siellä on kuitenkin sellainen että tuolla työssä sitä ei tarpeeksi ole tuntenut.

T: Kyllä varmasti, joo.

Pt: Eikähän tuo nyt tunnu valitettavasti tuo uusikaan esimies.. vaikka luotin häneen mutta tuntuu olevan niin paljon kiireitä ja isompiakin asioita mutta toisaalta kyllä ymmärrän että hänellä on paljon muuta ajateltavaa kuin meidän väliset asiat ja asioiden hoitamisesta. Hoitaa näitäkin mun tuurausasioita niin ettei hän nyt hoida vaan hoitaa sit joku toinen että..

T: Eli hän ei oikein sit ehdi?

Pt: Ei, ei ainakaan vielä ole osoittanut. Ei ole mitään yhteisiä palavereja ollut vaikka on toista viikkoa töissä. Paitsi huomenna on edellisen esimiehen kanssa joku keskustelu mutta.. Mä vähän vielä mietin, sanon varmaan ne samat kuin edellisen kanssa ja yritän sanoa että mä en ole ainut se.. Sillai vähän yritän puolustaa. Mä olen vain ainut joka kokouksissa puhuu mut mä en ole ainut joka puhuu muualla.

T: Joo.

## SEURAAVA TERAPIAISTUNTO

T: Viimeksi ehdittiin vähän puhua siitä että sulla on vielä pelkoa liittyen siihen työpaikkaan: että annat jotenkin polkea itseäs tai et pidä puolias. Näin mä sen hahmotin...

(Vaihe IIIB, dialogi, tunnejäänteiden etsintä ja unen toisto)

Eli voitais tehdä niin että luen tän vielä kerran läpi ja voidaan miettiä, miten tämä liittyy.. mitä on ollut ilmassa ennen unennäköä, mitä viime aikoina on ollut.

Olet isossa tilassa, mikä on maisemakonttori, on joitakin sermejä pöytien välissä jakamassa tilaa pienempiin osiin. Se muistutti vähän (sanomalehden nimi) toimitaloa (kaupunginosan nimi), jossa olet ollut -78 vuonna tai -70 luvun lopussa. Siellä on juhlat, on muitakin ihmisiä, esim. asiakkaita. Odotettiin juhliin (lehden nimi) toimitusta tulevaksi. Sulla ei ole mitään juhlavaatteita päällä vaan ihan arkiset vaatteet etkä erityisemmin ainakaan kiinnitä omaan asuun huomiota. Ja sit tää porukka tulikin, tää toimitusväki. Ja siellä oli sitten (nainen) ensimmäisenä, joka sanoi vähän niinkuin ilkkuen tai sillä tavalla että hän tietää enemmän kuin muut, tällaiseen sävyyn että (lehden nimi) toimituksesta yksi tullaan sanomaan irti, yksi henkilö joutuu lähtemään. Ja siinä sitten sä heti ajattelit että se olen minä joka joutuu lähtemään ilman muuta, ettei ole mitään muuta vaihtoehtoa. Mietin, miten (nainen) voi sen tietää tai miten hän sen tietää ennen kuin kukaan muu ja miten hän sitä nyt sit tulee sanomaan mulle tätä asiaa ja koko porukalle ilmoittamaan. Rupeet kovin itkemään oikein lohduttomasti ja toivot ettei sun itkuun kiinnitettäis huomiota ja ettei muut huomais. Sitten etuoikealta tulee tuntematon lyhyehkö mies sun eteen, ihan vieras mies ja se sanoo että älä anna sille valtaa, äläkä tuollaisen takia nyt itke. Mies on lyhyt, normaalivartaloineen, sillä on sormus sormessa ja lyhyet sänkihiukset, Hawajji-paita päällä, puna- ja vihreäsävyinen. Hän on ystävällinen ja mun puolella. Tulee sellainen olo, että hän olis tarkkaillut tilannetta ja tullut siihen sit puolustamaan mua. Ja sulle tuli helpottunut ja kevyempi olo kun hän sanoi sen sitten ääneen. Siitä ei puhuttu sen enempää, ja hän sanoi myös että älä näytä että se vaikuttaa sinuun noin ja älä tollaista nyt itke. Ja sä itsekin ihmettelit, miksi itket, että miksi tätä nyt täytyy itkeä tässä ja toisaalta mietit sitä, miten (nainen) voi sen asian tietää ja tulla kertomaan. Ja mietit myös, kerrotko tästä toimitusjohtajalle vai ei. Sit sä heräsit.

Meniks tää oikein? Oliko se suurin piirtein näin?

Pt: Joo, tuli selkeämpi kuva. Ne senhetkiset tuntemukset selittää nyt joitakin asioita. Että mä

olen selvästi puinut sitä unta.

Unen toistovaihe oli Ullmanin mielestä koko unen käsittelyn keskeisin osa (Siivola). Olisin voinut käydä kaikkea unen tarjoamaa materiaalia vielä tarkemmin läpi ja kannustaa potilasta etsimään mielleyhtymiä banaaleistakin yksityiskohdista. Tässä vaiheessa olisi pitänyt vielä tiedustella, onko potilaalle muistunut muita unen tapahtumia tai kuvia mieleen. Lisäksi unta toistaessa olisi pitänyt tauottaa, jakaa uni pienempiin osiin ja pureutua niihin pala kerrallaan.

Pt: On ollut mielessä se (uni), mutta en ole niinkuin miettinyt sitä sen tarkemmin. Olen ehkä alitajuisesti puinut. Ehkä tuo kuitenkin että ”älä anna vaikuttaa”, se on jäänyt. Koska nyt mä osasin tuon (naisen nimi)n kanssa esittää tuon asian ja.. ja..tota otin sen niin että se on työasia. Niinkuin (naisen nimi)n kanssa ei ole mitenkään lähentyneet välit enkä mä sitä odota enkä toivokaan mutta työasiat pystyy hoitamaan. Ja nyt en tosiaan anna näille sellaista valtaa. Ittestäni on tullut niinkuin tullut rohkeampi tai.. en anna syödä itseäni loppuun aina loppuun sillai.

Sitä mä en tiedä sitten se mies kuka oli että onko siinä sitten ollut vaikka tämä työterveyslääkäri.. Hänellä ei ollut sänkeä eikä ole niinkuin meidän työterveyslääkäri vaikka kun kuvailit niin hänestä sai sen avun..

T: Joo, kyllä. Tarkoitatko sitä vakio.. sitä vakiolääkäriä?

Pt: Joo, vakio.

T: ..joka nyt on lomalla.

Pt: Joo, joka niinkuin otti sen asian että lähdetään puimaan ja.. että joku tuntematon kuitenkin että.. tuli että johonkin kuitenkin pystyy tavallaan niinkuin luottamaan.. niinkuin mieheenkin. Miehiin kuiteskin on mennyt niinkuin luottamus niin..

T: Hassulta tuntuu kysyä tällainen irrallinen kysymys, mutta mitä esim. se Hawaiji-paita tuo mieleen tai mitä se merkitsee sulle? Tai merkitseekö se mitään sellainen yksityiskohta?

Pt: Ei ainakaan nyt ajateltuna. Tai voi se olla että se merkitsee sillai että kuitenkin ihminen joka on.. tai alitajunnassa olen aina ollut kiinnostunut väreistä ja siitä miten ihminen pukeutuu ja..

T: Sä olet kiinnostunut?

Pt: Niin ja siitä miten ihminen pukeutuu ja jos pukeutuu aina mustiin niin merkitseehän se jotakin.

T: Joo

Pt: Ja itekin silloin viime talvena kun pukeuduin niin mulla oli paljon mustaa, että se mieliala oli sitten sen mukaisesti... Niin kyllä se varmaan sitten merkitsee kun siinä oli sitä väriä. Ja väri tuo mulle sellaista rohkeutta lisää.

T: Joo, okei!

Pt: Että mä kyllä ihmisistä kattelen että miten ihminen pukeutuu.

T: Täytyy heti kiinnittää huomiota pukeutumiseen seuraavalla kerralla..!

Pt: (nauraa) Ei se sulla koskaan ole ollut sillä lailla synkkää. En mä sillä lailla..

T: Tää nyt oli vitsi..!

Pt: Se tavallaan herättää luottamusta se värien käyttö ihmisessä.

T: Ja se tarkoittaa värien käyttö nimenomaan että se ihminen on rohkea..?

Pt: Joo.

T: No se on kyllä ihan jännä huomio se. Mut et sä erityisemmin muista että jollain ihmisellä olis ollut Hawaiji-paita tai jossain tilaisuudessa jollain olis ollut Hawaiji-paita?

Pt: En , en ole liittänyt. Ja miks Hawaiji-paita? Ehkä vaan sen värikyyden takia.

T: Ja kyllä Hawaiji-paita voi liittyä johonkin rentoon lomailemiseen tai sellaiseen, en tiedä.

Tämä on vaan mitä se olis mun päässä, en tiedä mitä se sun päässä on..

Pt: Mulle se ehkä toi sen rohkeuden.

T: Unessahan välillä voi olla sellaisia yksityiskohtia, joilla on joku merkitys ihmiselle tai sitten ne vaan jää arvoitukseks että miks joku esine on jossain tai joku väri tai joku musiikkikappale tai joku tällainen..

Että tässä sun unessa se Hawaiji-paita nyt oli sellainen minkä sä sanoit että se oli.. siis näistä yksityiskohdista. Ja sitten sanoit että sillä oli sormus sormessa sillä miehellä että siihen sää kiinnitit huomiota ja..

Pt: Mä olen aina ollut sellainen että mä seuraan, että jos töissäkin jollekin tulee sormus sormeen niin mä huomaan. En tiedä miks, katteleeko sitä sormusta vai sormia..? Tai mitä, se on vaan joku että mulle se on luontaista sellainen. Tai sitten uteliaisuus, halu tietää ihmisestä että onko sormus, onko naimisissa. Sillai niinkuin kiinnostunut ihmisistä.

T: Joo, aivan.

(unta edeltävät tapahtumat:)

Sähän näit tämän unen toukokuun lopussa. Usein jos unta käsitellään niin siinä käydään läpi

ihan sitä edeltävää päivää. Mut tässä siitä on nyt niin paljon aikaa että varmaan sä et sellaisia muista.. Vai muistatko että se olis liittynyt johonkin?

Pt: Kyllä se varmaan liittyi kun toukokuun lopussahan miellä oli se TJn info tästä työtilanteesta ja että mitä tullaan tekemään sitten..Että se sitten vaan tuli kaikki nämä että..

T: Joo. Muistatko, oliko jotain muuta silloin ilmassa niinkuin sun tuntemuksista tai jotain? Tai voinnissa tai olossa mikä olis voinut vaikuttaa?

Pt: Niin silloinhan oli että se (naisen nimi) oli sairauslomalla ja oli aivan niinkuin erilaista aikaa... nytkin vaikka hän on muuttunut sillai.. jännitys siitä että kohta hänen loma loppuu. Henkilökohtaisia niin ei tule niinkuin sellaisia asioita mieleen..

(Vaihe IIIB, orkestroivat projektiot)

T: Joo. Mut kyllähän tämä kauhean loogisesti sopii siihen ajankohtaan että sellaista pelkoa kun hän taas palaa töihin että mitä taas on edessä ja mitä.. Ja sit sulla on kuitenkin joku tällainen joka puolustaa sua.. Niinkuin työterveyslääkäri, ajattelit että hän on sun puolella siinä.

Pt: Tai sit on ollut toive, että ois niinkuin silloin aikanaan kun oli (miehen nimi) niin pystyi ainakin.. että jos ei nähty, tavattu niin pystyi puhelimessa puhumaan niinkuin silloinkin kun meillä hajos auto niin mä ajattelin että mä haluan halauksen tai syliin.. ja silloin hän sanoi että sehän on vain auton pelti. Eli ehkä se oli joku toive että olis joku tollainen niinkuin sitten joka lohduttais. Sekin saattoi sisältyä siihen..

T: Joo, kyllä. Ehkä mullakin on Hawaiji-paita tässä päällä...

Pt: (nauraa) Joo, niin, voi se olla sekin.

T: Ehkä mäkin voin sitte tsempata tässä.

Pt: Niin, voi olla. Että siinä vaan on ollut se mies se johon voi luottaa koska sultahan on tullut paljon neuvoja niinkuin tämä joka auttoi nyt tosi paljon ja silloin aikanaan että ”mitä välii?” että kaikki nämä tällaiset ja... Ja toivon että jos kun ite tulee rohkeammaks niin ei ole tällainen, että hekin huomaavat sen.. että ”uskaltakaas vaan!”

T: Ja mä näen oikein mielessäni että vaikka se on sellainen pienikokoinen mies niin sieltä löytyy kyllä että.. Että nyt ei kannata mennä ryppyilemään sellaiselle että hän puolustaa sua! Että mä oikein näen että täällä on papua Hawaiji-paidan alla.

Pt: Ja samalla tosiaan on tullut sitä omaakin rohkeutta siihen.

Orkestroivien projektoiden vaiheessa metakommunikoin haluani kannustaa potilasta ohittamaan hankalien työtovereiden devaluoivat kommentit: ”Ehkä mullakin on Hawaiji-paita tässä päällä...” Potilas kuvaa pelon tunnettaan, joka liittyy itsearvostuksen puutteeseen ja minäkuvan haurauteen. Hän kokee, että uni lohduttaa ja rohkaisee.

#### 4. POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä tutkin, toimiiko unen käsittely ryhmämenetelmän keinoin yhtä lailla yksilöterapiassa. Kokemukseni mukaan Ullmanin kehittämä strukturoitu malli auttaa terapeuttia raamittamaan unen käsittelyä ja pitämään mielessä asiat, jotka on otettava huomioon unen viestiä etsittäessä. Ullmanin malli unien tutkimiseen toimii parhaiten ryhmässä, koska useat näkökulmat rikastuttavat työskentelyä. Toisaalta kaikki eivät ole valmiita jakamaan niinkin intiimiä asiaa kuin untaan isossa ryhmässä.

Unen käsittelyn päätyttyä kysyin potilaalta, mitä mieltä hän oli työskentelytavasta. Hän oli tyytyväinen siihen, että olin terapeutina pyrkinyt heittäytymään uneen mukaan ja nautti siitä, että sai rauhassa keskittyä kuuntelemaan unen minussa herättämiä mielleyhtymiä. Unella oli selkeä lohduttava viesti ja sanoma, että potilas ei ole voimaton työtoverinsa arvaamattomien aggressiivisten purkausten kanssa, vaan oma assertiivisuus on lisääntynyt. Hän on rohkeampi puolustamaan itseään ja vaatimaan asiallista kohtelua.

Unen käsittely terapiaistunnolla Ullmanin ryhmämenetelmän keinoin vaatii hyvää allianssia ja jaettua uteliaisuutta unen viestiä kohtaan. Terapeutin on ensinnäkin terästäydyttävä kuuntelemaan uni pienintäkin yksityiskohtaa myöten. Tässä auttaa, jos terapeutti kirjoittaa unen sanasta sanaan ylös. Toiseksi terapeutilta vaaditaan uskallusta heittäytyä potilaan unen vietäväksi siinä vaiheessa, jossa uni otetaan kuulijan omaksi uneksi (vaihe II). Abstinenssiasitettensa tiukasti vetäytyvät terapeutit eivät tähän lähde lainkaan, ja muillekin se asettaa haasteen: miten paljon terapeutti voi unen materiaalista assosoida ilman, että se vahingoittaa yhteistyösuhdetta? Jos terapeutti todella antautuu kuvaamaan, mitä potilaan uni hänen itsensä näkemänä toisi mieleen, herättää se hämmennystä potilaassa. Relationaalisen psykoanalyysin kannattajat (mm. Mitchell, Watchelin) näkevät terapiatilanteen koko ajan muokkautuvana yhteisesti luotuna prosessina. Jos terapeutti kertoo omista tuntemuksistaan, on ympäröivä konteksti otettava huomioon. Konteksti määrää,



ovatko terapeutin ilmaisut potilaan itseymmärrystä lisääviä vai sitä heikentäviä (Kurri, 2016). Terapeutti voi uneen liittyvien tunteidensa jakamisella vahvistaa sekä potilaan itseymmärrystä että yhteistyösuhdetta. Tämä opettaa lisäksi potilaalle mentalisointia: hän huomaa toisessa heräävän tunteita liittyen hänen uneensa ja parhaimmillaan hän voi kokea tulevansa kuulluksi ja ymmärretyksi. Potilas siis käyttää terapeutin mieltä mentalisaation mallintamiseksi (Allen, Fonagy & Bateman, 2008).

Jos psykoterapian keskeinen tavoite on itsehavainnoinnin lisääminen psyykkisen kärsimyksen lievittämiseksi, onko terapeutin oma assosiointi potilaan unesta yksi väylä tämän saavuttamiseen? Tuskinpa. Abstinenssin -siinä määrin ja sen muotoisena kuin kukin terapeutti sitä toteuttaa - tarkoitus on mm. vapauttaa potilas terapeuttinsa henkilökohtaisen elämän murheista. Terapeutti voi tietysti säädellä intensiteettiä, jolla uppoutuu potilaan uneen ja pidättäytyä paljastamasta liian henkilökohtaisia ja terapiaprosessille vahingollisia miellelyhtymiä. Siinä tapauksessa kuitenkin menetetään Ullmanin alkuperäinen idea, jonka mukaan materiaalin rikkaus ja monimuotoisuus tarjoavat unennäkijälle runsaudensarven, josta ammentaa. Kun terapeutti korvaa ryhmän kahdenkeskisessä unityöskentelyssä, menetetään ryhmän moniäänisyys. Parhaimmillaan ryhmäläisten erilaiset kokemukset unesta ruokkivat toinen toistaan, ja lopputuloksena on keitos, joka on sopivan monen kokon taidonnäyte. Seuraava ryhmäläinen jatkaa lausetta siitä, mihin edellinen jäi.

Toinen seikka, joka yksilöterapiassa poikkeaa merkittävästi uniryhmän asetelmasta on se, että terapeutti tietää potilaan taustat ja elämäntilanteen. Tämä houkuttaa terapeuttia sovittamaan unen viestin ajankohtaisiin tunnepitoisiin, merkittäviin konteksteihin. Terapeutti on jo kontaminoitunut tiedolla potilaan mielensisällöstä, viime aikojen teemoista, sosiaalisista suhteista jne. Terapiaistunnolla on haaste pysytellä unessa itsessään, koska imu käyttää unta vain prologina muihin ajankohtaisiin aiheisiin on suuri. Uniryhmässä jo asetelma rajaa keskustelun uneen: kaikki ovat kokoontuneet tarkastelemaan unta, eivätkä muun elämän kuulumiset mahdu agendaan. Lisäksi ryhmässä unennäkijästä ei alkuun tiedetä ehkä mitään, ja vapaus liikkua vain unen kuljettamaan suuntaan on ainutlaatuista.

Terapia-asetelma eli terapeutin positio asiantuntijana ja koko terapiaprosessista suuremman vastuun kantavana osapuolena tuo oman erityispiirteensä unen käsittelyyn kahden kesken. Terapiasuhte ei koskaan ole tasapuolinen, symmetrinen tai täysin vastavuoroinen. Terapeutin vastuulla on osaamisensa perusteella arvioida, edesauttaako tietty interventio potilasta pääsemään tavoitteeseensa ja ylläpitääkö se hyvän terapiasuhteen säilymistä (Kuusinen, 2016). Uniryhmässä

uni on korkein auktoriteetti eikä uniryhmän vetäjäkään väitä tietävänsä ”selitystä” unelle. Hän on asiantuntija uniryhmätyöskentelyssä, mutta ei ole yksittäisen unen asiantuntija. Unta kuunteleva ryhmä tai terapiaistunnolla terapeutti on kätilö, joka auttaa unen merkityksen synnyttämisessä (Siivola). Potilaan voi olla vaikea sisäistää tätä. Hän saattaa odottaa terapeutin tietävän paremmin, ”tulkitsevan” unen ja kertovan oikean selityksen. Terapeutin on tärkeää korostaa, että hän on vain auttamassa potilasta löytämään itse ratkaisut unen arvoitukselle.

Unien tarkastelu yksilöterapiaistunnolla -menetelmästä riippumatta- avaa joka tapauksessa kuningastietä alitajuntaan. Sain mahdollisuuden verrata saman unen käsittelyä yksilöterapiassa ja muutamaa tuntia myöhemmin uniryhmässä. Terapiaistunnolla unta työstettiin lähinnä representaatiomallin mukaan. Terapeutin ja potilaan yhdessä tekemä tulkinta eteni pidemmälle ja rohkeampaan suuntaan kuin uniryhmän. Kiinnostuksen kohteeksi nousi etenkin unen tapahtumapaikan ja siinä esiintyvien henkilöiden merkitys tässä elämänvaiheessa. Miksi näin juuri tämän unen juuri näinä aikoina? Unisisällön konteksti ja heijastumat lähipäivien tunnelmista sekä toisaalta niiden yhdistäminen varhaisiin kokemuksiin ja kehityshistoriaan oli esillä terapiaistunnolla. Uniryhmässä taas yksityiskohdat ja symbolit haravoitiin tarkemmin. Ryhmä assosioi niistä sekä ”oikeaan” että ”väärään” suuntaan. Unen sisältö laajeni. Unennäkijän sanavalinnat ja kielikuvat herättivät ryhmäläisissä polveilevia ajatuskulkuja, joita oli kiinnostavaa kuunnella. Monissa niistä kuuli kaikuja omasta elämäntilanteestaan ja vasta puhkeamassa olleista tunnelmista. Ryhmäläiset eivät voi tietää, mikä merkitys tietyllä symbolilla tai henkilöllä on unennäkijälle. Terapeutilla on unennäkijästä paremmat taustatiedot tulkita hänen untaan.

Opinnäytetyössäni tutkin vain yhden terapiapotilaan yhden unen käsittelyä uniryhmämenetelmän keinoin. Olemme käyneet hänen muita uniaan läpi representaatiomallin mukaan. Hän on ollut kiinnostunut unistaan ja kokenut unien käsittelyn terapiassa hyödyllisenä. Ullmanin menetelmässä potilasta viehätti tarkkuus ja syvälinen, kiireetön paneutuminen unen tunnelmaan ja symboleihin. Tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkien terapiapotilaiden unityöskentelyä. Opin tämän tutkimuksen myötä, että unia voi käsitellä yksilöpsykoterapiassa usealla eri tavalla. Strukturoitu menetelmä raamittaa työskentelyä ja auttaa terapeuttia muistamaan eri näkökulmat, joista unta kannattaa tarkastella.

## 5. LÄHTEET:

- Allen, J.G., Fonagy, P. & Bateman, A.W. (2008). *Mentalizing in clinical practise*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Bion, W. (1962). *Learning from experience*. London: William Heinemann.
- Enckell, H. (2015) Unet psykoterapian työvälineenä. *Psykoterapia*, 34(3) 163-175.
- Ferro, A. (2015) *Torments of the soul: Psychoanalytic transformations in dreaming and narration*. London: Routledge.
- Freud, A. (1945) *Indications for child analysis and other papers. The writings of Anna Freud*, 4. New York: Indiana University of Pennsylvania.
- Freud, S. (2010, 8.painos) *Unien tulkinta*, Helsinki: Gummerus.
- Hill, C.E. & Rochlen, A.B. (2009). *Working with Dreams: A Cognitive-Experiential Model*, Teoksessa S. Krippner & D. J. Ellis (toim.) *Perchance to Dream: The Frontiers of Dream* (luku 6). Nova Science Publishers, Inc.
- Jung, C.G. (1985) *Unia, ajatuksia, muistikuvia* (s. 159-161, 165-188). Juva: WSOY.
- Kurri, K. (2016) *Terapeutin tunteet, ajatukset ja elämä terapian puheenaiheina*. Teoksessa P. Turpeinen ja R. Nurmento (toim.) *Terapiasuhteessa olemisen taito* (s. 199-200). Keuruu: Edita Publishing Oy.
- Kuusinen, K.-L. (2016) *Miksi terapiasuhte on tärkeä?* Teoksessa P. Turpeinen ja R. Nurmento (toim.) *Terapiasuhteessa olemisen taito* (s. 32-33). Keuruu: Edita Publishing Oy.
- Lindholm-Kärki, A. (2014) *Uni tuntee sinut* (s. 130-136, 189-209). Keuruu: Otava
- Siivola, M. (1984) *Uni-tuttu tuntematon*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, Reports from the Department of Psychology University of Jyväskylä, 263/1984.
- Siivola, M. (2008) *Unien opissa*, Jyväskylä: Kirjapaja.
- Ullman, M. (1979) *Handbook of Dreams - Research, Theories and Applications*, N.Y.: Van Nostrand Reinhold.
- Ullman, M. (1996) *Appreciating Dreams- A Group Approach*. Thousand oaks: Sage Publications, Inc.
- Ullman, M. & Zimmerman N. (1982) *Paljastavat unet*. Hämeenlinna: Karisto.