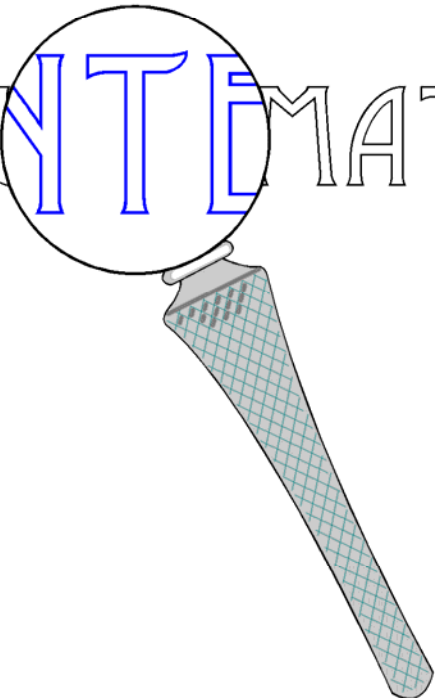


UNI

TUTTU TUNTEMATON

A magnifying glass with a blue grid handle is positioned over the word 'TUNTEMATON'. The lens of the magnifying glass is focused on the word, making the letters 'TUNTEMATON' appear larger and more prominent than the rest of the text. The handle of the magnifying glass is a light blue color with a fine grid pattern.

*Tämä myös Internetsivuiltani löytyvä teksti on 4.9.1998 versio alkuperäisestä tutkielmastani **UNI - TUTTU TUNTEMATON** (Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, Reports from the Department of Psychology University of Jyväskylä, 263 / 1984)*

Markku Siivola
Linnankoskenkatu 1 A 4
00250 HELSINKI
puh-0400 666996
siivola.org/markku/

TIIVISTELMÄ

1. TUTTU TUNTEMATON	1
Historiaa	2
Taiteen tiede	2
Suljetut ja avoimet järjestelmät	3
Päivätajunnan suhteellisuus	4
Objekti ja subjekti	5
Unen ja valveen raja	6
2. TEORIOITA	7
Teorioiden juuret; aksioomat	7
Arkipäivän aksioomat	8
Paras teoria	11
3. KOKEMISPOHJAINEN UNIRYHMÄ	11
Uniryhmän turvallisuusmekanismeja	13
Ryhmäprosessin vaiheet	13
Tietämättömyyden voima	18
Myötäelämys	19
Unet psykiatriassa	19
Unissa on totuus - kuten muuallakin	23
Persoonallisuuden kasvu ei ole ratkaisu	25
4. TUNNETUN TUOLLA PUOLEN	25
Maimonideksen unilaboratorio	25
Esp-unet terapiassa	26
Freud ja esp-unet	27
Jung ja esp-unet	27
Houreita todellisuudesta?	29
5. TAIDE JA TIEDE	29
6. LÄHTEITÄ	30
7. Liite: Uniryhmäjohtajan opas	31
8. Liite: uniryhmäprosessin vaiheet	33

TIIVISTELMÄ

Tietoa unista saa kaikkialta, ymmärrystä ei. Tutkielmani päämääränä on jälkimmäinen. Tieto unista on kuollutta, ymmärrys elävää. Tieto syntyy analyysistä, ymmärrys oivalluksesta. Vetoan milloin järkeen, milloin tunteeseen käyttäen käsitteitä ristiriitaisesti. Analyyttistä tietä pyrin unien merkityksestä todistamaan, että mitään ei analyyttistä tietä unien merkityksestä pysty todistamaan. Kerron myös unien omakohtaiseen ymmärtämiseen tähtäävästä menetelmästä, jonka käyttöönottoon riittävät tässä esitetyt ohjeet. Tutkielmani on retki järjen ja intuition, tiedon ja ymmärryksen, tieteen ja taiteen loputtomasti haarautuvilla ja eksyttävillä poluilla.

Ensimmäinen osa *Tuttu tuntematon* sisältää filosofisen osan, joka toisaalta on raskain, toisaalta olennaisin unien mahdollisimman laajan ja syvän ymmärtämisen kannalta.

Toinen osa *Teorioita* (sivu 7) käsittelee joitakin aikaisempia uniteorioita. Sen avainkäsite on *aksiooma*; joka on jokaisen teorian perusta.

Kolmas osa *Kokemispohjainen uniryhmä* (sivu 11) on käytännönläheisin sisältäen ohjeet uniryhmän muodostamiseen ja ohjaamiseen. Se ei tarvitse tuekseen muita osia, joten ryhmiin osallistuvat voivat rajoittua vain sen lukemiseen. Sen päämääränä on saada lukijat tutustumaan uniin *käytännössä*. Muut osat tukevat sitä. Ilman käytäntöä; ilman uniryhmiin osallistumista, jää teksti teoreettiseksi eikä *kokemispohjaiseksi* (omakohtaisen elämyksen kautta ymmärretyksi).

Neljäs osa *Tunnetun tuolla puolen* (sivu 25) on ajatusärsykeiksi tarkoitettuja katkelmia Montague Ullmanin, Sigmund Freudin ja C.G.Jungin elämästä.

1. TUTTU TUNTEMATON

Tuntemattomuudesta saamme suurimman voimamme.

Tämä lause on samalla kertaa uskontofilosofinen ja fysiologinen. Kautta uskontojen kulkee tuntemattoman, ajattoman ja rajattoman jumaluuden, milloinkaan ehtymättömän elämän lähteen punainen lanka. Taiteilijat tietävät sen innoituksensa hetkien kautta: vain silloin kun Minä Itse siirtyy syrjään luokituksineen ja mielipiteineen, nousee tuntemattomasta mestariteos.

Sama pätee ruumiillisella tasolla. Muistetut unet käsittävät yleensä vain muutaman minuutin. Unet joita voisimme periaatteessa muistaa, kestävät puolitoista tuntia yössä. Loppuajan olemme jossain syvällä, kaikille täyden tuntemattomuuden mysteerissä, josta tiede ei tiedä mitään muuta kuin vain hyvin pinnallisia kehoon liittyviä ulkoisia tekijöitä. Unitila on jokaisen elävän olennon loppumattoman energian rajaton lähde, käsittämätön tajunnantila, jonka virkistävä ja elämää uudistava vaikutus ei voisi olla sataprosenttisempi, kaikkia koskeva, kaikkien helposti todennettavissa oleva. Mikä on tämä universaaligeneraattori, loputtoman uudistumisen lähde, joka pumppaa miljardeihin olentoihin joka yö uuden energian, täyttää päivätauon tilan tyhjentämät energiavarastot?

Silti suhtaudumme tähän käsittämättömän ihmeellisen tilan päivätauuntaamme asti ulottuviin pärskeisiin; uniin, vieraantuneen välinpitämättömästi jopa silloinkin kun muutaman sekunnin uni saattaa sitkeästi värjätä koko seuraavan päivän tunnelman: "*Sehän on vain unta*". Tunneimme niiden olevan utoja, kummallisia, tuolla jossain, kauempana, irti minusta, joka olen tässä päivä-todellisuudessa, *ainoassa todellisuudessani*, ihmettelemässä sitä. "*Joka uniin usko se varjoihin kaatuu*" kuvaa koko yhteisömme vieraantuneisuutta unista, ja sitä kautta saa selityksensä myös

oma erillisyytemme unistamme. Yksin, ilman muiden tukea, on ihmissielun etsijän matka vaikea ja yksinäinen.

Tarkoituksellako uni meitä piileksii? Miten ymmärtäisimme sen viestin parhaiten? Kahdenkesken vai ryhmässä sitä miettien? Säilyttääkö uni alkuperäisenä vai käyttääkö sitä roolileikin aineksena tai kuvitella ryhmässä unelle vielä jatkoa? Pohtiako unta aika- vai tunneintensiteettijärjestyksessä? Vai aloittaako tärkeimmistä symboleista? Käyttääkö vapaata assosiaatiota vai pysytellä tiukasti unessa kiinni? Entä symbolien vahvistaminen, tyhjän tuolin tekniikat?

Historiaa

Kulttuurista ja aikakaudesta riippuen ovat unet olleet milloin jumalten, milloin perkeleen, milloin ruumiillisten sairauksien viestintuojia. Aristoteles katsoi unet aistien tuotteiksi ja karkotti jumalat unista: jos jumalat kerran lähettelevät unia, miksi niitä näkevät myös sellaiset, jotka eivät niistä mitään käsitä? Hän oli samaa mieltä kuin Hippokrateskin siitä, että unia voidaan käyttää sairauksien diagnosoinnissa jo ennen kuin ne olivat muutoin ilmaantuneet näkyville.

Parisataa vuotta jKr. teki Artemidoros Oneirocriticassaan (Artemidoros Daldislainen: Suuri uni-kirja. WSOY 1986) yhteenvedon siihenastisista unitulkinnosta varoittaen jo silloin ettei uni-symboleilla ole yleispäteviä merkityksiä. Tieteellisen ajattelutavan vahvistuminen siirsi uni-kiinnostuksen painopisteen pois kirkon yksinoikeutetusta helmasta maallikoille, alitajunnan käsite syntyi (jo ennen Freudia) ja vuonna 1900 ilmestynyt Freudin Unien tulkinta on hallinnut mielipiteitä unista meidän päiviimme asti. Tunnetuiksi tulivat käsitykset unista toiveentoteutumina, torjuttujen vietti-impulssien purkajina ja julkisivun omaavina piilevän unisisällön kätkevinä nukkumisen vartijoina.

Freudin kaltaista yhteiskunnallista massavaikuttajaa ei ole vielä hänen jälkeensä kuulunut. Lähimäksi pääsee Carl Gustav Jung. Internet kaikessa sekavuudessaan on unienkin nykyaikaa. Tunnettu AltaVista -hakukone löytää Internetistä hakusanalla *dream** yli kaksi miljoonaa sivua, suurin osa tietysti hölynpölyä ja kaupallista saalistusta.

Taiteen tiede

Miksi tarttua varjoihin ja aavistelmiin kun kovaakin faktaa on niin paljon saatavilla? Luonnon-tieteisiin pohjautuvat tutkimusotteet eivät kuitenkaan auta unien ymmärtämiseen. Se minkä ne voivat unista selittää, on pinnallista, ruumiillista faktaa. Unia ei voi panna mikroskoopin alle tai viljellä petrimaljoilla. Unien *merkitys* ei niillä avaudu sen enempää kuin musiikin merkitys pianoa punnitsemalla.

Vaikka uskontojen elämispohjaisuudesta syntynyt näkökulma unien merkitykseen voisi olla hedelmällisempi kuin tieteen, tämä lupaus jää lunastamatta, koska nuo selitteet ovat jähmettyneet vakioiksi heijastamaan enemmän ympäröivän kulttuurinsa kollektiivista tilaa kuin yksilön sisäisiä kokemuksia.

Unien taide on aidompaa kuin muille tuotettujen taiteiden muodot, jotka käyvät kauppaa senhetkisen ympäristönsä yhteisöllisten symbolien kanssa. Unien taide ei laimenna kuviaan millään, vaan maalaa ne vain unennäkijälle muusta yleisöstä piittaamatta.

Suljetut ja avoimet järjestelmät

Mitä loogisempi teoria, sitä saumattomammin sen eri osat nivELYTvät toisiinsa, ja sitä vähemmän sillä on ympäröivän todellisuuden kanssa tekemistä. Selkeimmät teoriat ovat kuin mustat aukot: ne eivät kommunikoi ympäristön kanssa enää lainkaan. Erityisen hyvin tämä tulee ilmi niinkin "todellisessa" selitysjärjestelmässä kuin matematiikassa Albert Einsteinin sanoin: "Siinä määrin kuin matematiikan lait vastaavat todellisuutta, ne eivät ole varmoja, ja siinä määrin kuin ne ovat varmoja, ne eivät vastaa todellisuutta".

Järjestelmän *monimutkaisuus* saattaa erehdyttää luulemaan sitä *avoimeksi*. Vaikka uruilla voidaan soittaa loputtomasti vaihtelevia sävellyksiä, tehdään se kuitenkin sangen rajatuilla määrillä koskettimia ja urkupillejä. Vaikka tietty järjestelmä tuottaa loputtomasti *yhdistelmiä* on se silti suljettu. Joka uhraa elämänsä vain uruille, ei ehkä tiedä muiden soittimien olemassaolosta. Yhdellä hyvin opitulla järjestelmällä, olipa se mikä tahansa, voidaan selittää kaikki maailman-ilmiot. Sen voi todeta lähimmässä teltaplastuskokouksessakin.

Selitysjärjestelmä suppeuttaa kokemusta omien luokitustensa mukaiseksi, ja kokemus puolestaan vahvistaa uskoa selitysjärjestelmään. Näin järjestelmä toimii itseään ylläpitävänä mielen vankilana, johon uskova saa omasta kokemuksestaan koko ajan lisää todisteita sen oikeellisuudesta. Vaikeimmin paljastettavissa oleva uskonmuoto on meidän kulttuurissamme *usko tietoon*. Se on yhtä vankkaa uskoa kuin usko uskoon. Kun freudilaisessa analyysissä olevat näkevät freudilaisia unia, kehittävät transferenssineurooseja ja löytävät oidipuskompleksinsa, näyttää se selvältä tiedolta, johon on helppo uskoa. Jungilaisessa analyysissä olevat alkavat uneksia jungilaisittain ja kohtaavat varjonsa, animansa, arkkityyppinsä ja ponnistelevat kohti yksilöllistymistä; individuaatiota.

Omien kokemusten ympäristövaikutteisen muotoutumisen ei tarvitse vielä sinänsä olla haitallista, mikäli tuon sidonnaisuuden havaitsee. Mitä enemmän haluamme ymmärtää unia, sitä vähemmän voimme kuitenkaan nojautua mihinkään, kuten freudilaisiin toiveentoteutumiin, jungilaisiin arkkityyppeihin, Bossin, Ullmanin, minun tai muiden ennako-odotuksiin, väitteisiin ja todistelu-ketjuihin.

Tiedeyhteisöt tarvitsevat teorioita hyvässä ja pahassa. Ne suojaavat tutkimustraditoidensa mukaisesti tieteenteon säännöt turvaten toimintansa jatkuvuuden. Päämääränään pikemminkin *todistettavuus* kuin *totuus*, ja toimintaedellytyksinään niiden vapaata toimintaa sitova rahoitus ne eivät voi tutkimustuloksillaan johdattaa unien ymmärtämisen äärelle. Ne kyllä tavoittavat tutkittavastaan jotakin, kuvaavat sitä eri puolilta, vievät toisinaan jopa hyvinkin tärkeisiin käytännön sovellutuksiin, mutta unien ymmärtämiseen ne ovat aivan liian rajallisia. Unet ovat rikkaimpia, laajimpia ja vaihtelevimpia psyykkisiä tuotoksia mihin yksilöinä pystymme. Niiden hauraat perhosiivet kärsivät jokaisen selitysjärjestelmän otteesta.

Teoriat ovat järjestelmiä, jotka on rakennettu rajoitetuille perusolettamuksille; aksioomille. Ne ovat ajattelun tuloksia. Niillä on lähtökohta, suunta, ja johtopäätökset. Unet ovat ei-analyttisiä, niillä ei ole alku- eikä loppupistettä. Niitä ei voi ymmärtää suljetuilla järjestelmillä.

Mistä sitten pitäisi lähteä? Jhonkin tässä on uskottava!

Miksi olisi? Eikö jokainen kiinteä piste ole lopputulema, jähmettymä, kohta, jonka suhteen ei tarvitse enää olla herkkä? Arkhimedes ei löytänyt kiinteää pistettä, ydinfysiikka ei löydä perushiukkastaan eikä tähtitiede tavoita universumin kokonaisuutta. Unien kanssa käy samoin. Teoriamme ja tutkimusvälineemme seulovat niistä vain *teorianmukaiset* tulokset. Nukkumisen tutkimus aivosähkökäyriin ja muin mittalaittein antaa tuloksia unien ruumiillisista heijastuksista; nukkumisen fysiologiasta, ei niiden merkityksestä. Fyysistä todellisuuttaan kaikkein "todellisim-

pana" pitävä ihminen ei voi avata uniaan kuin siihen rajaan asti, missä ne eivät vielä häiritse hänen nykyistä todellisuuskäsitystään. Myös päinvastainen ennakkokäsitys; unien uskominen päivätaajuntaa korkeammaksi tiedoksi, rajoittaa yhtä paljon - kuten kaikki ennako-olettamukset, olivatpa ne kuinka hienoja ja yleviä tahansa.

Unienkin merkityksen ympärille syntyy aina puolueita, koska me yksilöinä tarvitsemme *todellisuuden yhteisen omistamisen illuusion* kun emme uskaltaudu sille tielle, jota jokaisen todellisen tiedon etsijän on aivan yksin kuljettava. *Usko vahvistaa kokemusta ja kokemus uskoa*. Tämän kaltainen naivismi todellisuuden luonteesta vie niihin lukuisiin "löytöihin" unien merkityksestä, joita jokaisen terapiasuunnan terapoitavat tekevät terapiajärjestelmänsä ohjaksissa. Mekanismi on aivan sama, jolla vahvistavat löytöjään todellisuuden luonteesta myös poliittiset, filosofiset, tieteelliset ja uskonnolliset ryhmätouudet.

Avoimet järjestelmät jättävät perusolettamuksiinsa henkireiän; aukon vankilansa muuriin: tekijä X:n, muuttujan joka *tarkoituksellisesti* selitetään täysin tuntemattomaksi. Mitä avoimempi järjestelmä on, sitä enemmän se on *järjestelmä järjestelmää vastaan*; teoria teoriaa vastaan, pyrkimys selittää se, ettei mitään voida selittää - tai että kaikki saadut selitykset voivat minä hetkenä tahansa muuttua täysin toisenlaisiksi.

Tällainen avoin järjestelmä on myös tässä tutkielmassa esitetty uniryhmässä käytettävä järjestelmä: tiukka rakenne, joka on suunniteltu vapauden maksimoimiseksi, järjestelmä jonka olennainen osa on juuri tekijä X: jokaisen unen ainutkertainen tuntemattomuus ja vaihtelevuus, jonka rikkaus maksimoituu vain pitämällä perusolettamuksemme siitä mahdollisimman vähäisinä.

Päivätajunnan suhteellisuus

Mittaamme asioiden todellisuuspitoisuutta vertaamalla niitä omiin valvetilahavaintoihimme juuri lainkaan pohtimatta sitä, millä perusteilla pidämme juuri valvetilahavaintojamme todellisimpana. Siksi unikin tuntuu päivätaajuntaa epätodellisemmalta. Meitä alempien eläinten havaintomaailma tuntuu meistä osittuneelta, aivankuin niiden todellisuudesta puuttuisi suuria palasia. Koska vertailukohta meitä korkeampien olentojen tajuntaan puuttuu, pääsee käsitys oman päivätaajuntamme erityisluonteesta sen oikeimman todellisuuden edustajana vahvistumaan, vallankin kun hakedumme samalla tavoin maailmaa havaitsevien joukkoon uskonnollisia ja poliittisia ryhmittymiä elämän kaikilla alueilla muodostaen. Kun päivätaajuntamme on näin koko elämämme ajan päässyt kiteytymään itseään vahvistavaksi muuttumattomuudeksi, on sen purkamisessa pitkä työ. Havaintomaailmamme jähmettyneisyys on totuutemme, koemmehan sen jatkuvasti samanlaisena. Mutta *muuttumattomuutta*, joka on *tavanomaisuutta*; samankaltaista toistuvuutta, suorastaan *jähmeyttä*, ei ole syytä nimittää *todellisuudeksi*.

Todellisuuden suhteellisuus on tietysti ilmeistä vähänkään poliittisten ja uskonnollisten ryhmien kinastelua seuraavalle ihmiselle. Mutta se ei vielä riitä. *Toisten* suhteellisuuksia seuraamalla ei *omien* havaintojemme suhteellisuus paljastu muulle kuin ajattelullemme, eikä vielä johda *välittömän* kokemisen äärelle.

Jos uni nähdään päivällä koettujen asioiden heijastumaksi, ja unityössä etsitään noista heijastumista päivän tapahtumat, *päästään kyllä siihen mihin on pyrittykin*, sillä uni todellakin heijastaa päivää. Mutta onko siinä kaikki? Yhtä hyvin voidaan sanoa, että päivä heijastaa unta, tai että molemmat ovat unta, vain erilaatuisia heijastuksia jostain syvemmästä, mistä maailmanuskonnot puhuvat. Elämämme jatkumossa vaihdamme kahdesti vuorokaudessa maailmantutkimusvälineitämme. Päivällä tutkimme maailmaa analyttisvoittoisesti ajan ja paikan jatkumossa, yöllä ei-analyttisessä tunnejatkumossa.

Päivätajuinen toiminta on "pystysuoraa": aikaan, paikkaan ja yksilöön tarkentunutta analyyttistä ja eriytynyttä. Se on aika-, paikka- ja logiikkayhteyksien sitoma sarja toimintoja. Uni on "vaaka-suoraa": kansat ja kulttuurit läpäisevää ihmiskunnan yhteistä kieltä, tunneyhteyksien sitoma sarja toimintoja.

Unen maailmankielen rinnalla kalpenee päivätajuisten pyrkimysten Esperanto. Ihminen astuu unessa, tuossa kaikkein yksilöllisimmässä tuotoksessa, kaikkein väkevimmin yhteisen aidon alastoman inhimillisyyden alueelle, päivätajunnan kadottamaan yhteyden mereen, jossa koko elämä tuntuu olevan yhtä, kuin Eedenin viattomuuden tilassa, paratiisissa, josta kuitenkin oli lopulta lähdettävä, tultava tietoiseksi, menetettävä yhteisyys kirkkaan yksilötajunnan kehittämiseksi, vaikka se merkitsikin heittymistä siihen kosmiseen yksinäisyyteen jonka hälventämiseksi nyt tarraudumme toisiimme. Elämme jatkuvassa uskonnonfilosofisessa jännitekentässä: miten hioa yksilöllinen tajuntamme äärimmilleen, tutkia maailman rakennetta tuolla hienolla välineellä, jota muilla eläimillä ei juurikaan tunnu olevan, toisaalta välttää sen voiman mukanaan tuoma itsekokeskeisyyden houkutus ja usko yksilön ajattelukyvyyn voimaan kaikkien ongelmien suhteen.

Elämään kuuluvat kaikki tutkimusvälineet, niin päivätajunnan analyysi kuin unen synteesi. "Jos meille on järki ja tunne, intuitio ja analyysi annettu, kai ne ovat kummatkin tarkoitettu käytettäväksi" totesi vanha viisas ystäväni kerran.

Objekti ja subjekti

Kuinka paljon uni kertoo ulkomaailmasta; objekteista, kuinka paljon itsestä? Tämä on unitulkintoissa jatkuva epävarmuuden aihe. Frederick Perls katsoi unien kaikkien puolien edustavan unenäkiijää itseään, hänen persoonallisuutensa aukkoja, osoittavan suoraan unenäkiijän elämättä jääneisiin persoonallisuuden puoliin. Terapeutinkin esiintyminen subjektiivisella tasolla katsotaan pikemminkin itsen aspektiksi kuin joko suoraksi tai transferenttiseksi suhteeksi terapeuttiin. Unenäkiijän unitila oletetaan valtavaksi ja loputtomaksi projektiokankaaksi, jossa haipuvat projektiot välkkyvät (Fantz 1978). Uni kertoo ulkomaailmasta siten kuin sen itse havaitsemme. Uni on yhtä aikaa meitä sekä ulkomaailmaa. ESP-unet taas vaikuttavat olevan toinen ääriryhmä; täysin itsen ulkopuolisten tapahtumien esitystä. Tähän näennäiseen eroon kätkeytyy oletus siitä, että itse subjektina olisi ratkaisevasti erotettavissa objektiivisen maailman ilmiöistä. Tämä ensinäkemältä itsestäänselvä ero on kaikkea muuta kuin selvä. Mikä on itse? Monen uskonnonfilosofian läpi kulkee itsen ja koko maailman samuuden punainen lanka. Sitä ei voi edes alkaa ymmärtää niin kauan kuin on samaistanut itsensä omaan ruumiiseensa. Musiikki ei ole instrumentti, vaikka voi ilmetä vain sen kautta.

Me koemme vain itsemme, emme objektiivista todellisuutta. Emme näe maailmaa, vaan silmämepohjan kuvan, emmekä sitäkään, koska se muuttuu sähköimpulsseiksi, emmekä niitäkään, koska ne taas muuttuvat... ad infinitum. Missä on ulkomaailman ja itsen raja? Silmämepohjassa? Näköhermoissa? Aivokuorella? - Koko kahtiajako on mieletön. Niin myös kiistelyissä siitä, ovatko unet oman itsen vai ulkomaailman heijastumia. Koska ulkomaailma on itse, koko ongelma katoaa. Uni kuvaa aina meitä itseämme ja aina myös ulkomaailmaamme - joka on sama asia sanottuna kahdella eri tavalla.

Tähän ei pidä sekoittaa sitä millä painotuksilla uni aukeaa, joskushan se tuntuu kuvaavan erittäin tarkasti toisen ihmisen mielenliikkeitä jotka unenäkiijä vasta unen kautta ymmärtää, joskus taas uni tuntuu käyttävän toisia vain oman itsen tilanteen kuvaajina. Näin käytännön tasolla onkin, mutta tarkoitan tässä paljon perustavanlaatuisempaa subjektin ja objektin samuutta; koko elämän perustan muuttavaa oivallusta (pelkkä älyllinen käsittäminen ei vielä kuitenkaan muuta mitään) siitä että nuo muut ovat minä itse - ja päinvastoin.

Rudolf Steiner (1949) lausuu: "Silmäni, joka näkee auringon on mielikuvani *aivan yhtä lailla* kuin aurinko" "Liitän siten vain uusia havaintoja elimistöstäni ensimmäiseen havaintoon, jonka näiivi ihminen sijoittaa elimistönsä ulkopuolelle. Siirryn vain yhdestä havainnosta toiseen". - *Myös tuo itse kuuluu mielikuvien joukkoon*. Mm. Matti Bergström (Aivojen fysiologiasta ja psyykestä; WSOY 1979, ja Vihreä teoria; WSOY 1984) ei esitä havaintojaan hermostosta havaintona, vaan tarkastelee sitä ikäänkuin se olisi jotain objektiivisempaa. Mutta se ei ole. *Havainto havainnoijasta on sekin vain havainto*.

Unen ja valveen raja

Päivätajunnan suhteellisuus sekä objektin ja subjektin samuus vaativat rinnalleen vielä unen ja valvetilan rajan tarkastelua voidaksemme mahdollisimman paljon häivyttää tuon rajan, joka näyttää niin selvältä, onhan nukkuva ihminen ilmiselvästi aivan toisessa tilassa kuin valveilla oleva. Unen olennaisimman sanoman kannalta tuota rajaa on tuskin olemassa.

Kaikilla on kokemuksia unen ja valveen rajasta joko nukahtamis- tai heräämisvaiheessa, tai milloin tahansa päivällä, vaikkapa kuivaa esitelmää kuunnellessamme, jolloin äkisti havaitsemme mielessämme kulkevan kuvia, jotka sekoittuvat hetkeksi fyysiseen todellisuuteen ja haihtuvat melkein aina kun hätkähtäen suuntaamme päivätajuntamme kirkkaan valokeilan suoraan niitä kohti.

Tiede ja taide ovat hyvin monin eri tavoin käsitelleet samaa ilmiötä vaikka eri nimillä. Mieli-sairaiden hallusinaatioiden vertauskuvallisen tarkkuuden, aivan kuten unienkin, tapaavat tuntea vain jotkut ammattilaiset. Sadut, myytit, taide, kaikkiin niihin kietoutuvat kuitenkin samat ihmistajunnan ulottuvuudet mitä uniinkin.

Mutta sitä on paljon vaikeampi huomata, kuinka *nuo kuvat ovat läsnä joka hetki* ja vaikuttavat voimakkaasti kokemiseemme ja käyttäytymiseemme. Hahmotamme jopa fyysisenkin maailmamme näillä kuvilla, niinkuin tutun kadunkulman takaa aukeava näkymä on jo kuvana mielessämme, toisaalta samanlaisena eri yksilöillä, kuitenkin niin yksilöllisen ainutkertaisina, että samaa fyysistä todellisuutta katsellessamme olemme muodostaneet siitä lukemattomia poliittisia, uskonnollisia ja muita suuntauksia, joiden kiihkeys todistaa meidän objektiivisesti havaitsemamme maailman olevan silti hyvin subjektiivista. Jos esimerkiksi olemme tulleet hakatuiksi kadulla niin saatamme kaukaisemmassa vastaantulijassa nähdä herkemmin uhkan ja hänen kantamuksensa aseistuksena - näin muokkaa kaikki ennen koettu koko ajan myös fyysisen tason havaintojamme.

Kokiessamme asioita, joita emme saa heti ratkaistua, ne jäävät pyörimään mieleemme. Saatamme huomata kuinka fyysiseen todellisuuteemme onkin tunkeutunut sisäinen mielikuva, emmekä olekaan hetkeen kuulleet naapuriamme miettiessämme vaikkapa niinkin loogista asiaa kuin matemaattisen laskukaavan ratkaisua. Keskustelumppanimme on huomaamatta hetkeksi peittyneet sisäisten kuviemme taa. Tämä on uni kaikkein yksinkertaisimmassa, helpoimmin ymmärrettävässä muodossaan: olipa kyseessä matematiikka tai läheisissä ihmissuhteissamme tapahtunut järkyttävä katastrofi, kaikki ne voivat jättää meihin sisäisen jännitekentän, ratkaisemattomuuden; laukeamattomuuden tunteen, joka vasta onnistuneen käsittelyn jälkeen poistuu päivä- ja yöjärjestyksestä.

Ei ole mitään ratkaisevaa eroa sillä, valtaavatko nuo sisäiset mielikuvat tarkkaavaisuutemme yöllä vai päivällä, sillä tuon ratkaisemattomuuden jännitekenttä on *sama* läpi yön ja päivän. Sen ratkaisuyrityksetkin ovat samankaltaisia niin päivällä kuin yölläkin, ne vain painottuvat eri tavoin.

Päivällä ratkaisuyrityksemme on painottunut syiden ja seurausten miettimiseen ja niiden sovittamiseen muilta kuultuihin tai opittuihin luokitteluihin ja näin tietysti myös kaikkeen aikaisemmin oppimaamme ja kokemaamme, olivatpa ne sitten laskukaavoja matemaattiseen ongelmaan tai elämänfilosofisia ohjeita surusta ja pelosta vapautumiseksi.

Mielemme kulkee kuitenkin samanaikaisesti myös tunnealueella niissä kaikissa vastaavissa kokemuksissa, jotka muistuttavat nykyistä ongelmaa, mutta tämä tunnelinkkien haku on kuin taskulampun valokeila, joka päiväsaikaan hukkuu päivätaajunnan kirkkaan valon alle, tai kuin kuiskaus, joka ei päiväkommunikointimme metelissä kuulu. Vasta kun päivätaajuntamme hellittää otettaan joko yön unessa tai päivän tarkkaamattomuuden hetkillä, piirtyvät nuo kuvat tietoisuuteemme sitä voimakkaampina, mitä täydellisemmin päivätaajuntamme on poistunut niitä häiritsemästä. Luovimmat ihmiset eivät tarvitse unta näiden kuvien tavoittamiseen. Oivallussyhteys voi syntyä milloin tahansa näiden sisäisten kuvien kautta, päivällä tai yöllä, uniryhmissä tai niiden ulkopuolella, unessa tai valvetilassa. Selkeitä rajoja näiden tilojen välillä ei ole, vaikka päivätaajuntamme on harhautunut pitämään niitä erillisinä siksi että ne ovat *fyysisesti* niin erilaisia.

Unikuvat eivät analysoi, eivät selitä, eivät etsi syy- ja seuraussuhteita, jotka ovat vain monimutkaistavaa, sekoittavaa kuonaa itse ytimen; tuon jännitekentän päällä. Uni tiivistää vain tuon kentän hakien vaivatta koko elämämme ajalta kaikki tilanteet, asiat, esineet, ihmiset, jotka ovat näyttelleet jotain osaa vastaavanlaisilla, samankaltaisilla hetkillä elämässämme, ja muovaa ne yhteen erittäin tiiviiksi kuviksi.

Vielä tarkemmin ilmaistuna uni *ei* tiivistä mitään kenttää johon se hakee aineksia menneisyydestä, vaan uni *on* tuo kenttä, johon on aina kuulunut koko menneisyytemme, ja joka *alati*, niin päivällä kuin yöllä on vain alati läsnäolevaa meitä itseämme, ja joka on päivällä melkein näkymättömissä koska ulkoinen maailma vaatimuksineen vie tarkkaavaisuutemme suurimman osan.

Mitä enemmän voimme hiljentyä kuuntelemaan sisäisiä kuviamme, milloin tahansa ja missä tilanteessa tahansa ne näyttäytyvätään, sitä lähempänä olemme sitä aluetta josta puhuvat niin uskonnot kuin terapiatkin, ja josta taide luo suurimmat teoksensa. Rajoja ei ole.

2. TEORIOITA

Teorioiden juuret; aksiomat

Mikä uniteoria on parhain? Mitä tekijöitä meidän pitää unen kaaoksesta yrittää ymmärtää? Mitä yksiselitteisempiä tuloksia haluamme, sitä tarkemmin on valittava tutkittavat muuttujat; teoriamme *juuret* eli *aksiomat* eli *perusolettamukset*. Kaikki muu on suljettava tutkimuksen ulkopuolelle. Luonnontieteellisessä tutkimuksessa tämä tapa on osoittanut valtavan voimansa jonka todisteena on nyky-yhteiskunnan korkeatasoinen teknologia.

Teorian aksiomat joudutaan valitsemaan senhetkiseen tietoon perustuvan arvioinnin pohjalta, tietoisien mielivaltaisesti. Valintaa häiritsee pettävä aistimaailman itsestäänselvän todellisuuden tunne. Näkevähän sen kaikki että aurinko kiertää maata eikä maa aurinkoa! Eikä kaksi yhdensuuntaista suoraa voi leikata toisiaan.

Kyllä ne kuitenkin voivat. Viime vuosisadan alkupuolella unkarilainen matemaatikko Janos Bolyai ja venäläinen matemaatikko Nikolai Ivanovitsh Lobatshevski alkoivat tutkia, mitä seuraa, jos *vastoin aistien todistusta* oletetaan kahden yhdensuuntaisen suoran leikkaavan toisensa. Siitä rakentui *itsensä suhteen* täysin yhtä ristiriidaton ja looginen, jopa käyttökelpoinen epäeuklidinen geometria, joka itse asiassa *sisältää* tutun koulugeometriammekin eräänä rajatapauksenaan. - Toinen esimerkki on vielä tunnetumpi: Albert Einstein pyyhki myös ajan ja

aineen, nuo päivätajuntamme itsestäänselvyydet, pois perustotuuksien luettelosta mullistaen noin koko modernin fysiikan myös käytännön tasolla.

Aistihavaintoihimme turvautuvat uniteoriat jäävät kovin suhteellisiksi. Uskonnolliset ja poliittiset eroavaisuudet kaikkialla maailmassa näyttävät meille koko ajan massiivisesti kuinka erilaisia aistihavaintomme todellisuudesta ovat.

Teorioiden täytyy rakentua aksioomille, eivätkä voi näin ollen todistaa mitään itsensä *ulkopuolelta*. Ne voivat löytää vain perusolettamustensa uusia yhdistelmiä, ei mitään todella uutta. Niinpä nämä kaksi esimerkkiteoriaakin ovat omien lähtökohtiensa vankeja, ja korvautuvat aikanaan uusilla. Uudet Einsteinit tulevat nekin aikanaan, freudilaiset Eros ja Thanatos ja jungilaiset arkkityypit vaipuvat lopulta kaikki historian hämäriin.

Arkipäivän aksioomat

Aksioomat ovat tieteessä todeksi *sovittuja* teorioiden lähtökohtia, mutta yksilöiden arkielämässä nämä aksioomat ovat todeksi *luultuja*. Jokaisella meistä on valtava aksioomain joukko. Vain pienen osan aksioomaluonteesta olemme tietoisia, muita luulemme totuuksiksi niitä puolustaen: "no sehän on nyt sanomattakin selvää..." tai "täytyy lähteä siitä, että..." tai "sanoohan sen nyt jo järkikin" tai "jumala on olemassa" tai "jumala ei ole olemassa".

Aksioomien hylkääminen ei merkitse uuden *ajattelutavan* vaan uuden *elämystavan* löytämistä. Aksioomat ovat kyllä käytännön pikkuviisauden perusta. Mutta ne eivät ole ihmisen kokonaisuus. "Kun pikkuviisauden omistaja kuulee puhuttavan Taosta, hän puhkeaa suureen nauruun. Jollei hän naura, ei hänen kuulemansa ole ollut puhetta Taosta" (Tao-Te-King).

*

Tunnetuin uniteoria on tietenkin Freudin. Se on taipuvainen odottamaan unista ennaltamäärättyjä suhteellisen kiinteitä symbolimerkityksiä tulkiten unikuvia psykoseksuaalisen kehityksen ja transferenssin terminologialla. Se olettaa unen olevan kompromissin esiin pyrkivien tyydyttämättömien infantiilien toiveiden ja niiden torjunnan välillä. Unisensori, eli egon puolustusmekanismit naamioivat nämä lapsuuden ahdistavat toiveet turvatakseen nukkumisen jatkumisen. Jokainen näistä tämän purkaus-konfliktimallin ennakko-olettamuksista suppeuttaa unen kokonaishahmoa.

On kuitenkin helppo rakentaa ennakko-oletuksia päinvastaiseen suuntaan olemalla varma, että em. seikkoja unesta *ei* löydy, ja että uni on täysin rehellinen. Erich Frommin (1980) mielestä monissa unissa "ei ole sen kummempaa sensuuria kuin se, että ne on ilmaistu runo- ja symbolikielellä, mikä merkitsee 'sensuuria' vain sellaisille, joilta puuttuu runollinen mielikuvitus". Jung (1982) esitti saman ajatuksen muistelmissaan: "...*En ole koskaan voinut yhtyä Freudiin siinä, että uni on fasadi; julkisivu, jonka takana sen merkitys on piilossa... Minulle unet ovat osa luontoa, jolla ei ole pienintäkään aietta harhauttaa, vaan päinvastoin tuoda julki niin selkeästi kuin mahdollista*". Muita unen rehelliseksi arvioijia ovat esim. Montague Ullman, Frederick S. Perlsin (1969) Gestalt-filosofia ja Medard Bossin fenomenologia.

*

Medard Boss (1978) välttää kaikkein pisimmälle tulkitsemasta unia päivätajuntamme ehdoilla. Hän varoittaa meitä sovittamasta olemassaolomme toisen olomuodon kriteerejä toiseen, ottamasta valvetilaa todellisuutena ja unta vain siihen kytkettynä ja sen ehdoista riippuvaisena epäitsenäisenä silmuna.

Bossin ideologinen retki kävi kautta Freudin ja Jungin päätyäkseen lähelle Heideggeriä. Boss tunnustaa Freudin suuren arvon itsensä ideologisena ponnauduslautana. Häntä alkoi kuitenkin ahdistaa "Freudin viettivankila" ja ihmiskäsitys, jossa "henkinen elämä on puserrettu aukottomasti determinoituun kausaaliketjuun". Boss tuli tulokseen, että Freudin käyttämä todistelu unioppinsa puolesta on yhtä vakuuttava kuin väittämä, että kaikki ruusut ovat pohjimmiltaan valkoisia; tosin on olemassa muunkin värisiä ruusuja, mutta muut värit kuin valkoinen ovat vain valkoisten ruusujen peitevärejä. Jungin parissa saattoi Boss hengittää huomattavasti vapaammin, mutta Jungin käsitykset arkkityyppiensä empiirisyydestä olivat Bossille liikaa: "*Jungin arkkityyppikuvitelmat osoittautuivat tietyistä inhimillisistä kokemuksista johdetuiksi ajatuskonstruktioiksi, joilla ei ollut paljoakaan tekemistä sen kanssa, mitä todella oli olemassa*" (Salminen, 1981).

Jung sanoutui irti persoonallisen, mutta ei kollektiivisen alitajunnan kiinteistä symboleista. Ullman ja Boss antavat palttua kaikille kiinteille symboleille, Boss hylkäsi jopa koko symbolin käsitteen nähden sen harhauttamisena ja verhoamisena. He painottavat unien kohtaamista juuri sellaisina kuin ne ovat. Ne eivät heidän mielestään yritä kätkeä, salata tai kaunistella mitään. Mahdollinen vääristyminen tapahtuu vasta tungettaessa unta päivätaajunnan kehyksiin. Samoin suhtautuva uusfreudilainen Walter Bonime (1982) on esimerkkinä freudilaisuuden lieventyneistä näkemyksistä tässä suhteessa.

Bossille ei tarvitse etsiskellä minkään uniobjektin symbolisia edustuksia, vaan uni on sitä mitä on, kaikessa välittömyydessään. Bossilaisen unipöydän essenssi; ydinolemus, sisältää esimerkiksi maan, jolla se seisoo, puun, josta se on tehty, puusepän, joka sen teki, unennäijän, jonka isä haukkui häntä laiskaksi tuon pöydän ääressä. Tämänkaltainen merkityksellisyys kuuluu Bossin mukaan pöydän alkuperäisiin ominaisuuksiin, joka on aivan jotain muuta kuin pelkästään subjektiivinen symbolinen sisältö, joka saa alkunsa unennäijän mielessä, josta hän sitten sekundääristi heijastaa sen pöytään.

*

Tavanomaisimpia uniteorioiden näkemyseroja on: Unet eivät heijasta/heijastavat menneisyyttä/nykyisyyttä. Unet eivät kätke/kätkevät sanomansa. Unet ovat yhteiskunnallisten prosessien heijastumia. Yhteiskunnalliset prosessit ovat heijastumia yksilöiden sisäisistä lähteistä, joista unetkin kumpuavat. Unet ovat yksilön päiväelämän symbolisia jatkeita, heijastuksia, silmuja ilman itsenäistä elämää. Unet ovat päivästä riippumattomia täysin itsenäisiä maailman tutkimisen muotoja. Unet ovat aivofysiologista kuonaa, prosessin pinnalle kertynyttä hyödytöntä vaahtoa, tyhjyyttään kumisevia eilispäivän muotojen vääntyneitä jäänteitä. Unet eivät ole hyödyttömiä jäänteitä, vaan valheellista päiväelämäämme korkeampi todellisuus.

Seuraava taulukko on Fosshage & Loewin (1978) kirjasta *Dream Interpretation - a comparative study*. Se osoittaa kuinka unien kanssa kauan työskennelleetkin näkevät unen silti aivan eri tavoin.

Angel Garma edustaa klassista freudilaista uninäkemyistä tiukimmillaan. Edward Whitmont edustaa jungilaista koulukuntaa. Walter ja Florence Bonime kulturalisteja eli uusfreudilaisia. He painottavat yksilöidenvälisiä kokemuksia vallitsevimpana voimana: "Persoonallisuus kehittyy sekä muovautuu yksilöidenvälisen kokemuksen kautta". Rakenteelliset tekijät antavat tähän sitten lisäväriä. Englantilainen John Padel edustaa vallankin Kleinin, Winnicottin ym. työn kautta muovautunutta psykoanalyttisen koulukunnan haaraa, joka painottaa aikaisten objektisuhteiden tärkeyttä jo ennen klassisen Oidipuskompleksin ilmaantumista. Daseinanalyttista eli fenomenologista suuntausta edustaa Medard Boss, ja F. Perlsin Gestalt-teoriaa Rainette Fantz.

	Garma (freudil.)	Whitmont (jungil.)	Bonime (kultural.)	Fadel (obj.suhd)	Boss (fenom.)	Fantz (Gestalt)
Unen funktio	Ilmaista, naamioida ja yrittää tehdä torjutut traumaattiset tilanteet miellyttävämmiksi: konfliktimalli	Korjata, kompensoida tai lisätä jotain tietoiseen tilaan: itsekorjautuva (self-balancing malli)	Integroida persoonallisuuden eri puolet: itsekorjautuva malli	Työskennellä huonojen objektisuhteiden kanssa: itsekorjautuvan ja konfliktimallin yhdistelmä	Uneksiminen vain <i>on</i> : fenomenologinen malli.	Esittää persoonallisuuden "aukot" integraatiota varten: itsekorjautuva malli
Ilmi- ja piilosisältö	Ilmisisältö on piilosisällön naamio	Ilmisisältö on validi; uni ei ole valepuku vaan ilmenee kuvina ajatusten sijaan	Ilmisisältö on validi; uni ei ole valepuku vaan ilmenee kuvina ajatusten sijaan	Ilmeisesti erottaa ilmi- ja piilosisällön toisistaan, vaikka asettaa suuremman painon edelliselle sisäisten objektisuhteiden kamppailun kuvaajana	Ilmisisältö on validi; uni ei ole valepuku	Ilmisisältö on validi, uni ei ole valepuku
Sensori	Käsite sielullisesta tekijästä, joka edellyttää unen vääristymistä	Hylkää käsitteen	Hylkää käsitteen	Käyttää jossain määrin	Hylkää käsitteen	Hylkää käsitteen
Symbolismi	Symboli: korvaava edustus: se viittaa tai edustaa jotakin muuta, ja sillä on vakiona pysyvä alitajuinen merkitys useimmille ihmisille.	Symboli: "Paras mahdollinen ilmaus jääden kuitenkin mysteerin sen tason alapuolelle, jota se yrittää kuvata"	Symboli: tiivistynyt kuva, joka tarjoaa vielä tuntematonta informaatiota itsestä palvelen näin integratiivista funktiota	Symboli: ei käsitellä suoraan, mutta näyttää ajoin mielletyn viittauksena johonkin muuhun tai esityksenä jostain muusta	Symboli: niiden viitattaessa tai edustaessa jotakin muuta ne merkitsevät "pettämistä ja kätkemistä". Hylkää tämän käsitteen validiteetin eikä määrittele uudelleen eikä käytä symbolismin käsitettä	Symboli: hylkää käsitteen validiteetin kun se määritellään johonkin viittaavana tai jotain muuta edustavana. Ei määrittele termiä uudelleen
Symbolien universalisuus	Yleispäteviä symboleja on: alitajuinen vakio-merkitys useimmille ihmisille. (Garma itse asiassa käyttää termiä "symboli" yleispätevän symbolin synonyminä)	Yleispäteviä symboleja on: arkkityyppiset symbolit	Ei yleispäteviä symboleja: yhteiset symbolit ovat yhteisen kulttuuriperinnön eikä sisäisen psyykkisen rakenteen seuraus	Ei ota kantaa	Ei päde: kts. yllä	Ei päde: kts. yllä

Paras teoria

Mikä teoria on sitten parhain? - Se on unennäkijän *oma* teoria unestaan; se näkökulma elämään, joka ko. unen synnyttikin - kaikkine torjuntoineenkin. Sen tarkemmat perustelut ja sen toteuttaminen *käytännössä* ovat seuraavan luvun aiheita.

Pystymme kuulemaan unennäkijän oman teorian sitä paremmin mitä vähemmän maltamme tuoda tilanteeseen omia teorioitamme. Mitä enemmän luovumme tarkastelemasta unta kiinteästä, ulkoa opituista näkökulmasta, sitä enemmän on unennäkijällä mahdollisuuksia nähdä että uni ei *heijasta* tai *kuvaa* häntä, vaan että se *on* hän itse. Tämä mahdollisimman vapaasti virtaava ei-karsiva ote kahlehtii kaikkein vähimmin unen rikkautta. Kun unen käsittelyn aikana saamme tämän menettelytavan voimasta elämispohjaisia vahvistuksia, on helpompi vapautua käyttämään mitä tahansa tekniikoita ja menetelmiä, sillä työkaluiksi ne kyllä sopivat, kuitenkin vain silloin kun yksikään työkalu ei liimaudu käyttäjänsä käteen pysyvästi.

Kaikista piiloaksiomistamme emme vapaudu koskaan. Jopa sellainenkin todella perustotuudelta tuntuva seikka kuin ajan ja paikan itsestänselvyys haittaa unta ymmärtämään pyrkivää. Uni ei aikaa ja paikkaa kunnioita, jolloin päiväkokemustemme perusteettomaan todellisuuspitoisuuteen turvautuen päätelemme unen vähemmän todelliseksi kuin päivähavaintomme. Joudumme unen ymmärtämistä häiritsevään käännöstyöhön jossa yritämme keinotekoisesti tunkea yhtä kokemuksen ulottuvuutta toisen kokemuksen ulottuvuuteen.

Suojaamme persoonaamme elämänkokemuksemme myötä kiinteyttämällä käsityksemme miltei liikumattomaksi peruskäsittekimpuksi. Uusia osia *adaptoimme* (adaptare: sovittaa) eli sovittelemme vain pintakerrokseen ytimen jäädessä koskemattomaksi. Liitämme siihen vain sitä tietoa, joka siihen sopii. Uudet käsitykset muovautuvat näin vanhojen käsitystemme jatkeiksi eli *assimiloituvat* (similis: samankaltainen) eli samankaltaistuvat siihen, ja soveltumattomat osat hylätään. Vaativampaa on *itse* mukautua; *akkommodoitua* uusiin kokemuksiin, kuin silmäme hakiessaan terävää kuvaa nähdystä. Se on rohkeutta vaativaa astumista tuntemattomaan. Uskonnot, filosofiat ja terapiat aavistavat, enemmän tai vähemmän, tämän valikoimattoman tarkkailun, kaikelle avoinna olemisen arvon, ja yrittävät opettaa ihmisiä siihen kukin omalla sidonnaisella tavallaan. Ullmanilainen kokemispohjainen uniryhmä, jonka kuvaukseen syvennyn seuraavaksi, yrittää sekin omalla tavallaan. Siitäkin voi tulla vain muotosidonnainen jähmeä rakenne.

3. KOKEMISPOHJAINEN UNIRYHMÄ

Uniteorioihin ei yleensä kuulu laaja käytännön koulutus, joka saattaisi laajemmat ihmisryhmät, täysin maallikotkin, kosketuksiin uniensa kanssa. Miltei kaikki teoriat edellyttävät terapeutin olevan uskollinen teorialleen, eivätkä suosi pelkkiä maallikkoryhmiä ilman hyväksytyä johtajaa. Tämä rajoittaa unien käyttöä ko. teorian ulkopuolella. Erich Fromm (1951) on sanonut:

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

Käytännön työhön tarvitsemme jonkin rakenteen, ulkoisen kehikon, menetelmän. Meillä tunnetuimmat Perlsin ja Jungin menetelmät ovat vielä liian ideologiasidonnaisia. Niillä ei vielä anneta unta takaisin niille, joille ne kuuluvat: unennäköijöille itselleen. Siihen sopii toistaiseksi tuntemistani menetelmistä parhaiten käyttämäni ryhmätyömenetelmä, jonka on kehittänyt Albert Einstein Collegen kliinisen psykiatrian professori, psykoanalyytikkonakin parikymmentä vuotta toiminut Montague Ullman.

Hän kutsuu uniryhmiään *kokemispohjaisiksi* eli elämykselliseen kokemiseen perustuviksi uniryhmiksi (*The Experiential Dream Group*). Menetelmä on kuvattu kirjassa *Paljastavat unet*, Karisto 1982, mutta monin verroin laajempi kuvaus löytyy eritoten uniryhmän vetäjille tarkoitettua oppaasta *Appreciating Dreams - A Group Approach*, Sage Publications 1996, ruotsinkielisenä laitoksena *Att förstå drömmens språk*; Natur och Kultur 1996.

Näissä ryhmissä perusolettamukset vaihtelevat unennäköijän mukaan. Ne määrittyvät mahdollisimman paljon vain unennäköijän viitekehuksesta käsin, ei ryhmän johtajan tai muiden ryhmäläisten. Ryhmän johtaja on auktoriteetti ryhmäprosessin ulkoisen kulun hoitajana sekä unennäköijän ja ryhmän suojaajana, mutta ei unen merkityksen selittäjänä. Kun ryhmä on oppinut nämä ulkoiset seikat ja ymmärtänyt niiden merkityksen, ei vetäjää enää opillisessa mielessä tarvita, vaikka joku ryhmästä vielä koordinaattorina toimisikin.

Ullman luettelee omina perusolettamuksinaan:

1. Unet intrapsyykkisenä kommunikaationa osoittavat vertauskuvallisessa muodossa unennäköijän elämästä sellaisia totuuksia, jotka voidaan saattaa myös unennäköijän valvetilan ulottuville.
2. Olemme jollain olemuksemme tasolla jo valmiita kohtaamaan muistettun unen sisältämän informaation silmästä silmään, halusimmepa tai emme.
3. Jos kohtaamisen annetaan ilmetä sopivalla tavalla, sen vaikutus on parantava. Unennäköijä saa yhteyden sellaiseen itsensä osaan, jota hän ei ole selkeästi ennen tunnistanut. Tällöin tapahtuu eheytymistä; kokonaisemmaksi tulemistä.
4. Unet voidaan ja pitäisi tuoda kenen tahansa ulottuville. Unityön tehokkaaseen suurelle yleisölle tuomiseen tarvittavia taitoja voidaan kehittää.
5. Vaikka uni on sangen henkilökohtaista kommunikaatiota, sen tarvitsee tulla jaetuksi useamman ihmisen kesken todellistuaikseen täydellisimmin. Yksilö voi kyllä tehdä unityötä yksinkin, mutta yhteys muihin ihmisiin on voimakkaampi instrumentti sen kaltaiseen paranemiseen, joka voi ilmentyä unityön kautta.

Ryhmä tarjoaa jäsentensä erilaisuuden kautta rikkaamman materiaalin, kuin mitä yksi ihminen pystyy tuottamaan. Ryhmän tuottamaa materiaalia voidaan kyllä ryhmän ulkopuolella jälkitarhentaa kahdenkeskisissä keskusteluissa, myös psykoterapiassa. Ryhmän jäsenten erityyppisen ja toistensa suhteen ristiriitaisten näkemysten rikkaudesta syntyy se rönstyilevä materiaalin tarjonta, josta unennäköijä omilla tunneresonansseillaan vahvistaa omaa elämäänsä koskettavan osan. Hän itse valitsee omaksi rakennukseksi vain haluamansa ainekset siitä materiaalista, jonka ryhmäläiset hänen kuultavakseen keskenään tuottavat. Prosessi onkin usein kuin jännittävä salapoliisi-tehtävä, ja ryhmäläiset kuin joukko sokeita salapoliiseja jonka löytämiin ristiriitaisiin johtolankoihin vain unennäköijällä on ratkaisu.

Ryhmien tavallisin kokoontumistiheys on viikoittainen. Useampipäiväisten internaattimuotoisten seminaarien etu on se, että yhdessäolon vuoksi voivat kaikki ryhmäläiset yleensä nähdä, mistä aineksista heidän itsekunkin seuraavan yön unensa kehkeytyvät. Yhden unen käsittely kestää keskimäärin puolitoista tuntia, joten pari tuntia olisi hyvä varata aikaa, jottei prosessia jouduta väkisin nopeuttamaan tai keskeyttämään. Ryhmän sopivin koko on 6 - 8 henkeä.

Uniryhmän turvallisuusmekanismeja

Unien sisältämän äärimmäisen henkilökohtaisuuden vuoksi on pidettävä hyvää huolta uniryhmän turvallisuudesta.

Tämä *ei* tarkoita ylivarovaisen juhlavaa pelkoa unia kohtaan. Sitä tunnetaan muutenkin aivan liikaa aivan liian monen "asiantuntijan" tuota pelkoa vielä vahvistaessa. Uniryhmässä toisia ahdisteleva ihminen on sellainen muissakin ihmissuhteissaan, ja muun muassa juuri tällaisten ihmisten vuoksi uniryhmä on niin monien turvallisuusmekanismien alainen. Uni itse ei vahingoita, vaikka sen avautuminen olisi tuskallistakin. Se on aina eheyttävä prosessi.

Seuraavat *ulkonaiset* rajat tarvitaan unien *sisäisen* rajattomuuden turvaksi.

- Toisten maanittelemista mukaan uniryhmään vältetään. Vapaus alkaa jo tästä. Vastahakoisesti mukaantulleet jarruttavat luottamuksen syntyä.
- Osallistujat lupautuvat pitämään ryhmässä käsitellyt toisten unet, viattomankin tuntuiset, ehdottomasti salassa ulkopuolisilta.
- Kukaan ei saa ryhmässä kehottaa toista kertomaan uniaan, vaikka tietäisivätkin jonkun olleen vielä aamulla siihen halukas. Ehkäpä hänen mielensä onkin ennättänyt päivän mittaan muuttua. Unen esittämisen on synnyttävä omasta halusta.
- Ketään ei saa millään tavoin kehottaa ylipäänsä puhumaan. Kiertäviä puheenvuoroja ei ole. Kuka tahansa saa istua täysin hiljaa vaikka kaikki kerrat, jos haluaa.
- Avoimuus- ja rehellisyysnormeja ei ole.
- Unennäkiä "rauhoitetaan" ryhmältä täysin vaiheessa II (kts alla), jolloin muut ovat ottaneet unennäkiän unen omakseen.
- Unennäkiällä on täysi oikeus olla vastaamatta esitettyihin kysymyksiin ja lopettaa prosessi milloin tahansa.
- Jos unennäkiälle esitetty kysymys on motiiveiltaan hämää, selvennetään se heti avoimeksi.
- Unesta ei irtauduta muihin aiheisiin. Tutkitaan vain unen ja unennäkiän suhdetta, ei unen ulkopuolelle johtavia jatkoaiheita. Kukaan ei ala toisen terapeutiksi.
- Jokainen yritys väittää tietävänsä unesta enemmän kuin minkä unennäkiä itse vahvistaa, keskeytetään heti - tämä ei tietysti estä avoimia kysymyksiä ja hypoteeseja.
- Ryhmällä ei ole vakioviitekehystä, *ei edes ryhmän vetäjän*. Vallitsevin viitekehys on kunkin unennäkiän oma. Vain se voi vahvistaa unen merkityksen.
- "Tulkinta"-sanaa vältetään, koska siihen sisältyy vivahde paremmintietävyydestä, jolle ei unen käsittelyn mahdollisimman hedelmällisen ja samalla turvallisen käsittelyn kannalta ole katetta.

Ryhmäprosessin vaiheet

Vaihe I

- A) Unen esittäminen: Unennäkiä kertoo unensa *ja vain sen*, ettei tässä vaiheessa sitoisi liikaa ryhmän vapaata ideointia. Lyhyehkö, mieluummin edellisenä yönä nähty uni on vallankin uudelle ryhmälle parhain, koska sen aiheuttaneet edellisten päivien tapahtumat ovat parhaiten unennäkiän muistissa ja löydetään näin helpoimmin. Uni saadaan näin suurimmalla todennäköisyydellä ankkuroitua päivätapahtumiin, jolloin voidaan selvimmän nähdä päivä- ja yöelämän niveltäytyminen toisiinsa. Jos unennäkiä kertoisi heti tässä vaiheessa myös oman

käsityksensä unesta, saattaa se kyllä tarkentaa unen käsittelyä, mutta yhtä hyvin johtaa ryhmän väärille jäljille unennäkijän omien käsitysten perään.

B) Ilmisisällön selventäminen: Ryhmällä on tilaisuus tarkentaa epäselväksi jääneitä unen kohtia, jotta kukaan ei jäisi työskentelemään väärinkäsityksiin pohjautuvien mielikuvien kanssa. Jo tässä vaiheessa ei tule asettaa johdattelevia kysymyksiä vaan pyrkiä vain lyhyesti selventämään epäselvät kohdat toisaalta varoen yliselventämästä kohtia jotka alkuperäisessä unessakin ovat hämääriä. Unen *merkitystä* unennäkijälle tai unen *ulkopuolella* olevia asioita *ei* kysytä, koska se lukitsisi liikaa tämän tarkistusvaiheen jälkeen seuraavaa ryhmän ideointia.

Vaihe II - materiaalin rikkaus

Tässä vaiheessa on olennaista materiaalin *runsaus*, vaan *ei* se, onko sillä tekemistä unennäkijän kanssa. Ei tarkkuus vaan rikkaus! Niin kauan kuin unennäkijä itse ei päteviä materiaalia, oletetaan se muiden projektioiksi.

Muut eivät ensin pohdi unta unennäkijän unena, vaan ottavat sen *omaksi* unekseen, mieluiten samaistuen siihen minä- ja preesensmuodossa. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet keskustelevat vain *keskenään* eivätkä lainkaan unennäkijän kanssa. Näin saa unennäkijä häiriytymättä seurata oman intiimin tuotoksensa käsittelyä, eikä hänen tarvitse olla valmiina hyväksymään tai hylkäämään, puolustamaan tai vastustamaan hänelle yllättävästi osoitettua kommenttia. Hänen tarkkaavaisuutensa ei hajoitu tässä vaiheessa tarpeettomaan kommunikointiin. Hän voi kuitenkin itse tuoda ryhmälle muistamaansa lisämateriaalia tai oikaista ryhmälle virheelliseksi jäänyttä käsitystä hänen unestaan.

A) Tunteet: Ensin kuulostellaan unen herättämiä tunteita ja tunnelmia, sitten vasta siirrytään uniekuvien vertauskuvaluonteen käsittelyyn. Tämä siksi, että tunteet vaikeammin pyydystettävänä saattavat jäädä liian vähälle huomiolle herkullisen haastavien vertauskuvien houkutellessa välittömästi luokseen.

B) Vertauskuvat: Ryhmä syventyy unen jokaiseen kuvaan tuottaen niistä mahdollisimman monta merkitystä. Näiden merkitysten tärkeys unennäkijälle on tässä vaiheessa sivuseikka. Niiden lähde voi olla ryhmän jäsenten omassa menneisyydessä tai siinä, mitä he ajattelevat poimineensa unennäkijältä tai yksinkertaisesti vain heidän oman mielikuvituksensa leikistä heidän pohtiessaan uniekuvia ja niiden keskinäistä järjestystä.

Uusi ryhmä soveltaa alussa usein traditionaalista tapaa tarkastella unta vain unennäkijän tuotoksena pysyen itse ulkopuolisena tarkkailijana ja kommentoijana. Tämä luo epätasapainon, kärjistäen sanottuna kuin uhkaavan uni-kriitikkojoukon muodostaman ympyrän, jonka keskellä olevalta unennäkijältä odotetaan avoimuutta. Prosessi toimii vain itsekunkin ottaessa uni omakseen, elämällä itse hetken sen keskellä, sukeltamalla siihen kaikin aistein, nähdä ja kuulla itsensä siinä niin intensiivisesti, että ryhmän läsnäolo miltei unohtuu. Unennäkijäkin havaitsee silloin selvemmin, että muut antavat oman panoksensa omasta elämästään eivätkä pysy ulkopuolisina

Uniryhmän tavallisimpia alkuvaikeuksia

Tarkastellaan unta vain unennäkijän unena ottamatta sitä *omaksi* uneksi johon projisoidaan *oma* elämä (vaihe II). Unennäkijälle tarjottavan materiaalin *riikkaus*, sen kautta *löytötekijä* (discovery factor) kärsii.

Ei muisteta tarkistaa unennäkijältä, pitävätkö näkemykset hänen unestaan *hänen* mielestään paikkansa (vaihe III). Tämä *riistää* unta unennäkijältä kohottaen ahdistustasoa. *Turvallisuustekijä* (safety factor) kärsii.

Irtaudutaan unen ja unennäkijän suhteen tutkimisesta unennäkijän muiden, *uneen liittymättömien* suhteiden tutkimiseen; ruvetaan unennäkijän terapeuteiksi (vaihe III). *Turvallisuustekijä* kärsii.

itsestään mitään antamattomina tarkkailijoina. Unennäkijän varautuneisuus vähenee näin mahdollisimman nopeasti ja hän voi rentoutuneesti syventyä muiden mielikuvitusleikkiin.

Suurimmalla osalla ryhmän tässä vaiheessa tuottamasta materiaalista ei ole unennäkijän elämän kanssa tekemistä. Se auttaa silti unennäkijää suuntimisessaan: hän huomaa, millä suunnalla hänen unensa avain *ei* ole haudattuna, joka puolestaan johtaa hänet pohtimaan untaan paljon useammista näkökulmista kuin mihin hän itse olisi pystynyt.

Kiinteiden viitekehysten ja symbolien vakioselitysten käyttö on haitallista. Älyllinen kommentti ilman "fiilinkiä" jää kuolleeksi. Mitä enemmän ryhmän jäsenet tuottavat vain sellaista materiaalia, joka on heidän mielestään sopivaa joko unennäkijän elämään tai omaan tulkintajärjestelmään nähden, sitä vähemmän jää tilaa välittömille elämyksille, niin myös unen aukeamiselle. Toisaalta jokainen tuo ryhmään väistämättä aina joitakin rajoittavia viitekehyksiä, joista muodostuu se ryhmäviitekehys, jonka yli ryhmä ei pysty kohoamaan. Se on kuitenkin laajempi kuin vain yhden ideologian tai yhden ryhmän jäsenen kiinteän hallitseva asema ryhmässä.

Loogisen selitysmallin hakeminen unelle on sitä viekoittelevampaa, mitä kiinteämpää vakio-selitysmallia hakija on tottunut muissa ihmissuhteissaan, joko yksityiselämässä tai psykoterapiassa käyttämään. Se peittää unen muita ulottuvuuksia jarruttaen juuri sitä vapaata mielikuvaleikkiä, joka kaikessa epämääräisyydessään on se tarkin unen lähteille johtava "menetelmä".

Vaihe III - materiaalin tarkkuus

A) Unennäkijän puheenvuoro: Ryhmän lopetettua on unennäkijän vuoro kertoa vapaavalintaisesti nyt myös uneen sisältyvästä, mutta siihen liittyvistä seikoista. Nyt hän voi kertoa, mistä hän arvelee unen syntyneen, mitä hän ryhmäkäsittelyn aikana koki ja niin edelleen. Ryhmän tuottaman aineiston synnyttämät uudet näkökulmat ovat nyt vasta hakemassa muotoaan, ja unennäkijän sukellusta unensa tämän uuden informaation kanssa ei tule millään tavoin häiritä ennen kuin unennäkijä on selvästi lopettanut monologinsa.

B) Dialogi: Unennäkijän lopetettua kommenttinsa siirtyy ryhmä täysin toisenlaiseen vaiheeseen. Uni ei ole enää ryhmän oma, vaan unennäkijän. Unen yhteyksien hakemisen painopiste siirtyy nyt ryhmän jäsenten omasta elämästä unennäkijän 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 unennäkijän tunnejäänteisiin, joista unet ovat syntyneet. Nuo jäänteet ovat tunneverkosto, jota unennäkijä ei ole päiväsaikaan käsitellyt loppuun, jolloin siihen jäänyt jännite hakee ilmaisuaan myös unikuvien kautta. Mitä tuorempi uni, sitä helpompaa on edellisen päivän tapahtumat muistaa, ja sitä kautta löytää unen yhteys niihin.

Ryhmä syventyy palauttamaan unennäkijän mieleen nuo untaan edeltävät tunnetilat. Kyse ei siis vielä ole unikuvien merkityksen selvittämisessä, vaan vasta niiden syntyedellytysten löytämisessä. Emme siis tässä vaiheessa tutki unen itsensä elementtejä vaan unen rajaavia päiväkehyksiä, päivaelämämme tunnelaineita, josta unikuvat ovat sitten nousseet esiin. Olemme siis tähän vaiheeseen tullessamme astuneet askeleen lähemmäksi itse unta, jättäneet taaksemme

unen projektiot meidän itsekunkin elämäämme, mutta toisaalta emme ole vielä astuneet unennäkijän omaan uneen, vaan vasta sen synnyttäneeseen taustaan.

Mitä enemmän tuo tunnetausta virittyy unennäkijässä uudelleen, sitä lähemmäs pintaa se nostaa mukanaan myös aiheuttamiensa unikuvioiden merkitysyhteydet. Ryhmä siis edelleen välttää tarkentamasta kysymyksiä liikaa omien, tärkeiltäkin tuntuvien ideoiden suuntaan, vaan pyrkii muotouttamaan kysymyksensä aina mahdollisimman yleisiksi, kiinnittämään unennäkijän huomion kyllä tiettyihin suuntiin ja seikkoihin, mutta aina vain niin vähän kuin mahdollista. Ryhmän tehtävä on koko unen läpi olla kuin jäällä liukuvan unen Curling-kiekon edustan puhdistajina, ei kiekolle sivusysäyksiä antavana. Ryhmä raivaa unelle edellytyksiä kulkea omaan suuntaansa, ei ryhmän omien mieltymysten suuntaan.

Ryhmä auttaa mutta ei ohjaa. Kysymysten tarkentumisen paikka on vasta myöhemmin, prosessin viimeisessä vaiheessa, vasta silloin kun kaikki mahdollinen aineisto on ensin saatu unennäkijältä itseltään ja näin maksimoitu unennäkijän mahdollisuus löytää itse kaikki yhteydet. Päämäärähän on vapauden ja turvallisuuden maksimointi, jota tarvitaan unen oman äänen kuulemiseksi. Mitä useampia kokemuksia tästä unen omaehtoisesta aukeamisesta saamme, sitä enemmän näemme omien näkemystemme miekan kaksiteräisyyden: toisaalta ne auttavat, toisaalta sitovat ja johdattelevat.

Hillitäkäämme siis mielemme vielä hiukan aikaa, sillä aivan kohta; seuraavassa vaiheessa on omien näkemystemme esittämisen aika vihdoinkin tullut. Mutta ei vielä nyt. Olemme siis tässä edelleen aineiston keruussa, emmekä vielä johtopäätöstemme esittämisen vaiheessa.

Nyt kysytään, milloin uni on nähty, mitä varsinkin juuri ennen nukkumaanmenoa tapahtui, mitä ajatuksia mutta erityisesti mitä tunnelmia unennäkijän mielessä sinä päivänä tai lähipäivinä on liikkunut? Mitä erityisen koskettavaa hän on ehkä lukenut, nähnyt TV:ssä, puhunut puhelimesta tai vieraisilla toisten kanssa? Onko vielä mitään muuta unennäkijän tunteita äskettäin kosketanutta 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

Kaksi aikaisempaa materiaalinkeruvaihetta on nyt takanapäin: unen sijoittaminen ryhmän omiin elämänhistorioihin (vaihe II), ja unennäkijän tunnejäänteiden etsiminen (Vaihe III B 1). Nyt vaihdetaan työkalua: päivän tunnejäänteitä etsivät kysymykset loppuvat ja annetaan unen itse puhua. Joku ryhmästä käy läpi unen sopivan pituisin jaksoin uudestaan läpi kiinnittäen huomion vallankin aikaisemmin käsittelemättömiin kohtiin. Oman unensa kuuleminen eikä vain ajattelu tässä vaiheessa tuo usein lisämateriaalia. Kun toinen ihminen koskettaa ihoamme, on se paljon väkevämpi tunne kuin itse tehtynä. Niin myös oman unensa ääneen kuuleminen toisen kertomana vaikuttaa syvemmin kuin sen hiljaa mielessään ajattelu. Vanhoja jo esiintulleita seikkoja ei unennäkijän tarvitse enää toistaa eikä myöskään keksiä mitään uutta. Lisämateriaali tulee jos on tullakseen.

Unen toistovaiheen tavallisimmat puutteet ovat sen puuduttavan mekaaninen toisto, toisena äärimmäisyytenä unen tiettyjä kohtia niin paljon painottava toisto, että se muuttuu painotustensa kautta unta toistavan henkilön omien käsitysten johdattelevaksi tarjoamiseksi. Taitava johdatteleva kysely voi kyllä saavuttaa lyhytaikaisia tuloksia, mutta toistuessaan sellainen vie unennäkijältä vapauden, jolloin uni ei puhu enää omaa kieltään vaan sen alkuperäinen syvä aitous alkaa peittyä kyselijän näkemyksen taakse, jolloin uniryhmä alkaa muuttua *vakuutteluryhmäksi*, toisin sanoen jokapäiväiseksi keskusteluksi, jossa taitavin perustelija voittaa muut, unennäkijänkin, puolelleen.

Ryhmä voi kyllä olla hyvinkin kiintoisa antautuessaan vilkkaaseen ajatustenvaihtoon arkipäivän psykologian ilmiöistä. Mutta silloin kuullaan ryhmän ääni, ei unen ääntä. Syvin ja aidoin todellisuus korvautuu tavanomaiseen kanssakäymiseen kuuluvalla kilpailevalla ajatustensyötöllä - olipa se vaikka kuinka hyvähenkistä, mukavaa ja jännittävää tahansa. Uniryhmän perusidea katoaa.

3. Orkestroivat projektiot

Nyt seuraa koko ryhmäprosessin vaativin osa; *orkestroivat projektiot* - mikäli niitä enää tarvitaan, onhan unennäkiä saattanut todeta unensa käsittelyn jo riittäväksi ja keskeyttänyt prosessin.

Olemme nyt kulkeneet kolmen aikaisemman materiaalinkeruuvaiheen kautta: ensin tavallaan unennäkiästä pois päin omiin elämänhistorioihimme (vaihe II), sitten suunnanneet huomiomme unennäkiän unta edeltävään tunnetaustaan etsimällä hänen tunnejäänteitään (vaihe III B 1). Sen jälkeen olemme keskittyneet suoraan itse uneen maksimoiden unennäkiän mahdollisuuden löytää vielä lisämateriaalia (vaihe III B 2). Olemme näin noutaneet aineistoa kolmesta eri ulottuvuudesta. Nyt olemme vihdoinkin tulleet hetkeen, jolloin uuden informaation etsintä on loppunut, ja on tullut noiden kaikkien informaatiopalasten yhteenkutomisen aika; orkestraation aika, erillisten nuottien ja sointujen yhdistäminen kokonaisuksi sävellyksiksi.

Tässä vaiheessa on ryhmällä tilaisuus vihdoinkin tarjota omat näkemyksensä unesta. Edelliset vaiheet ovat tähänneet unennäkiän *oman* assosiaatioverkoston rikastuttamiseen eli antaneet unennäkiälle mahdollisuuden löytää *itse* omat vastauksensa. Orkestraatiokin tehdään kuitenkin vain unennäkiän itsensä tarjoamasta materiaalista mahdollisimman pitkälle hänen itsensä käyttäminä sanoin. Ero on nyt siinä että vaikka orkestraation esittäjä kapellimestarina käyttä edelleenkin vain unennäkiältä saamiaan nuotteja, hän tekee niistä nyt oman sävellyksensä.

Sävellys on siis edelleen sen esittäjän oma, ei unennäkiän! Edelleenkin on siis kyseessä esittäjän *projektiio*, edelleen kysymys, vaikka sen kieliopillinen muoto ei olisikaan kysymysmuoto. Se on kysymys, jonka paikkansapitävyyden voi vain unennäkiä 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, tyhjentämään oman mielensä kaikesta ennaltaopitusta. Ullmanin (1998) omin sanoin:

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

Jokainen vaihe ja jokainen ohje voi kääntyä vastakohtakseen mikäli ei koko ajan tasapainotella kahden äärimmäisyyden välissä. Ilman selkeää rakennetta unenselvitystyö hajoaa tavanomaiseksi

seurusteluksi juuri päinvastoin sen tarkoitusta johtaa ihmiset paljon syvemmälle pois siitä tavanomaisesta päiväkeskusteleavuuden tilasta, jossa jokainen huolehtii eniten oman äänensä kuuluvuudesta. Mikäli vaiheita seurataan liian orjallisesti, tulee koko prosessista jäykkä ja joustamaton, joka ei pysty tavoittamaan unityön yllättäviä käännteitä, tunnelmia sanojen takana, intuitiivista seuraamista unennäkijän sanattomien viestien perässä.

Tietämättömyyden voima

Erityisesti dialogin; sen kaikkien kolmen vaiheen aikana vallankin terapiakoulutusta saaneet pyrkivät ensimmäisillä kerroilla irtautumaan itse unesta ja seuraamaan unen tuottamia rikkaita johtolankoja unennäkijän psykopatologiaan. Tämä ei kuitenkaan uniryhmään kuulu. Ryhmän ainoa tehtävä on unen ja unennäkijän välisen yhteyden löytäminen, ei psykoterapeutteina toimiminen. Ainoa terapeutti ryhmässä on uni itse. Kaikkein väkevimmän avautuvat unet omalla energiallaan. Yksinkertaiset, aidosta tietämättömydestä nousseet *avoimet* kysymykset unennäkijälle hänen unestaan maksimoivat tämän löytötekijän. Sitä vastoin kysymykset, joiden motiivit eivät ole välittömästi selviä unennäkijälle, alkavat päinvastoin herättää hänessä ahdistusta: "Miksi tuo tuollaista kysyy? Mitä sillä oikein on mielessään?"

Koska unityö luo usein innostuneen ilmapiirin, on se eräs syy miksi hypoteesien kehittelyn vauhdissa unohtuu niiden paikkansapitävyyden tarkistaminen unennäkijältä. Kuitenkin vain unennäkijän oman oivalluksen vahvistama materiaali pätevöidään. Vain unennäkijällä on lopullinen sana unen merkityksestä.

Olennaisinta ei sitä paitsi ole unien merkitys, vaan uni itse, sen ilmapiiri, sen liepeillä viipyminen, kuunteleminen, "to feel around". Olennaista on havaita se kuunteleva hiljainen suhtautuminen, jonka hiljaisuudesta versovat kaikkein rikkaimmat elämykset, ja oppia luottamaan siihen, tapahtuipa tai jäipä jollain uniryhmäkerralla tapahtumatta mitä tahansa. Matka uutta maisemaa tarkkaillen; kanssakäyminen unien kanssa sinänsä, on elämisen rikkauden kasvua. Kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen on syvin muutos johon päivälämän tarjoamat kohtaamistilanteet eivät juuri koskaan suo tilaisuutta. Toiset unet aukeavat, toiset eivät, muut siltä väliltä, mutta joka kerta ryhmä oppii lisää *luokittelemattoman kuuntelemisen* taitoa havaitessaan kuinka juuri se johtaa omakohtaisiin oivalluksiin ihmisen psyyken toimintatavasta avaten tietä niin omamme kuin muidenkin ihmisten mielen syvimpiin ja rikkaimpiin kerroksiin.

Mitä enemmän opimme unia tuntemaan, sitä ilmeisempää on, että ne *pohjimmiltaan* jäävät tuntemattomiksi. Huomaamme monien unien sisältävän paljon enemmän kuin mitä niistä aikaisemmin löysimme ja luulimme ne silloin kokonaan ymmärtävämmä. Unet ovat me itse. Mitä enemmän ymmärrämme ihmistä, sitä suuremmaksi mysteeriksi hän käy.

Uniryhmä on kuin laboratorio, jossa on mahdollista havaita kuinka nopeasti teemme johtopäätöksiä joiden oikeellisuutta emme - erittäin monista eri syistä - tule tarkistaneeksi. Kun kuuntelemme tarkasti unennäkijää, joudumme huomaamaan suuren osan varmana pitämistämme käsityksistä toisesta ja toisen unesta olevankin paikkansapitämättömiä, ja että vain unennäkijä itse voi antaa merkittävät avaimet itseensä. Tämän toistuva havaitseminen auttaa käytännössä huomaamaan *aidosta tietämättömydestä* nousseiden avoimien (motiiveiltaan heti ymmärrettävien) kysymysten arvon. Tämä prosessi on päinvastainen kuin tavanomaisessa keskustelussa: yleensä olemme tottuneet tarjoamaan näkemyksiämme, jotta toinen ymmärtäisi meitä paremmin. Uniryhmässä tarjoamme näkemyksiämme jotta ne auttaisivat meitä ymmärtämään toista paremmin.

Meillä terapia-ammattilaisilla on erityisen hyvä tilaisuus tämän prosessin kautta nähdä, kuinka nopeasti ja huomaamattomasti terapeutin oma näkemys pääsee arjen aherruksessa tukahduttamaan

potilaan näkemystä. Yhteiskunnan virallistama oman ammatin arvovalta on viekoitteleva joukko-voima, jota käytellen on vaikeata kuulla potilaan ääntä sen alta. Tuohon arvovaltaan sisältyvät jokapäiväiset tavanomaiset luokittelumme, joiden käyttöön olemme vuosikausia kouluttaneet itseämme, ja joita käytämme miltei automaattisesti vuosikausien suomalla rutiinilla. Koska se on niin olennainen osa työtämme, niin sen haitallisuuden havaitseminen saati siitä vapautuminen on usein työn takana. Siitä vapautuminen on *poisoppimista*, ammatillisten suojavaatteiden riisumista kunnes seisomme avoimen tietämättöminä unen mysteerin äärellä.

Myötäelämys

Vallankin terapiakoulutusta saaneet spekuloiivat mielellään, että unennäkijän torjuntamekanismit hylkäävät ryhmän tuottaman tarkan aineiston, eli ryhmä on oikeassa, unennäkijä väärässä. Jos unennäkijä ei jotain myöhemmin ehkä oikeaksi osoittautuvaa näkemystä halua vastaanottaa, on se silloin hänelle hänen elämänsä tässä vaiheessa hedelmätön tai vahingollinen. Se on siis hänen oman elämänsä kannalta väärä. *Ryhmä on siis silti väärässä ja unennäkijä silti oikeassa*. Eikä ryhmä voi tietää kuinka oikeassa se edes *teoriassa* on, sillä teoriat selittävät unisisältöä kukin omalla tavallaan, kukin yhtä loogisesti, keskenään ristiriitaisesti, sen voi helposti nähdä uniauktoriteettien käsityksiä vertailemalla. - Toisaalta voi käydä niin, että unennäkijä muuttaa ajan mittaan mieltään useammankin kerran siitä, mitä tietty uni loppujen lopuksi merkitsi. Kuka voi silloin osoittaa oikean ja väärän?

Niinpä voimmekin todeta, että väärän ja oikean pohtiminen vie umpikujaan. Väärässä ja oikeassa oleminen on järjen johtopäätelytoimintaa, ei ymmärryksellistä kokonaiselämystä. Ymmärryksen kannalta on merkitystä vain sillä että jotain tapahtuu; että jotain aukeaa, jokin uusi näkökulma avautuu, myötäelämyksen kokemus hipaisee unennäkijää ja ryhmää, olipa koettu sitten "oikeaa" tai "väärää".

Ilman *ymmärrystä* - joka on kokemusten kautta syntynyt myötäelämysten summa - jää tieto kokoelmaksi mielipiteitä jotka soveltuvat vain älylliseen vallankäyttöön. Juuri *myötäelämys*; *kokemispohjaisuus*, on uniryhmän erikoispiirre ja syvin elementti. Tieto ei vielä riitä, vaan vasta ymmärrys siitä mitä tietää.

Unet psykiatriassa

Uniryhmän ja ryhmäpsykoterapian eroja

Uniryhmä ei ole uniterapiaryhmä, ei myöskään ryhmäterapiaa. Seuraava Ullmanin (1982) taulukko selventää pääeroja.

KRITEERIT	KOKEMISPOHJAINEN UNIRYHMÄ	RYHMÄPSYKOTERAPIA
Kommunikation luonne	Uni on yksilön olemuksen erään osan kommunikaatiota yksilölle itselleen. <i>Uni</i> on se, joka kommunikoidaan.	Valvekäyttäytyminen on kommunikaatiota muille. <i>Valvekäyttäytyminen</i> on se, joka kommunikoidaan.
Painopiste ryhmässä	Painopiste ryhmässä on unen vaikutuksessa unennäkijään. Painopiste on <i>yksilönsisäisellä</i> alueella.	Painopiste ryhmässä on käyttäytymisen vaikutus yksilöiden <i>välisellä</i> alueella.
Tehtävän luonne	Löytää unennäkijälle hänen unikuviensa merkitys pyrkimällä mupeuttamaan yksilönsisäinen välimatka unikuvan ja todellisen elämänsisällön välillä.	Etsiä merkitys jännityksen käyttäytymisilmauksille niiden ilmaantuessa yksilöiden <i>väliselle</i> alueelle (menneelle tai nykyiselle).
Olettamukset	Ryhmän olettamukset ovat toissijaisia sen ensisijaiseen tehtävään nähden; auttaa unennäkijää ymmärtämään omat olettamuksensa unestaan. Yksi olettamusryhmä, nimittäin unennäkijän, hallitsee.	Kaikkien ryhmän jäsenten ja terapeutin olettamukset saavat ilmauksensa ja etsivät toteutumistaan. Monikerrokset olettamukset ovat pelissä mukana.
Prosessin luonne	Prosessi avaa unikuviin hautautuneet tuntemattomat viestit.	Prosessi tuo valoon yksilöiden väliseen käyttäytymiseen kätkeytymättömät viestit.
Olettamuksien lähde	Unennäkijä ja ryhmä työskentelevät intuitiivisilla ja jaetuilla kokemispohjaisilla tasoilla ilman erityistä teoreettista suuntausta.	Johtaja työskentelee persoonallisuus- ja ryhmädynamiikkaa sisältävän teoreettisen pohjan turvin.
Muutoksen lähde	Tuen ja luottamuksen kehittyminen unennäkijän ja ryhmän välillä vapauttaa unikuvien parantavan voiman, kun niiden konkreettiset yhteydet valvetailaan on löydetty.	Johtaja ja ryhmän jäsenet osallistuvat moniin strategioihin työskenneläkseen läpi persoonallisten puolustusmekanismien ja edistääkseen muutosta. Näitä ovat tulkinta, konfrontaatio, modeling jne.
Muutoksen mekanismi	Käyttämällä ryhmän projektioita vapauttamaan unennäkijän yhteyksiä uneensa.	Riisumalla osanottajien projektoiden naamiot.
Tempo	Ryhmä etenee unennäkijän vauhtia.	Tempo on yhteisten tarpeiden heijastuma.
Roolierot	<p>Johtaja: Kaksoisroolissa. Johtajasemassaan hän ottaa vastuun varmistukseen prosessin saumattomuuden. Osanottajana hän osallistuu samalla tasolla ja samalla määrällä itsepaljastukseen ja unen jakamiseen.</p> <p>Unennäkijä: Hänellä on prosessin kontrolli sisältäen oikeuden lopettaa missä kohdassa tahansa.</p> <p>Ryhmä: Työskentelee unen vertauskuvan kanssa auttaen määrittelemään sitä uudelleen itsekunkin henkilökohtaisen elämän valossa.</p>	<p>Johtaja: Omaksuu johtajan vastuun, mutta itsepaljastavan osallistumisen määrä huomattavasti vähäisempää.</p> <p>Unennäkijä: Kontrolli on paljolti terapeutin käsissä.</p> <p>Ryhmä: Kokee yksilön tiedottomasti asettamat roolit ja pyrkii määrittelemään ne uudelleen yksilöiden välisen todellisuuden pohjalta.</p>

Yksilöpsykoterapian ja uniryhmän etuja ja rajoituksia

Psykoterapian rajoitukset, vaikkakin epäedullisia uniryhmätyöhön, saattavat olla sekä tarpeellisia että edullisia terapialle asetettujen päämäärien suhteen. Niitä voi käyttää rinnakkain.

Psykoterapian rajoituksia

Aika: Usein liian vähän aikaa; asiakkaalla liian monta muutakin aihetta.

Hierarkkisuus: Yksisuuntainen unien jakaminen; molemminpuolisen itsepaljastuksen puuttuminen; pysyttää terapeutin asiantuntijaroolissa; vahvistaa riippuvaista roolia unityössä.

Teorian osuus: Terapeutti omaa potilaan ulottumattomissa olevaa erityistietoa; hierarkkisuus vahvistuu.

Uniryhmän rajoituksia

Ryhmän koko: Voi rajoittaa privaatin ja sensitiivisen aineiston jakamista.

Unennäkiäjän tuntemus: Rajoittuu meneillään olevan unityön tai aikaisempien unien yhteydessä esiintulleeseen materiaaliin.

Psykoterapian etuja

"Kahden kauppa": Enemmän yksityisalue.

Unennäkiäjän tuntemus: Terapeutilla on laaja unennäkiäjän tuntemus.

Terapeuttiset taidot: Hiotut kuuntelemisen taitoon ja vaadittavaan herkkyyteen alitajuisten kanssa työskenneltäessä

Terapeuttiset tekniikat: Suunniteltu tunnistamaan ja käsittelemään psykopatologiaa.

Uniryhmän etuja

Aika: Riittävästi aikaa käytettävissä unityöhön; muita käsiteltäviä asioita ei ole.

Ryhmän koko: Rikas vertauskuvallisen aineiston lähde.

Ei hierarkkista rakennetta: Unennäkiäjällä kontrolli prosessiin; unennäkiäjän hallinnassa kuinka pitkälle edetään; ulkopuolisen auktoriteetin poissaolo; unennäkiäjä asiantuntijan roolissa.

Keskinäinen jakaminen: Vetäjä osallistuu prosessin kaikkiin puoliin mukaan lukien myös unien jakamisen; tämä rakenne minimoi transferenttiset ja vastatransferenttiset jännitteet; kaikkien osanottajien unien jakaminen luo syvän yhteyden tunteen.

Epäteoreettinen lähestymistapa: Ei kätkeytyä teoreettisia oletuksia eikä teknisiä manipulaatioita; jokaisen vaiheen perustelut ovat kaikkien tiedossa.

Ullman 1996

Työnohjaus ja jatkokoulutus

Miltei kaikki psykoterapeuttiset suuntaukset arvostavat unia psykoterapian apuvälineenä, silti se eri ihmisen ymmärtämisammattien koulutuksista puuttuu. Unen varjoista eivät rationaaliseen ajatteluun painottuneet yhteiskunnat saa kiinni, ja se heijastuu myös uniammattilaisten vähyytenä. Niillä harvoilla, jotka omaavat suurempaa kokemusta unista, kuten Suomessa psykoanalyttikot ja

hahmoterapeutitkin, ei ole helposti käytäntöön sovellettavaa koulutusmuotoa, ja olemassaolevat koulutusmuodot ovat liian riippuvaisia kyseisten suuntien teoriapohjasta.

Terveydenhoidon alueella vallitsee yliopistollisia klinikoita myöten sopivan unikoulutusmenetelmän puute. Ullmanilainen uniryhmä sopii psykiatrisen hoitohenkilöstön täydennyskoulutukseksi sekä somaattisen henkilökunnan työnohjaukseksi. Sen kautta hankittu tieto on omakohtaisen elämyksen kautta saatua ja näin ollen luentomuotoiseen opetukseen ja kirjojen tutkimiseen verrattuna tehokkaampaa. Oman psyyken tuntemus koituu luonnollisesti myös potilaiden eduksi, tietysti myös somaattisilla osastoilla.

Työongelmat esiintyvät unissa niin paljon että uniryhmä sopii tietysti mihin tahansa organisaatioon yhdeksi ryhmätyönohjaukselliseksi menetelmäksi. Työnohjaus ei ole ryhmäpsykoterapiaa, vaan siinä työyhteisön jäsenet pohtivat yhden esittämää työongelmakenttää, eivät omaa ryhmädynamiikkaansa. Uniryhmän samankaltainen mekanismi sopii siten siihen hyvin.

Psykiatristen potilaiden uniryhmät, jotka ovat mahdollisia nekin, vaativat kyllä psykiatrian ammattilaisen mukaan, mutta silloinkaan ei uniauktoriteettina; unen lopullisen tulkinnan esittävänä, vaan ryhmän kokoonpanosta ja ryhmäprosessin integriteetistä vastuullisena henkilönä. Psykoottisille potilaille ei uniryhmä kuitenkaan sovi.

Ullmanilaista uniryhmää työnohjausmuodoksi suunnitteleva saa varautua pitkähköön varovaisuuteen, jopa pelkoon henkilökunnan taholta. Pelko on ymmärrettävää siinä vaiheessa kun uniryhmän idea ei ole vielä selvinnyt. Koska olemme niin pitkään saaneet huonoja kokemuksia uniselityksistä, toisaalta jonninjoutavien unisymboliluetteloiden selaamisesta ja ilmiselvän kritiikittömistä mystiikka- ja henkivaltaselityksistä, toisaalta unet riistävästä asiantuntijoina esiintyvistä paremmintietäjistä, jotka ovat antaneet ymmärtää, että unia eivät saisi "peukaloida" muut kuin "oikean" koulutuksen saaneet ammattilaiset, on ymmärrettävää, että nämä uniryhmät arvellaan samantapaisiksi tyhjänpäiväisiksi tai alistavan väkivaltaisiksi toiminnoiksi.

Vastustusta herättää myös sinänsä sängen ymmärrettävä ennako-olettamus siitä, että uniryhmissä on erilaista vain keskustelun kohde, ei keskustelu sinänsä. Uniryhmän menettelytapa oletetaan säännönmukaisesti aina ensin enemmän tiedolliseksi kuin ymmärrykselliseksi prosessiksi. Tällöin luulo uniryhmästä viihteellisenä rupatteluporukkana tai laiskottelevina haihattelijoina muiden paikiessa töitä saattaa ärsyttää sekä esimiehiä että niitä, jotka eivät joko halua, pääse tai uskalla tulla itse mukaan. Uniryhmän päämäärää ja työskentelytapaa ei tietysti ole silloin käsitetty lähimainkaan oikein. Jo pelkkä sana "uni" riittää usein tuomitsemiseen. Jos kokemukseräisen uniryhmän nimenä olisi esimerkiksi "kognitiivis-emotiivisen symboliteknikan interaktiivinen työnohjausseminaari", se olisi ehkä helpompi hyväksyä erilaisiin koulutusohjelmiin.

Unet ymmärryksen avaajana potilastyössä

Psykykinen osuus on suuri kaikessa potilastyössä. Potilaan kohtaaminen ihmisenä on olennainen osa terveydenhoidon kaikkien ammattiryhmien ammatti-identiteettiä.

Työnohjaus nostaa hoidon laatua sekä tiedon että ymmärryksen kautta. Tieto on teknistä, ymmärrys (myötelämyksen kyky) on kohtaaamista myös tunnetasolla.

Unet ovat elämyksellinen osa meissä.

Oppiminen on suurinta elämysten kautta. Unien persoonalliset elämysteemat käsittelevät *juuri niitä tekijöitä*, jotka vaikeuttavat potilaan, työyhteisön ja oman itsen ymmärtämistä ihmisenä. Ne sisältävät työnohjauksen ymmärryksellisen osan.

Tietämisen pakko

Unien elävä käyttö jää vain joidenkin harvojen omaehtoisesti oppinsa hankkineiden työkaluksi. Minkään ammattiryhmän psykiatrian opetukseen se ei kuulu. Työntekijä joutuu näin ollen reagoimaan asiakkaitensa uniin nopeasti ja pinnallisesti opetetun teorian pohjalta saamalla elävää otetta niihin.

Vastaamatta jättäminen ja tietämättömyytensä tunnustaminen on kuitenkin vaikeaa, koska ihmisenhoitoalan ihmisten, eritoten psykiatrien, ammattikuvaan se kuuluu kiinteänä osana, vaikkei sille käytännössä olekaan katetta. Niinpä pyrkiessään vastaamaan ammattiinsa sisällytettyihin vaatimuksiin joutuu työntekijä *tietämisen pakon* puristukseen pyrkiessään säilyttämään ammattiinsa automaattisesti kuuluvan arvovalan. Tämä ristiriita korostuu mitä vähemmän työntekijällä on "pondusta"; omaan persoonaan sisältyvää arvovaltaa. Tämän mahdottoman tehtävän; kollektiivisen ammatti-identiteetin vääntyneisyyden, on yhteiskunta (sinä ja minä) antanut psykiatriselle hoitohenkilökunnalle: *"Yli-ihmisrooli on osa ammattiamme. Jokainen potilas tahtoo tavata Tarzanin tai Jeesuksen, ei loppuunkulunutta kolmen lapsen äitiä."* (Lääkäri Lotti Helström, Aftonbladet 27.10.85).

Ammatti-identiteetin mahdottomuudesta vapautuminen on vaikeaa, koska useimmiten joutuu kulkemaan yksinäistä tietä kaikkialla vallitsevaa kollektiivista käsitystä "vastaan" samalla menettäen siihen liittyvän asiantuntija-arvovalan suoman tyydytyksen. Tämä ongelma ei yleensä poistu jatkokoulutuksillakaan, koska koulutukset ovat usein osa tästä vääntyneisyydestä ylläpitäen sitä opettamalla yhä uusia tekniikoita ja tarkastelusuotimia, joista uniryhmässä pyritään nimenomaan eroon. Koulutuksen seurauksena voi olla "puhikoulutettu" työntekijä, joka ei pysty enää elämykselliseen toimintaan vaan suodattaa havaintonsa koulutustensa aikana omaksumiensa selitysmallien lävitse.

Uniryhmissä koetut välittömät elämykset saattavat ohjata väsynyttä ja koulutuksiinsa hukkautunutta työntekijää takaisin niiden lähteiden äärelle, jotka jo kauan sitten tuntuivat ehtyneiltä. Ne auttavat näkemään tietämättömyyden voiman. Mitään ei tarvitsekaan toisen unesta tai unikirjojen ja terapiasuuntien symboleista tietää. Kun tietää ettei tiedä, on vapaa tarjoamaan asiakkaalleen kaikki tuntemuksensa ja ajatuksensa hänen unestaan - ja tietysti kaikesta muustakin - tuon tarjoamisen silti muuttumatta tyrkytykseksi tai näennäistodellisemmaksi kuin asiakkaan oma näkemys. Vain sellaisessa ilmapiirissä kuuluu unen oma ääni kirkkaana ja selvänä.

Uniryhmä ei ole kuitenkaan vain ammattilaisille tarkoitettu, vaan kaikkialle sinne, missä on aitoa kiinnostusta elämän ilmiöitä kohtaan. Ryhmän aloittamiseen *ei* tarvita terapia- tai uniryhmä-ammattilaista. Tällä en suinkaan mitätöi elämäkokemusta ja terapiakokemusta. Niistä kuten uniryhmäkokemuksesta on tietysti hyötyä. Ne ovat *hyödyllisiä*, mutta eivät *välttämättömiä*.

Unissa on totuus - kuten muuallakin

Unet auttavat siinä kuin muutkin elämäkokemukset, niin ikävät kuin iloisetkin - jos auttavat. Olennaista ei ole rajojemme murtaminen. Tulos on vaatimattomamman tuntuinen: rajamme eivät muutu, mutta ehkä ensi kerran näemme ne. Juuri se on muutos. Paremmaksi muuttumisen toive on ihanne, itsepetokseen sovelias: kun kiinnitämme katseemme ihanteeseemme, vältämme katsomasta itseämme. Olemme edelleen samoja ihmisiä samoine rajoituksinemme - ja silti jotain olennaista on tapahtunut. Emme voi luopua oikeassaolemisestamme, sillä emme voi luopua omasta henkilökohtaisesta ymmärrystavastamme, mutta mikäli havaitsemme kuinka usein näkemyksemme ei ollutkaan oikea (juuri tähän antavat uniryhmät hyvän mahdollisuuden), katkeaa oikeassaolemisemme toisiin ihmisiin suunnattu kärki, ja silloin havaitsemme

oikeassaolemisen myönteisen voiman: "*Oikeassaoleminen on ymmärryksen varmuutta, jonka todisteena on sisäisen näkemyksen selkeys.*"

Uniryhmissä näemme miten vertauskuvat syntyvät ja todellistuvat ryhmän vuorovaikutuksen kautta. Oma päiväkommunikaatiomme rehevöityy ja rikastuu niin kielellisellä kuin sanattomalla tasolla. Uni-itsemme jakamisen kautta tiivistyvät psykiatri Martti Siiralan sanat: *Minuus on olemassa vain Sinuudessa*. Unisymbolit ovat päivätajunnan keksimiä symboleja väkevämpiä, alkuvoimaisempia, intensiivisempiä. Niitä eivät sosiaaliset paineemme ole vesittäneet. Ne ovat esperantoakin yleisempi maailmankieli, meiltä itseltämme hukuksissa olevan yhteenkuuluvuutemme yhteisiä merkkejä. Unien osuuden havaitseminen elämämme kokonaisuudessa on yleispätevää henkistä pääomaa, joka parhaassa tapauksessa avaa sulkeutuneita luovuuden ovia myös päivaelämässäkkin. Unen avautuessa oppii tätä koko ryhmä, ei vain unen tuottaja. Niin kuin päivän tapahtumien koskettavin ydin tiivistyy unessa, niin ymmärretyn unen kautta rikastuvat vastaavat myöhemmät päivä tapahtumat.

Mitä itse olen unista ja uniryhmistä saanut? En mitään selkeästi osoitettavaa, vaan niiden kokemukset ovat kuin mustepisara vedessä, kaikkialla. Elämäni muutoksissa ovat unet olleet mukana osana minun voimatta erottaen niitä syiksi tai seurauksiksi tai edes elämäni *kuvaajiksi*, vaan elämäni *osiksi*. Katsoessani uniryhmissä olleita työtovereitani koen heidät lähempänä olevina ihmisinä kuin aikaisemmin. Virkatakki on muuttunut ikäänkuin läpikuultavammaksi. Tiedän unien olevan osa niistä kanavista, joista sisäiset lähteeni pyrkivät ravitsemaan arjen kuivaa erämaata. -- Kaikki on kuitenkin suhteellista: elämäntielleni on sattunut uniryhmiä paljon merkittävämpiä havahduttajia, mutta niitä ei voi enää organisoida ulkonaisilta muodoiltaan helposti toteutettaviksi vakioprosesseiksi uniryhmien lailla.

Vapaasti virtaavan kuuntelemisen ja välittömän elämyksen arvostus esiintyy lukemattomissa terapiamuodoissa, filosofioissa ja uskonnoissa. Mitään uutta se ei ole koskaan ollut. Uniryhmä on monien muiden ryhmämuotojen joukossa vain yksi toiminnallinen kehys, jossa luokittelemattoman havainnoinnin taitoa yritetään pitää hengissä.

Uskomalla unet kuninkaanteiksi alitajuntaan, uniryhmät tarpeellisiksi ja unet aivan erityistä viisautta omaaviksi ollaan lähellä unuskovaisuutta, jolloin uni itse on muodostunut havainnointia rajoittavaksi suodattimeksi. Ullman-uskovaisuus ei ole tuntematon ilmiö. Vain yhtenä ihmisen-tutkimusmuotona ovat ullmanilaiset uniryhmät. Vain yhtenä sektorina ovat uniryhmät ja unet yleensä. Vain yhtenä keinona on freudilainen, jungilainen, perlsiläinen, maharishilainen ja mikä tahansa muu terapiamuoto. Kaikkia niitä voidaan käyttää, mutta totuuden oivaltaminen itsestä ja maailmasta ei ole minkään suunnan, keinon, tempun tai harjoituksen yksinoikeus.

Olenlaisin on *kaikkien* menetelmien tuolla puolen, jopa menetelmästä vapauttavien menetelmien. Edulliset olosuhteet antavat kyllä mahdollisuuden sen ymmärtämiseen, mutta viimeinen askel on otettava kuitenkin aina yksin. Hevosen voi viedä lähteelle mutta juotava sen on itse.

Herkullinen esimerkki toiseen takertumisesta, turvan, varmuuden ja selkeyden hakemisesta, oman itsen orjuuttamisesta gurun; asiantuntijan vallan alle on seuraava pätkä Krishnamurtin (1961) keskustelusta erään unennäkijän kanssa. Nopeasti lukien emme ehkä edes huomaa, kuinka vääristynyt ja sokea, suorastaan tragikoominen neuvoa kysyvän asenne siinä on.

- Eivätkö jotkut ihmiset ole harjaantuneet unien selittämiseen?
- Saattavat olla. Mutta jos turvaudutte toisiin saadaksenne selityksen uneenne, luotte uuden ongelman: riippuvaisuuden auktoriteetista, ja sellainen synnyttää monia ristiriitoja ja murheita.
- Siinä tapauksessa, millä tavoin voin itse tulkita ne?

- Onko tuo oikea kysymys? Asiaankuulumattomat kysymykset voivat aiheuttaa vain merkityksettömiä vastauksia. Ei ole kysymys siitä, millä tavoin unia on selitettävä, vaan siitä, ovatko unet lainkaan välttämättömiä.
- Millä tavoin sitten voisin lopettaa uneni? ...

Persoonallisuuden kasvu ei ole ratkaisu

Kuten kaikista elämäkokemuksista, voi myös uniryhmistä saada aineksia persoonallisuuden kasvuun. Se ei vielä riitä, vaan on kyse siitä, ketä tämä persoonallisuus palvelee, ulkoista pyydeminänsä vai yksilöllisyyden sisäistä ääntä. Selkein ajasta ja paikasta, politiikasta, kulttuuri- ja uskontomuodoista riippumaton esimerkki persoonallisuuden vahvuuden kovin suhteellisesta merkityksestä on paholaisen hämmästyttävän samankaltaisena eri kulttuureissa esiintyvä hahmo: *äärimmäisen vahva persoonallisuus*, kaikki käyttäytymisen temput hallitseva. Vahva, kokemusrikas, tietoa omaava ja sitä lisää keräävä persoona on kyllä todiste tiedon vallasta niin hyvässä kuin pahassa, vaan ei vielä ymmärryksestä. Vahva persoonallisuus laajoine tietoineen ilman ymmärrystä voi olla kovinkin perkeleellinen ihminen.

Persoonallisuuden vahvistumisesta sanoo J. Krishnamurti (1960) toisella tavoin: *"Mielen täytyy vapaaehtoisesti menettää koko kartuttamisviehtymyksensä, kokemusten varastoimisensa, joka tähtää uusien kokemusten ja tavoitteiden saavuttamiseen. Juuri kokoaminen, itsesuojelun tarve synnyttää ajan kaaren ja estää luovan uudistumisen ... Useimpien ihmisten nukkuminen vahvistaa kokemusta, se on merkitsemis- ja tallettamisprosessia, johon sisältyy laajentumista, mutta ei uudistumista. Laajentuminen aiheuttaa haltioitumisen tunnetta, tunnemme saavuttaneemme, ymmärtäneemme jne., mutta tällainen ei ole luovaa uudistumista."*

4. TUNNETUN TUOLLA PUOLEN

Unet ovat tavallisin tajunnantila, jonka aikana ihmiset ovat kautta aikain raportoineet esp- eli (tunnettujen) aistien ulkopuolisia havaintoja, näin ollen emme unen kokonaisuutta tarkastellessamme voi jättää huomiotta myöskään tätä puolta. Tuntematon vähenee vain tutkimalla sitä. Tutkimushypoteeseja ja -tuloksia en kuitenkaan esitä, vaan kerron muutaman ajatusärsykeeksi tarkoitetun Ullmaniin, Freudiin ja Jungiin liittyvän pikku katkelman. Totta vai ei - sitä tuskin voidaan näiden katkelmien perusteella päätellä.

Maimonideksen unilaboratorio

Esp-unitutkimusta on tehty paljonkin niin laboratorioissa kuin niiden ulkopuolella, mutta ainoan länsimaissa yksinomaan parapsykologiselle unitutkimukselle omistautuneen unilaboratorion perusti Montague Ullman (Ullman & Krippner & Vaughan 1973).

Tekniikan kehittyminen tuli osaltaan unien tutkimisen avuksi, ei vain unen fysiologian, vaan myös korkeampiasteisten unitoimintojen selvittämisessä. Aivosähkökäyrän eli EEG:n ottomenetelmän tultua vihdoon käyttöön ehdotti Ullman vuonna 1960 Parapsychology Foundationin presidentille Eileen Garrettille unilaboratorion perustamista. Garrett kiinnostui asiasta, antoi tutkimuksen käyttöön kaksi omaan henkilökuntaansa kuuluvaa tutkijaa ja asettui itse ensimmäisen kokeen vastaanottajaksi. Hän viipyi laboratorioissa neljä tuntia, mutta EEG:n mukaan hän ei ollut vaipunut REM-uneen eli varsinaiseen unennäkövaiheeseen. Äkisti Garrett

kuitenkin ilmoitti nähneensä unta hevosista, jotka raivokkaasti juoksivat ylämäkeä, ja tämä muistutti häntä kaksi viikkoa sitten näkemästään Ben Hur-elokuvan kilpa-ajokohtauksesta. Vasta kaksi viikkoa myöhemmin sai Ullman kuulla, että lähetettäväksi tarkoitettujen kohdekuvien joukossa oli ollut Life-lehdestä leikattu värivalokuva Ben Hurin kilpa-ajokohtauksesta. Koeyönä ei kuvia sisältäviä kirjekuoria em. syystä lainkaan avattu.

Seuraavassa kokeessa näki Garrett unta Spartacuksesta, joka ei ollut missään kohdekuvassa, vaan ilmeisesti poimittu Ullmanin ajatuksista hänen selaillessaan Spartacus-kirjaa odotellessaan Garrettin ensimmäistä unta.

Unilaboratorio aloitti noin puolitoista vuosikymmentä kestäneen virallisen tutkimuskautensa vuonna 1964 Maimonides Medical Centerissä Brooklynissä, New Yorkissa. Jo koulupoikailtä saakka olivat parapsyykkiset ilmiöt jääneet omakohtaisten kokemusten kautta kiinnostamaan Ullmania, joka vasta tässä unilaboratoriossa pääsi soveltamaan tieteellisiä kriteerejä niiden tutkimukseen.

Maimonideksen unilaboratorio on julkaissut kaikki tutkimuksensa, eikä ainoastaan onnistuneita. Ne näyttävät viittaavan siihen, että, että pitkien koesarjojen aikana jotkut koehenkilöt pystyivät uneksimaan lähetetystä aineistosta, ja että näin lähetetyn aineiston ulkoinen muoto välittyy helpommin kuin sen merkityssisältö, ja että aggressio- ja seksuaalisuusteemat välittyvät parhaimmin, joka sopii siihen yleiseen havaintoon, että esp-ilmiöt ovat yhteydessä tunnepohjaisiin prosesseihin.

Esp-unet terapiassa

Jotkut analyytikot ovat havainneet, että heidän tietyt potilaansa terapian tietyissä vaiheissa näyttivät uniensa kautta saavan esp-informaatiota heidän yksityiselämästään. Melkein kaikki ovat painottaneet transferenssi- ja vastatransferenssitekijöitä tässä yhteydessä, myös C.G. Jung. Ullman (1973) on esittänyt, että telepaattinen yhteys näyttää ilmenevän terapiassa hetkillä, jolloin potilaan elintärkeäksi kokema kielellinen yhteys on hetkellisesti katkennut terapeutin ja potilaan välillä. Ahdistuneisuus tai muut torjuvat negatiiviset tunnetilat terapeutissa lisäävät mahdollisuutta tähän telepaattiseen yhteyteen, jonka kautta potilas onnistuu paljastamaan tämän vastatransferenssilukon. Täten potilas tekee terapeutille tiettäväksi, että hän tietää terapeutin salaisuuksista pysyen samalla kertaa kuitenkin turvassa ilman omaa vastuuta tästä paljastuksestaan. Tämä telepaattinen operaatio näyttää ilmaantuvan vallankin potilaille, jotka ovat taipuvaisia käyttämään puhekieltä etäännyttämisen ja torjumisen välineenä pikemminkin kuin kontaktinottokeino. Telepaattinen kontakti näyttää eräältä keinolta solmia yhteys uudelleen hetkinä, jolloin potilas toisaalta tarvitsee etäälläoloa haavoittumisensa pelon vuoksi, toisaalta läheisyyttä pystymättä tekemään ratkaisua kumpaankaan suuntaan.

Terapiassa ilmenneiden unien pohjalta esittää Ullman (1969) muutamia mahdollisen telepaattisen unen esiin seulomisen kriteereitä:

- 1) Unen aineiston tulee olla epätavallinen, ts. ei tavallisesti unissa ilmenevä.
- 2) Aihepiirin tulee olla sellainen, että potilas ei millään muulla tavoin voi terapeutistaan unessa ilmenneitä asioita tietää.
- 3) Uni on luonteeltaan epätavallisen läpituokevan oloinen.
- 4) Terapeutin elämäntapahtuman ja potilaan sitä heijastavan unen välillä on vain vuorokausi tai joka tapauksessa mahdollisimman lyhyt aika.

5) Unen psykologisen merkityksen kriteeri: voidaanko uni nähdä psykologisesti mielekkäänä sekä torjunta- että lähestymisoperaationa kyseisessä terapiatilanteessa.

Intensiivisen terapian aikana taipuvaisempia näitä kontakteja luomaan ovat neuroosin ja psykoosin välimailla horjuvat potilaat. Vaikuttaa siltä, että neurootikon päivätajunta on vielä liian voimakkaasti sidoksissa jokapäiväisen elämämme selkeisiin "realiteetteihin". Psykoottinen taas on jo liian pirstoutunut. Vaikka hän kokisikin jotain tavanomaisten tunnettujen aistien tuolla puolen olevaa, hän ei särkyneisyytensä takia enää pysty tuomaan tätä kokemusta riittävän selkeästi julki. Näyttää kuitenkin siltä, että juuri milloinkaan ei psykoottisten telepatiatuntemuksissa ole mitään jonka voisi todella varmentaa muulla tavalla.

Freud ja esp-unet

Myös Freud pohti unen esp-muotoja. Vuonna 1922 hän kirjoitti:

"...kellään ei ole oikeutta kieltää telepaattisia ilmiöitä sen perusteella, että itse tapahtuma ja ennakkoavistus (tai viesti) siitä eivät satu täsmälleen yhteen tähtitieteellisessä ajassa. On aivan ymmärrettävää, että telepaattinen viesti saattaisi saapua tapahtuman kanssa samanaikaisesti, mutta murtautua tietoisuuteen vasta seuraavan yön unen aikana Usein piilevät uniajatukset ovat saattaneet olla valmiina koko päivän ajan, kunnes ne yöllä löytävät yhteyden siihen alitajuiseen toiveeseen, joka muovaa ne uneksi"

Esp:stä arveli Freud (1953), että se "saattaa olla alkuperäinen menetelmä, jolla yksilöt ymmärtävät toisiaan, ja joka on syrjäytynyt fylogeneettisessä (evolutionäärisessä) kehityksessä aistielinten havaitsemien merkkien ollessa parempi kommunikaatiomenetelmä. Mutta telepatian kaltaiset vanhemmat menetelmät ovat saattaneet pysyä koko ajan taustalla voiden vielä ilmentyä tiettyjen olosuhteiden vallitessa".

Jo vuonna 1921 hän aikoi luennoida Kansainvälisessä Psykoanalyysikongressissa aiheesta "Psykoanalyysi ja telepatia", mutta Englannin psykoanalyttisen liikkeen tuolloisiin johtohahmoihin kuuluva Ernest Jones sai hänet luopumaan ajatuksestaan, ja niin hän piti varovaisemman esitelmän nimeltä "Unet ja telepatia". Alkuperäinen esitelmä "Psykoanalyysi ja telepatia" julkaistiin vasta vuonna 1941, kaksi vuotta hänen kuolemansa jälkeen. Kiintoisaa on, että myös Freud kuului monen muun nimekkään ohella Englannin parapsykologiseen seuraan. Hänen asenteensa näihin ilmiöihin pysyi kuitenkin aina sangen kahtiajakoisena.

Jung ja esp-unet

Jung kertoo usein törmänneensä parapsyykkisiin ilmiöihin hoitosuhteissaan, erityisesti potilaittensa transferenssin ilmentymäaikoina, kuten Ullmankin on esittänyt. Erityisen vaikuttavana hän muistaa erään depressiopotilaansa:

"Noin kello kaksi yöllä - minun on täytynyt vasta juuri nukahtaa - heräsin hätkähtäen, ja minulla oli tunne, että joku oli tullut huoneeseen; minulla oli vieläpä tunne, että ovi oli kiireisesti avattu. Sytytin valon välittömästi, mutta ketään ei näkynyt. "Joku varmaan erehtyi ovesta", ajattelin, ja kurkistin käytävään. Mutta sielläkin oli haudanhiljaista. "Outoa", ajattelin itseseni, " joku varmasti tuli tähän huoneeseen!" Yritin palauttaa mieleeni mahdollisimman tarkasti, mitä oli tapahtunut, ja muistin, että minut oli herättänyt tylpän kivun tunne ikään kuin joku olisi iskeytynyt otsaani ja sitten kalloni

takaosaan. Seuraavana aamuna sain sähkeen, jossa kerrottiin potilaani tehneen itsemurhan. Hän oli ampunut itsensä. Myöhemmin kuulin, että luoti oli pysähtynyt hänen kallonsa takaseinään."

Ylläolevan tapauksen Jung katsoi tyypilliseksi synkronistiseksi ilmiöksi, psi- (eli parapsyykkisten, paranormaalien) ilmiöiden jungilaiseksi serkuksi. Tämä Jungin itse keksimä nimitys ja oletettu mekanismi tarkoittaa, että kaksi tapahtumaa eivät ole kytkeytyneenä toisiinsa syyn ja seurauksen mekanismilla, vaan samankaltaisten eli toisiinsa viittaavien merkityssisältöjensä kautta. Tämä on kuitenkin vain uusi nimilappu mekanismiltaan vielä toistaiseksi tuntemattomille psi-ilmiöille.

"Näyttää todellakin siltä, että aika ... on konkreettinen jatkumo, joka sisältää ominaisuuksia ja perusehtoja, jotka ilmenevät samanaikaisesti eri paikoissa sellaisten yhdenmukaisuuksien kautta, joita ei voi selittää syyn ja seurauksen lain avulla kuten esimerkiksi samanaikaisten ajatusten, symbolien tai psyykkisten tilojen tapauksissa."

Jungin mielestä tämä ilmiö esiintyy erityisen usein arkkityyppisissä tilanteissa, tässä tapauksessa kuolemassa.

Erittäin kiintoisa on seuraava Jungin kokemus, joka osoittaa, kuinka herkästi saatamme sysätä syrjään monet vaikutelmamme, jotka yllättäen saattavatkin olla todellisuuspitoisempia kuin ensin arvaammekaan:

"Eräänä iltana loikoilin vuoteellani muistellen erään tuttavani kuolemaa. Hänet oli haudattu edellisenä päivänä. Olin syvästi murheissani. Äkkiä tunsin, että hän oli huoneessa. Minusta näytti, että hän seiso i vuoteeni jalkopäässä pyytäen minua lähtemään mukaansa. Minusta se ei vaikuttanut ilmestykseltä vaan pikemminkin sisäiseltä mielikuvalta, jonka selitin itselleni mielikuvitukseksi. Mutta rehellisyyden nimessä minun täytyi kysyä itseltäni: "Onko minulla mitään todistetta siitä, että tämä on mielikuvitusta? Entäpä jos se ei olekaan, vaan ystäväni onkin todella täällä ja minä kuittaamassa häntä pelkäksi mielikuvitukseksi - eikö se olisi minun taholtani katala tempu?" Yhtä vähän oli minulla todisteita siitä, että hän seiso i edessäni ilmestyksenä. Silloin sanoin itselleni: "Todisteita ei ole kumpaankaan suuntaan! Sen sijaan, että selittäisin hänet pelkäksi mielikuvitukseksi, voisin yhtä hyvin antaa epäilylle mahdollisuuden ja kokeeksi suhtautua häneen niin kuin hän olisi todellinen." Sillä hetkellä, kun olin niin ajatellut, meni hän ovelle ja viittasi minua seuraamaan itseään. Vai oli minun tehtävä hänen mielensä mukaan! Tätä en tullut ottaneeksi huomioon! Minun täytyi toistaa todisteluni itselleni vielä kerran. Vasta sitten seurasin häntä mielikuvituksessani."

Hän johdatti minut ulos talosta puutarhaan, sieltä tielle ja vihdo i hänen taloonsa. (Todellisuudessa se oli useiden satojen jaardien päässä omasta talostani.) Menin sisään, ja hän johdatti minut työhuoneeseensa. Hän kiipesi jakkaralle ja osoitti toiseksi ylimmällä hyllyllä olevan viiden punaselkäisen kirjan joukosta toista kirjaa vasemmalta. Sitten näky päättyi. En ollut tutustunut hänen kirjastoonsa, enkä tiennyt, mitä kirjoja hän omisti. En varmastikaan milloinkaan olisi voinut saada alhaalta käsin selkoa noista toiseksi ylimmällä hyllyllä olevien hänen osoittamiensa kirjojen otsikoista.

Tämä kokemus vaikutti minusta niin merkilliseltä, että seuraavana aamuna menin hänen leskensä luo ja kysyin, josko saisin vilkaista erästä asiaa ystäväni kirjastossa. Aivan oikein, siellä seiso i jakkara kirjakaapin juurella kuten näyssäni, ja tullessani lähemmäs saato i nähdä nuo viisi punaselkäistä kirjaa. Nousin jakkaralle kyetäkseen lukemaan otsikot. Ne olivat Emile Zolan novellien käännöksiä. Toiseksi vasemmalla olevan kirjan otsikko oli: "Vainajan testamentti". Sisältö ei näyttänyt mitenkään kiinnostavalta. Vain otsikko oli äärimmäisen merkityksellinen tämän kokemuksen yhteydessä.

Ensiksi mieleentuleva selitysmalli ei välttämättä ole se ainoa oikea totuus. Tämän tapauksen pitäminen ehdottomana todisteena haudantakaisesta elämästä on perusteetonta uskoa. Jung ei langennut tähän ansaan. Hän pohtii:

"Mutta vaikka onkin olemassa sellaisia hyvin dokumentoituja tapauksia, jää jäljelle kysymys, onko tuo haamu tai ääni identtinen kuolleen henkilön kanssa, vai onko se psyykinen projektiio, ja onko saatu tieto todella kuolleilta, vai alitajunnassa olevasta tiedosta lähtöisin. Toinen huomioonotettava seikka em. näyssä kuolleesta ystävistä on hyvä esimerkki intuition ja analyysin yhteistyöstä: kumpikaan tutkimustapa ei halvaannuttanut toistaan, vaan toimi yhteistyössä."

Houreita todellisuudesta?

Vuonna 1944 katkaisi Jung jalkansa, sai päälle sydänkohtauksen ja häälyi sekavana kuoleman rajalla. Tuona sairausaikana hän näki öisin kolmen viikon ajan vahvoja visioita tietämättä oliko unessa vai ekstaasissa. Hän koki kaikenlaista merkillistä, mm. leijui tuhannen mailin päässä maapallosta, vieraili avaruudessa leijuvassa kivitemppelissä, oli mukana mystisissä vihkimysmenoissa, tunsu sairaalahuoneessaan niin voimakasta pyhyden tunnetta, että arveli sen voivan jopa vahingoittaa hoitajatarta, näki häntä hoitavan tohtorinsa leijuvan maapallolta tuomaan hänelle sanattoman viestin maahan takaisin tulemisen pakosta, mikä murehdutti Jungia kovin. Jung arveli myös, että tohtorin näkeminen tällaisessa primaalimuodossa tarkoitti, että tohtori jo kuului "suurempaan seurakuntaan". Ja aivan oikein: samana päivänä kun Jung ensimmäisen kerran nousi sairausvuoteeltaan, jäi tohtori verenmyrkytyksen vuoksi vuoteeseensa, josta ei enää noussut.

Nämä kokemukset olivat hänen elämänsä vaikuttavimmat:

"Ne olivat valtavimpia asioita, mitä olen koskaan kokenut. En olisi koskaan voinut kuvitella, että mikään senkaltainen kokemus olisi mahdollista. Se ei ollut mielikuvituksen tuotetta. Visiot ja kokemukset olivat äärimmäisen todellisia; niissä ei ollut mitään subjektiivista, niiden kaikkien laatu oli absoluuttisen objektiivinen. ... Koskaan en sen jälkeen ole voinut vapautua vaikutelmasta, että tämä elämä on olemassaolon yksi kaistale, joka näytellään erityisesti sitä tarkoitusta varten pystytetyssä kolmiulotteisessa laatikkomaisessa universumissa."

5. TAIDE JA TIEDE

Jotta emme Ikaroksen lailla polttaisi siipiämme taiteen auringossa, muistakaamme, kuinka taivaan rajattomuutta on selkeyttänyt kaukoputki ja taidevääreännöksiä paljastanut mikroskooppi. Tieteen ote uniin on arvokas, vaikka se joskus tuntuukin pusertavan niitä turhan kovakouraisesti.

Tieteen ja taiteen ero on vain pinnallinen. Niin unien kuin muidenkin taiteen lajien kautta avautuva kokonaisnäkemys voi olla tiedettä korkeimmassa muodossaan. Tämä puolestaan on haaste tieteen kapealle määrittelylle: eikö tiede ole tiedon hankintaa, olipa hankinnan *menetelmä* mikä tahansa? Eikö pääasia ole tieto *sinänsä*, ei se menetelmä, jolla se on hankittu? On toivotonta, jopa tyhmyyttä tyrkyttää tätä kovin laajaa ja laajuudessaan diffuusia tieteen ja tiedon käsitettä, ja vastoin tieteen ihannetta kohdettaan sekä menetelmiään rajaamaan joutuville tiedeyhteisöille. Kutsuttakoon elämyksellistä tietoa edelleen ymmärrykseksi ja sillä tehtyä tiedettä edelleen taiteeksi, vaikka pohjimmiltaan onkin kyse yhdestä ja samasta ihmisen pyrkimyksestä käsittää itsensä ja maailman kokonaisuus.

Tieteen ja taiteen yhteinen lähde kuvastuu kauniisti Albert Einsteinin (1976) sanoissa:

"Kaunein ja syvin tunne, minkä voimme kokea, on salaperäisyyden tunne (sensation of the mystical). Se on kaiken todellisen taiteen ja tieteen lähtökohta. Se, jolle tämä tunne on vieras ... on kuin kuollut. Kaiken todellisen uskonnollisuuden ytimenä on tieto, että on olemassa jotain meille tuntematonta, joka kuitenkin ilmaisee itsensä korkeimpana viisautena, loistavana kauneutena, jonka meidän tylsät kykymme voivat käsittää vain kaikkein alkeellisimmassa muodoissa. Tässä mielessä, ja vain tässä mielessä lukeudun hartaiden uskovaisten joukkoon."

6. LÄHTEITÄ

- Bonime, W. (1982) *The clinical use of dreams*. New York: Da Capo Press.
- Boss, M. & Kenny, B. (1978) *Phenomenological or Daseinsanalytical approach*. Teoksessa Fosshage, J. & Loew, C. (eds.) *Dream interpretation*. New York: Spectrum.
- Campbell, A. (1976) *Seitsemän tietoisuuden tilaa*. Hämeenlinna: Karisto.
- Fantz, R. (1978) *Gestalt approach*. Teoksessa Fosshage, J. & Loew, C. (eds.) *Dream interpretation*. New York: Spectrum.
- Fosshage, J. & Loew, C. (eds.) (1978) *Dream interpretation*. New York: Spectrum.
- Freud, S. (1981) *Johdatus psykoanalyysiin*. Jyväskylä: Gummerus.
- Fromm, E. (1980) *Freud ja freudilaisuus*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Fromm, E. (1956) *The forgotten language*. New York: Rinehart.
- Jung, C. (1982) *Memories, dreams, reflections*. Glasgow: Collins.
- Jung, C. (1985) *Unia, ajatuksia, muistikuvia*. WSOY.
- Krishnamurti, J. (1960) *Hetkestä hetkeen*. Porvoo: WSOY.
- Krishnamurti, J. (1961) *Uuteen ulottuvaisuuteen*. Porvoo: WSOY.
- Perls, F. (1969) *Gestalt therapy verbatim*. Lafayette: Real People Press.
- Salminen, H. (1981) *"Ihminen on kuin valo"*-Medard Boss. Espoo: Weilin+Göös.
- Steiner, R. (1949) *Vapauden filosofia*. Suomalaisen Antroposofien liitto.
- Ullman, M. (1973) *Bio-communication in dreams*. *J.Amer.Acad.Psychoanalysis*, 1 (4): 429-446.
- Ullman, M. & Krippner, S. & Vaughan, A. (1973) *Dream Telepathy*. London: Turnstone Books.
- Ullman, M. (1969) *Telepathy and Dreams*. *Experimental Medicine and Surgery*, 27, No 1-2.
- Ullman, M. (1979) *Kokemispohjainen uniryhmä*. Moniste.
- Ullman, M. (1969) *Telepathy and dreams*. *Experimental medicine and Surgery*, 1-2.
- Ullman, M. (1982) *The experiential dream group*. *Training and Clinical Applications*. Presented at the meeting of American Academy of Psychoanalysis.
- Ullman, M. *The Orchestration - Letting The Dream Speak*. *Dream Appreciation Vol 3 Nr 1*, Winter 1998
- Ullman, M. & Zimmerman, N. (1982) *Paljastavat unet*. Hämeenlinna: Karisto.
- Ullman, M. (1996) *Appreciating Dreams - A Group Approach*. Sage Publications 1996
- Virtanen, L. (1977) *Telepaattiset kokemukset*. Porvoo: WSOY.

7. Liite: Uniryhmäjohtajan opas

Johtajan vastuulla olevia tehtäviä

I Säilyttää unennäkiän turvallisuus (**Turvallisuustekijä - Safety Factor**)

- Unennäkiä hallitsee prosessia
- Unennäkiän intimiteettiä ei uhata
- Johdattelevia kysymyksiä vältetään
- Unennäkiä päättää itselleen soveliaan unen jakamisen tason
- Unennäkiä voi lopettaa prosessin missä vaiheessa tahansa

II Johtaa ryhmä läpi strategioiden, jotka on suunniteltu auttamaan unennäkiää tekemään löytöjä, jotka olisivat vaikeita tehdä yksin (**Löytötekijä - Discovery Factor**)

III Säädelä ajankulua siten että unennäkiän reagoinnille ja sitä seuraavalle vuoropuhelulle jää riittävästi aikaa.

- 45 min. jos 1½ tunnin istunto
- 60 min. jos 2 tunnin istunto

VAIHE I

Ensimmäisellä kerralla: "Kenellä on uni, mieluiten äsken nähty ja lyhyt, jonka hän tahtois jakaa ryhmän kanssa?"

Seuraavilla kerroilla: Mikä tahansa uni on hyväksyttävissä

Vaihe Kenelle

- | | | |
|-----|----------------|--|
| IA. | Unennäkiäjälle | Kerro unesi hitaasti jotta meillä on aikaa kirjoittaa se muistiin. Rajoita kertomuksesi vain unen ilmiäsuun ja liitä mukaan kaikki unen aikana kokemasi tunteet. |
| IB. | Ryhmälle | (unen jälkeen) Haluaako ryhmä selventää unta kysymyksin? Ovatko henkilöt todellisia ihmisiä? Jos ovat, mikä on heidän suhteensa unennäkiään? (ei yksityiskohtia) Sisältyikö uneen mitään muita tunteita? Oliko unessa värejä? Unennäkiän ikä unessa? |

VAIHE II

- | | | |
|-----|----------------|---|
| IIA | Unennäkiäjälle | Kun nyt otamme unen omaksemme voit rauhassa sen aikana huomioida niitä ryhmän reaktioita joilla on juuri sinulle merkitystä. |
| | Ryhmälle | Puhumme unesta kuin se olisi omamme jakaen keskenämme ne tunteemme ja mielialamme joita unikuvat meissä herättävät. Ne ovat omia projektioitamme ja tuottaessamme niitä välttää katsekosketusta unennäkiän kanssa. |
| IIB | Ryhmälle | Pohdimme nyt unen jokaisen osan mahdollista vertauskuvallista merkitystä jossain oman elämämme joko todellisessa tai kuvitellussa tilanteessa. Voimme kuitenkin edelleen ilmaista myös tunteita mikäli niitä vielä nousee mieleen. Muistakaa, että mitä tahansa sanomme, on omia projektioitamme! |

Vaihe III

- IIIA Unennäkijälle Annamme nyt unen sinulle takaisin ja pyydämme sinua reagoimaan siihen aivan miten haluat. Sinua ei tulla keskeyttämään. Käytä siihen aikaa niin paljon kuin tarvitset, ja anna meidän tietää milloin olet lopettanut.
- IIIB Unennäkijälle Ota sinulle osoitetut kysymykset oman psyykesi tutkimisen välineinä. Kysymykset eivät vaadi vastauksia. Olet vapaa vastaamaan tai olemaan vastaamatta niihin, aivan kuten katsot parhaaksi.
- IIIB1 Ryhmälle Alustavat kysymyksemme ovat tarkoitettuja auttamaan unennäkijää tutkimaan unen muovanneita äskeisiä emotionaalisia yhteyksiä. Kuten esimerkiksi unennäköyöksi unennäkijään jääneitä äskeisten tapahtumien tunnejäänteitä.
- IIIB2 Unennäkijälle Kertaisitko nyt unesi kohta kohdalta nähdäksesi jos voit löytää joitakin uusia yhteyksiä?
Ryhmälle Kuka haluaisi toistaa unen ensimmäisen kohdan? Kohta toistetaan aluksi kokonaisuudessaan jolloin unennäkijä saa tilaisuuden reagoida. Jos siinä on vielä elementtejä, joihin unennäkijä ei ole puuttunut, unennäkijää autetaan kiinnittämään huomionsa niihin ja siihen, miksi ne ilmaantuivat uneen juuri tänä aikana unennäkijän elämässä. Tätä prosessia jatketaan kunnes koko uni on toistamiseen käyty läpi.
- IIIB3 Unennäkijälle Haluaisitko kuulla, onko ryhmällä tarjota mitään yhdistäviä projektioita pyrkimyksessään auttaa sinua löytämään lisää yhteyksiä unen sisällön ja kaiken ryhmälle jakamasi välillä?

Unennäkijää kehoitetaan esittämään lopuksi omat ajatuksensa.

VAIHE IV

- Unennäkijälle
(ryhmän
seuraavassa
tapaamisessa)
- Jos sinulla on joitain lisäideoita tai oivalluksia unestasi tai ryhmän työstä sen kanssa, olet vapaa jakamaan ne nyt meidän kanssamme.

Montague Ullman 1993

8. Liite: uniryhmäprosessin vaiheet

UNENNÄKIJÄ

RYHMÄ

