

KOLLEGA 5/82

Voiko unia syödä?

Markku Siivola

Ylilääkäri, Muurolan sairaala

Mitäpä tuosta mystiikasta! Eihän unia voi muutenkaan hyödyntää. Ne eivät haise eivätkä maistu, nuo öiset kummajaiskuvat. Eihän niitä terve kandidaatti tarvitse, muuten vain näkee. Paitsi ehkä nuo psykiatriaan aikovat, mutta hehän ovat jo hiukan muutenkin...

Vaan mistä lie tulevat mokomat? Sekin kun juoksentelein alasti väkijoukossa piilopaikkaa löytämättä..? Onneksi ei sillä ole minun, järkevän rationalistismodernistisen tehokkaan kandidaatin kanssa tekemistä. Joka uniin uskoo se varjoihin kaatuu.

Milläpä me paremmin olisimme uniamme ymmärtäneekään nykyisessä kulttuurissamme, jonka arvojen painopiste on ulkonaisissa, mitattavissa tekijöissä. Luonnontieteet, tekniikka, objektiivisuuteen pitäytyvän älyn loiset voitot kertovat vakuuttavaa kieltään tämänkaltaisen lähestymistavan tehokkuudesta. Meillä on valoa, lämpöä, ruokaa, korkea elintaso, sosiaaliset palvelut. Eivät unemme ainakaan niitä paranna, sehän on selvä.

Länsimainen ihminen pyrkii hälventämään luonnosta mystiikan kaikilla mahdollisilla alueilla. Miksi siis jakomielinen suhtautuminen uniin? Elämämme yhden kolmasosan kuitaamme useimmiten kevyesti sehän-on-vainunta -asenteella. Puhumme tiedonhalustamme, rationalistisuudestamme, mutta unien kohdalla järkemme nukahtaa. Yhteisöllisellä yhteishiljaisuudella sivuutamme unemme. Eikö se luon-

nonilmiönä kuulu tutkittaviin sekin?

Ja kyllähän sitä tutkitaankin, eniten fysiologiselta ja antropologiselta kannalta. Fysiologinen unitutkimus ei ole juuri mitään käytännön käteen jättänyt — eikä sen puoleen kansojenvälinenkään. Ne ovat tutkimusta, joka itsensä vuoksi on tietysti arvokasta, mutta vaikka tietäisimme kuinka paljon unitutkimusten prosenttilukuja, millivoltteja, REMiä sinne ja non-REMiä tänne, emme vielä yhtään sen enempää elävästi ja dynaamisen hyödyttävästi tajua ystäviemme ja potilaittemme unia saatikka sitten omia uniamme.

Unisanakirjojen höpötyksille nautetaan, ja usein aivan syystä. Muutama tiedonjanoinen jää kuitenkin vielä jäljelle, joka rohkeasti avaa Freudin klassikon "Unien tulkinnan". Tämä sitten johtaa-kin jokaisen hiukankin koveran esineen tulkitsemiseen vaginaksi ja hiukan palloa pitkulaisemman

penikseksi. Innostus yleensä laantuu vähitellen, kun tulkinnan uhrin jostain syystä kieltäytyvät jatkotulkinnosta.

Mitä keinoja sitten jää jäljelle unensa kanssa tuttavuutta tekeville? Psykoanalyttikot kyllä tietävät unien arvon, mutta samalla varoittavat psykoanalyttista teoriaa tuntemattomia unien peukaloinnista. Tämä mystifioi unia entistä enemmän. Uni ei kuitenkaan välitä tulkintajärjestelmistä. Toisaalta jokainen tulkintajärjestelmä on osittain oikeassa.

Meitä on opetettu riistämään unet niiden oikeilta omistajilta. Riisto on hyvin hellävarainen ja vaikea ensin havaita, koska harrastamme sitä itsekkin. Sitä harrastetaan tuhansilla muillakin ihmiselämän alueilla. Riistäjän nimi on asiantuntija. Esimerkiksi jokainen ensi potilaansa tutkinut kandidin sen tietää, kuinka tietämättömän on miltei pakko leikkiä tietäväistä. Tuo valta, todelliseen tai kuviteltuun tietämykseen perustuva, on kovin houkutteleva. Valtaa kyllä useinkin tarvitaan, ja sen tulokset voivat olla hyviäkin, mutta matka oman itsen samaistamisesta tuohon valtaan on usein kovin pieni.

Asiantuntijat ovat mitä erilaisimmissa asioissa äärimmäisen tarpeellisia. Mutta yksityisistä yksityisin; uni siitä kärsii. Runo tai maalaus, jota uni muistuttaa, ovat nekin jo suunnattu niiden luojaan lisäksi myös muille, mutta sisäinen taideteoksemme; uni, on tarkoitettu vain meille itsellemme. Koska uimme kaikki samassa sosiaalisessa meressä, leikkaavat käyttämämme symbolit usein toisiaan, jolloin voimme auttaa toisiamme uniemme ymmärtämisessä. Tässä toistemme auttajan ja ymmärtäjän rooleissa on kuitenkin ratkaiseva ero verrattuna asiantuntijan rooliin. Asiantuntijan oletetaan tietävän asian paremmin kuin unennäkiä. Niinpä kannetaan unen uhrilahja asiantuntimuksen alttarille. Asiantuntija on itsekin samassa harhassa mukana ja todella kuvittelee tie-



tävänsä freudilaisen/jungilaisen ym. yleissymbolitietämyksensä avulla enemmän kuin unennäkijä. Näin ovat auktoriteetit tehneet kautta vuosisatojen, silloinkin, kun unien tulkinta kuului vielä kirkolle.

Jo termi "tulkinta" osoittaa asiantuntijan olemassaolon. Uni tulkitaan, käännetään toiselle kielelle kuin mitä unennäkijä itse käyttää.

Olen tässä kärjistänyt asian. En mitätöi psykoanalyttista sen enempää kuin muunkaan ideologian mukaan tapahtuvaa tulkintaa. Sellaisesta saattaa olla suurta hyötyä tulkinnan kohteelle — jonka ei lainkaan tarvitse olla potilas tai hoidon tarpeessa. Uni voi antaa meille jokaiselle lisänäkemystä omaan itseemme, sisäiseen rikkautemme riippumatta siitä tarvitsemmeko terapiaa vai emme. — Mitä tällainen opas sitten tekee?

Opas on asiantuntija. Hän on asiantuntija sortumatta tuohon usein tieteen kaapuun verhottuun asiantuntijan paremmintietävyyteen, oman epävarmuuden vasta-

painoon. Hän on unityön prosessin tuntija, joka on riittävän monta kertaa itse erehtynyt ollakseen kuvittelematta liikoja omien näkemystensä oikeellisuudesta.

Entä käytäntö? Parhaiten käytännön työhön sopii tuntemistani menetelmistä amerikkalaisen psykoanalyttikon, Albert Einstein College of Medicine'n kliinisen psykiatrian professorin Montague Ullmanin menetelmä, jota itse olen käyttänyt nyt vuoden ajan Muurolan psykiatrisessa sairaalassa henkilökunnalle tarkoitetuissa uniseminaareissa ja Rovaniemen kansalaisopiston vastaavassa maalikoille tarkoitettussa seminaarissa.

Prosessi

Erittäin lyhyesti kuvattuna on unityön ryhmäprosessin kulku seuraava: Unennäkijä kertoo unensa, jonka ryhmä ottaa *omaksi* unekseen eläytyen unennäkijän osaan. Täten ryhmä kertoo *omista* tuntemuksistaan unesta, millaisena he sen kokisivat, jos se olisi heidän omansa. Tämä on vallan psykoterapian ammattilaisille

ensin vaikeaa. On vaikeaa tulla ulos tuosta tulkitsijan roolista, joka ei vaadi omaa henkilökohtaista paljastusta. Unennäkijä ei tässä vaiheessa saa kertoa mitään muuta kuin unensa, ei mitään sen ulkopuolelta. Tämä kuulostaa ristiriitaiselta. Näin menetellään, koska unennäkijä tässä vaiheessa kertoo omat käsityksensä unesta, se kyllä tarkoittaisi ryhmän reaktiota, mutta saattaa johtaa heiko- täysin väärille jäljille mm. unennäkijän torjunnasta johtuen. Tässä vaiheessa on materiaalin *laajuus* tärkeintä, ei tarkkuus. Kaikki reaktiot ovat oikeita.

Tämän jälkeen ryhmä käsittelee unta *keskenään*, ei unennäkijän kanssa, jotta tällä olisi mahdollisuus täysin häiriytymättä kuunnella oman intiimin tuotoksensa julkista käsittelyä tarvitsematta kuitenkaan olla valmiina vastaamaan ja olemaan puolustuskanalla.

Vasta ryhmän reaktioiden päätyttyä kertoo unennäkijä vapaasti unestaan, mistä se on hänen mielestään syntynyt, mitä hän ryhmän käsittelyn aikana koki jne.

Lopuksi seuraa vuorokeskustelu, jossa kaikki yhdessä pyrkivät löytämään yhteyden unennäkijän ja hänen unensa välille. Kyseessä ei siis ole ryhmän välisten suhteiden selvitys. Ainoa suhde, jota selvitetään, on unennäkijän ja hänen unensa välinen.

Erittäin tarkkaa huomiota kiinnitetään unennäkijän turvaamiseen prosessin kaikissa vaiheissa. Hänellä on oikeus keskeyttää prosessi missä kohdassa tahansa. Hän voi pyytää ryhmää jatkamaan, kunnes hän tuntee omistavansa oman unensa. Hänen unensa eivät ole ryhmää varten, vaan ryhmä on hänen uniaan varten. Sallassapitovelvollisuus on itsestään selvyyttä.

Tämän prosessin kautta oppii ryhmä tuntemaan unien taiteellisten kuvien niveltymisen unennäkijän elämään, jolloin jakomielisyys uni- ja valve-elämän välillä lakkaa. Uniryhmän työ ei ole mystiikkaa, vaan mystiikan vähentämistä. Ryhmä oppii tuntemaan, miten menneet muistot niveltyvät nykyhetken pulmatilanteisiin. Se oppii havaitsemaan sen herkkyyden ja terävyyden, jolla unet elämääme kuvaavat osoittaen niin vahvoja puoliaamme kuin myös pulmiaamme sekä päivällä mahdollisesti sivuuttamiamme ratkaisuja niihin.

Sovellutus psykiatriaan

Käytännön psykiatrisessa työssä on tämä prosessi toistaiseksi ainoa kelestäni käyttökelpoinen, joka yhdistää teorian ja käytännön tavalla, joka on mahdollista toteuttaa maamme psykiatrisessa niin sairaala- kuin avohoidossakin. Tämä tapahtuu kahdella päälinjalla:

1. a) Eräänä jatkokoulutusmuotona muihin muotoihin (perhe-, yksilö-, ryhmä-, kriisi-, lyhytterapiat jne.) rinnastettavana.
- b) Tämän seurauksena voi hoitohenkilöstö hyödyntää potilaan tarjoaman unimateriaalin henkilökohtaisissa hoitosuhteissaan. Paine asian tuntijana esiintymisen pakosta unien suhteen lakkaa.
2. Potilasryhmät. Tämä tulee kyseeseen lähinnä avohoidossa.

...mutta ei vain siihen

Keskeisimpiä periaatteita tässä unityössä on sen periaatteettomuus, sitoutumattomuus mihinkään tulkintajärjestelmään. Oppiarvot merkitsevät vähemmän asiaan paneutuvan innostuksen ja intuitiivisen herkkyyden rinnalla. Koska mitään spesiaalikieltä ei tarvita, voi kuka tahansa tutkia uniaan niin yksin kuin ryhmässäkin. Juuri nyt ilmestyy Kariston kustantamana Montague Ullmanin ja Nan Zimmermanın kirja *Working with Dreams* suomeksi nimellä *Paljastavat Unet*. Sitä voidaan käyttää myös uniryhmien oppikirjana. Luonnollisesti kliininen kokemus helpottaa uniryhmien alkuunpääsyä, mutta mikään ehdoton edellytys tämä ei tosiaankaan ole. Ryhmä voidaan kerätä kokoon niin tutuista kuin tuntemattomistakin. Vaikka pelkän kirjankin perusteella pääsee liikkeelle, on tietenkin helpompaa, mikäli tämän prosessin koekteita on ennestään mukana.

Ryhmät ovat uniryhmiä, *eivät uniterapiaryhmiä*. Uniryhmät voivat toimia terapian ohella, mutta menköön psykoterapiaan se, joka sitä tarvitsee. Uniryhmät eivät sitä korvaa. Unilla on siitä huolimatta

paljon kerrottavana meille psykoterapiaa tarvitsemattomillekin.

Freud, Jung, Ullman

Lopuksi vertailtu Freudin, Jungin ja Ullmanin suhtautumisesta uneen taulukon muodossa. Ullman on selvästi lähempänä Jungia kuin Freudia. Jung on laushtanut unista ja suhteestaan Freudin uniteoriaan:

"...En ole koskaan voinut yhtyä Freudiin siinä, että uni on fasadi; julkisivu, jonka takana sen merkitys on piilossa — merkitys, joka jo tiedetään, mutta niinsanoakseni pahansuovasti pidetään tietoisuudelta salassa. Minulle unet ovat osa luontoa, jolla ei ole pienintäkään aietta harhauttaa, vaan päinvastoin tuoda asiat julki niin selkeästi kuin mahdollista."

Vaikka Jungilla ei enää henkilökohtaisia unisymboleja olekaan, on hänellä jäljellä kuitenkin ylyksilöllisiä perussymboleja; arkkityyppejä, kuten anima, animus, varjo, joihin unien kieltä yritetään palauttaa. Ullman on vähiten ennakko-oletuksiin sitoutunut. Hänellä ei ole mitään perussymboleja, vaan mikä tahansa symboli saattaa merkitä mitä tahansa. Vasta uniryhmäprosessin kautta syn-



tyvä elämispohjainen oivallus unennäkijässä on symbolin lopullinen validoija. □

Kirjallisuusviitteet

Achte K., Tamminen T.: Monikasvoinen uni. Psykiatrian tutkimussäätiö 1981.

Freud, Sigmund: Johdatus psykoanalyysiin. Gummerus 1981.

Jung C.G.: Memories, Dreams, Reflections. (Alkup. Erinnerungen, Träume, Gedanken).

Ullman Montague: The Experiential Dream Group. Handbook of Dreams; Ed. B. Wolman.

Ullman M., Zimmerman N.: Paliastavat unet. Karisto 1982. (Alkup. Working with Dreams. Delacorte Press, New York 1979).

- I** Unen toimintamekanismi
- II** Unen motiivi
- III** Alitajuisen käsite
- IV** Kiinteät vai universaalisymbolit
- V** Unen rakenne
- VI** Unen kieli
- VII** Nykyisen elämäntilanteen rooli
- VIII** Unityön tekniikka
- IX** Toisen rooli

Freud

- I a) Purkaa torjutut vietti-impulsit.
- b) Muuntaa nämä vaistomaiset jännitykset sellaisiksi ettei nukkuminen häiriinny (uni nukkumisen vartijana).

- II Toiveen toteutuminen. Lapsenomainen toive yhtyy nykyiseen toiveeseen.

- III a) Alitajunta torjutun säiliönä.
- b) Uni kuninkaantienä alitajuntaan.

- IV Viehtynyt ideaan kiinteistä seksuaalisymboleista.

- V Piilevä ja ilmisisältö. Jälkimmäinen on edellisen naamioitu esitys.

Jung

- a) Suunnata unennäkijä itsensä tunnistamattomiin osiin.

- b) Kompensatorinen — auttaa saavuttamaan psyykinen tasapaino.

- c) Ennakoiva — opastava vaikutus.

- Sisältää toiveentoteutuman lisäksi kaikki muutkin motiivit.

- a) Persoonallinen alitajunta — sekä korkeampien pyrkimysten että vaistotarpeiden asuinsija.

- b) Kollektiivinen alitajunta — se alitajuntamme osa, joka on geneettisesti määrätty, jota ei voi välittömästi tuntea ja joka ilmenee arkkityyppisten kuvien kautta.

- Ei kiinteitä symboleja persoonallisessa alitajunnassa. Arkkityypit universaaleja.

- Ilmiasuinen ”julkisivu” on uni itse. Mitään naamiointiaikeita ei ole.

Ullman

- a) Tutkia ja arvioida äskeisten tapahtumien emotionaalinen vaikutus ja aiheuttaa herääminen jos esiintulleet tunteet ylittävät tietyn intensiteettirajan.

- b) Uni on mahdollisuutena saatavilla luonnollisena emotionaalisesti parantavana mekanismina.

- Samaa mieltä Jungin kanssa siitä, että toiveentoteutuma ainoana kriteerinä ei riitä. Uneksiminen on yksinkertaisesti se muoto, jonka tietoisuutemme ottaa yöllä tehdäkseen meidät tietoisiksi tunteistamme.

- a) Alitajunta tiedottoman mutta ei tuntemattoman asuinsijana.

- b) Tiedoton muodostuu siitä, mistä meillä ei ole tietoa, ja jota tietoa vastaan suojaudumme.

- Ei kiinteitä eikä universaalisymboleja.

- Yhdyn Jungin näkemys.

VI Unikuvat alitajunnan kielenä — esiverbaalinen ja esilooginen.	Unikuvat arkaaisena kuvaannollisena ajatusmuotona.	Unikuvien arkaainen voima muuntuu tunteet vertauskuvina ilmaisevaksi välineeksi.
VII Päiväjäänne laukaisee varhaisemman konfliktin.	Päiväjäänne avaa alueen, jolla emme valvetilassa käy. Enemmän huomiota unennäkijän nykyiseen pulmatilanteeseen.	Ei olennaista eroavuutta Jungin kanssa.
VIII Vapaa assosiaatio.	a) Vahvistaminen. b) Rajoitettu vapaa assosiaatio.	Unikuvien vertauskuvallisen mahdollisuuskentän arviointi suhteutettuna siihen elämäntilanteeseen, joka unen aiheutti.
IX Auktoriteetti, joka työskentelee tietystä viitekehystä käsin.	Auktoriteetti oppaana. Persoonallisesta alitajunnasta ei teoriarakennelmaa, mutta kollektiivisesta alitajunnasta (arkkityypeistä) on.	Auttaja, joka näkee unen unennäkijän omintakeisena persoonallisena näkökulmana siihen mikä ei ole hänelle tietoista. Mitään a priori säiliörakennelmaa ei ole.