

# SISÄLLYS

## **LUKIJALLE** 9

## **JOHDANTO** 11

- Oma unitaustani 11
- Kirjan peruskäsitteistä 12
  - Unien tulkinta ja selittäminen 12
  - Unien merkitys 13
  - Unien ymmärtäminen ja oivaltaminen 13
- Käytäntö ennen kaikkea 14
- Unienkin tuolle puolen 15

## **TAVALLISIMPIA KYSYMYKSIÄ UNISTA** 19

- Psykoanalyysin merkitys unien ymmärtämiselle? 19
- Onko unissa ylipäättään mitään järkeä? 20
- Ovatkohan unistaan kiinnostuneet ihan viisaita? 21
- Voiko unientulkinta olla haitallista? 21
- Mitä hyötyä unien ymmärtämisestä voi minulle olla? 22
- Voivatko kaikki oppia ymmärtämään unia? 23
- Selvänäkö- ja enneunet? 24

## **UNIEN MERKITYSTÄ ETSIMÄSSÄ** 25

- Öiset seuralaisemme 25
- Esteitä etsijän tiellä 26
- Oman tutkimusretkeni avaimet 28
- Kahden puhelinpylvään tarina 30

## **UNIEN TULKINNASTA UNIEN YMMÄRTÄMISEEN 35**

- Unien tulkintaa etsimässä 35
  - Psykoanalyttinen näkemys tulkinnasta 37
  - Tulkinnan historiallinen painolasti 38
  - Tulkinta, ennako-oletamus ja ennakkoluulo 40
- Ymmärtäminen ja oivaltaminen 41
  - Poisoppiminen 43
  - Ennako-oletusten tuolle puolen 44

## **UNIEN OLEMUS 47**

- Tieteellinen tutkimus 47
  - Luonnontieteet 47
  - Ihmistieteet 48
  - Intuitiivinen tutkimus 49
- Freudin toiveentoteutuma 50
- Carl Gustav Jungin itsekorjaava malli 52
- Frederick Perls: uni itsen projektiona 53
- Morenon psykodraama 55
- Symbolit, metaforat, merkitykset 56
  - Merkitys on valvetilan keksintö 59
  - Freud ja seksi 61
  - Jungin arkkityypit 66
  - Medard Boss: uni ei symbolisoi mitään 69
- Montague Ullmanin unikäsitys 71
  - Unet ulos terapiahuoneista 73
- Kuvien monet muodot 75
  - Kuvien tulinen laava – Freudin ja Jungin ero 75
  - Päivän ja yön kuvat 79
  - Unien ymmärtämisen kriteerit, ahaa-elämys 86
  - Yhteisön ja yksilön kuvat 88
  - Uni sisäisen ja ulkoisen maailman kuvastajana 90

## **UNIEN YMMÄRTÄMISEN MENETELMIÄ 93**

- Rutiini, asiantuntijuus, virtuositeetti 93
- Unien ymmärtäminen omin neuvoin 95
  - Unien muistaminen 95
  - Unen tunneyhteyksien etsintä unta edeltävältä ajalta 96
  - Metsän näkeminen puilta 100
  - Symbolien tutkiminen 101
  - Unen liepeillä pysytteleminen 102
  - Yksin työskentelyn hankaluuksia 102
- Uniryhmä kahden kesken 109
  - Kaksi valonheitintä on enemmän kuin yksi 109

## **PIENRYHMÄT UNIEN ÄÄRELLÄ 117**

- Toimivan uniryhmän kaksi perusedellytystä 117
- Montague Ullmanin kokemuspohjaiset uniryhmät
  - unien voimakkain aukaisija 118
  - Uniryhmän määritelmä 119
  - Uniryhmäprosessin syntyhistoria 120
  - Uniryhmän perustaminen – sen voit tehdä itsekkin 122
  - Yleisiä turvallisuuden ja oivalluksen edistämisperiaatteita 126
  - Unen oivaltamista edistäviä tekijöitä 129
  - Uniryhmäprosessin vaiheet 133
  - Uniryhmäohjaajan opas 158
  - Ohjaajan vastuulla olevia tehtäviä 158
- Kun uni ei aukea – uniryhmän päämäärien tärkeydestä 161
- Muita uniryhmämuotoja 164

## **UNI JA YHTEISKUNTA 167**

- Kulttuuriautamatismit 168
- Valtakulttuuri ja alakulttuurit 169
- Psykiatrian alakulttuuri 171
- Uniryhmät eivät ole terapiaa 172

- Elämää uniryhmien ulkopuolella 175  
Unien veitsenterällä – unet uniryhmien ulkopuolella 176  
Ihmiskunnan uniryhmä 177

## **UNI JA UNIVERSUMI** 179

- Unikuvien lähteitä 179  
Luovuus 181  
Taide ja taidemuodot 182  
Taiteen kompromissit 183  
Unien taide 185  
    Avain yhteisönsä lukossa 185  
Tieteen ja taiteen yhteisillä lähteillä 186  
    Einsteinin luomisprosessin ja uniproessin yhteys 187  
Päivätajunnan maailmankuvaa murentamassa 189  
    Kvanttifysiikan maailmankuva 189  
    Peritodellisuuden yhteys uskontoihin 191  
    Olevaisen ja havaintotodellisuuden yhteys 192  
    Unen ja valheen projektiot 196  
    Subjektin ja objektin samuus 196  
    Valeheräämiset ja selkounet 200  
Tunnetun tuolla puolen 201  
Unien ymmärtämisestä elämän ymmärtämiseen 206

## **JÄLKISANAT** 209

## **VIITELUETTELO** 212

## **HENKILÖHAKEMISTO** 215