

Ullmanilainen uniryhmäprosessi

VAIHE 1: UNENNÄKIJÄ KERTOO UNENSA

1A Unennäkiä kertoo unensa, ja *vain* sen – ei mitään sen ulkopuolelta.

1B Ryhmä selventää itselleen unen yksityiskohtia lisäkysymyksiin.

VAIHE 2: RYHMÄ OTTAA UNEN OMAKSEEN

2A *Tunteet*: Ryhmä ottaa unen *omaksi* unekseen eläytyen unen herättämiin tunteisiin ensin *keskenään* (ei unennäkijän kanssa, jota ei saa tässä vaiheessa häiritä) .

2B *Symbolit*: Ryhmä eläytyy tunteiden lisäksi myös unikuvien herättämiin symboleihin. Edelleenkään ei unennäkijän kanssa keskustella.

VAIHE 3: UNI PALAUTETAAN UNENNÄKIJÄLLE

3A Unennäkijän täysin vapaamuotoinen palaute, jota ryhmä ei saa keskeyttää.

3B Unennäkijän ja ryhmän dialogi

1 *Tunneyhteyksien etsintä* eritoten unta edeltävästä päivästä

2 *Unen toisto*: ryhmän jäsen lukee unen ääneen sopivan mittaisina paloina, joita tarkennetaan lisäkysymyksiin ja unennäkijän ideoin.

3 *Yhdistävät projektiot; orkestrointi*: unennäkijän tuottamasta materiaalista luodaan mahdollisimman kattavia kokonaisnäkemymiä, joita tarjotaan (ei tulkita) unennäkijälle. Huomioidaan aivan erityisen tarkasti, mitä osia niistä unennäkiä itse vahvistaa.

VAIHE 4: SEURANTA

Seuraavan kerran alussa unennäkiällä on tilaisuus jatkokeskusteluun ryhmän kanssa edellisestä kerrasta.

The Ullman Dream Group Process

STAGE 1: PRESENTATION OF THE DREAM

- 1A *Listening to the dream*: the dreamer presents only the dream, *not* his ideas about it, nor the events preceding the dream.
- 1B *Clarifying the dream*: the group asks clarifying questions in order to obtain a more detailed mental picture of the dream.

STAGE 2: THE GAME—PLAYING THE DREAM

- 2A *Projecting feelings*: The group makes the dream its own, putting themselves in the dreamer's place and describing what they feel. The group communicates *only with each other* (*not* with the dreamer, who must be totally undisturbed in this stage, only listening to the group).
- 2B *Projecting metaphors*: The group shares their metaphors, together with their feelings, with each other, but not with the dreamer.

STAGE 3: THE DREAM IS RETURNED TO THE DREAMER

- 3A *The dreamer's response*: The dreamer associates freely, and must not be interrupted in any way by the group.
- 3B The dialogue between the group and the dreamer:
 - 1 *Searching for the recent emotional context* particularly in the day preceding the dream.
 - 2 *The playback of the dream*: The dream is read back to the dreamer scene-by-scene, who is then invited to add further ideas from each dream scene with the help of the group's open-ended questions.
 - 3 *Orchestrating projections* (*The group's ideas about the possible connections of dreamer's dream imagery and her waking reality*). Using the information obtained from the dreamer, the group members offer their views on the dream's meaning to the dreamer as suggestions, not as interpretations. Members then listen very carefully as the dreamer validates or rejects these ideas.

STAGE 4 : THE FOLLOW-UP AT THE NEXT MEETING

The dreamer has the opportunity to share with the group any further thoughts about the previous meeting.