

# TAIDETERAPIAN RAJAPINNOILLA

Uni- ja kuvataideryhmä ullmanilaisittain



*Eija Heiskanen: Unisaari 2014. Sekatekniikka 60x70 cm.*

Eija Heiskanen 22.10.2015

Ryhmätaideterapia 2013 - 2015, Aalto PRO ja Ihmissuhdetyö ry.

# Sisällysluettelo

1.	TIIVISTELMÄ.....	3
2.	UNIEN TULKINNAN HISTORIASTA JA NYKYTUTKIMUKSESTA LYHYESTI.....	5
2.1	Unien tulkinnan historiasta .....	5
2.2	Nykytutkimuksista .....	6
3.	ULLMANILAINEN UNIRYHMÄTYÖSKENTELY.....	7
3.1	Unet takaisin unennäkijälle .....	7
3.2	Tiivistelmä ullmanilaisen unityöskentelyn vaiheista .....	8
3.3	Taideterapian ja ullmanilaisen unityöskentelyn yhdistäminen.....	10
4.	UNEN KUVAT JA TARINAT .....	11
4.1	Tapausesimerkkejä .....	12
4.1.1	Opettaja .....	12
4.1.2	Koirasusi.....	13
4.2	Ryhmäläisten palautekysely .....	14
5.	UNIEN TUTKIMISESTA TAIDETERAPIASSA .....	16
5.1	Tunteen jäljillä .....	16
5.2	Kuka voi hyötyä unien tutkimisesta taideterapiassa? .....	17
5.3	Ilmaisullisten terapioiden jatkumo (ITJ) taideterapian työvälineenä.....	18
5.4	Fenomenologinen kuvien tarkastelu .....	20
6.	TAITEEN JA UNEN PUNAINEN LANKA .....	20
6.1	Totuus vapauttaa.....	20
6.2	Lisää rajapinnoista .....	22
7.	LOPUKSI .....	23
	LÄHTEET.....	25
	LIITE 1 PALAUTEKYSELY .....	27



*Eija Heiskanen: Verhon takana 2014. Sekatekniikka 60x70 cm.*

## 1. TIIVISTELMÄ

"Kaikki mitä toisissamme näemme, kaikki mitä on, on minussa, sinussa, ajassa, ikuisuudessa, unessa." (Turunen, 2014.)

*"Juoksen aamukasteisella vihreällä pellolla vaaleassa yöpaidassa paljain varpain haihtuvan usvan perässä, näen kuinka auringonvalo heijastuu ja välkehtii sateenkaarena sumun läpi. Juoksen ja juoksen, mutta en saavuta kauniisti kimaltelevaa usvaa. Juuri kun olen tavoittamassa sen, se onkin siirtynyt jälleen, hohtaen edessäpäin..." (Eija 7 v.)*

Lapsuuden uni on kulkenut mukanani eri elämän vaiheissa nousten erityisesti mieleeni elämän raja- ja valintatilanteissa. Uni symboloi itselleni unien luonnetta ja elämän unelmia tulevaisuudesta, ne kimaltelevat usein kauniina edessämme, varsinkin lapsuudessa. Reaalimaailmassa ne voivat joskus osoittautua haihtuviksi unikuviksi ja usvaksi muuttuen painiksi todellisuuden kanssa. Onneksemme ihmisen osaan kuuluvat myös unet ja unelmat, ne siivittävät meitä eteenpäin, kohti huomista.

Ihmisen elämä on yhdeltä osaltaan kokemista ja liikkumista erilaisilla jatkuvasti muuttuvilla psykososiaalisilla ja fysiologisilla rajapinnoilla. Uni on myös yksi toistuva ja muuttuva rajakohta ihmisen elämässä, raja tietoisesta päiväajunnasta ja uniajan ns. yöajunnan välillä. Taideterapiatyössä

terapeutti operoi erilaisilla muutoksen rajapinnoilla, mitkä liittyvät kulloiseenkin viitekehykseen ja yksilö- tai ryhmäprosessiin.

Unien ja erilaisten taideterapian rajapintojen näkyväksi tekeminen taideterapian keinoilla on ollut yksi henkilökohtaisesti kiinnostava ja esiin noussut teema viimeisen koulutusvuoden aikana. Elämä on täynnä erilaisia valintoja ja rajoja, sekä ulkopuolellamme että meissä itsessämme. Päättötyön aiheen valinta tuotti henkilökohtaisesti jo monta sisäistä rajaamiskokemusta. Unet ja taide ovat kulkeneet ihmiskunnan mukana kautta historian, ne ovat olleet myös itselleni tärkeitä osa-alueita läpi elämäni.

Aihepiirin valintaan vaikutti myös koulutuksen neljännen essee-tehtävän aiheen valikoituminen uniteemaan. Lisäksi uniteeman valintaan vaikutti oma ammatti- ja työhistoriani uniongelmaisten parissa reilun kymmenen vuoden ajalta. Luvussa kaksi avaan lyhyesti unien tulkinnan historiaa ja nykytutkimuksia, lähinnä unilääketieteen näkökulmasta. Unettomuus ja erilaiset unihäiriöt ovat viime vuosina, pelkästään yliopistosairaaloihin tulevien lähetemäärien perusteella, lisääntyneet selvästi yhteiskunnassamme.

Olen keskittynyt uniteemassa unien sisältöjen tutkimiseen taideterapian viitekehyksessä, karsien varsinaiset unihäiriöt pois. Ajattelen, että unia voisi käyttää taideterapiassa nykyistä enemmän työskentelymateriaalina, mikäli siihen ilmenee kiinnostusta ja tarvetta asiakkaiden ja asiakasryhmien puolelta.

Luvussa kolme ja neljä kuvaan ullmanilaisen uniryhmän menetelmää ja avaan kokemuksia omasta uni- ja kuvaryhmästä. Keväällä 2015 ohjaamassani taideterapiaryhmässä käytin psykiatri- ja psykoanalyttikko Montague Ullmanin 1970-luvulla kehittämää kokemuspohjaista unien tutkimismenetelmää kuvien tekemisen lisäksi. Kokemus unen ja kuvantekemisen yhdistämisestä ja käytettävyydestä taideterapian viitekehyksessä lisäsi mielenkiintoani tehdä myös tämä päättötyöni pääosin uniaiheeseen liittyen.

Luvuissa viisi ja kuusi pyrin löytämään tulokulmaa siihen, miten ullmanilaista uniryhmätyöskentelyä ja ryhmätaideterapiaa voi mahdollisesti yhdistää ja minkälaisia lisämerkityksiä ullmanilainen unityöskentely tuo taideterapiatyöskentelyyn pienryhmässä. Kiinnostavaa on ollut miettiä sitä, voiko unien viestejä ja sisältöjä mahdollisesti hyödyntää ja tutkia myös pelkästään taideterapian menetelmillä pienryhmissä. Taideterapiatyöskentelyn etuna näkisin sen, että tehtyihin kuviin,

teksteihin tai muihin konkreettisiin teoksiin voidaan aina palata myöhemmin. Myös unista tehtyihin kuviin voidaan palata, jolloin unien tunnelmat säilyvät teosten avulla eri tasolla kuin kirjattuina tai muistinvaraisesti talletettuna. Unien potentiaalinen luovuus voi ikäänkuin jatkua taideterapiatyössä ja siten auttaa työskentelyssä ja siinä prosessissa, jossa terapiaan hakeutunut hakee sisäistä muutosta.

## **2. UNIEN TULKINNAN HISTORIASTA JA NYKYTUTKIMUKSESTA LYHYESTI**

### **2.1 Unien tulkinnan historiasta**

Unet ovat aina kiinnostaneet ihmiskuntaa läpi historian. Taide, tiede ja uskonnot erityisesti ovat olleet unista kiinnostuneita. Varhaisina aikoina unien katsottiin olevan yliluonnollisia viestejä, ohjeita ja profetioita jumalilta ihmisille. Hyvät unet hyväksyttiin, mutta painajaisten katsottiin olevan demonien työtä. Eri aikakausina ovat olleet omat auktoriteetit, jotka vaikuttivat, miten uniin suhtauduttiin. Keskiajalla kirkko oli auktoriteetti, joka vahvisti uskoa siihen, etteivät unet ole viestejä jumalilta. Historian saatossa uniin on suhtauduttu usein myös enteinä ja unien tulkitsijat olivat yhteisöissään korkeasti arvostettuja tietäjiä. Juutalaiset pitivät unia jumalan äänenä, joka kertoo ihmisille totuuden, jotta voisi elää hyvää elämää. Muhammed kirjoitti Koraanin suurelta osin unen pohjalta. (Manni 2012, 3-4.)

Länsimaista ajattelua hallitsi antiikin ajoista saakka käsitys unista kooman kaltaisena passiivisena tilana. 1900-luvulla oli käytössä ns. unitoksiiniteoria, jossa arveltiin, että päivän aikaiset myrkyntalaiset kertymät huuhtoutuvat unien avulla pois (Kajaste & Markkula 2011, 13-15).

Hippokrates ja Aristoteles toivat uusia näkemyksiä unisymboleiden ja aistiaktiiviteettiteorian myötä. Roomalainen Efesolainen kirjoitti viisi kirjaa, jotka olivat tulkintamenetelmien perustana, aina Freudin ja Jungin päiviin saakka. Freudin mukaan uni oli tarkoitettu salaamaan ja Jungin mukaan paljastamaan jotain meistä itsestämme. Jung käsitteli kollektiivisen piilotajunnan käsitettä unien tulkinnassa. Freudin julkaistu Unien tulkinta (1900) perustuu unien tulkinnassaan pitkälti seksuaalisymboleiden käsittelyyn. (Manni 2012, 3-5.)

Unissa on myös nähty visioita tiedekehennöstä ja unien pohjalta on kehitetty luovia taideratkaisuja ja tehty taideteoksia. Albert Einstein on tarinan mukaan nuoruudessaan nähnyt voimakkaan unen,

jossa hän oli matkustanut kelkalla läpi avaruuden huikean tähtitaivaan alla, kiihtyvää lähes valon nopeutta, jolloin tähtien valo muuttui ennennäkemättömäksi väripaletiksi. Einstein oli kertonut siitä myöhemmin tiedetoimittajalle sanoen "tiesin, että minun täytyi ymmärtää tuo uni ja voidaan sanoa, että koko tieteellinen urani on ollut tuon unen pohdintaa". (Siivola 2008, 189.)

## 2.2 Nykytutkimuksista

Nukkumisen fysiologiaa ja unen merkitystä fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on lisääntyvässä määrin viime vuosikymmeninä tutkittu. Unen rakennetta ja univaiheita on aivosähkökäyrän, lihasjännite-, hengitys- sekä silmienliikemittareiden avulla selvitetty. Normaali yöuni sisältää neljästä viiteen noin 90 minuutin pituisia unisyklijaksoja, joissa univaihe vaihtelee aina syväuneen saakka ja kevenee sitten vähitellen REM-vaiheeseen. REM-vaihe, ns. vilkeuni (Rapid Eye Movement) löydettiin 1950-luvulla, se mullisti siihenastista käsitystä unista passiivisena olotilana. Tiedon lisääntyessä havaittiin aivojen etenkin REM-univaiheessa olevan erityisen aktiivisia, suurin osa unista nähdään nykytutkimuksen mukaan juuri REM-univaiheessa. Tutkimusmenetelmät kehittyvät koko ajan ja uusimpina unitutkimusten alueella ovat sähköisten kuvantamistutkimusten lisäksi tulleet erilaiset toiminnalliset magneettikuvaukset ja immunologiset sekä biologiset tutkimusmenetelmät. (Kajaste & Markkula 2008, 13-14.)

Unettomuus ja univaikeudet altistavat nykytietämyksen valossa useille eri sairauksille. Kliininen unilääketiede on kehittynyt sairauksien ja unihäiriöiden yhteyden lääketieteellisen merkityksen oivaltamisen ja tutkimustiedon lisääntymisen myötä. Tutkimusten mukaan unien näkemisellä on erityisesti muistille ja uuden oppimiselle tärkeä merkitys. Uni pitää muistitallenteet kunnossa ja osallistuu muistijälkien siirtämiseen pitkäaikaismuistiin, uni edistää aivojen mukautuvuutta. Unen aikana myös ilmeisesti puretaan tarpeettomia yhteyksiä kuormittamasta aivoja ja mieltä. (Kajaste & Markkula 2008, 38-40.)

Unihäiriöt voidaan karkeasti jakaa kansainvälisen ICSD- ja DSM-luokitteluja myötäilevän käytännön pohjalta itse unen häiriöihin, unen aikaisiin erityishäiriöihin sekä psykiatristen tai muiden sairauksien, päihteiden tai lääkkeiden aiheuttamiin sekundaarisiin unihäiriöihin. Lisäksi on vielä muiden sairauksien ohella esiintyvä unettomuuden käsite. (Kajaste & Markkula 2008, 51-52.)

### **3. ULLMANILAINEN UNIRYHMÄTYÖSKENTELY**

#### **3.1 Unet takaisin unennäkijälle**

Taideterapian ja unien yhdistäminen on kiinnostanut itseäni ammatillisesti koulutuksen yhteydessä ja tutustuttuani psykiatri Markku Siivolan kirjaan Unien opissa (2008), innostuin hänen siinä esittämästään ullmanilaisesta uniryhmämenetelmästä, jonka avulla unia voidaan tutkia. Näin menetelmässä mahdollisuuden yhdistää taidetyöskentely unien tutkimiseen ryhmässä.

Menetelmän kehittäjä on Yhdysvaltalainen psykoanalyytikko Montegue Ullman, hän kehitti kokempohjaisen uniryhmämenetelmänsä Ruotsissa 1970-luvulla. Malli on riippumaton käsitejärjestelmästä, unet on siinä palautettu unennäkijälle, uni on varsinainen terapeutti ja unennäkijä on pääroolissa. Ryhmä toimii ikäänkuin unikätilönä, unennäkijä itse tulkitsee unensa. Menetelmässä on selkeä ohjeistus ja rakenne. Ullmannin ja Siivolan mukaan ryhmiä voi vetää kuka tahansa unista kiinnostunut henkilö, unien sisällöllisen tutkimisen rikkaus saatetaan näin suuremman väestön saataville. Uniryhmä ei ole terapiaryhmä, työskentely unien kanssa tosin on usein terapeutista ja vaikutukset voivat olla ryhmäprosessin avulla syvempiä ja nopeampia kuin pitkään kestäneessä terapiassa. (Siivola 2008,71, 117-122.)

Unien muistaminen on tietenkin edellytys uniryhmätoiminnalle. Useat ihmiset sanovat, etteivät he muista uniaan. Kaikki kuitenkin näkevät unia yhteensä noin puolitoista tuntia yössä. Unien muistamisessa voi olla suuriakin vaihteluita. Motivaatio on tärkein unien muistamiseen vaikuttava tekijä, myös huomion kiinnittäminen uniin ennen nukahtamista lisää unien muistamista. Herättyä kannattaa hetki viipyä samassa asennossa, silloin uni voi palautua mieleen, riippuen missä univaiheessa sattuu heräämään. Muistivihko ja kynä on hyvä olla sängyn lähellä unen kirjaamista varten. Kaikki eivät muista uniaan ja unien muistamisessa on paljon eri elämänvaiheisiin liittyviä eroja. (Siivola 2008, 95-96.)

Siivolan mukaan pieryhmät ovat parhaita unien tutkimiseen, ryhmissä syntyy riittävästi erilaisia näkökulmia, joista unennäkijä voi valita unensa liittyvät ja tunnetasolla koskettavat. Uniryhmissä on tarkoitus keskittyä vain itse uneen, ei muuhun, siten unen mahdollinen avautuminen ja sen tarjoamat oivallukset avautuvat parhaiten unennäkijälle. On hyvä muistaa, etteivät unet välttämättä aina avaudu uniryhmätyöskentelyn aikana. Turvallisuus ja luottamus ovat tärkeitä

peruslähtökohtia. Ryhmän toimintatavat ja perussäännöt tulee olla alusta saakka kaikkien tiedossa. Muiden unista ei puhuta ilman lupaa ulkopuolisille. Omista unistaan jokainen voi puhua mitä haluaa. Unennäköijä voi milloin tahansa keskeyttää unityöskentelyn, mikäli hänestä siltä tuntuu, hän määrittää itse salaisuustasonsa työskentelyn aikana. Koko uniproessin läpinäkyvyys ehkäisee tunnesiirtymät ja mahdolliset tulkinnat toisten unista. Tavoite on ymmärtää ja auttaa unen avautumista unennäköijälle. Kysymysten tulee olla motiiveiltaan avoimia, kysymykset eivät saa olla johdattelevia tai kysyjän taustaoletuksiin liittyviä. (Siivola 2008, 118-120, 126-128.)

Tulkinnasta Siivola nimenomaan painottaa, ettei kukaan muu voi tulkita toisten unia, tulkinnat perustuvat aina omiin havaintoihimme ja tekemiimme opittuihin vakiomerkituksiin, joihin liittyvät omat ennakkoluulomme ja ennako-odotuksemme. "Mitä enemmän alamme havaita, kuinka paljon tietämättömyydelle rakentuvaa tulkitsemista eli oletetun oikeammassaolomme ilmaisuja harrastamme, sitä enemmän meillä on realistisia mahdollisuuksia todella ymmärtää toisen todempaa olemusta, unet mukaan luettuina" (Siivola 2008 , 41).

Ullmanilaisessa uniryhmätyöskentelyssä on mielestäni osin samoja peruseriaatteita kuin ryhmien taideterapiatyöskentelyssä. Muunmuassa luottamuksellisuus ja taidekuvien, -teosten ja unien tulkintaan liittyvät näkökulmat. Samoin kuin unennäköijä on unensa ainoa tulkitsija, myös kuvantekijä on kuvansa ja taidetyönsä ainoa lopullisten merkitysten antaja ja tietäjä. Terapeutti ja uniryhmän vetäjä sekä ryhmä voivat tarjota erilaisia näkökulmia ja avoimia kysymyksiä siten rikastuttaen kuvaa ja unta. Tunne on molemmissa työskentelymuodoissa tärkeä viestintuoja.

### **3.2 Tiivistelmä ullmanilaisen unityöskentelyn vaiheista**

#### **Vaihe 1. Unen kertomus**

Aluksi unennäköijä kertoo unensa, vain unensa, ei muuta sen ulkopuolelta. Unennäköijä ei kerro tässä vaiheessa omia tulkintojaan unensa liittyen. Ryhmä selventää unta lisäkysymyksillä ja kirjaa niitä ylös. Tietyt peruskysymykset on tässä vaiheessa hyvä tehdä. On hyvä yrittää selventää aikakausi, missä uni tapahtuu sekä vuodenaika ja vuorokaudenaika. Lisäksi on hyvä kysyä tapahtumapaikka sekä unennäköijän ikä ja vaatetus. Myös unessa esiintyvien henkilöiden mahdollinen keskinäinen tuttavuus- ja sukulaisuussuhde sekä suhde unennäköijään on syytä kysyä. Tärkeää on muistaa kysyä tunteista ja tunnelmista. Unen tunteet ja tunnelmat sekä mahdolliset värit ja muut aistihavainnot



ovat usein tärkeitä viestejä unennäkijälle. Unesta pyritään saamaan mahdollisimman tarkka kopio omaan mieleen. (Siivola 2008, 135-138.)

## **Vaihe 2. Ryhmän uni**

Unennäkijä ei osallistu vaiheeseen kaksi ollenkaan, vaan istuu hieman syrjemmällä ryhmän ulkopuolella kuunnellen. Ryhmä eläytyy unennäkijän uneen kuin omaan uneensa, ensin erityisesti unen herättämiin tunteisiin. Uni otetaan omaksi myös kielellisellä tasolla, tuntemukset kerrotaan minä-muodossa ja preesensissä. Ryhmä pyrkii tavallaan itsehypnoottiseen tilaan. Ideoinnille annetaan siivet, näin yhteistuotoksena on rönsyilevä ja laajeneva ideoiden ja tuntemusten verkosto. Toiseksi syvennyttään unen symboliikkaan. Ryhmä ei tässä vaiheessa kommunikoi unennäkijän kanssa edes katseilla. Unennäkijä voi täten vajota rauhassa unensa tunnelmiin ja mahdollisiin uusiin miellelyhtymiin unestaan. Tällä vaiheella pyritään edistämään unen avautumista ja tuottamaan oivalluksia. Unennäkijä voi tehdä lisäyksiä tai oikaista tarvittaessa jonkun kohdan, mikäli ryhmässä tulee esille virheellisiä käsityksiä unesta. (Siivola 2008, 138-144.)

## **Vaihe 3. Unen palautus**

Seuraavaksi on unennäkijän vapaamuotoinen palaute, jota ei keskeytetä. Aikaa tulee olla riittävästi siten, että unennäkijä voi keskittyä ja kuunnella itseään sekä pitää tarvittaessa mietintätaukoja. Tämä mahdollistaa unennäkijälle vapaiden assosiaatioketjujen muodostumisen, mikä edistää oivalluksien saamista unesta. Ryhmäläisten olisi hyvä palautteen aikana kirjata avainlauseita ylös. Uniryhmän ohjaaja tai joku ryhmästä toistaa unen vielä ääneen, sopivan mittaisina paloina, joita tarkennetaan lisäkysymyksillä ja unennäkijän mahdollisilla lisäideoilla. (Siivola 2008, 146-148.)

Siivolan mukaan unennäkijän ja ryhmän välinen dialogivaihe on tärkeä unen avautumista mahdollistava vaihe. Siihen kuuluu kaksi vaihetta, tunneyhteyksien etsintä ja unen toisto. Siihen olisi syytä käyttää ainakin puolet varatusta ajasta. Tässä vaiheessa kartoitetaan vielä uudelleen lähiaikojen tapahtumat, jolloin uusia havaintoja voi nousta esille. Olennaista on kartoittaa varsinkin unta edeltävät tunteet ja ajatukset, joita unennäkijä vielä muistaa. Viimeiseksi heitetään ns. verkonheittokysymys, jolloin unennäkijältä tiedustellaan, tavoittaako hän unta edeltävältä ajalta jotain sellaista, mitä ei vielä ole tullut esille. Tämä kysymys on Siivolan mukaan syytä esittää joka kerta. Kysymysten olisi hyvä olla informaatiota kirvoittavia, ei vastauksia vaativia. (Siivola 2008, 146-148.)

Lopuksi unesta ja tuotetusta materiaalista pyritään luomaan mahdollisimman kattavia kokonaisnäkemyksiä, joita tarjotaan unennäkijälle, ei tulkita. Ryhmä tarjoilee näkemyksiään olettamuksina, arveluina ja arvailuina. Ne ovat ryhmäläisten omia projektioita. Unennäkijän omat vahvistukset on erityisesti huomioitava. Viimeinen puheenvuoro on aina unennäkijällä, jonka jälkeen uni suljetaan. (Siivola 2008, 149-155.)

### **3.3 Taideterapian ja ullmanilaisen unityöskentelyn yhdistäminen**

Yhteiskuntatieteiden maisteri Merja Mannin (2012) opinnäytetyö on ollut toistaiseksi ainoa löytämäni kirjallinen työ, jossa käsitellään ullmanilaisen uniryhmämenetelmän ja taideterapiatyöskentelyn yhdistämistä. Muita aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä en ole suomenkielisenä hakumenettelyni kautta löytynyt. Opinnäytetyö on tehty taideterapiakoulutus "Mikä mieli kuvissa II" -osiossa. Mannin ryhmä oli vuoden mittainen suljettu uniryhmä, jossa kuvantekemistä käytettiin mukana siten, että kaikki ryhmäläiset tekivät unennäkijän lisäksi kuvan käsiteltävästä unesta. Kuvien tekeminen unista rikastutti ryhmää sekä Mannin että ryhmäläisten mielestä. (Manni, 2012, 6, 26.)

Mannin (2012) toteuttamassa ullmanilaisessa uniryhmässä unennäkijä ja ryhmäläiset tekivät unennäkijän unesta kuvan ryhmän aikana. Manni oli keskustellut kuvien käyttämisestä uniryhmässä vuonna 2010 Markku Siivolan kanssa ennen ryhmän aloitusta. Unennäkijä sai unestaan tässä prosessissa useita konkreettisia kuvia. Ajankohta kuvan tekemiselle oli ensimmäisen vaiheen jälkeen, jolloin uni oli kerrottu ja tarkentavat kysymykset oli tehty. Kuvien tekemisen jälkeen kuvat tuotiin keskustelupiiriin mukaan. Ensimmäisenä kuvastaan sekä kuvan ja unen yhteyksistä kertoi unennäkijä. Tämän jälkeen ryhmä otti unen omakseen ja kertoi samalla tekemistään kuvista. Kuvien jälkeen uni käytiin vielä läpi ja siinä vaiheessa tuli usein uusia näkökulmia ja vertauskuvia mitä aiemmin ei ollut tullut esille. Seuraavassa vaiheessa käytiin vielä dialogi unennäkijän kanssa. Tällöin unennäkijällä oli mahdollisuus antaa lisäinformaatiota unta edeltävästä ajasta. (Manni 2012, 24.)

Mannin havaintojen perusteella kuvat kiinnostivat ryhmäläisiä jonkin verran enemmän kuin paperi, jolle uni oli kirjoitettu. Jokaiselle oli alkuvaiheessa jaettu kopiot kirjatusta unesta. Jokainen kertoi omasta kuvastaan uneen liittyvät tunteet ja mahdolliset symbolit. Manni pohtii työssään sitä, syrjäyttikö tehty kuva jotenkin kirjatun tekstin välineenä, kuva oli ilmaisuvälineenä voimallisempi

huomion kiinnittämisessä kuin teksti. Kuvien tekeminen oli ryhmäläisten palautteen perusteella uniryhmässä rikastuttava lisä tuottaen iloa ja luovuuden kokemuksia. Kuviin voi aina palata halutessaan myöhemmin. Kuvan tekeminen toi myös erilaisen kokemuksen yksin olemisesta ryhmässä kuvan tekemisen aikana. (Manni 2012, 31-32.)

#### **4. UNEN KUVAT JA TARINAT**

Keväällä 2015 minulle mahdollistui toteuttaa koulutukseeni liittyvä taideterapiaryhmä, jossa unia ja kuvia käytettiin mukana. Uni- ja kuvaryhmä kesti puoli vuotta, tammikuusta kesäkuuhun 25.1.-13.6.2015. Tapaamisia oli yhteensä viisi, neljä kahden tunnin tapaamista, viimeisellä kerralla kuusi tuntia, jolloin tapasimme eri paikassa. Ryhmään osallistui viisi henkilöä, jotka olivat aina olleet kiinnostuneita omista unistaan ja unien tarinoista. Ryhmäläiset ovat tavanneet toisiaan myös aiemmin erilaisten yhdistävien teemojen merkeissä. Ryhmä kokoontui vapaamuotoisesti yhden jäsenen toimistolla.

Ullmanilaisen uniryhmätyöskentelymenetelmän esittely tapahtui sähköpostin kautta joulukuussa 2014, samoin osallistumishaastattelut, kaikki osallistujat olivat halukkaita tekemään valitsemastaan unesta myös kuvan. Ryhmässä sovellettiin ullmanilaista uniryhmämallia Siivolan Unien opissa (2008) kirjan mukaisesti. Jokaiselle jaettiin alussa tiivistelmä menetelmän ohjeesta, osa oli hankkinut myös kirjan luettavakseen. Ryhmä toimi suljetun terapiaryhmän toimintaperiaatteiden mukaan, lisää jäseniä ei enää aloittamisen jälkeen otettu mukaan. Terapiaryhmän toimintaperiaatteet käytiin läpi ensimmäisellä kerralla. Luottamuksellisuus ja vaitiolo muiden unista ja muista esiintulleista asioista käytiin läpi.

Tila, jossa ryhmää pidettiin, ei soveltunut kuvien tekemiseen, lisäksi ajanpuute vaikutti siihen, että kuvat päädyttiin tekemään kotona. Jokainen ryhmäläinen teki kuvan valitsemastaan mahdollisimman tuoreesta unestaan kotona ennen ryhmää. Kuvaan jokainen sai valita haluamansa materiaalit ja tavan toteuttaa unikuvansa. Lisäksi jokainen toi ryhmään tekstin omasta unestaan. Ryhmässä edettiin ullmanilaisen uniryhmämenetelmän mukaisesti siten, että kuvien katsominen tapahtui vaiheessa kaksi sekä myös kohdassa kolme, jolloin ryhmällä oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, havaintoja ja ideoita myös kuvaan liittyen.

Järjestys unien ja kuvien tutkimiseen eteni vapaamuotoisesti siten, että ensimmäiselle kerralle valikoitui henkilö joka toi unensa aloitusvaiheessa esille. Hän oli ollut oman unensa suhteen jo sähköpostin kautta yhteydessä ennen ryhmän aloittamista. Ryhmän päättyessä sovittiin seuraava ryhmäläinen, joka halusi tuoda unensa seuraavalla kerralla tutkittavaksi. Järjestystä oli mahdollista muuttaa, mikäli ryhmässä olisi ilmennyt siihen tarvetta. Unennäkijällä oli mahdollisuus vielä palata unensa seuraavan kerran alkuvaiheessa, mikäli hänelle oli tullut uneen liittyen uusia oivalluksia tai muuta unensa käsittelyyn liittyvää. Yhdessä tapaamisessa käsiteltiin kaksi unta ja kuvaa samalla kerralla, muuten käsittelyssä oli yksi uni ja kuva tapaamista kohden.

## 4.1 Tapausesimerkkejä

Olen kuvannut alla kevään uniryhmästä kaksi tapausesimerkkiä.

### 4.1.1 Opettaja



Opettaja. "Leena" 2015. Akryyli. 50x60cm.

*"Unessa olin jälleen opettamassa. Olin asiantuntija, oppilaat kuuntelivat keskittyneesti. Tunnelma oli miellyttävä, osasin asiani, mikä tuntui erityisen hyvältä. Yksi lempioppilas oli ryhmässä. asiat olivat vaikeita, tein kevennystä välillä vitsin avulla. Olin unessa noin 40-vuotiaana, omat vaatteet olivat värikkäät, meikki oli hyvä, kaikki oli kunnossa. Olin unessa täydellinen opettaja." (Leena)*

"Leena" (nimi muutettu) näki toistuvasti entiseen työhönsä liittyviä ns. opettajaunia, joista hän haluaisi päästä jo eroon. Leena oli nähnyt unia opettamisesta noin kerran kuukaudessa vähintään jo kahdeksan vuoden ajan, nykyisin hän on eläkkeellä. Osa unista on ollut epämiellyttäviä.

"Opettajaunen" tekstin ja kuvan välinen ristiriita toi esille unennäkijälle uusia oivalluksia siitä, miksi hän on nähnyt "opettajaunia" toistuvasti, asia tuli esille juuri kuvan kautta. Ilman tehtyä kuvaa unen merkitys olisi ehkä ollut erilainen. *"Omalta kohdaltani kuva oli tärkeä näkökulman aukaisijana"*, (lainaus Leenan palautteesta). Unityöskentelyn kautta unennäkijälle selvisi, että opetusunet liittyivät myös kaikkeen muuhun esilläolemiseen hänen elämässään, hän oli jatkanut "opettamista" myös työelämän jälkeen, mistä hän oli saanut palautetta. Kuvan ja unen tutkimisen kautta hänelle avautui uudella tavalla tietyt ristiriidat kuvasta ja unitarinasta. Hän on joutunut ja päässyt esiintymään jo pienestä pitäen, hänet pyydettiin aina mm. sukujuhlissa esiintymään. Siitä oli tullut jo lapsena ikäänkuin velvollisuus, vaikka se toisaalta oli ollut myös palkitsevaa. Unennäkijä joutui usein miettimään, viekö hän liikaa tilaa muilta erilaisissa sosiaalisissa yhteyksissä. Puolen vuoden uniryhmän aikana, unensa käsittelyn jälkeen, Leena ei ollut palautteen mukaan nähnyt opettajaunia.

#### 4.1.2 Koirasusi



Susi. "Maija" 2015. Värikynä 30x40 cm.

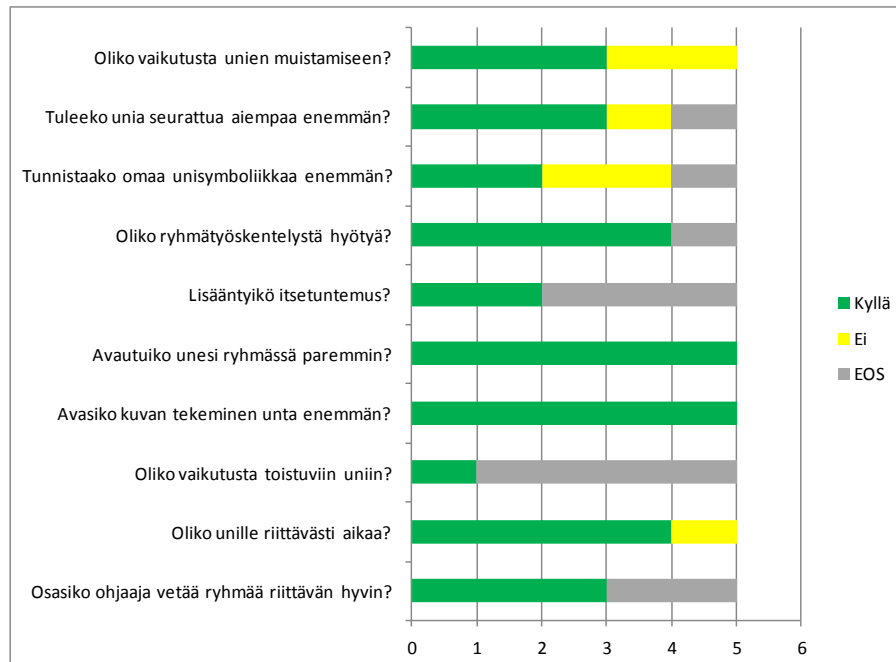
*"Unessa on koira, mikä oikeastaan onkin susi, se hyökkää yllättäen minun päälle. Halaan jotain henkilöä, joka ei ole läheinen tai tuttu. Unessa susi ottaa minun vasemman käden sormet suuhunsa. Sormet ovat pitkät ja jotenkin vahamaiset, niissä ei ole tuntoa, pureminen ei satu. Unessa minulle tulee selkeä ajatus ja tieto; katso suoraan silmiin, se auttaa. Katson sutta suoraan silmiin ja työnnän toisella kädellä liinan kaulastani suden suuhun, susi irroitaa otteensa. Toisella kädellä halaan edelleen henkilöä."* (Maija)

"Maijan" (nimi muutettu) uni oli ollut voimakastunnelmainen ja lyhyt, susi oli unessa uhkaava ja pelottava. Ennen unen käsittelyä ryhmässä Maija ei ymmärtänyt, mihin uni voisi liittyä. Unen käsittelyn aikana ryhmästä tuli unta rikastuttavia ehdotuksia ja havaintoja. Yhdessä niistä

ehdotettiin, että voisiko susi edustaa Maijan työtä. Työssään hän auttaa ja kohtaa seksuaalisen väkivallan uhreja. Käsi, jossa sormet ovat ikäänkuin muovia, edustaa hänen ammatti-identiteettiään, jolla hän suojaa sekä uhria että itseään. Unessa hän suojaasi toisella kädellään tuntematonta henkilöä. Unennäkijä hyväksyi ajatuksen ja hän oli helpottunut unensa avautumisesta. Maija muisti silloin, että hän oli edellisenä iltana miettinyt työhönsä liittyviä asioita ennen nukkumaanmenoa. *"Kuva toi selvästi lisää oivallusta unen merkitykseen, unen käsittely auttoi hyvin työhön liittyvän asian yhdistämistä uneen ja kuvaan, samalla se oli voimauttava"*, (lainaus unennäkijän palautteesta). Maija myös otti kuvan esittämän fyysisen asennon, mikä myös palautti unen tuoreena hänen mieleensä.

## 4.2 Ryhmäläisten palautekysely

Puolen vuoden ryhmätapaamisten jälkeen lähetin ryhmäläisille liitteen 1 mukaisen palautekyselyn sähköpostin kautta. Kaikki vastasivat lähettämäni kyselyyn. Itseäni kiinnostivat erityisesti kuvan osuus unen tutkimisessa ja vaikutukset unen avautumiseen sekä ajankäyttö. Lisäksi kiinnostavaa oli uniryhmän mahdollinen vaikutus unien muistamiseen ryhmän aikana.



Oma kokemukseni uni- ja kuvaryhmästä vastasi osittain kyselyn tuloksia. Kuvan tekeminen sekä käsittely ryhmässä auttoivat unen avautumista kaikilla jonkin verran, kuva auttoi myös ryhmäläisiä keskittymään itse uneen. Toisaalta kuva myös saattoi hieman hallita tilannetta. Ullmanilainen unien tutkimisenetelmä oli itselleni uusi ja ohjauskerta unien tutkimisestä kyseisen mallin mukaan oli

ensimmäinen kerta. Itselläni oli ohjaajana alussa vaikeuksia noudattaa ja muistaa ullmanilaista uniryhmämenetelmän järjestystä.

Jatkossa varaisin yhdelle unelle enemmän aikaa ja kokemuksen perusteella olisi parempi, että vastaavatyypisessä kahden tunnin tapaamisessa käsiteltäisiin vain yksi uni kerrallaan. Joidenkin uni käsiteltiin nopeasti ja unennäkijällä oli jo etukäteen melko selkeä näkemys unestaan, joidenkin kohdalla aikaa unen käsittelyyn olisi voinut olla enemmän. Kuvan tutkimiseen ei mielestäni jäänyt riittävästi aikaa. Kuvastaan jokainen sai kertoa aluksi sen mitä halusi, vaiheessa kaksi ja kolme ryhmä myös kommentoi ja toi havaintojaan esille, liittyen kuvan ja unen väliseen yhteyteen. Aikaa olisi voinut olla enemmän myös yhteiseen unen rikastuttamisvaiheeseen. Ryhmässä oli ajankäytön näkökulmasta selkeästi eriytmisiä henkilöitä.

Mahdollinen tulkinnan osuus herätti keskustelua, useat ryhmästä kokivat hankalana, varsinkin alkuvaiheessa, sanoa mitään unesta, ettei vahingossa tulkitse unta väärin. Menetelmän järjestys tuotti myös keskustelua ja kysymyksiä alkuvaiheessa. Tärkeää uniryhmän ohjaajan näkökulmasta on alkuvaiheessa selventää tulkinnan ja oman havainnon tai projektion välisiä eroja esimerkkien avulla. Pelkkä kirjallinen ohje ei tuntunut riittävältä. Jäin miettimään sitä, miten ryhmäläisten keskinäinen aiempi tuttuus vaikutti unien tutkimiseen. Vaikutelmaksi itselleni jäi, että osittain se nopeutti prosessia, toisaalta se saattoi myös häiritä unien avautumista osalla ryhmäläisistä.

Ajattelen, että kuvien tekeminen ryhmässä paikan päällä Mannin uniryhmän tapaan voisi myös tuoda lisäinformaatiota ja unennäkijä saisi kyseisessä mallissa useita kuvia unestaan. Kuva olisi silloin tiiviimmin liittyneenä itse uneen. Tällöin voisi myös hyödyntää taideterapeuttisia kuvankatsomismenetelmiä (fenomenologinen kuvankatsominen ja ITJ) jakamisvaiheessa enemmän. Kokemuksen perusteella suljetulle uniryhmälle vähintään vuoden pituus olisi varmaan hyvä ajallisesti. Menetelmä ja ryhmäläiset tulisivat tutuiksi. Ohjaajaa voisi silloin loppuvaiheessa jo vaihdella.

Viimeisellä kerralla ryhmässä oli mahdollisuus kokeilla unityöskentelyä psykodraaman keinoin, olin ryhmäläisenä mukana. Yhdellä ryhmänjäsenellä on psykodraamaohjaajan koulutus, hän ehdotti kyseistä menetelmää unen tutkimiseen. Kokemus oli mielenkiintoinen ja uni avautui unennäkijälle uudella tasolla. Kokemus vahvisti sitä näkemystä itselleni, että unia voidaan tutkia monella erilaisella luovalla menetelmällä. Tärkeintä on säilyttää herkkyys itse unta ja unennäkijää kohtaan ja

kuunnella unen tarina. Psykodraamassa koko keho ja mieli tulee työskentelyyn mukaan ja eri aistikanavat ovat käytössä. Menetelmiä voi myös yhdistellä luovasti ja kokeilla erilaisia sovelluksia.

Tapausesimerkissä "susi" unennäköijän ottama unen kinesteettinen asento auttoi häntä tavoittamaan lisäinformaatiota unestaan. Hän kokeili unen kuvan asentoa toisen ryhmäläisen kanssa, peilaten siten sitä unensa kuvaan ja omiin kehollisiin tuntemuksiin.

## 5. UNIEN TUTKIMISESTA TAIDETERAPIASSA



*Eija Heiskanen: Kuutamolla 2014. Sekatekniikka 50x60 cm.*

### 5.1 Tunteen jäljillä

Unissa koettu tunne voi lävistää koko ihmisen elämän. Unen tunne voi löytyä kaukaa menneisyydestä, mikä voi johdattaa unennäköijän tässä hetkessä takaisin omaan historiaansa ja siellä oleviin jo päivätaajunnassa unohdettuihin merkityksellisiin tunnemuistoihin. Riittävä tunnepaine voi aiheuttaa toistuvia painajaisunia, tällöin unen avauduttua näkijälleen myös tunnepaine vähenee ja on mahdollista, että toistuvuus vähenee. Toisaalta sama mekanismi toimii myös ei-toistuvissa unissa, toistuvat unet ovat vain yksi erityistapaus, joka herättää usein enemmän huomiota kuin ei-toistuvat unet. (Siivola, 2015.)

TaM, taideterapiakouluttaja Hanna Hentisen 2007 artikkelissa "Monitasoinen merkitysten muotoutuminen" kirjassa Taideterapian perusteet, todetaan, että jo aikoinaan psykiatri C.G Jung oli varhaisten kirjoitustensa perusteella sitä mieltä, että taiteellinen toiminta on erityisen arvokasta



konkreettisesta näkökulmasta katsottuna. Jungille taidetoiminta oli ollut ikäänkuin konkreettista unenäköä, jossa voi olla silminnäkijöitä. Maalaamisen prosessin kautta uni tavallaan jatkuu kankaalla pelkän unen maalamisen sijaan. Paolo Knill 2005, yksi ekspressiivisen taideterapian kehittäjistä, on kuvannut taiteellista toimintaa ainoana kuvittelun muotona ja ilmiönä, jota voidaan eri aistein tutkia sekä tekijän, että katsojan taholta samanaikaisesti. (Hentinen 2007, 146.)

Kun unia tutkitaan taidetyöskentelyn kautta, ryhmässä on muistettava erityinen herkkyys sille, ettei unennäköijälle tuoteta unen ulkopuolelta jotain sellaista, mikä ei oikeasti kuulu hänen uneensa. Unen kuuluu olla pääroolissa myös silloin, kun unta tutkitaan taideterapian keinoilla.

Parhaimmillaan unet voivat olla rehellisiä tienviittoja itsetuntemukseen ja aitoon itsensä kohtaamiseen. Päivätajuntamme ei välttämättä yllä samalle tasolle, mitä unissa parhaimmillaan voi tapahtua, aika ja paikka eivät sido meitä unissamme. Unet ovat vapaita arkielämän normeista ja rooleista, joilla yleensä itsemme suojaamme.

## **5.2 Kuka voi hyötyä unien tutkimisesta taideterapiassa?**

Terapiaan hakeudutaan etsimään vastauksia joihinkin elämää tavalla tai toisella hankaloittaviin kysymyksiin ja vaikeaksi koettuihin tunteisiin vuorovaikutustilanteissa. Kysymykset ja tunteet voivat alkuvaiheessa olla epämääräisiä ja ahdistavia. Terapiassa usein etsitään ja tutkitaan sitä piilossa olevaa aluetta, mikä ahdistuksen tai painajaismaisten unien kautta haluaa tulla näkyviin ja käsiteltäväksi. Vastaus voi löytyä taidetyöskentelyn tai unen tutkimisen kautta.

Terapiassa käyvillä henkilöillä unimaailma saattaa terapiaprosessin aikana aktivoitua ja unet ikäänkuin tarjoutuvat avuksi itsensä tiedostamisessa sekä itseymmärryksen välineiksi. Esimerkiksi toistuvat painajaistyyppiset unet voivat olla yksi syy hakeutua terapiaan. Uskon, että taideterapia lähtökohtaisesti kiinnostaa terapiamuotona henkilöitä, jotka hakevat apua ongelmiinsa luovien menetelmien joukosta. Heillä on usein jo kokemuksia luovuuden ja taiteen vaikutuksista omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyen. Usein myös unet voivat olla erityisesti heitä kiinnostava elämänalue. Terapian aikana esille tulevien unien kirjaaminen ja unipäiväkirjan pitäminen helpottaisi niiden muistamista ja mahdollista taidetyön tekemistä unesta prosessin aikana.

Erilaisista traumaista kärsivillä uni ja nukkuminen usein häiriintyvät, traumatisoituneet oireilevat monenlaisilla nukkumiseen liittyvillä ongelmilla, mm. unettomuudella tai toistuvilla painajaisunilla

(2011 Boon, Van Der Haart, Steele, 79-81). Tällöin mikäli henkilö haluaa, unta voitaisiin tutkia myös taideterapian keinoilla ja mahdollisesti myös ullmanilaista unien avaamismenetelmää käyttäen. Turvallisuuden tunteen säilyttäminen työstämisen aikana on tärkeää, samoin traumatisoitumisen asteen huomioiminen, ettei tilanne syvene.

Siivola lainaten, unien tutkimista pienryhmissä voi suositella kaikille niistä kiinnostuneille. Uni on ainoa universaali kieli, jota kaikki maailman ihmiset käyttävät. Parhaimmillaan unet lisäävät ymmärrystä ja varsinkin kuuntelemisen taitoa ja laajentavat siten osaltaan inhimillisen elämän ulottuvuuksia. Uniryhmän ohjaajan on hyvä myös tarkkailla mahdollisuuksien mukaan unennäkijän ja ryhmän kehonkieltä ja äänettämiä viestejä ryhmätyöskentelyn aikana. Viesteistä voi saada vihjeitä siitä, mihin kannattaisi työskentelyn aikana palata ja tarkentaa tilannetta tarvittaessa. Markku Siivolan vetämistä omista uniryhmistä ei ole tehty dokumentoitua seuranta- tai tutkimusta. (Siivola, 2015.)

### **5.3 Ilmaisullisten terapioiden jatkumo (ITJ) taideterapian työvälteenä**

Ekspressiivinen taideterapia lukeutuu luoviin terapioihin, jossa monitaiteisuus on läpäisevä ajatus- ja toimintamalli. Luovaa prosessia voidaan tutkia ja kuvata Lusebrinkin ja Kagainin (1978) esittämällä ITJ-mallilla (englanninkielisissä teksteissä käytetään lyhennettä ETC, the Expressive Therapies Continuum). Mallia on aluksi käytetty kuvataideterapian puolella, mutta myöhemmin malli on laajentunut käytettäväksi myös muilla luovien terapioiden alueilla. ITJ perustuu kehitykselliseen malliin, johon kuuluu neljä tasoa; toiminnan taso eli kinesteettis-sensorinen taso, muodon taso eli havainnon ja affektien taso, skeema taso eli kognitiivis-symbolinen taso sekä luova taso. Luova taso yhdistää ja lävistää koko taideterapiaprosessin. Mallin avulla voidaan taideterapiatyöskentelyä arvioida ja kartoittaa sekä suunnata työskentelyä asiakkaan suuntautumisen ja tarpeiden kannalta oikealle tasolle. Eri tasoja voidaan terapiassa tietoisesti aktivoida tai rajata eri materiaaleilla ja työskentelytavoilla. (Malchiodi 2010, 137-138.)

TaM, taideterapiakouluttaja Mimmu Rankasen (2007) artikkelia "Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjänä" lainaten, kuvataideterapian piirissä ei ennen Lusebrinkin kehittämää systeemistä mallia, ole ollut tutkimustietoon perustuvia psykofyysisen prosessin havainnointimenetelmiä. Kuvataideterapiaa käsittelevä tai sivuava tutkimus on perinteisesti painottunut valmiiden kuvien symboliikan tutkimiseen. Lusebrinkin kehittämä malli kuvallisen

ilmaisun psykofyysisistä tasoista terapiassa on menetelmä, jota voidaan käyttää työskentelyvälineenä taideterapiassa. Vija Bergs Lusebrink kehitti systeemisen mallin tehdessään aiheesta väitöskirjatyötään. ITJ-malli syntyi yhteistyössä Kaginin kanssa Lusebrinkin kiinnostuessa mielikuvien psykofyysisistä osatekijöistä ja niiden ilmenemisestä sekä käytettävyydestä taideterapiatyössä. Yhtenä lähtökohtana ja tavoitteena heidän kehittämässään kuvallisen ilmaisun käsitteellisessä mallissa on ollut se, että sitä voi käyttää apuna ja tukena taideterapeutin työssä riippumatta koulukunnasta. (Rankanen 2007, 65-66.)

Lusebrinkin ilmaisullisten terapioiden jatkumon mallia voisi mielestäni soveltaa myös unitaidetöiden katsomisessa; kuvista voidaan tehdä kysymyksiä eri tasoilta lähtien. Hentinen (2007) avaa artikkelissaan eri ITJ-tasojen kysymyksiä. Kuvan tekijä käyttää kognitiivista tasoaan vastatessaan kysymyksiin: Millä tavalla kuvan osat ovat yhteydessä toisiinsa, miten edeten mahdollinen ongelma voidaan ratkaista? Symbolisella tasolla henkilö vastaa kysymyksiin: Mitä tämä kuva sinulle merkitsee, minkälaisia miellelyhtymiä siitä nousee? Kun työskennellään havainnon tasolla, vastataan kysymyksiin: Mitä sinä havaitset? Mitä sinä näet? Kun taas työskentely on affektien tasolla, kuvantekijä vastaa kysymyksiin: Mitä tunnet katsoessasi kuvaa? Kinesteettisellä tasolla työskenneltäessä vastataan kysymyksiin: Mitä teet, mitä kehosi haluaa tehdä, näytätkö, mitä kehosi haluaa tehdä? Sensorisella tasolla työskenneltäessä vastataan aistimuksia koskeviin kysymyksiin: Mitä aistit, kun katsot tai kosketat kuvaa? (Hentinen 2007, 132.)

Kysymyksiä voi mielestäni käyttää myös unikuvien katsomisen ja tutkimisen yhteydessä. Kysymykset voivat avata unesta tehtyä taidetyötä tai kuvaa ja samalla myös toimia apuna unen avautumisessa. Esimerkkinä ITJ-menetelmän käytöstä unikuvien kanssa työskenneltäessä otan esille uni- ja kuvaryhmässä olevan "susi-unen". Unen tutkimisen aikana unennäkijä otti unikuvan esimerkin mukaisen fyysisen asennon, jolloin unesta avautui hänelle lisäinformaatiota. Ryhmän kysyessä unen kuvassa olevasta toisesta henkilöstä ja unenäkiäjän tunnottomista sormista, niiden yhteys selvisi unennäkijälle hänen ottaessaan kuvan mukaisen asennon apuhenkilön kanssa. Tämä on yksi esimerkki kehollisuuden ja aistimusten tuomasta sisäisestä tiedosta, jota ITJ-mallin kautta voidaan tutkia ja saada esille.

## 5.4 Fenomenologinen kuvien tarkastelu

Mielestäni voi ajatella, että uniryhmissä tehdyt kuvat ja sitä kautta unet avautuisivat vielä laajemmin tekijälleen, mikäli niitä tutkittaisiin myös fenomenologisen kuvan tarkastelun avulla. Tätä voi verrata Siivolan kirjassaan esittelemään unien rikastuttamisvaiheeseen, jolloin ryhmä pyrkii tuomaan paljon uusia näkökulmia ja havaintoja unennäkökijälle. Esimerkkitapauksessa "opettaja-uni" unennäkökijälle avautui ryhmän kysymysten ja kuvaan liittyvien havaintojen kautta uusia näkökulmia omaan uneensa.

Hentisen (2007) tekstissä kuvataan Betenskyn (1987) kehittämää kaksivaiheista systemaattista kuvantarkastelua, jossa käytetään ensin vapaata ekspressiivistä ilmaisua, jonka avulla kuvantekijä voi tutkia tekemäänsä teosta. Toisessa vaiheessa kuvan pintaa ja rakenteita tutkitaan systemaattisesti ja yksityiskohtaisesti, kuvan tekijää autetaan näkemään kuvansa kauempaa ja eri näkökulmista kuin normaalisti ja siten autetaan tekijää näkemään kuviensa sisällöissä uusia monipuolisempia yhteyksiä omiin sisäisiin prosesseihin. Betenskyn mukaan kuvan tarkan katsomisen seurauksena tapahtuva näkemisen kokemus on ehkä taideterapiassa tärkein anti suhteessa muihin terapioihin. (Hentinen 2007, 158-159.)

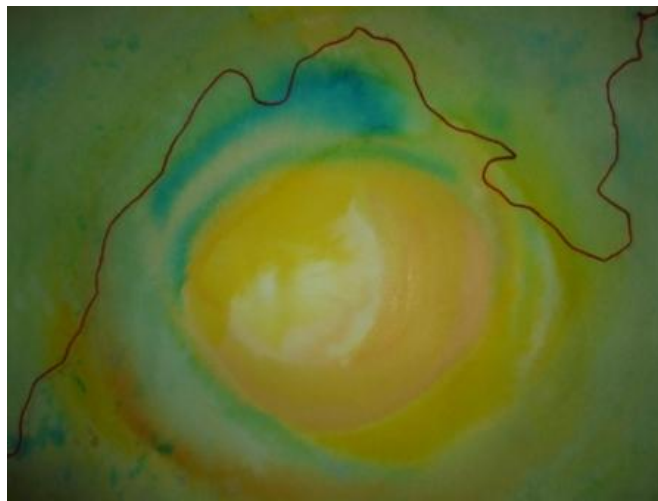
Mielestäni taideterapiassa voidaan tietoisemmin tutkia tarvittaessa myös unia. Unien tutkimiseen löytyy taideterapian puolelta useita eri vaihtoehtoja ja materiaalisia työvälineitä. Muutamia esimerkkejä mainitakseni mm. kuva, liike, performanssi, kirjoittaminen ja savityöt. Unesta tehtyä taidetyötä voidaan käyttää osana terapiaprosessia, mikäli siihen ryhmässä tai yksilöllä ilmenee tarvetta. Unten henkilökohtaiset tunnejäljet ja symbolit tulisivat taideilmaisun kautta tutummiksi. Unet ja niistä tehdyt taidetyöt voidaan mielestäni liittää osaksi taideterapiaprosessia silloin, kun ne tulevat prosessin aikana esille ja unennäkökijä haluaa niitä tutkia taidetyöskentelyn kautta.

## 6. TAITEEN JA UNEN PUNAINEN LANKA

### 6.1 Totuus vapauttaa

Taiteessa ja unissa tunteiden punainen lanka on tavallaan piilotettuna, terapiaprosessin kautta sen jäljille voidaan päästä ja unet ja taidetyöt avautuvat tekijälleen uudella tasolla.

Taide ei ole mikään niksipaketti tai pelkkä väline terapiassa. Kuvataiteilija, taideterapiakouluttaja Anna Wilhelmusin (2014) luento "Esteettiset rajat" sekä hänen lainaamiaan filosofeja ja ajattelijoita (Tarkowski, Platon, Hegel) lainaten kiteytetysti; taide on sielun ruokaa. Filosofiasa on aina mietitty ja pohdittu elämän ja taiteen syvintä olemusta. Taide on kulkenut ihmiskunnan mukana, ehkä osittain selittämässä selittämätöntä, sitä, miksi me ihmiset olemme täällä. Ihmisellä on ollut kautta koko historiansa tarve taiteen kokemiseen ja ilmaisemiseen sielun ja sydämen kautta. Koskettavassa taiteessa on aina totuus muodossa tai toisessa mukana, totuus, mikä tekee jotain olennaista ihmisyydestä ja myös siihen liittyvästä kivusta näkyväksi. (Wilhelmus 2014.)



*Eija Heiskanen: Heijastus minusta sinuun. 2014. Sekatekniikka. 50x60 cm.*

Taideterapia toimii ja tutkii ilmiöitä taiteen ja terapian rajoilla. Usein herää kysymys siitä, milloin se on terapiaa tai milloin se on taidetta ja koska se on taideterapiaa. Taide voi olla mahdollisuus, taiteen ja arkielämän välissä on jännitettä, jota voidaan terapiatyöskentelyn aikana tutkia. Taide koetaan aina tunteella, sillä henkisellä energialla, mikä siihen on laitettu. (Wilhelmus, 2014.)

Taideterapiatyöskentelyssä on hyvä etsiä kauneuden kokemuksia, pieniä ihmeitä. Kauneuteen sisältyy aina kauhua, taide tekee asiat ja tekijänsä näkyväksi. Kauneus ei ole mikään itsetarkoitus, usein se välähtää esiin yhdessä totuuden kanssa. Taiteessa samoin kuin terapiassa etsitään usein omaa sisäistä totuutta. (Wilhelmus 2014.)

Mielestäni myös unet heijastuvat tälle elämän osa-alueelle, unien poeettinen kieli ja monimuotoiset unikuvat ja tunnelmat voivat avata uudenlaista syvyyttä ihmisenä olemisen peruskysymyksiin. Ajattelen, että myös unien tutkimisen ja niiden avautumisen kautta ihminen

pääsee lähemmäksi omaa sisäistä totuuttaan. Ja totuus vapauttaa aina henkistä energiaa omannäköiseen nykyhetkessä elämiseen.

## 6.2 Lisää rajapinnoista

Arjen ja taiteen välinen jännite on se rajapinta, missä ihminen elää. Taideterapiatyössä tarvitaan esteettisiä ja eettisiä rajoja, luomaan turvallisuutta ja mahdollisuuksia. Terapeutti on tavallaan lisäpala, joka rajaa tarpeen mukaan työskentelyä siten, että siitä on hyötyä prosessille, terapeutti auttaa punaisen langan löytämisessä. Taideterapeutti operoi erilaisilla rajapinnoilla koko työskentelyn ajan muuttaen niitä tarpeen mukaan siten, että prosessi sekä ryhmällä että yksilöillä jatkuu ja pysyy elävänä. Taideterapian lopetusvaiheessa ryhmissä taidetyöskentely usein koostetaan yhteiseksi näyttelyksi, jolloin tekijä voi vielä uudelleen tutkia tekemäänsä matkaa hieman uudesta näkökulmasta ja saada siihen reflektiivistä etäisyyttä. (Wilhelmus, 2014.)

Taideterapiassa etuna on mielestäni se, että rajoja, tunteita ja vuorovaikutusta voidaan tutkia monella eri tavalla ja tasolla. Jo pelkästään työskentelymenetelmien, -materiaalien ja -tilan valinta voi vaikuttaa rajaavasti tai antaa lisää liikkumatilaa. Prosessimainen ryhmätyöskentely taas tuottaa paljon tutkittavaa. Monitaiteinen näkökulma mahdollistaa myös leikin ja liikkeen mukaanoton prosessiin. Terapeutin tulee läsnäolon ja havainnoinnin kautta osata sanallistaa työskentelyä ja ohjata sitä tarvittaessa eri tasoille ryhmän ja yksilöiden tarpeiden mukaan. Tässä kohdassa erityisesti erilaiset menetelmät kuten ITJ ja fenomenologinen kuvantarkastelu auttavat löytämään oikeinsuunnattuja ja ryhmässä jokaiselle mahdollisimman sopivia työskentelytapoja. Kohderyhmän huomioiminen ja mahdolliset erityispiirteet on otettava huomioon suunniteltaessa sisältöjä ja työskentelymenetelmiä ryhmille.

Ryhmätyöskentelyssä tulee useita heijastuspintoja. Ihminen ei näe itseään kokonaan, ei psyykkisesti eikä fyysisesti. Tarvitsemme kokonaisuuden hahmottamiseen toisiamme. Parhaimmillaan ryhmätyöskentely mahdollistaa korjaavien kokemusten saamista ja sitä kautta terapeutista eheytymistä ja muutosta.

Terapiassa muutokset eivät aina ole sellaisia kuin henkilö on odottanut. Terapiassa on aina kyse muuttumisesta enemmän omaksi itseksi, terapian aikana oman itsen hyväksyminen ja itsetuntemuksen lisääntyminen ovat avaimia tavoitteisiin, toisin kuin yritys muuttua ja olla jotain muuta mitä on. (Rankanen 2007, 113.)

Terapiakentällä esiintyy runsaasti erilaisia malleja ja rajoja liittyen eri koulukuntiin, koulutussuuntauksiin, arvostuksiin ja statuksiin. Edesmennyttä eetikko Martti Lindqvistiä lainaten terapian alueella on erityisesti havaittavissa koulukuntakiistoja, joissa pyritään suojelemaan oman oppisuunnan arvoa ja ylivaltaa toisia vähättelemällä ja kieltäytymällä yhteistyöstä (Lindqvist 1991, 58.)

## **7. LOPUKSI**

Lapsuudesta mieleeni jäänyt unikuva, jossa juoksen vihreällä aamukasteisella pellolla haihtuvan kimaltelevan usvan perässä kuvastaa itselleni tunnetasolla jotain henkilökohtaisesti koskettavaa unen ja elämän symboliikkaa. Unen kuvassa lapsi juoksee sumun jäljillä sitä saavuttamatta. Aikuisina "juoksemme" usein erilaisten haaveiden perässä niitä kaikkia tavoittamatta. Miettiessäni omaa taideterapeutin ammatti-identiteettiä ja sen kehittymistä, unen mielikuva ja tarina jollain tasolla lävistää tunnejälkenä elämäni.

Yksi tämän päättötyön opetuksista on ollut paradoksaalisesti sisällön rajaamisen vaikeus. Olin työn alkuvaiheessa lähtökohtaisesti kiinnostunut rajoista ja rajapinnoista taideterapian kentällä. Tämän työn aikana aineiston rajaamisen haasteellisuus konkretisoitui ja oman fokuksen terävöittäminen oli koko oppimisprosessin ydin. Toisaalta tämä kirjoittamisprosessi ja omat harhailut tekstin rajaamisen sekä tiivistämisen kanssa ovat laittaneet minut kertaamaan ja tarkistamaan teoriaa. Virhe on mahdollisuus oppimisprosessissa. Tietojen ja lähteiden tarkistaminen sekä oman tekstin reflektointi on ollut osa tätä prosessia. Yllättävän hankalaa on ollut kirjallisesti tiivistää tekstiä ja pysyä valitussa aihealueessa ilman, että jotain olennaista jää pois. Toiston huomaaminen ja karsiminen on myös ollut yksi haasteista.

Ammatti-identiteetin kehittymisen näkökulmasta tämän työn tekeminen on ollut ikäänkuin uusi kerros edellisten päälle. Oma ammattihistoria, aiemmat opinnot ja kokemus työelämästä vaikuttavat pohjalla. Tämän päättötyön kautta unet ovat nyt ikäänkuin konkretisoituneet osaksi uutta taideterapeutin ammatti-identiteettiä. Jatkossa haasteena on oman tien löytäminen taideterapiakentällä. Toivon, että taiteen ja unien punainen lanka kulkee mukana myös tulevassa työssäni.

Erilaisten mallien ja menetelmien hallinnan edelle menee mielestäni terapiatyössä se, että varsinkin aloittelevana terapeuttina on hyvä tunnistaa omat rajansa osaamisensa suhteen ja tiedostaa oma varjonsa. Itsereflektio ja työnohjaus sekä oma terapia ovat olennaisia, sekä oman jaksamisen, että ammattitaidon säilymisen ja kehittymisen näkökulmasta.

Terapiatyön eettinen runko ja ydin on mielestäni tiivistetty Martti Lindqvistin Auttajan varjo (1991) kirjassa moneen otteeseen ajattelun helmiksi, joiden ajankohtaisuus auttamistyössä on ajatonta. Ihmisten välisessä työskentelyssä jokaisessa kohtaamistilanteessa on aina jotain uutta ja yllättävää. Mikäli olemme valmiit luopumaan kaikkietävydestämme, joka on henkistä sokeutta, hämmennyksen kautta silmiemme edessä voi hahmottua jotain uutta ja yksilöllistä. Epävarmuuden ja hämmennyksen sietäminen on olennainen osa terapeutin työtä. Ilman läsnäolevaa kohtaamista ei synny muutosta mahdollistavaa luottamusta ja turvallisuutta. Ihmistyössä on usein kyse siitä, että auttajan ja autettavan varjoista voisi muodostua yhteinen silta pimeyden yli. Silta mikä osoittautuu lopulta molemmille tutuista tutuimmaksi. (Lindqvist 1991, 65, 183-184).



*Eija Heiskanen: Yhteys 2015. Sekatekniikka 50x60 cm.*

Unien punainen lanka voi löytää ja yhdistää eri osa-alueita meissä. Sisäinen muutoksen tarve elämässä tulee usein tunteiden ja unien kautta tietoisuuteemme. Itse olen tämän koulutuksen aikana nähnyt toistuvasti unia liian ahtaista mekoista ja koen, että ne liittyvät vanhaan ammatti-identiteettiin, mikä alkaa nyt uuden identiteetin kynnyksellä käydä ahtaaksi.



## LÄHTEET

Boon, S. Steele, K. & van der Hart, O. 2011. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen. Taito-ohjelma potilaille ja terapeuteille. Oulu: Traumaterapiakeskus.

Hentinen, H. 2007. Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 129-156.

Hentinen, H. 2007. Valmiiden taidetöiden tarkastelu ja reflektio. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 157-165.

Hentinen, H. 2007. Virittäytyminen taidetyöskentelyyn. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 105-110.

Kajaste, S. & Markkula, J. Kustannus-Osakeyhtiö Kotimaa. Hyvää Yötä. Apua univaikeuksiin. 2011. Helsinki: Kirjapaja.

Lindqvist, M. 1991. Auttajan varjo. Pahuuden ja haavoittuvuuden ongelma ihmistyön etiikassa. Helsinki: Otava.

Malchiodi, C. 2010. Ekspressiivinen taideterapia ja monitaiteelliset lähestymistavat. Teoksessa Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress, 133-145.

Manni, M. 2012. Montague Ullmanin uniryhmämenetelmä ja kuvan lisääminen uniryhmäprosessiin. Opinnäytetyö, Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia & Suomen Taideterapiayhdistys ry.

Rankanen, M. 2007. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 65-70.

Rankanen, M. 2007. Taidetyöskentely. Teoksessa Rankanen, M., Hentinen, H & Mantere, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 113-126.

Siivola, M. 2008. Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Helsinki. Kirjapaja.

Siivola, M. 2015. Haastattelu 22.9.15 Helsinki.

Siivola, M. 25.9.2015. Ullmanilainen uniryhmä. Vastaanottaja Eija Heiskanen. (Sähköpostiviesti).

Turunen T. 2014. Siivellä. Kalenteri 2015, Lahti Markprint Oy.

Wilhelmus, A. 2014. Luento: Esteettiset rajat. Helsinki. Aalto Pro ryhmätaideterapiakoulutus. 15. seminaari 29.10.2014.

## LIITE 1 PALAUTEKYSELY

1. Vaikuttiko unien tiiviimpi kysely ja ryhmässä jakaminen unien muistamiseen?
2. Tuleeko unia nyt seurattua / kirjattua aiempaa enemmän?
3. Onko oma unisymboliikka tullut tutummaksi ryhmän aikana?
4. Koitko unien jakamisesta ryhmässä ko mallin mukaan olevan jotain hyötyä itsellesi?
5. Lisääntyikö itsetuntemuksesi unesi / uniesi kautta?
6. Avautuiko unesi ryhmässä paremmin kuin yksin?
7. Avasiko kuvan tekeminen unta vai haittasiko se unen käsittelyä?
8. Oliko ryhmällä vaikutusta mahdollisiin toistuviin uniin?
9. Ajankäyttö?
10. Ohjaajan osuus?
11. Muuta - vapaa sana?

### Kyselyn tulokset

- **1.** 2 ei osannut sanoa, 3:lle lisännyt muistamista
- **2.** 3 seuraa uniaan enemmän, 1 seurannut uniaan aiemminkin, 1 ei osannut arvioida
- **3.** 2 koki että oma unisymboliikka auennut enemmän, 1:lle jo tuttua ennestään, 1 ei koe muutosta
- **4.** 4 koki uniryhmästä olleen hyötyä jonkin asian selvittelyssä, 1 ei osaa arvioida
- **5.** 3:lle lisännyt itsetuntemusta jonkin verran, 2 ei osaa sanoa
- **6.** 5/5 kaikki kokivat unen avautuvan ryhmässä paremmin kuin yksin
- **7.** 5/5 kaikki kokivat kuvan tekemisen auttavan unen avautumista
- **8.** 1/5 1:llä kokemus ettei ole nähnyt toistuvaa unta ryhmän aikana (noin puoli vuotta) aiemmin nähnyt samaa unta melko usein
- **9.** 4/5 sopiva ajankäyttö, 1 liian vähän aikaa
- **10.** 4 tyytyväistä ohjaajan osuuteen, 1 kaipasi enemmän aikaa, ohjaavampaa otetta
- **11.** 4:lle positiivinen kokemus, yhdessä palautteessa ryhmäläiselle jäänyt vähän sekava olo, vetäjä olisi voinut olla aktiivisempi, omalle unelle ja pohdinnalle jäänyt liian vähän aikaa