

TIENVIITTANA UNET  
Unien merkitys ihmisen  
henkisen kasvun prosessissa

Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö

Tanja Lumme, toukokuu 2018

Theta-Eta, 2015 – 2016

1	Johdanto .....	1
2	Unet osana ihmisen elämää .....	2
2.1	Unen fysiologiset vaiheet ja nukkumisen merkitys .....	3
2.2	Unien merkitys ihmismielelle .....	4
2.3	Unien ymmärtäminen.....	6
2.3.1	Unien kieli .....	6
2.3.2	Uniohjaus.....	9
2.4	Erilaisia unityyppejä.....	10
2.4.1	Enneunet .....	10
2.4.2	Painajaisunet .....	12
2.4.3	Selväunet .....	13
3	Minä ja unimaailmani .....	13
3.1	Miten unista tuli tärkeä osa elämäni .....	14
3.1.1	Nukkumisen merkityksen korostuminen.....	14
3.1.2	Unieni merkityksen löytäminen.....	15
3.2	Unieni sisältö .....	17
3.2.1	Symbolikieli.....	17
3.2.2	Unieni ymmärtäminen.....	22
3.3	Unien tehtävä .....	25
3.4	Unet mentoroinnissa .....	27
4	Yhteenveto .....	29
	LÄHDELUETTELO .....	34

## 1 Johdanto

Unet ovat kiehtoneet minua aina. Muistan nuorempana kirjoittaneeni uniani muistiin mutta tunsin, etten ymmärtänyt niitä. Kertoivatko unet elämästäni ja muista ihmisistä elämässäni? Ennustivatko ne tulevaa vai olivatko ne vain mielen tuottamaa merkityksetöntä ajatusvirtaa? Miten niihin kannattaisi suhtautua ja kannattiko niille uhrata sen enempää huomiotaan? Kun lapseni syntyivät, jouduin fyysisesti erittäin kuormittavaan tilanteeseen, jossa koin omakohtaisesti, millainen merkitys unella ja nukkumisella on ihmisen kokonaisterveyden ja mielentilan kannalta. Nämä kokemukseni ovat taustalla ryhtyessäni kirjoittamaan tätä työtä.

Ihminen tavattavissa -koulutuksen myötä aloin jälleen kirjoittaa uniani muistiin päiväkirjaani. Alussa en ymmärtänyt niitä aiempaa paremmin, mutta tunsin, että niillä oli merkitystä. Vähitellen kun aloin puhua unistani koulutuksessa ja terapiassa, aloin ymmärtää itseäni ja uniani paremmin. Ymmärsin unien olevan minulle tapa nähdä sellaisia asioita sisäisestä maailmastani, jotka eivät muuten päässeet tietoisuuteeni. Päätin olla takertumatta uniini ja niiden merkityksiin. Halusin antaa niiden unien tulla, jotka olivat tullakseen ja ymmärtää niiden sanoman, jos se tapahtui jotenkin itsestään. Puhuin unistani ja näin niitä säännöllisesti. Tuntui, että unien ylös kirjoittaminen auttoi myös niiden muistamista aamuisin.

Haluan tässä työssäni pysähtyä tutkimaan sekä uniin liittyvää kirjallisuutta ja teoriaa että omia uniani juuri Ihminen tavattavissa -koulutuksen aikana. Työni toisessa luvussa johdannon jälkeen tutustun siihen, mitä unet ovat ja miten ne sijoittuvat ihmisen psyykkiseen maailmaan asiaa käsittelevän kirjallisuuden valossa. Mistä unet tulevat? Miksi ihminen näkee unia? Mikä on unien tehtävä ihmisen sisäisessä maailmassa? Käsittelem myös unien tulkintaa ja niille annettuja merkityksiä. Millaisia eri tapoja on suhtautua uniin ja niiden merkitykseen? Lisäksi nostan esiin kolme eri unityyppiä, enneunet, painajaisunet ja selväunet, joita useissa lähteissäni on käsitelty erikseen. Lopuksi käsittelem lyhyesti uniryhmien toimintaa ja niistä löytämääni tietoa.

Kolmannessa luvussa siirryn tarkastelemaan koulutuksen aikana ylös kirjoittamiani unia ja niiden merkitystä oman prosessini edetessä. Lainaan unet niin kuin olen ne kirjannut ja sitten pyrin avaamaan unia itselleni ja lukijalle teorian ja oman prosessini valossa. Otan myös kantaa unien merkitykseen, tulkintaan ja käsittelyyn tutkimani teorian ja oman kokemukseni perusteella. Lopuksi pyrin vetämään yhteen tuomani teorian ja

oman kokemuksi ja löytämään vastauksia työssäni esittämiin kysymyksiin. Miten eri asiantuntijat lähestyvät unia ja niiden ymmärtämistä? Miten teoria ja unien käsittely voi auttaa mentoria hänen työssään asiakkaansa kanssa?

Tässä työssä painopiste on juuri unien merkityksessä ja niiden sijoittumisessa ihmisen sisäiseen kasvuun ja maailmaan. Jätän tarkoituksellisesti käsittelemättä unitulkintaan usein liitetyt symbolit ja unitutkimuksen historian tarkan kuvauksen. Unitulkintaa ja siihen liittyviä symboleita käsittelen teoriaosuudessa, jossa toivoakseni onnistun perustelemaan, miksi symbolitulkinnat on rajattu työstäni pois. Edellä mainitsemani asiat toisivat lisävalaistusta ja saattaisivat avata lisämahdollisuuksia aiheelleni. Työn pituus on kuitenkin rajallinen, eikä kaikkea voi eikä ole tarkoituksenmukaista ottaa käsittelyyn tässä.

Olen valinnut työhöni lähteitä, jotka ovat puhutelleet itseäni oman prosessini edetessä ja jotka olen saanut käsiini aiheeseen tutustuessani. Osa on yleisteoksia, joista olen löytänyt aiheeseen liittyvää teoriaa ja taustaa ja osa minulle merkittäviä teoksia, jotka ovat jäsentäneet asioita mielessäni yrittäessäni ymmärtää uniani ja niiden tulkintaa. Itseäni ovat suuresti auttaneet eteenpäin esimerkiksi Anne Lindholm-Kärjen kirjoittamat teokset unista. Omia uniani lainaan päiväkirjoistani, joita olen kirjoittanut Ihminen tavattavissa - koulutuksen ja sen myötä käymäni prosessin aikana. Joitain unia ja niiden tunnelmia muistan yhä koulutuksen alkua ajoilta ja valitsenkin tähän työhöni itselleni tärkeitä ja prosessiani kuvaavia unia.

## 2 Unet osana ihmisen elämää

Vaikka maalaisjärjellä ajateltuna ihmisen aivot lepäävät nukkuessa, toteaa John Allan Hobson, että ihmisten aivot käynnistyvät unitilassa. Hänen mukaansa unia nähdään vilketilassa, josta kirjoitan lyhyesti tämän luvun ensimmäisessä osassa. Hobsonin mukaan suosituin teoria esittää, että aivojen käynnistyminen unessa on välttämätöntä päässä olevan tiedon uudelleenjärjestelyn kannalta. Unien avulla muisti siis järjestyy uudelleen. Vilkeunella on todettu olevan myös yhteys oppimiseen. Kun vilkeunen määrää rajoitettiin koe-eläimillä, oppiminen hidastui. Kun vilkeuni lisääntyi, oppiminen lisääntyi. Vilkeunella on siis tutkimusten mukaan tehtävänsä.

Tämä luo pohjan 2. luvun toiselle ja kolmannelle osalle, joissa käsitellään tarkemmin sitä, mitä unet ovat, mikä on niiden tehtävä ja miten niitä voi oppia ymmärtämään. Luvun loppuosassa esitellään lyhyesti unien käsittelyyn liittyvät uniryhmät ja niiden toimintaperiaatteet, ja lopuksi käsitellään enneunia, painajaisunia ja selväunia. (Hobson 2004)

## 2.1 Unen fysiologiset vaiheet ja nukkumisen merkitys

Markku Siivolan mukaan ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan ja ihminen näkee unia noin puolitoista tuntia yössä. Samoin toteaa Anne Lindholm-Kärki. Tutkimusten mukaan jokainen näkee unia nukkuessaan. Lindholm-Kärjen mukaan on kuitenkin hyvin yksilöllistä, miten eri ihmiset muistavat unensa. Unennäkövaihe saattaa muuttua esimerkiksi lääkkeitten, päihteitten, kiireen tai stressin vuoksi. Myös ikä vaikuttaa siihen, paljonko ihminen näkee unia. Vastasyntynyt viettää aikuista enemmän aikaa unennäkemisvaiheessa, ja toisaalta Sandra Collier toteaa ihmisen nukkuvan vähemmän sikeästi vanhetessaan. Tällöin myös unennäkövaihe vähenee iän myötä. Lisäksi tutkimuksissa on todettu, että unennäkövaiheita esiintyy kaikilla eläinlajeilla. Näin voidaan olettaa, että unennäkövaihe on tärkeää nisäkkään biologian kannalta. (Collier 2004; Hobson 2004; Lindholm-Kärki 2012; Siivola 2008)

Kun ihminen nukkuu, hänen aivojensa sähköinen toiminta vaihtelee. Unen aikana lihasjännitys katoaa ja silmälihaksia lukuun ottamatta tärkeimmät lihasryhmämme lamaantuvat. Sydämen lyöntitiheys ja hengitys muuttuvat epäsäännöllisiksi ja vatsahappoja saattaa erittyä jopa kymmenkertainen määrä. Suurin osa muistiin jäävistä unista nähdään REM-unen eli vilkeunen aikana. Lyhennys REM viittaa nopeisiin silmänliikkeisiin ja tulee sanoista Rapid Eye Movement. Vilkeunijaksoja esiintyy yön aikana tavallisesti useampia ja ne kestävät aina edellistä pidempään. Yleensä ne esiintyvät 1,5 tunnin välein. Unia on lisäksi mahdollista nähdä vilkeunijaksojen ulkopuolella, mutta tämä on harvinaisempaa ja unet poikkeavat vilkeunesta. Tällaiset unet ovat vähemmän visuaalisia ja aktiivisia kuin vilkeunet ja muistuttavat jossain määrin ajattelua. (Fontana 1996, Fontana 1997; Collier 2004)

Vilkeunella on suuri merkitys ihmisen henkiselle terveydelle. Jos jäämme sitä ilman, seurauksena on päivällä muisti- ja keskittymishäiriöitä sekä väsymystä ja ärtyymystä. Lisäksi seuraavina öinä elimistö pyrkii korjaamaan

tilanteen näkemällä vilkeunta normaalia pitempään. Eläinkokeilla on pystytty osoittamaan, että unella on ratkaiseva merkitys lämmönsäätelykyvyille, aivotoiminnalle ja elimistön puolustuskyvyille infektioita vastaan. Fontanan mukaan REM-unen vaiheita voi tulla myös kesken valvetilan, mikäli ihminen kärsii täydellisestä unen puutteesta esim. sairauden tai jonkin muun seikan vuoksi. Näyttää siis siltä, että REM-uni on ihmiselle välttämätön ja liittyy psykologiseen unennäön tarpeeseen. (Fontana 1996; Fontana 1997; Hobson 2004)

## 2.2 Unien merkitys ihmismielelle

Freud aloittaa teoksensa Unien tulkinta esittelemällä unien tulkintaan liittyvää historiaa. Hän kirjoittaa siitä, miten kansan keskuudessa unia pidettiin pitkään reaktioina unen aikaisiin häiriötekijöihin. Lisäksi unia saatettiin pitää jumalten tai demonien viesteinä. Itse hän jakaa unia aiheuttavat tekijät neljään ryhmään: 1) ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamat aistinelinten ärsytystilat, 2) aistinelinten sisäsyntyiset ärsytystilat, 3) kehonsisäisten tekijäin aiheuttamat elimelliset ärsytystilat ja 4) puhtaasti psyykkiset syyt. Tässä työssä keskitytään pääasiassa juuri unien ja ihmisen psyyken yhteyteen.

Teoksessaan Symbolit, Piilotajunnan kieli Jung kuvaa puolestaan omaa kehitystään, jonka myötä hän alkoi uskoa, toisin kuin Freud, että vapaan assosiaation sijaan oli hedelmällisempää keskittyä itse unesta lähteviin assosiaatioihin. Hän myös uskoi, että unet ilmaisivat jotain, mitä ihmisen piilotajunta yritti kertoa. Hänen mukaansa unessa eri käsitteet, asiat ja esineet saattavat ilmaista voimakkaitakin piilotajuisia merkityksiä. Unien tehtävä on Jungin mukaan yrittää palauttaa psykologinen tasapainomme tuottamalla unimateriaalia, joka hienovaraisella tavalla pyrkii palauttamaan psyykkisen kokonaistasapainon. Lisäksi hän kirjoittaa, että ihmisen henkiselle ja fyysiselle terveydelle on tärkeää, että piilotajunta ja tietoisuus ovat sisäisesti yhteydessä toisiinsa. (Freud 2010; Jung 1964)

Jaakko Muhosen mukaan edellytys unitilan saavuttamiseksi on itsensä unohtaminen. Hänen mukaansa unitilan saavuttaminen on sitä vaikeampaa, mitä enemmän sitä tavoitellaan. Mielen liikkeiden lakkaaminen mahdollistaa tajunnan laajentumisen kohti unitilaa, joka Muhosen mukaan on korkeampi tietoisuuden tila kuin valvetila. Unitilassa ihminen unohtaa itsensä, persoona katoaa ja alitajunnalle luodaan paremmat puitteet ilmentyä. Kuten jo edellä todettiin, on yksilöllistä, miten hyvin ihmiset muistavat unensa aamulla

herätessään. Anne Lindholm-Kärki antaa ohjeita, miten unia voi muistaa paremmin. Tähän auttavat elämäntyylin rauhoittaminen ja erityisesti oma kiinnostus ja motivaatio. Kun alkaa arvostaa uniaan, alkaa myös muistaa niitä paremmin. Konkreettisenä keinona voi käyttää esim. oman unipäiväkirjan pitämistä. Siihen on hyvä kirjata unensa heti aamulla herättyään. Lindholm-Kärki antaa konkreettisia neuvoina päiväkirjan pitämiselle esimerkiksi sen, että unet kirjataan aina preesensmuodossa, ne otsikoidaan ja pienimmätkin yksityiskohdat kirjataan ylös. (Lindholm-Kärki 2012; Lindholm-Kärki 2014; Muhonen 2008)

Jaakko Muhonen puolestaan kirjoittaa alitajunnasta ja siitä, miten unitila mahdollistaa vapaamman pääsyn sen piiriin ja oikein ymmärrettynä unitila voi edistää tehokkaasti itsen eheytyä. Hänen mukaansa unitila on hyödyllinen myös silloin, kun ihminen kamppailee valvetilan ristiriitojen kimpussa. Muhosen mukaan unitilan yksi merkitys on antaa tajunnallista lepoa mieleen samastuneelle itselle ja samalla fyysiselle keholle. Kun samastuminen itseen vähenee, myös unen tarve vähenee. Markku Siivola taas toteaa unien ilmaisevan päivällä kokemiamme tunnetiloja. Hänen mukaansa unet ovat täynnä tunteita, jotka ihminen on päivän aikana jostain syystä ohittanut. Myös Sandra Collierin mukaan unessa voi turvallisesti purkaa sellaiset tunteet, joita ei voi ilmaista valveilla, ja näin unet toimivat kuin varaventiileinä. Hänen mukaansa unet paljastavat asioita meistä itsestämme ja muista ihmisistä ja opettavat meitä tekemään kysymyksiä. Lisäksi ne voivat auttaa suojelemaan, tekemään päätöksiä ja rohkaista ajattelemaan itsenäisesti. Unilla on Collierin mukaan lisäksi yksi mielenkiintoinen tehtävä: ne suojelevat nukkumistamme. Jos nukkuessamme kuulemme esimerkiksi jonkin kovan äänen, saatamme liittää sen unemme ja jatkaa nukkumista siihen heräämättä. (Collier 2004; Muhonen 2008; Siivola 2008)

Anne Lindholm-Kärki on sitä mieltä, että unet toimivat sisäisinä oppaina ja auttavat ihmistä olemaan se, mikä hän sisimmiltään on. Hänen mukaansa unet ohjaavat ihmistä olemaan rehellinen itselleen, ja totuuden kautta ne vapauttavat elämään oman totuuden mukaista elämää. Unikuvat ovat hänen mukaansa lähempänä elämän aitoa kokemusta kuin sanat, jotka tavoittavat unesta vain pinnan. Tietoinen ajattelu ei ole vielä päässyt vääristämään unikuvia. Unet piirtävät näkyville ihmisen aidon olemuksen sellaisena kuin se juuri sillä hetkellä on. Päivätodellisuudessa erilaiset tunteet vaikuttavat siihen, mitä ihminen näkee, kun taas unet auttavat näkemään elämän koko syvyydessään. (Lindholm- Kärki 2012)

David Fontanan mukaan unia tutkimalla voimme saada kosketuksen unien symbolikieleen, joka viitoittaa tietä yhä syvemmälle piilotajuntaan. Tämä taas mahdollistaa matkan kohti omaa minäämme. Unet viittaavat hänen mukaansa siihen, miten asiat voisivat olla, ennemmin kuin siihen, miten ne ovat. Joskus unet näyttävät varoittavan vaaroista tai kehottavat miettimään asioita tarkemmin. Unet pulppuavat esiin piilotajunnasta, jonka eri tasot esitellään seuraavan luvun alussa. (Fontana 1997)

## 2.3 Unien ymmärtäminen

Tässä luvussa käsitellään ensin unien kieltä ja tapoja, joilla voi ymmärtää unien sanomaa. Toisessa osassa esitellään lyhyesti uniryhmätyöskentelyn pääpiirteet ja rakenne ja sen keskeiset toimintaperiaatteet.

### 2.3.1 Unien kieli

Kirjassa *Uniopas, Vapauta alitajunnan voimat käyttöösi* David Fontana esittelee Freudin ja Jungin tutkimat piilotajunnan tasot. Ensimmäinen taso on esitietoisuuden taso, joka sisältää kaiken sen aineksen, johon voimme päästä käsiksi myös valvetilassa. Toinen taso on persoonallinen piilotajuntamme, joka vaikuttaa syvällisesti uniimme ja muuhun sielunelämäämme. Kolmas taso on kollektiivinen piilotajunta. Se sisältää ihmismielen perimmäiset käsitykset, symbolit ja teemat ja se on kaikille yhteinen, peritty mielen taso.

Näillä eri tasoilla on suuri vaikutus ihmisen tietoiseen käyttäytymiseen, ja näihin tasoihin ihminen voi tutustua esimerkiksi juuri unien avulla. Ensimmäisen tason unet kertovat asioista, joista olemme tietoisia, mutta yleensä ne paljastavat asiasta jotain syvällisempää. Toisen tason unissa käytetyt symbolit ovat, samoin kuin ensimmäisenkin tason unet, yleensä henkilökohtaisia ja näin ollen erilaisia eri ihmisille. Kolmannen tason unet ovat Fontanan mukaan harvinaisimpia, ja ne liittyvät sellaisiin perimmäisiin asioihin kuin uskonto, rakkaus, muuttuminen, sankaruus. Tämän tason symbolit ovat usein yleismaailmallisia. (Fontana 1997)

Jungin mukaan unissa ei usein ole mitään järkeä, ja siksi niitä on niin vaikea ymmärtää. Ne saattavat sisältää ristiriitaisia ja naurettavalta tuntuja kuvia, niissä ajantaju katoaa ja tavalliset asiat ja esineet voivat saada aivan uusia sävyjä. Hän kirjoittaa siitä, miten jokaisella tietoisella mielemme käsitteellä on omat psyykkiset

assosiaationsa, jotka ovat eri ihmisillä erilaisia. Niinpä hänen mukaansa on mahdotonta tulkita eri ihmisten unia irrallisena yksilöstä esim. unikirjan ja sen symbolitulkintojen varassa. Tästä kirjoittaessaan Jung mahdollisesti tarkoittaa juuri edellä esiteltyjä ensimmäisen ja toisen tason piilotajuntaan liittyviä unia, joissa symbolit ovat henkilökohtaisia ja siten jokaisella erilaisia. (Jung 1964)

Freudin mukaan unia voidaan tulkita ja niiden merkitystä voidaan osoittaa tieteellisen tulkinnan avulla. Markku Siivola puolestaan näkee tulkinta-sanana ongelmallisena, koska siinä unen tulkitsija nostetaan unennäkijää paremmin unen tuntevaksi auktoriteetiksi. On kuitenkin kiinnostavaa, että myös Freud päätyy teoksessaan kuvaamaan juuri omia uniaan ja tulkitsemaan niitä potilaittensa tai ystäviensä unien sijaan. Jung päätyy kirjoittaessaan siihen, ettei unien analysoiminen ole niinkään opittavissa oleva tekniikka, jota voidaan soveltaa tiettyjen sääntöjen mukaan, vaan se on dialektista vuorovaikutusta kahden persoonallisuuden välillä. Hänen mukaansa parantavat prosessit ovat pitkävaikutteisempia, mikäli ne nousevat potilaan omasta persoonallisuudesta. (Freud 2010; Jung 1964; Siivola 2008)

Anne Lindholm-Kärki kirjoittaa kirjassaan *Uni tuntee sinut siitä, miten uni puhuu symbolein ja vertauskuvin*. Myös Jung kirjoittaa siitä, että ihminen tuottaa symboleja tiedostamattaan ja spontaanisti unien muodossa. Symbolit hän puolestaan määrittelee esimerkiksi kuvaksi tai sanaksi, joka viittaa johonkin enempään kuin siihen, mikä on sen ilmeinen ja välitön merkitys. Sillä on Jungin mukaan laajempi piilotajuinen puolensa, jota ei voi määritellä tai selittää. (Lindholm-Kärki 2012; Jung 1964)

Unien ymmärtämiseen tarvitaan Lindholm-Kärjen mukaan yhteys tähän symbolikieleen. Myös unen tunteet sekä tunne, johon herää, ovat Lindholm-Kärjen mukaan tärkeitä unien ymmärtämiseksi. Edellisen päivän kokemuksia ja ajatuksia työstämällä voi saada lisätietoa unesta ja sen pystyy luomaan siltaa unien ja päivätodellisuuden välille. Myös Siivolan mukaan unen symboleita voidaan tutkia, mutta hänen mukaansa hedelmällisempää – ja samalla vaikeampaa – on löytää unikuvien sisällä olevia tunteita ja tunnelmia. Symbolien, joita unissa nähdään, oletetaan Siivolan mukaan melko yleisesti kuvaavan vain unennäkijän omaa minää. Myös Anne Lindholm-Kärki kirjoittaa siitä, että unessa esiintyvät ihmiset, eläimet ja esineet ovat vertauskuvia joistain unennäkijän omista tunteista ja ominaisuuksista. Unet kertovat ihmisen omasta sisäisestä maailmasta. Markku Siivola erottaa toisistaan unien tulkinnan ja niiden ymmärtämisen.

Ensimmäinen voi hänen mukaansa olla haitallista, kun taas jälkimmäinen ei. (Lindholm-Kärki 2012; Siivola 2008)

Omia unia on mahdollista oppia ymmärtämään itsenäisesti ja yksin, mutta Siivolan mukaan unet aukeavat helpommin toisen ihmisen tai, vielä paremmin, pienryhmän avulla. Myös Anne Lindholm-Kärki kirjoittaa uniryhmätyöskentelystä ja uniohjauksesta. Uniohjaukseen ei hänen mukaansa kuulu tulkitsemista vaan tärkeintä on luottamus itse uneen. Unessa on kaikki tarvittava tieto ja uniohjaajan tehtävä on johdattaa unennäkiä tämän tiedon äärelle. Unien paras asiantuntija Lindholm-Kärjen mukaan on unennäkiä itse. Uniryhmässäkin unennäkiä on aina oikeassa, toteaa Siivola. Ryhmän tulkintojen ja unennäkiän käsityksen välisen kilpailun Siivola tiivistää osuvasti kirjoittamalla:

”Ryhmän on parempi jäädä epävarmaan totuuteen kuin päätyä varmaan epätotuuteen”. (Lindholm-Kärki 2012; Siivola 2008)

Unien avaamiseen käy välineeksi juuri keskustelu unesta jonkun toisen ihmisen tai pienryhmän sisällä. Siivolan mukaan kysymykset ovat hyvä tapa avata unia lisää, niin että unennäkiä säilyy unensa asiantuntijana ja omistajana. Hän kyseenalaistaa neuvojen, ohjeiden ja lohdutuksen antamisen tarpeellisuuden unen avautumisen kannalta. Siivolan mukaan uni on yhteydessä ihmisen syvimpiin rakenteisiin ja siksi turvallisuuden tunne on yksi tärkeistä tekijöistä unien käsittelyssä. Unien käsittely yksin on mahdollista, mutta vaarana on unien liian yksipuolinen tarkastelu, jolloin unen koko sisältö ja merkitys saattavat jäädä kovin pintapuolisiksi. (Siivola 2008)

Sandra Collierin mukaan ratkaisevinta omien uniensa ymmärtämisessä on ns. ahaa- elämys. Se ilmenee hänen mukaansa eri ihmisillä eri tavalla, mutta se on tärkein työkalu, kun unia yrittää ymmärtää. Hän kirjoittaa siitä, miten eri ihmisille samat symbolit merkitsevät eri asioita ja ahaa-elämys painottaa juuri unennäkiän omaa kokemusta siitä, että on ymmärtänyt oikein unensa. Collier kannustaa tekemään kysymyksiä ja etenkin toisten unien kohdalla varomaan omia ennakkokäsityksiä ja liian nopeita johtopäätöksiä. Myös Markku Siivola kirjoittaa ahaa-elämyksestä, joka hänen mukaansa on kaikkein käyttökelpoisin kriteeri unien ymmärtämiseksi. Ahaa-elämystä hän kuvaa kokonaisvaltaiseksi tunne-

elämäkseen, niin kuin unikin on, jolloin unen ymmärtäminen ei jää vain tyynen rationaalisen ajattelun lopputulokseksi. Ahaa-elämyksen myötä uni tulee ymmärretyksi välittömänä oivalluksena, jolloin sitä ei tarvitse selittää eikä sen moniulotteisuutta pysty selityksillä täysin tavoittamaan. Kuitenkin Siivola painottaa tunteen ja järjen yhteistyötä myös unien kokonaisvaltaisessa ymmärtämisessä. (Collier 2004; Siivola 2008)

### 2.3.2 Uniohjaus

Unennäköjä voi työstää näkemiään unia yksin ja kirjoittamalla niitä ylös. Nykyään on lisäksi olemassa ammatillista uniohjausta, jossa unia voi pohtia joko uniohjaajan kanssa kahdestaan tai ryhmässä. Uniohjauksessa on Anne Lindholm-Kärjen mukaan kolme vaihetta: unen oivaltaminen, sen viestin ymmärtäminen ja saatujen oivallusten siirtäminen käytäntöön. Lindholm-Kärjen mukaan uniohjaaja ei ole terapeutti eikä uniohjaukseen kuulu tulkitseminen. Uniohjauksen voi kuitenkin yhdistää esimerkiksi psykoterapiaan, työnohjaukseen ja erilaisiin ihmissuhdeammatteihin. Myös Markku Siivola kirjoittaa uniryhmistä. Hänen mukaansa jo pelkästään unen jakaminen kenen tahansa toisen henkilön kanssa avaa suurempia mahdollisuuksia unen ymmärtämiseen riippumatta siitä, onko henkilö terapeutti tai ystävä. Uniryhmän perustaminen on hänen mukaansa mahdollista ystävienkin kesken. (Lindholm-Kärki 2014; Siivola 2008)

Uniryhmän sopiva koko Siivolan mukaan on 5–10 ihmistä. Sekä Siivolan että Lindholm-Kärjen mukaan ihanteellisin ryhmä on 6–8 henkilöä. Lindholm-Kärjen mukaan sitoutuminen ryhmään on tärkeää ja yhden ryhmäistunnon hyvä pituus on kolme tuntia. Ryhmä voi kokoontua muutamasta kerrasta aina useampaan vuoteen ja ryhmä voi olla joko suljettu tai täydentyvä. Suljetun ryhmän etuja on se, ettei uusiin osallistujiin tutustumiseen mene energiaa ja aikaa ryhmän edetessä. (Lindholm-Kärki 2014)

Sekä Siivola että Lindholm-Kärki korostavat uniryhmätyöskentelystä kirjoittaessaan turvallisuuden merkitystä. Siivola alleviivaa erityisesti seuraavia tekijöitä: ryhmässä kerrottuja unia ei saa kertoa ryhmän ulkopuolisille, unennäköjä itse määrittää salaisuustasonsa ja unennäköjä voi lopettaa prosessin milloin tahansa. Lisäksi Siivolan mukaan on huolehdittava hienotunteisuudesta ja siitä, ettei kiertäviä puheenvuoroja ole. Anne

Lindholm-Kärjen mukaan unta ei saa tulkita. Unennäkijä siis pysyy koko ajan unensa asiantuntijana. Lindholm-Kärjen mukaan on myös tärkeää, ettei unennäkijään oteta ryhmässä katsekontaktia, kun hän työstää untaan. Ryhmä sitoutuu rehellisyyteen ja ryhmän tavoitteena on auttaa unennäkijää oivaltamaan itse untaan. (Lindholm-Kärki 2014; Siivola 2008)

Uniryhmätyöskentelyssä on omat tarkat vaiheensa, joihin tässä työssä ei pystytä syventymään perusteellisesti. Lukijan kiinnostuessa uniryhmätyöskentelystä enemmän, alkuun pääsee esimerkiksi Anne Lindholm-Kärjen ja Markku Siivolan teosten avulla, joita tässä työssä on käytetty lähteenä.

## 2.4 Erilaisia unityyppejä

Tässä työssä käyttämässäni lähteissä unia jaotellaan erilaisiin ryhmiin erilaisin perustein. Poimin omaan työhöni kolme keskeisintä uniryhmää, jotka mielestäni ansaitsevat omat alalukunsa. Nämä ryhmät ovat enneunet, painajaisunet ja selväunet. Erytisesti näiden unien hieman tarkempi käsittely saattaa mielestäni palvella mentoria hänen kohdatessaan asiakkaansa kertomuksia unistaan. Kertovatko unet tulevaisuudesta? Miten suhtautua pelottaviin painajaisuniin ja mitä tarkoitetaan selväunilla?

### 2.4.1 Enneunet

David Fontanan mukaan telepaattinen unien näkeminen on todistettu jopa kokein. Lisäksi on tapauksia, joissa on nähty ennakoita tulevia tapahtumia tai onnettomuuksia, ja tätä ei tiede pysty vielä selittämään. Myös Anne Lindholm-Kärjen mukaan todisteita unitelepatian ja enneunien olemassaolosta on peräisin monista eri lähteistä. Hän kertoo työskennelleensä uniryhmiensä kanssa ja säännöllisesti tavanneensa ihmisiä, jotka ovat nähneet enneunia. Hänen mukaansa ennakoivat unet ovat laimeita tunnelmaltaan. Ne ovat viileän neutraaleja ja toteavia, eivätkä herätä vahvoja tunteita unennäkijässä. Lindholm-Kärki ehdottaa tutkimaan jokaisen unen huolella ja vasta muut näkökulmat poissuljettua arvioimaan, onko kyse todentuvasta unesta. Lindholm-Kärjen mukaan on tärkeää, ettei kaikkia pahaenteisiä unia aleta pitää enneunina, sillä suurin osa tällaisista unista liittyy ihmisen omiin tunteisiin ja kokemuksiin eikä ennakoimi mitään tragediaa. (Fontana 1997; Lindholm-Kärki 2012)

Joskus unet saattavat Junginkin mukaan ennakoida tiettyjä tilanteita jo kauan ennen kuin ne todella tapahtuvat. Siinä ei hänen mukaansa ole kuitenkaan mitään maagista, eikä kyseessä välttämättä ole ihme tai ennakkoaavistus. Kyseessä on Jungin mukaan monien elämämme kriisien pitkä piilotajuinen esihistoriansa, joka pääsee esiin unien kautta. Niinpä unet saattavat joskus varoittaa meitä. Sen sijaan Siivola kiistää, että unet antaisivat elämänohjeita. Hänen mukaansa unet eivät neuvo, ohjaa eivätkä varoita. Ne ainoastaan valaisevat elämäntilannetta sellaisena kuin se on. Päivätietoisuutemme tehtäväksi jää ymmärtää unen sisältö parhaaksi katsomallamme tavalla. Pohjimmiltaan vaikuttaa siltä, että Jung ja Siivola kirjoittavat samasta asiasta yksimielisesti näennäisestä ristiriidasta huolimatta. (Jung 1964; Siivola 2008)

Myös Anne Lindholm-Kärki kirjoittaa siitä, miten monilla kriiseillä ja tapahtumilla on pitkä piilotajuinen esihistoriansa, vaikka emme sitä muistaisikaan. Piilotajunta myös havaitsee monia asioita, joita tietoinen mieleemme ei ole valmis ottamaan vastaan. Tiedämme siis paljon enemmän kuin tiedämme tietävämme, ja tämä tieto saattaa tulla esiin unissamme. Yhdeksi selitykseksi telepaattisille ilmiöille Lindholm-Kärki tarjoaa kollektiivista piilotajuntaa. Toinen mahdollinen lähestymistapa on hänen mukaansa hengellisyys eli usko siihen, että Luoja voi tarvittaessa näyttää meille asioita, joita järkemme ei pysty ymmärtämään. (Lindholm-Kärki 2007)

Markku Siivola ei kirjassaan ota kantaa enneunien olemassaoloon. Hänen mukaansa usko ja epäusko ovat kumpikin umpikujia ja on hedelmällisempää ohjata ihmisiä ymmärtämään uniaan kuin väitellä enneunien olemassaolosta. Itse olen samaa mieltä. Mielestäni mentorit olisi hyvä kuitenkin tietää myös enneunien olemassaolosta. On ihmisiä, jotka niihin uskovat, ja ihmisiä jotka eivät niihin usko. Ne ovat kuitenkin yksi osa elämäämme, tavalla tai toisella. (Siivola 2008)

#### 2.4.2 Painajaisunet

Painajaiset ovat unia, joihin sisältyy uhkaa, kauhua tai inhoa. Yleensä unennäkijästä tuntuu, että häntä uhkaa jokin pimeyden voima, jota vastaan hän ei pysty puolustautumaan. Lindholm-Kärjen mukaan ihminen herää kesken unien, mikäli uni on liian uhkaava.

Myös Sandra Collier kirjoittaa painajaisista. Hän erottaa ne kuitenkin yöllisistä kauhukohtauksista, joita ihminen kokee syvimmissä univaiheissa ja joihin ei liity varsinaista unennäkemisvaihetta.

Kauhukohtauksessa ihminen herää suunnattomaan kauhuun, kun taas painajainen on tavattoman pelottava ja järkyttävä uni, jossa unennäkijä tuntee itsensä jollain tapaa uhatuksi. (Collier 2004; Fontana 1997; Lindholm-Kärki 2007)

Anne Lindholm-Kärjen mukaan painajaisen voi aiheuttaa joko ruumiin fysiologinen häiriötila tai persoonallisuuden sisäinen ristiriita. Esimerkkejä ruumiin häiriötiloista ovat kuume tai kova kipu. Myös jokin järkyttävä ulkoinen tekijä, kuten elokuva tai kirja, voi aiheuttaa painajaisia.

Lindholm-Kärjen mukaan painajaiset aiheutuvat useimmiten kuitenkin tietoisesta ja tiedostamattoman mielen välisestä ristiriidasta ja kertovat siitä, mikä itsessä tai elämässä ei ole kohdallaan. Jokainen näkee joskus painajaisia, mutta toistuvat painajaiset kertovat unennäkijän sisäisestä ristiriidasta. Kuitenkin painajaisuni on Lindholm-Kärjen mukaansa erittäin tärkeä viesti, jota ei kannata heittää menemään. Käsittelemätön painajaisuni saattaa painua vielä syvemmälle, ruumiin tasolle, minkä vuoksi sen viesti on syytä selvittää. Useimmat painajaiset kertovat minän ja ydinminuuden välillä olevasta ristiriidasta, ja uni voi olla ydinminän vakava varoitus. Painajainen saattaa olla torjutun tai kielletyn puolen saanut uhkaava muoto, ja se auttaa unennäkijää saamaan kosketuksen torjuttuun puoleen ja löytämään sen myönteisen voiman. (Lindholm-Kärki 2007)

### 2.4.3 Selväunet

Selväunilla David Fontana tarkoittaa unia, joita unennäkijä näkee täysin tietoisessa tilassa. Hänen mukaansa voimme oppia hallitsemaan uniamme, mikäli opimme tunnistamaan, milloin näemme unta. Tämä taito saattaa olla avuksi oman minän kehittämisessä. Selväunessa ihminen lähestyy heräämättä valveen ja tietoisuuden tilaa ja tajuaa kykenevänsä ohjaamaan unta. Täydellisesti emme kuitenkaan pysty unia ohjaamaan edes selväunessa. Selväunessa voimme päättää tietynlaisesta toiminnasta, mutta lopputuloksen määrää kuitenkin aina piilotajunta. Myös Anne Lindholm-Kärjen mukaan selkounissa ihmisen tietoinen ja tiedostamaton mieli kohtaavat hyvin läheisesti, mutta eivät täydellisesti. Näin ollen piilotajunta pysyy aina jossain määrin piilossa. Anne Lindholm-Kärjen mukaan selkounien näkeminen on opeteltavissa oleva taito, vaikkakin jotkut ihmiset ovat kertoneet nähneensä tietoisia unia jo lapsena. (Fontana 1997; Lindholm-Kärki 2012)

Anne Lindholm-Kärjen mukaan selkounet lisäävät mielen kirkkautta ja selkeyttä. Ne mahdollistavat syvän yhteyden yö- ja päivätietoisuuden välillä. Niiden avulla voi pohtia elämäänsä ja itseään ennakkoluulottomasti ja hakea näkökulmia, jotka ovat erilaisia kuin päivätajunnan käsityksemme. Selkounien avulla voi seikkailla, pitää hauskaa, nauttia ja kokeilla asioita. Niiden avulla voi toteuttaa unelmansa ja kokea, miltä uusi minä tuntuu. Niiden avulla voi ratkaista ongelmia ja löytää kadonneita puolia itsestään. Selkounien avulla voi Lindholm-Kärjen mukaan vaikuttaa suoraan alitajuntaansa. Selkounien avulla ihminen voi voittaa pelkojaan, lisätä itseluottamusta ja rikastaa luovuuttaan. (Lindholm- Kärki 2014)

David Fontana käyttää teoksessaan Unien kiehtova kieli termiä läpinäkyvät unet. Niiden lisäksi hän esittelee näille läheisen ilmiön, jota hän kutsuu valeheräämiseksi. Tällä hän tarkoittaa samanlaisia eloisien tarkkuuden kyllästämiä unia kuin läpinäkyvätkin unet, mutta niissä unennäkijä ei kuitenkaan ole tietoinen unitilastaan, vaan uskoo olevansa hereillä. Joskus tällaiset unet herättävät unennäkijässä levottomuutta. (Fontana 1996)

## 3 Minä ja unimaailmani

Muistan aina nähneeni unia. Joskus olen muistanut uniani paremmin, joskus huonommin. Nuorempana en kiinnittänyt uniini sen enempää huomiota. Pidin niitä yhtenä osana elämää, mutta en ajatellut niillä olevan

sen suurempaa merkitystä. Toki olin jossain vaiheessa nuoruuttani niistä niin kiinnostunut, että muistan aloittaneeni unipäiväkirjan pitämisen. Lopetin sen kuitenkin heti alkumetreillä, koska se tuntui jotenkin lapselliselta, enkä ymmärtänyt, mitä hyötyä sellaisesta voisi olla. Lapsuudestani mieleen ovat jääneet toistuvat painajaiset, joissa mielikuvituksieni pahin ilmiö, sota, tuli lapsuudenkotini pihaan. Olin ainoa, joka pystyi suojelemaan pienempiä sisaruksiani ja mietin, mihin voin heidät piilottaa, niin etteivät he tulisi löydetyiksi ja kuolisi. Näitä painajaisunia näin toistuvasti muutaman kerran ja ensimmäisen kerran puhuin niistä pari vuotta sitten terapiassani. Ne eivät avanneet minulle suuria aarreaittoja lapsuudestani, mutta ne kertovat omalla tavallaan lapsuuteni peloista, unien voimasta ja siitä, miten jotkut unet voi muistaa läpi elämänsä, vaikkei olisi niitä ylös kirjannutkaan. Jotain merkitystä niillä siis on väistämättäkin oltava.

Tässä luvussa käytän materiaalina omia päiväkirjaani ylös kirjattuja uniani. Esimerkit on valittu satunnaisesti ajalta ennen tämän lopputyön kirjoittamisen aloitusta, enkä unia ylös kirjatessani ole aikonut niitä kenellekään koskaan näyttää. Unet lainaan alkuperäisessä muodossaan muokkaamatta niitä niin kuin ne päiväkirjamerkinnöissäni ovat lukuun ottamatta ihmisten nimiä, jotka olen muuttanut toisiksi. Se, kenet sisimpäni on valinnut symboliksi mihinkin uneen, on sinällään kiinnostava yksityiskohta, mutta tässä työssä rajasin lähipiirilleni mahdollisuuden pysyä anonyyminä, vaikka onkin kyse minun sisimpäni tekemistä valinnoista, ei lähipiirini todellisuudesta.

Ensimmäisessä osassa kuvaan lyhyesti omaa matkaani unien maailmaan, sitä miten unista tuli tärkeä osa elämääni. Toisessa osassa tarkastelen unieni symbolikieltä ja sitä, miten ymmärrän uniani. Kolmannessa ja neljännessä osassa pohdin unien tehtävää elämässäni ja unien merkitystä mentorointiprosessissa.

### 3.1 Miten unista tuli tärkeä osa elämääni

#### 3.1.1 Nukkumisen merkityksen korostuminen

Esikoiseni synnyttyä sain konkreettisesti ja pysäyttävästi nähdä, millainen merkitys nukkumisella ihmisen psyykelle on. Esikoispoikani itki ensimmäisinä kuukausina paljon, ja erityisesti sen huomasi öisin. Tunsin velvollisuudekseni hoitaa häntä mahdollisimman paljon itse enkä osannut pyytää apua. Muistan lukeneeni,

että sellaista se pienen lapsen vanhempana oleminen on, valvomista. Sinnittelin pitkään ja jaksoinkin kohtuullisesti. Öiden jatkuessa katkonaisina muistan haaveilleeni siitä, että saisin vielä joskus nukkua edes kolme tuntia heräämättä välillä.

Kun valvomista oli jatkunut riittävän pitkään, aloin oireilla. Vaikka rakastin lastani syvästi ja nautin hänen hoitamisestaan, aloin olla yhä useammin äreä ja jopa impulsiivinen. En enää tuntenut itseäni enkä tapaani reagoida ja toimia. Pelkäsin itseäni, mutta en silti ymmärtänyt, että olisin voinut saada jostain apua. Näen tämän kauden elämässäni merkittävänä ensiaskeleena kohti itseäni. Selvisin valvomisesta jotenkin ja

lapseni kasvaessa aloin nukkua enemmän, mutta tunsin valvomisen myötä käyneeni jossain jaksamiseni ääri rajoilla. Myöhemmin lähdin hakemaan apua ja uskon valvomiskauteni vaikuttaneen siihen, että lopulta annoin periksi. Olin käynyt siellä, mistä ei voi omin avuin mennä pidemmälle, ja se kasvatti minussa nöyryyttä. Lopulta olin valmis hakemaan apua ja ottamaan sitä vähitellen myös vastaan.

Myöhemmin kun aloitin Ihminen tavattavissa -koulutuksen, nukuin jo säännöllisiä öitä ja jossain koulutukseni keskivaiheilla todella pitkiäkin yöunia. Saatoin henkisesti raskaimpina aikoina mennä nukkumaan yhdessä lasteni kanssa ja herätä yhdessä heidän kanssaan. Joskus tunsin, että 12 tunnin yöunet olivat minulle sopivat ja riittävät. Sittemmin olen alkanut nukkua vähemmän, mutta uskon unimaailman auenneen minulle koulutuksen aikana osittain juuri siksi, että annoin kerrankin itselleni luvan nukkua. Otin unentarpeeni tosissani ja vähitellen myös uneni ja niiden sanoman. Varsinaisista uniongelmistä en ole koskaan kärsinyt, mutta selvästi olen omassakin elämässä nähnyt unen yhteyden muuhun elämään ja hyvinvointiin: kun nukun hyvin, jaksan liikkua ja pitää itsestäni huolta. Silloin myös syön hyvin ja jaksan liikkua ja nukkua levollisesti. Nämä kolme asiaa käyvät elämässäni käsi kädessä: uni, liikunta ja ruoka, jokainen tukien ja edesauttaen toinen toistaan.

### 3.1.2 Unieni merkityksen löytyminen

Kun aloin Ihminen tavattavissa -koulutuksen myötä kiinnostua unistani, en lukenut mitään oppaita tai teoriakirjallisuutta aiheesta. Kirjoitin uniani ylös päiväkirjaani, mutta kirjoitin ne vapaasti niin kuin itse

parhaaksi koin. En kirjoittanut kaikkia unia ylös, vaan kuuntelin itseäni hyvin joustavasti. Joskus näin monia unia yössä, joskus oli kausia, kun en muistanut lainkaan näkemiäni unia. Jotkut unet olivat voimakkaampia kuin toiset.

Mentor-koulutuksen myötä olen alkanut uskoa voimakkaimmin ihmisen sisäiseen ohjaukseen. Oma tieni unien maailmaan on kulkenut vapaasti, ilman sääntöjä. Ohjeilla, miten unipäiväkirjaa tulisi pitää tai miten unia pitäisi lähestyä, on paikkansa, mutta uskon vahvasti siihen, että unien maailmaan pääsee perille myös ilman ohjeita ja sääntöjä. Kun ihminen kiinnostuu unistaan ja niiden sanomasta, syttyy usein sisäinen tarve löytää asiasta enemmän tietoa ja alkaa ymmärtää uniaan paremmin. Silloin on hyvä hetki lähteä etsimään lisätietoa ja ohjeita eteenpäin. Siihen asti pärjää mielestäni kuitenkin hyvin oman kiinnostuksen ja motivaation varassa. Unet ovat mielestäni mahdollisuus, eivät velvoite.

Unien ymmärtäminen otti jättiaskeleen, kun ne tulivat nähdyksi myös jonkun muun silmien kuin omieni kautta. Kun aloin puhua unistani ja ihmetellä ääneen niiden merkitystä sekä koulutuksessa että terapiassani, aloin itsekkin ottaa uneni todesta. Se, että sain jakaa uneni jonkun toisen kanssa, mahdollisti oman kontaktipinnan syntymisen minun ja unieni välille. Unet puhuvat minusta ja minulle, mutta ymmärtääkseni sen minun on tarvinnut oivaltaa se oivaltaa yhdessä jonkun toisen kanssa. Minut piti siis saattaa unieni maailmaan kädestä pitäen. Saattaminen on tapahtunut vasta, kun olen itse ollut siihen valmis ja halukas.

Koulutukseni alkuaikoina koin suurta turvattomuutta. Turvallinen ryhmä antoi sisäisen turvattomuuden tunteeni tulla esille ja myös unimaailmani alkoi reagoida. Uneni olivat hyvin mustavalkoisia ja pelkistettyjä. Hyvä sana kuvaamaan uniani voisi olla myös naiivi. Tunsin riittämättömyyttä ja häpeää ja sen kautta halua piiloutua, olla paljastumatta. Toinen puoli minussa halusi kuitenkin tulla vihdoinkin nähdyksi niin suurella voimalla, että se puski itseään läpi. Näin kävi unienkin kohdalla. Häpesin unieni kieltä ja tunsin, että ne kertovat jotain sellaista sisimmästäni, mitä minä en pystynyt näkemään, mutta minkä muut ehkä näkivät. Uskalsin kertoa joistain unista koulutusryhmälleni ja ylitin pelkoni kynnyksen. Se, että sain tehdä sen luottamuksellisessa ja kunnioittavassa ympäristössä, mahdollisti matkani jatkumisen. Uskalsin arvostaa uniani sen sijaan, että olisin kieltänyt niiden merkityksen elämässäni. Unistani tuli yksi osa minua. Niistä tuli tienviittani ja kanssakulkijani matkalla kohti itseäni.

Luovuus on ollut minulle aina vaikea niin sanana kuin asiana. En ole koskaan päässyt kokemaan vapaasti, mitä se on, ja monesti olen kokenut sen puuttuvan minusta täysin. Olen harrastanut monia luovia asioita, kuten musiikkia, elämässäni, mutta silti kokenut, etten ole uskaltanut heittäytyä luovuuden kaotoiseen ytimeen. Koulutuksen aikana unia nähdessäni koin jossain vaiheessa unien olevan yhteydessä luovuuteeni. Tunsin, että unet puhuivat minulle kieltä, jota en pystynyt manipuloimaan tai säätelemään. Saatoin vain katsoa, mitä unet kertoivat, miltä ne näyttivät ja mitä ne halusivat ilmaista. Samalla ne nousivat minusta ja olivat itseni luomia. Hyväksyin unet lopulta osaksi omaa sisäistä luovuuttani. Ne syntyvät ponnistelematta, automaattisesti ja sensuuritta. Se on ollut valtavan tärkeä osa sisäistä matkaani. Minussakin on jotain, mitä järkeni ei pääse kahlehtimaan tai kontrollinhaluni tukehduuttamaan.

## 3.2 Unieni sisältö

Tässä luvussa tarkastelen ylös kirjoittamieni unien symbolikieltä ja toisaalta sitä, miten olen ymmärtänyt ja tulkinut uniani. Omia uniani jälkepäin lukiessa olen huomannut, miten tietyt symbolit toistuvat unesta toiseen ja myös vuodesta toiseen. Ne ovat minulle tyypillisiä symboleita, kun taas toisen henkilön kohdalla symbolimaailma saattaa näyttää hyvinkin erilaiselta. Uskon symbolien heijastavan elämäni ja sisäistä maailmaani persoonallisella tavalla, vaikka olenkin usein todennut oman unimaailmani olevan täynnä varsin mustavalkoisia ja pelkistettyjä, yksinkertaisiaakin symboleita. Huolimatta symboleista, uskon tämän luvun kuvaavan ja tuovan esille kuitenkin yhden tavan ymmärtää unia. Vaikka symbolimaailma olisi erilainen, unien ymmärtämisen logiikka on uskoakseni eri unennäköillä samankaltaisempi.

### 3.2.1 Symbolikieli

Ensimmäinen uneni (2.12.2013), jonka olen koulutuksen aikana kirjannut ylös, on seuraavanlainen:

”Olin jossain konsertissa (ehkä jälleen Venäjällä?). Yhtäkkiä tajusin haitarini kadonneen. Etsin ja etsin, vaan en löytänyt. Joku toinenkin oli hukannut omansa, en siis ollut ainoa/yksin. Juoksin alas Pekka Pelkosen (nimi muutettu) luo. Hän juonsi konserttia ja istui juontojen välillä lattialle, ettei näkyisi yleisöön. Katsoin häntä ja hän ymmärsi, mitä tulin kysymään. (Ai niin! Joku siis kertoi haitareiden löytyneen.) Pekka pudisti kuitenkin totisena päätään, haitareista ei ollut näkynyt merkkiäkään.”

Näinkin lyhyesti kirjatussa unessa pystyn tällä hetkellä löytämään paljonkin asioita, joita voisin pysähtyä tutkimaan. Muistan unen edelleen ja samankaltaisia kadottamisunia näin myöhemminkin silloin tällöin. Olin hukannut jotain arvokasta, tärkeää, kuten tässä haitarini tai myöhemmin lompakkoni tai puhelimeni. Tunteena tuo kadottaminen tuntui paniikkina ja lopullisena tuhona. Olin kadottanut jotain, mistä en selviäisi. Päivätajunnassani en koskaan panikoinut. Itse asiassa pidin elämäni niin tiukassa kontrollissa, ettei kovin helpolla syntynyt tilanteita, joissa olisin tuntenut kadottamisen kauhua. Olen aina pyrkinyt olemaan järkevä ja hillinnyt itseni, joten uneni antoivat minun tuntea sitä, mitä en muuten itselleni sallinut kovin helposti.

Muistan tämän unen nähtyäni miettineeni, mitä haitari unessa symboloi. Se on minulle arvokas ja tärkeä. Alitajuntani oli valinnut symboliksi niin selvän kuvan, että pystyin ymmärtämään sen osittain. Vieläkään en pysty järjellä nimeämään haitaria yhdeksi tietyksi asiaksi elämässäni, mutta saan sen avulla tunneyhteyden kehossani siihen, mitä voin menettää, kun menetän jotain todella arvokasta. Muutenkaan uneni ei ole järjellä ajateltuna kovin looginen. Joku kertoo haitarin löytyneen, mutta silti siitä ei ole näkynyt jälkeäkään.

Mielenkiintoista tässä unessa on lisäksi tapahtumapaikka ja muut ihmiset. Monet unistani sijoittuvat Venäjälle. Se on ollut minulle ulkomaat, johon minulla on ollut pääsy, mutta joka samaan aikaan on edustanut jotain uutta ja täysin vierasta. Se on ollut jotain oman välittömän kokemusympäristöni ulkopuolista. Jotain jännittävää, kiehtovaa ja pelottavaa, mutta silti saavutettavissa ja luvallista.

Totean muistiinpanoissani, etten ollut yksin. Olin juuri aloittanut mentorikoulutuksen ja tuntuu loogiselta, että olen alkanut avautua tunteelle, etten ole yksin. Olen alkanut löytää sisältäni eri puolia, ja unessa ne ovat olleet edustettuina erilaisin symbolein. Toistuvia tapahtumapaikkoja unissa ovat olleet Venäjä, liikenne, koulu ja aika ajoin meren ranta. Jokainen edustaa mielestäni omaa aluetta mielessäni. Venäjä on vieras ja uusi paikka. Liikenne edustaa eteenpäin menemistä ja usein siellä sattuu kammelluksia. Koulu on minulle paikka, jossa tapahtuu se, mikä on oikein ja missä olen tällä hetkellä. Sen sijaan meri on jotain suurta ja kokonaisvaltaista, johon oma kontrollini ei yllä.

Edellä esitellyssä unessa esiintyy lisäksi vielä mies. Miehet ovat olleet unissani selvästi toistuva symboli ja monesti vielä miehet, jotka ovat jollain lailla olleet auktoriteettiasemassa elämässäni. Tässä hain apua ja

lohtua mieheltä, joka kuitenkin pudisti päätään. Etsintöjä pitäisi jatkaa, ratkaisu ei ollut näin helppo. Mielenkiintoinen yksityiskohta on myös se, että mies istui yleisöltä piilossa aina juontojen välillä. Kun näen unta miehestä, herään usein aamulla selkeään tietoisuuteen siitä, mikä tunne minulla liittyy kuhunkin mieheen. Mies voi herättää minussa pelkoa, ihailua, kaipausta, rakkautta, ikävää tai esimerkiksi kunnioitusta. Erityisen vapauttavaa on ollut miesten kohdalla tajuta, että näen unta loppujen lopuksi itsestäni. Uskon valinneeni kyseiset miehet edustamaan uniini eri puolia itsestäni, kun taas nuorempana olisin saattanut tulkita unet suoraksi viittaukseksi suhteestani kyseisiin miehiin päivätodellisuudessa. Tietyllä tavalla uskon suhteeni miehiin näkyvän unissani. Kyse on kuitenkin enemmän siitä merkityssisällöstä, minkä kuhunkin mieheen (tai myös muihin unien symboleihin) mielessäni liitän, kuin siitä suoranaisestä suhteesta, joka minulla arkielämässä kyseiseen henkilöön on.

Uskon vahvasti, että unien symbolit ovat jokaisella ihmisellä erilaiset. Minulle haitari merkitsee yhtä asiaa ja toiselle aivan muuta. Siksi on hyödytöntä lähteä etsimään unikirjasta selitystä, mitä haitari tarkoittaa. Voin kysyä saman kysymyksen itseltäni ja saada vastauksen. Joskus kun en ymmärtänyt uniani itse, puhuin niistä koulutuksessani tai myöhemmin terapiassa. Muiden, omia uniaan ymmärtävien ihmisten, näkökulma auttoi minua valtavasti eteenpäin. Joskus hain symboleille selityksiä netistä tai unikirjoista, koska tunsin etten muuten pääse eteenpäin. En usko siitä olleen haittaa, ne pitivät kiinnostustani yllä, mutta tunnen oppineeni ymmärtämään uniani vasta saatuaani vihjeitä ihmisiltä, joita kunnioitin. Toki on kiinnostavaa ja huomionarvoista ottaa huomioon ihmiskunnan kollektiivinen yhteinen alitajunta, jossa tietyt symbolit saattavat olla laajemminkin käytössä. Tällaisissa tapauksissa uskoisin unennäkijän tunnistavan symbolin merkityksen ahaa-elämyksenä. Siksi unikirjojen ja toisten ihmisten symboleille antamien merkitysten tutkiminen saattaa loppujen lopuksi avata lisää ovia oman unen ymmärtämisessä. Tärkeintä on, että unennäkijä itse tunnistaa ja valitsee niin sanotut oikeat merkitykset unilleen ja niissä käytetyille symboleille.

24.3.2014 olen kirjannut ylös seuraavan unen:

”Ajoin polkupyörällä ja saavutin humalaisen. Hän naureskeli ja katsoin häntä. Hän otti pyöräni tarakasta leikillään kiinni ja lähti yhtäkkiä polkemaan niin hurjasti, että pyöräni kääntyi ympäri ja lähti hurjaa kyytiä peruuttaen. Minua huimasi niin kovasti, että havahduin ja tajusin, että se oli unta.”

Tässä unessa selkein symboli on polkupyörä, joka edustaa minulle jotain, jolla kuljetaan eteenpäin. Jos ajattelen unia, joita tavallisesti näen, kulkuvälineenä niissä on useimmiten auto, mutta tässä unessa jostain syystä pyörä. Unessa on jotain nurinkurista. Humalainen edustaa minulle jotain, johon ei voi luottaa, jotain sekavaa ja arvaamatonta. Mistä kertoo unen yksityiskohta, jossa pyörä lähti peruuttamaan? Tunteena se aiheutti niin voimakkaan kokemuksen, että kirjoitan heränneeni siihen. Onko peruuttaminen symboloinut mahdollista regression aavistamista? Kun luen päiväkirjani merkintöjä päiväkokemuksistani tuona aikana, olen ollut todella sekavassa elämäntilanteessa, jossa koko siihenastinen totuuteni ja todellisuuteni joutui kyseenalaistetuksi. Olen kuvannut oloani sekavaksi ja surulliseksi. Olen ollut huolissani läheisistäni ja kuvannut olevani kaaostilanteessa. Tähän peilaten symbolit humalainen, hurja kyyti peruuttaen ja huimaus on helppo ymmärtää osaksi tuon hetkistä sisäistä maailmaani.

Myös seuraavassa unessa on symbolina kulkuväline, tällä kertaa bussi (6.7.2015):

”Olin bussin kyydissä. Joku opintomatka tms. Kuski lähti johonkin ja minä menin ajamaan. Sain pikaisen opastuksen, miten bussia ajetaan ja sitten lähdin liikkeelle. Bussi oli iso ja kömpelö, sitä oli vaikea hallita. Osasin kuitenkin.”

Olen koulutuksen aikana nähnyt toistuvasti unia busseista. Sen ajaminen on haasteellista, mutta kuitenkin sellaista, josta selviän. Se on kuitenkin suuri ja ajaminen vaatii keskittymistä ja taitoa. Ehkä se symboloi ryhmän tai isomman ihmisjoukon alitajuntaa, kun kyseessä on niin iso kulkuneuvo?

10.12.2014 olen kirjannut seuraavan unen:

”Menin kampaajalle ja hän alkoi laittaa suuria papiljotteja, että tulee isot kiharat. Papiljotit menivät helposti sotkuun ja ihmettelin, miksi haluan isot laineet, enhän pidä sellaisista. Kampaaja alkoi kammata ja hetken päästä sanoi: ”oletko varma, ettei sulla ole...”. Samassa tajusin, että mulla on täitä. Ne oli tosi isoja ja mustia. Lähdin ovea kohti kauhuissani, olin saastuttanut koko kampaamon. Kampaaja alkoi siivota ja urakka oli melkoinen. Hän otti kaapeista kaikki tavarat ulos (mm. metalliketjuja ja isoja puisia keppejä, en tiedä mitä olivat, tosi raskaita kuitenkin). Tajusin, että ehkä kampaamoon tulee lisätilaa, kun kaikki tavarat käy läpi. Menin ulos ja ajattelin, että nyt suoraan apteekkiin hakemaan täishampoota, sitten pääsen niistä eroon.

Tajusin kuitenkin, että niitä on ollut jo aiemmin, joten lakanoissakin kotona on niitä. Unen alussa yritin ottaa niitä täitä kiinni ja tappaa, mutta olivat niin isoja, että ällötti liikaa.”

Tämä uni tuo monta luonteelleni ominaista asiaa esille. Symboleina ovat täit (jotain vastenmielistä ja kamalaa), kampaaja (joku, josta olen riippuvainen elämässäni), täishampoo (ratkaisu ongelmaan) ja lakanat, joissa on täitä (iso, selvitetävä ongelma). Lisäksi tapahtumat symboloivat elämääni. Pysin usein varmistamaan, ettei minua saada kiinni virheistä. Jos teen virheen, huomaan sen mieluiten ensimmäisenä, silloin koen olevani turvassa. Unessanikin huomasin itse viime hetkellä minulla olevan täitä, kampaaja ei ehtinyt kertoa asiaa minulle. Uni heijastaa myös kauhuani olla vaivaksi tai aiheuttaa peruuttamatonta tuhoa tai vaivaa toisille. Tässä unessa merkittävää on kuitenkin oivallus, että kaiken kauheuden seurauksena saattaisi olla jotain hyvääkin, kampaamo tyhjenee ja tulee siivotuksi. Uni päättyy minulle tutusti pessimistisesti. Hyvät asiat ovat mahdollisia, mutta ei sovi unohtaa ongelmia ja elämän vaikeuksia.

Edellisessä eläimet olivat hyvin pieniä. Muita unissani toistuvia eläimiä ovat olleet koirat, kissat, puput, lehmät, vasikat, lampaat ja ketut. Kettu on minulle hämmentävä symboli. Tunnen, ettei kettu liity välittömään elämänpiiriini mitenkään, mutta unissani se edustaa koiraa villimpää eläintä, muttei kuitenkaan niin vaarallista kuin susi. Yhteistä näille kaikille eläimille on se, että ne ovat tuttuja suomalaisessa yhteiskunnassa. Kovin eksoottiset eläimet eivät uniini siis ole eksyneet. Mistähän se puolestaan kertoo?

Eriyisen hyvin tunnen seuraavan unen olevan hyvä esimerkki siitä, miten unen eri henkilöt ja tapahtumat ovat heijastuksia itsestämme. Tämä uni on kirjattu ylös 6.3.2015:

”Oltiin jossain leirikeskuksesta, joka oli koulu. Pekka Putkisen (nimi muutettu) työhuone oli jossain alakerroksessa ja olin hyvissä väleissä häneen. Odotin hänen työhuoneessaan. Tiesin, että hän on poissa. Puhelin soi. Katsoin (pöytäpuhelimien näytöstä) kuka soittaa. Siinä luki ”oma itse” tms. Ajattelin, että Pekka soittaa kännykällä siihen jostain syystä. Vastasin. Joku korkea-arvoinen mies soitti ja oli vihainen, kun vastasin. Hän sanoi, että pitäisi ymmärtää sen näytön perusteella olla vastaamatta, kun näkee ettei se ole itselle.”

Se, mikä omasta mielestäni on merkittävintä tässä unessa, on vastaamisen puheluun. Olen tiennyt, ettei pitäisi vastata toisen puhelimeen ja harkinnut vastaamista katsomalla, kuka soittaa. Olen tehnyt jotain, mikä saattaa olla väärin, mutta kuitenkin tarkoitukseni on ollut ainakin osittain hyvä. Siitä huolimatta tulin tuomituksi korkealta taholta. Uneni on saanut mielenkiintoiset yksityiskohdat ja symbolit:

Pekka Putkinen (johtohahmo, johon olen hyvissä väleissä), puhelin ja soittaja, joka olin minä, korkea-arvoinen vihainen mies (joka antaa viimeisen tuomion, joka tässä tapauksessa on mahdollista tulkita jopa ristiriitaiseksi, lukihan puhelimen näytössä oma itse).

Yllä avaamissani unissa on monia erilaisia ja eritasoisia symboleita. On ihmisiä, eläimiä, esineitä, tapahtumia, paikkoja ja tilanteita. Lisäksi jokaisen unen kohdalla pystyn tavoittamaan koko unen yhteen liimaavan tunteen tai useita tunteita, jotka uneen liittyvät. Minulle tyypillisiä tunteita, joita unet ovat symboloineet ja tuoneet näkyväksi, ovat olleet esimerkiksi kauhu, pelko tehdä virheitä, epäonnistumisen pelko, pelastumisen mukanaan tuoma helpotus, epätietoisuus, ymmällään olo, sekavuus ja ankaruus. Näiden unien aikainen elämä on ollut täynnä juuri näitä tunteita. Sisäinen kokemukseni on ollut varsin sekava ja niin täynnä tunteita, etten ole kyennyt erittelemään niitä. Tässä työssä unet ovat olleet palvelemissa sisäisen maailmani järjestymistä, ja ehkä niitä tarkemmin tutkimalla ja analysoimalla olisin voinut oivaltaa ja jäsentää asioita vieläkin paremmin.

### 3.2.2 Unieni ymmärtäminen

Unien ymmärtäminen on ollut minulle paradoksaalinen asia. Toisaalta olen voinut ymmärtää jotain tiettyä uniani paremmin, jos en kokonaan. Toisaalta uni on pysynyt saavuttamattomana ja vapaana tyhjentäviltä selityksiltä. Välillä suurin ymmärrys unesta on ollut se, että suostun olemaan analysoimatta ja ymmärtämättä uniani. Suostun tuntemaan uneni tunteet ja tunnemaailman ja annan niiden elää minussa. Ymmärtäminen on siis tarkoittanut paitsi järjen työskentelyä, myös tunnetason työskentelyä, nöyryyttä ja hyväksymistä. Unet ovat olleet irrationaalinen ja epälooginen portti tarinoiden ja kokemusten maailmaan, jossa järki on ollut vain yksi ymmärtämisen välineistä. Näin unet ovat opettaneet minulle jotain oleellista ja arvokasta myös elämästä. Elämässäkin järki on vain yksi välineistä, ja meissä ihmisissä on muitakin ulottuvuuksia.

Teoriaosuudessa puhuttiin ahaa-elämyksestä ja voimakkain ahaa-elämys unien ymmärtämisessä oli se, kun tajusin unieni ihmisten ja asioiden edustavan eri puolia minussa. Ennen tätä luulin näkeväni unia suhteistani muihin ihmisiin ja tämän ahaa-elämyksen myötä ymmärsin rakentavani sisäistä palapeliäni. Unien tulkinta siirtyi ulkopuolisesta maailmasta sisäiseen maailmaani. Ahaa-elämyksen luonnetta voin omalta kohdaltani kuvata varmaksi ja kyseenalaistamattomaksi. Ymmärtäessäni uneni yksityiskohdan merkityksen asiat ovat lokahtaneet niin voimakkaasti kohdalleen, että olen voinut olla varma tulkintani osumisesta oikeaan. Tässä suurena apuna on usein ollut jonkun ulkopuolisen peilaus unestani.

Tuntuu uskomattomalta muistaa joitain uniaan vielä useiden vuosien kuluttua. Muistan joidenkin unien tunnelman, yksityiskohdat tai sanoman kuin olisin nähnyt unen aivan hiljattain. Yhden tällaisista unista olen kirjannut päiväkirjaani seuraavasti (8.5.2014):

”Oltiin koulussa (ehkä Venäjällä tms.) ja murhaaja houkutteli tytön kanssaan kellarikerrokseen. Uhri oli epäileväinen, mutta seurasi. Tultiin betonihuoneeseen, jossa murhaaja tappoi uhrinsa hakkaamalla häntä lattiaan. Sitten murhaaja tuli muiden oppilaiden joukkoon kouluun. Eräs tyttö (pitkät vaaleat hiukset) oli murhatun ystävä ja hänen kohtalonsa oli löytää ystävä murhattuna ja ruhjottuna huoneesta. Pelko oli kaikkialla, koska murhaaja oli vapaana. Ovela ja kylmäverinen murhaaja.”

Tästä unesta muistan olleeni kauhuissani pitkään. Se vaikutti niin voimakkaasti, että puhuin siitä koulutusryhmässäni. En ymmärtänyt untani. Ainoa asian, jonka ymmärsin, oli oma kauhuni siitä, mitä olin nähnyt. Koulutuksessa sain peilauksen unelleni. Ohjaajani ehdotti, että sekä lyöjä että uhri olivatkin minä. Yhtäkkiä asiat lokahtivat kohdalleen ja tajusin, että niinhän se on. Ei ollut kysymystäkään siitä, etteikö se olisi pitänyt paikkaansa ja tunteena tuo ahaa-elämys oli valtavan eheyttävä. Samalla kun tajusin olevani myös lyöjä, kauhuni hellitti hiukan. Aloin ymmärtää pelkän tuntemisen sijaan. Ohjaajani peilasi myös tappamistapaa minulle. Tyttöä ei kellarissa ammuttu tai tapettu nopeasti, vaan häntä hakattiin lattiaan niin kauan, että hän lopulta kuoli. Tämäkin teki minuun syvän vaikutuksen. Tätä tunsin todella tekevänä itselleni päivätodellisuudessa, joskin vain mielessäni.

Teoriaosuudessa pohdittiin unien tulkinnan ja ymmärtämisen välistä rajaa. Uniasiantuntijat olivat melko yksiselitteisesti sitä mieltä, että unien näkijä on uniensa asiantuntija. Unennäkijälle ei tulisi antaa neuvoja, lohdutusta tai ohjeita. Olen osittain eri mieltä. Minulle suurin ahaa-elämys tuli peilauksen kautta. Toinen ihminen käytti omia tunteitaan ja ajatuksiaan ja kertoi oman näkemyksensä unestani. Tämä avasi tien ymmärtämään itseäni ja untani.

Toisaalta on huomionarvoista, että peilausta tarjottiin yhtenä monista vaihtoehtoista. Sain joko hyväksyä tai hylätä sen. Pysyin siis uneni asiantuntijana, mikä on minustakin tärkeää. Kyseenalaistan kuitenkin pelkän kysymysten tekemisen. Joskus voi olla hedelmällisempää tarjota omia tunteita ja ajatuksia, kunhan molemminpuolinen kunnioitus toimii ja molemmat ovat tietoisia siitä, että peilaus saattaa kertoa yhtä paljon peilaajasta kuin peilattavasta.

Ahaa-elämyksillä on ollut valtava eheyttävä voima. Olen unieni kautta alkanut ymmärtää itseäni ja uskoa siihen, että tieto ja vastaukset löytyvät minusta. Ahaa-elämykseen en kuitenkaan ole päätenyt yksin, olen tarvinnut muitten ihmisten apua ja peilausta. Olen löytänyt tien itseäni toisten johdatuksen avulla, kun olen ollut siihen valmis ja halukas.

Aivan viime aikoina olen kiinnittänyt huomiota tapaani ymmärtää uniani. Monesti käy niin, että nähtyäni unta ymmärrän sen merkityksen suoraan ja välittömästi ollessani jossain unen ja valheen välimaastossa. Usein unen sanoma aukeaa minulle jopa yhdessä lauseessa, jonka kuulen päässäni. Näen unen tärkeät yksityiskohdat jotenkin kokonaisvaltaisesti ja tiedän, mitä uni on halunnut minulle sanoa. Alussa epäilin näitä sanomia. Ajattelin, että unia pitää työstää itse päivätaajunnassa ja vasta huolellisen pohdinnan jälkeen unista saattaa saada jonkinlaisen vihjeen tai ymmärryksen niiden viestistä. Nyt olen alkanut kuitenkin ottaa myös unien ymmärtämisen todesta. Tunnen, että unilla on minulle viesti ja usein se on selvä ja ytimekäs. Jopa niin kokonaisvaltainen, etten saa sitä aina purettua loogisiin käsitteisiinkään. Joskus vain tiedän, mitä uni tarkoitti. Tässä on mielestäni piirteitä selkounista, joskaan en ole omia uniani koskaan muuttanut tai niihin vaikuttanut tietoisesti. Kuitenkin unen ymmärtäminen tietoisessa unitilassa on ollut merkityksellistä.

Kerran olen saanut pienen kosketuksen siihen, miltä selkounen näkeminen tuntuu. Menin nukkumaan päänsärkyisenä ja näin voimakkaan unen (30.7.2015):

”Yhtäkkiä kuin tyhjästä kotiini ilmestyi mies, mustiin pukeutunut. Kuin kummitus. Säikähdin ja olin aivan kauhuissani. Normaalisti olisin lähtenyt karkuun, nyt menin kohti ja kosketin. Mies hävisi kun kosketin ilmaa hänen kohdallaan. Tuntui tosi hyvältä, että uskalsin kohdata kauhuni.”

Tämä uni ei noudattanut normaalien unieni kaavaa. Kuten unen muistiinpanoissakin totean, normaalisti olisin lähtenyt karkuun. Se, että menin kohti ja kosketin, oli niin voimakas kokemus, että jollain lailla tietoisuuteni oli siinä läsnä. En koskettanut miestä tietoisena tai itse untani ohjaten, mutta uskoisin, että jotakin tämän tapaista saattaisin kokea selväunta nähdessäni.

### 3.3 Unien tehtävä

Kuten osiossa 3.2 yhteydessä totean, unet ovat olleet yksi väylä tuntea tunteita, joita en ole valveilla ollessani halunnut tai pystynyt tuntemaan. Uskon myös lapsuuden painajaisten yhtenä tehtävänä olleen sen, että saatoin käydä läpi niitä pelottavia tunteita, joihin muuten ei ollut kosketusta. Kauhu on yksi tunteista, joita olen unissani toistuvasti tuntenut, mutta unissa on ollut myös tunteita aivan toisesta ääripäästä. Seuraavassa unessa (27.8.2015) tunsin voimakasta onnen ja kokonaisvaltaisen hyvänolon tunnetta:

”Seppo Sijainen (nimi muutettu) tuli luokseni pyytämättä. Makasin vuoteessa jotenkin sairaana ja voimattomana. Hän nousi portaat ylös (Markonkuja tms.?) ja tuli sänkyyni viereen. Halasimme monta, monta kertaa ja se tuntui äärimmäisen hyvälle. Se oli perimmäinen rakkaus. Sen jälkeen sovimme, että tapaamme illalla juhlissa. Kun muuten halasin Seppoa, se tuntui parhaalta sängyssäni. Kun nousin siitä ja pyysin halausta, se oli ok, mutta järki alkoi selittää ja ihmetellä, eikö hän ehkä haluakaan halata minua.”

Tällaisia miehenhalausunia olen nähnyt viimeisten vuosien aikana muutamia. Yhdessä vaiheessa näin niitä toistuvasti ja tunsin, että aina joku elämäni uusi tärkeä mies antoi minulle halauksensa ja sen kautta hyväksyntänsä. Tunsin halausten parantavan jotain ja unilla oli tärkeä merkitys ja vaikutus minulle. Varsinkin

tällaisten unien jälkeen on helppo olla samaa mieltä Jungin kanssa siitä, että unet pyrkivät säilyttämään kokonaistasapainomme.

Uneni ovat johdonmukaisesti peilanneet sitä tilannetta, missä kulloinkin olen elämässäni ollut. Tässä unessa on jälleen huomionarvoisia yksityiskohtia. Halauksen avulla kosketan muistiinpanojeni mukaan perimmäistä rakkautta. Sovin tapaavani Sepon jälleen illalla juhlassa. Mitä ilta ja juhlat symboloivat? Entä miksi halaaminen tuntui parhaalta sängyssä? Sänky edustaa minulle paikkaa, jossa olen oma itseni ilman mitään ponnistuksia. Unimuistiinpanoni päättyvät tuttuun epäilyyn: jos tunnen jotain hyvää, onko syytä pelätä, että jokin on huonosti?

On mielenkiintoinen kysymys, kertovatko unet menneisyydestä, nykyisyydestä vai tulevaisuudesta. Teoriaosuudessa kerroin kuinka Lindholm-Kärki väitti, että unet piirtävät meidän todellisen olemuksemme sellaisena kuin se on juuri nyt. Sen sijaan Fontana oli sitä mieltä, että unet kertovat siitä, miten asiat voisivat olla, ennemmin kuin siitä, miten ne ovat. Oma näkemykseni on ehkä näiden kahden sekoitus. Luettuani uniani päiväkirjoistani

ja verratessani niitä tilanteisiin, joissa olen juuri silloin ollut, on selvää, että uneni ovat liittyneet kulloiseenkin elämäntilanteeseeni. Ne eivät kuitenkaan pelkästään totea asioiden tilaa vaan antavat usein vihjeen siitä, mitä on tapahtumassa tai tulossa aivan lähitulevaisuudessa. Niinpä näkisin unien pystyvän myös ennustamaan tulevaisuutta siinä mielessä, että ne avaavat ihmistä näkemään sen, mitä hän ei päivä tietoisuudessa syystä tai toisesta pysty näkemään ja hyväksymään. Minulle unet ovat kertoneet asioista, jotka ovat olleet tapahtumassa elämässäni laajemmassa mittakaavassa. Siten ne ovat ulottaneet näkökykynsä myös lähitulevaisuuteen. Sen sijaan unet eivät kokemukseni mukaan koskaan kerro merkityksetöntä tarinaa menneestä. Ne eivät arvostele tai moiti eivätkä rankaise ihmistä. Mennyttä unet käyttävät polttoaineena kertoessaan meille nykyisyydestä tai (lähi)tulevaisuudesta.

Eräs mielenkiintoinen ilmiö, johon olen alkanut kiinnittää huomiota vasta aivan viime aikoina, on se, että voin kysyä uniltani jotain. Kun illalla menen nukkumaan, saatan esittää kysymyksen, johon en pysty vastaamaan päivätajunnassani. Yöllä saatan nähdä unta, jonka tiedän vastaavan kysymykseeni. Tällaiseen tietämiseen

ilman todisteita olen suhtautunut koko elämäni ajan hyvin skeptisesti ja varauksella, mutta nyt olen päättänyt ottaa itseni todesta. Jostain syystä unet ovat minulle mahdollisuus kuulla jotain syvempää itsestäni. Koen, että ne ovat minun intuitioni ääni ja yhteyteni jopa jumalalliseen. Jälleen näen, että ne ovat mahdollisuus, jonka voin halutessani ottaa vastaan. Unien sisältö ei ole useinkaan looginen, kuten voidaan todeta tässä työssä ensimmäisenä lainaamani unen sisällöstä, ja tästäkin syystä järki joutuu nöyrytymään unien edessä.

Minulle unet ovat olleet matalan kynnyksen portti järjestettömään maailmaan. Unet ovat jotain pääni sisällä tapahtuvaa, mutta ne eivät kuitenkaan ole selitettävissä loogisen järkevästi. Unet ovat olleet kanava mielikuvituksen, luovuuden ja korkeamman voiman maailmoihin. Unien kautta olen saanut hylätä järkeni ja järkevyyteni ja kokea, miltä tuntuu luottaa tietoon, joka on minussa, jonka tunnen todeksi, mutta jota en pysty todistamaan tai selittämään tyhjentävästi. Unet ovat olleet maailma, jossa olen ollut päähenkilö ja asiantuntija. Tätä roolia olen usein vierastanut elämässäni. Unet ovat kasvattaneet kykyäni uskoa ja luottaa johonkin oman hallintani ulkopuoliseen voimaan.

### 3.4 Unet mentoroinnissa

Mielestäni unet ovat ehdottoman hyvä käyttövoima mentorointiprosessissa. Uniohjaus ja unityöskentely sopivat mielestäni luontevasti osaksi mentorointia ja nähdäkseni sen pääperiaatteet ovat samat kuin mentoroinnissakin. Mikäli asiakas kertoo näkevänsä unia, voidaan ne ottaa yhdeksi pohdittavaksi asiaksi mentorointikäynneillä ja mielestäni mentor voi myös kannustaa asiakasta kirjoittamaan uniaan ylös ja kertoa, että niistä voidaan keskustella myös istunnoilla. Mentor pystyy unien kautta näkemään asiakkaassaan myös sellaista, mitä hän ei ehkä muuten osaa kertoa tai ilmaista, ja koska mentor tuntee asiakkaansa elämäntilanteen ja historian, hän saa arvokasta lisätietoa unien kautta ja voi auttaa asiakasta kohti omien uniensa ymmärtämistä.

Unityöskentely ei välttämättä sovi kaikille tai kaikkina aikoina, kuten eivät mitkään muutkaan työskentelytavat. Uskoakseni unityöskentelytarpeen tulee lähteä asiakkaasta ainakin niin, että hän tuntee sen luontevaksi osaksi työskentelyä. Unet saattavat raottaa maailmaa, johon asiakkaalla ei muuten ole

kosketusta, tai ne voivat tuoda lisätietoa tilanteeseen, jossa muuten tuntuu, ettei ymmärrä itseään tai pääse eteenpäin.

Unista voidaan keskustella monella eri tavalla. Niiden merkitystä voidaan pohtia tai niitä voidaan muistella. Myös se, ettei uniaan muista, voi olla mielenkiintoinen ja uusia ovia avaava pohdinnan aihe mentorin kanssa työskentelyssä. Mikäli unityöskentely tuntuu luontevalta, uniin voidaan mennä syvemminkin ja ne voidaan yhdistää muuhun keskusteluun.

Yksi mahdollisuus unityöskentelyn hyödyntämiselle mentorointiprosessissa on uniryhmän perustaminen ennen mentorointiprosessin aloittamista. Uniryhmään saattaa olla matalampi kynnys osallistua kuin suoraan mentorointiin lähteminen. Tällöin unityöskentely saattaisi toimia johdatuksena oman sisäisen työskentelyn matkalle. Tällöin uniryhmä voisi kokoontua muutaman kerran, ja tapaamisten aikana voitaisiin kertoa mahdollisuudesta myös yksilömentorointiin.

Vaikka tässä työssä ei tarkkaan esiteltykään uniryhmien työskentelyn yksityiskohtia, on selvästi nähtävissä, että uniohjauksessa ja mentoroinnissa on yhteisiä piirteitä. Molemmissa on keskeistä asiakkaan kunnioitus. Mentor voi kysymyksillään ja omalla peilauksellaan avata asiakkaan unimaailmaa, mutta hän ei voi asiakkaan unien avulla tulkita tai neuvoa asiakasta suoraan. Unet ovat voimakas viesti asiakkaan tilanteesta, mutta uskoisin, että niiden viesti on aina hyvä ja positiivinen. Unet pyrkivät hyvään, ja koska ne ovat ihmisen oman alitajunnan tuotantoa ja ne pyrkivät auttamaan ihmistä, voi niiden sanomaan luottaa. Ne eivät halua rikkoa ihmistä, ja tämä on asia, jota mentorin tulisi mielestäni asiakkaalleen peilata. Uniin voi luottaa ja ne ovat ystäviämme. Ne haluavat meille hyvää – jopa pahat unemme ja painajaisemme.

5.3.2015 olen nähnyt seuraavan unen:

”Tyttäreni hävisi. Oltiin menossa Ruotsinlaivalle tms. Aloin etsiä paniikissa. Yritin soittaa johonkin palvelunumeroon. Oli tosi vaikea päästä läpi. Lopulta sanoivat, etteivät voi palvella minua, jos lapseni ei ole vammainen. Se oli vain vammaisten lasten palvelupuhelin. Etsin ja etsin. Lopulta tajusin, että olin menettänyt hänet. Jouduin luopumaan itselleni maailman tärkeimmästä asiasta, lapsestani. Menin meren rantaan ja

yllättäen tyttäreni oli siellä, leikkimässä. Hän suhtautui melko rauhallisesti (aikuismaisesti?) asiaan. Hän oli nukkunut kolme yötä yksin, eikä ollut moksiskaan.”

Jos tämä olisi asiakkaani uni ja hän kertoisi sen minulle näin, mahdollisia lähestymistapoja olisi tietysti lukuisia. Voisin aluksi esimerkiksi kysyä yleisesti, millainen tunnelma uneen liittyi. Mitä tunteita uneen liittyi aamulla? Unta voi lähteä pohtimaan niiltä osin, joihin asiakkaan tai mentorin mielenkiinto tai huomio kiinnittyy. Tätä unta ajatellessani minua kiinnostavat seuraavat kysymykset: Mitä tyttäreni symboloi minulle? Miltä luopuminen ja luovuttaminen tuntui unessa ja yleisesti elämässäni? Mitä uneni haluaa minulle kertoa näyttäessään, että tyttäreni leikki lopulta rauhassa ja tyytyväisenä meren rannalla? Mitä meri symboloi minulle? Miksi lapseni suhtautui aikuismaisesti kyseiseen tilanteeseen? Ja mikäli keskustelisin unestani mentorini kanssa, olisin

kiinnostunut, mihin juuri hänen huomionsa kiinnittyy tässä unessa. Miten toinen ihminen näkee uneni, johon minulla on hyvin subjektiivinen ja omakohtainen kosketus?

Nämä kysymykset vievät keskustelua jo todella pitkälle, ja lisää voisi keksiä miltei loputtomasti. Jokainen kysymys voisi nähdäkseni johdattaa keskustelun myös unesta pois ja sisälle elämän suuriin kysymyksiin. Näin ollen uni voi toimia vain yhtenä tienä niihin asioihin, jotka elämässäni ovat keskeisiä ja joita pyörittelen usein mielessäni. Monien tämän unen symbolien ja tapahtumien näkyväksi tuleminen toisen ihmisen kanssa tuntuisi merkitykselliseltä ja siltä, että tulen nähdä syvältä juuri niiden asioiden kanssa, jotka minulle ovat tärkeitä. Tietyt teemat ja aiheet säilyvät ja toistuvat elämässämme ja ovat niin universaaleja, että niiden pohtiminen jopa näin jälkikäteen tuntuu eheyttävältä ja voimaannuttavalta.

## 4 Yhteenveto

Tässä työssäni olen halunnut käsitellä unien maailmaa osana ihmisen henkistä kasvua. Omalla polullani unet ovat olleet voimaannuttava luovuuden lähde, johon olen voinut turvautua, kun en ole järjellä ymmärtänyt kaikkea kokemaani. Unet ovat tuoneet koettaviksi tunteita, joita olen käynyt päivisin läpi, ja unien avulla olen oppinut itsestäni valtavasti lisää. Jotkut tapani toimia eri tilanteissa ovat suorastaan ponnahtaneet

tajuntaani jostain niin syvältä, josta en ole kyennyt näkemään niitä aiemmin. Oman prosessini ja omien unieni myötä olen havahtunut siihen tosiasiaan, että unien käsittely voi olla hyödyllistä myös mentorointiprosessissa ja se voi viedä prosessia eteenpäin. Unet ovat lisänneet kykyäni uskoa johonkin, mihin järjellä ei ole pääsyä, johonkin mikä ei ole loogista ja tyhjentävästi selitettävissä.

Tämän työn teoriaosuudessa korostui aluksi selvästi se, miten tärkeää uni ja nukkuminen on ihmiselle ja hänen kokonaishyvinvoinnilleen. Samaan tulokseen olen tullut oman kokemukseni kautta. Liian vähäinen nukkuminen aiheuttaa ärtyisyyttä, sekavuutta ja johtaa pahimmillaan kokonaisuuden kannalta hyvinkin vaikeaan tilanteeseen. Se on pakottanut minut hakemaan apua, mikä on sinällään hyvä asia. Kuitenkin ihminen tarvitsee säännöllistä ja riittävän pitkää unta voidakseen hyvin.

Unet auttavat myös ratkaisemaan ja tuomaan esiin sisäisiä ristiriitatilanteita. Ne ovat mahdollistaneet vaikeiden ja raskaiden tunnetilojen kokemisen ja sitä kautta sisäisen eheytyksen. Olen alkanut nähdä sisäisen tunnemaailmani värejä ja toistuvia yksityiskohtia, mikä on auttanut minua ottamaan ne paremmin osaksi sisäistä todellisuuttani. Unien avulla itsetuntemukseni on siis lisääntynyt huomattavasti.

Unien muistamiseksi ja niihin syventymistä auttaakseen unitutkijat suosittelevat kirjoittamaan unet ylös heti herätessä. Joidenkin lähteiden mukaan on tärkeää, missä muodossa unet kirjoitetaan, mutta omasta mielestäni tärkeintä on kiinnostus omia unia kohtaan. Kun kiinnität uniisi huomiota ja toimit sisäistä lähtökohdistasi käsin, myös unesi alkavat muistua mieleen ja avautua uudella tavalla.

Useissa lähteissä korostui unien jakamisen merkitys toisten ihmisten kanssa ja myös se on ratkaisevassa roolissa, että olen oppinut lisää unistani. Niin kuin osassa teoriakirjallisuudesta, myös omasta mielestäni on kuitenkin tärkeää, että unen näkijä säilyy aina oman unensa asiantuntijana. Vain unen näkijä itse voi antaa unelleen oikean merkityksen. Unia ylös kirjatessa kannattaa mielestäni kirjoittaa kaikki, mitä muistaa ja niin tarkasti kuin muistaa. Joinain kertoina yksityiskohdat muistaa tarkemmin, joskus vain hämärästi. Ylös kirjoittaminen auttaa nähdäkseni erityisesti tulevien unien muistamista. Unien mieleen palauttaminen on tapahtunut osittain automaattisesti myös alkaessani kirjoittaa niitä. Jos olen muistanut jonkin osan unesta ja kirjoittanut sen ylös, uni on alkanut palata muissakin yksityiskohdissaan mieleeni.

Teoriaosuudessa unien todettiin käyttävän symbolikieltä, jonka avulla unet ilmentävät päivätodellisuutta tavalla, joka ei muuten välttämättä olisi mahdollista. Oma kokemukseni on hyvin pitkälle samanlainen. Unet tuovat meille lisätietoa itsestämme ja tunteistamme, ja käyttämämme symbolit ovat usein hyvin henkilökohtaisia. Välillä minun on ollut vaikea ymmärtää uniani, ja siksi avaavaa onkin Sandra Collierin esiin tuoma ajatus siitä, miten unet mahdollistavat kysymysten esittämisen. Omia uniaan tulisikin lähestyä ei niinkään tulkiten ja edes ymmärtäen, vaan enemmänkin hyväksyen, ihmetellen ja kysyen. Unet ovat kuvaus henkilön sisäisestä maailmasta ja unissa esiintyvät symbolit edustavat meitä itseämme ja eri puoliaamme. Huomionarvoista ovat olleet tunteet, joita uniini on liittynyt. Ne ovat usein olleet voimakkaita ja intensiivisiä ja joskus jopa herättäneet minut unestani voimakkuudellaan. Suurta apua unieni ymmärtämiseen ovat tuoneet myös luottamieni ihmisten peilaukset ja ajatukset unistani.

Unissa käytetyt symbolit voivat olla joko universaaleja ja täten kaikille ihmisille samoja, tai kuten useammin on asianlaita, henkilökohtaisia ja yksilöllisiä. Tyypillisiä symboleja ovat tietyt paikat, ihmiset, eläimet, esineet ja tilanteet. Omien unieni maailma on usein varsin mustavalkoinen ja pelkistetty ja symbolit varsin jokapäiväisiä ja arkisia. Suurin osa unieni symboleista on sellaisia, joille löydän selityksen ja sisällön itsestäni ja historiastani, kun taas sama symboli edustaisi jollekin toiselle täysin erilaista asiaa.

Unia voidaan jakaa erilaisiin alatyyppeihin. Näistä esimerkkinä painajaisunet ja enneunet. Enneunien olemassaolosta tutkijat ovat erimielisiä. Osa pitää täysin mahdollisena, että näemme unia tulevaisuudestamme. Osa näkee enneunet luonnolliseksi osaksi elämää, koska ihmisen tiedostamaton sisältää niin paljon sellaista informaatiota, mitä emme tiedä tietävämme. Unissa tuo informaatio pääsee käyttöön, ja siksi unet voivat joskus kertoa asioita tulevaisuudestammekin. Itse kallistun ajattelemaan samoin.

Painajaisunet ovat olleet tutuimpia teoriaosuudessa esitellyistä unityypeistä, mutta mielenkiintoiseksi koen myös selväunet, joissa unennäkijä pystyy osittain tietoisena ohjaamaan unensa kulkua. Sen näen valtavana mahdollisuutena kokeilla uusia asioita ja tilanteita, joihin eläytymisen selväunen näkeminen mahdollistaa. Menneisyyttä unet käyttävät nähdäkseni lähteenä ja pohjana, jonka varaan unen tarinan rakentaa. Menneisyys ei yleensä ole unien sisältönä ellei se jostain syystä ole oleellista juuri tämän hetken sisäisen tilanteen kannalta.

Käsittelin uniryhmien toimintaa pintapuolisesti tässä työssä. Uniryhmätyöskentely sisältää mielestäni osittain yhteneväisiä käytänteitä mentorointiprosessin kanssa. Tästä syystä unien maailma sopii mielestäni luontevaksi osaksi mentorointiprosessia ja yhdessä mentorin kanssa asiakas hyötyy myös omien uniensa käsittelystä näin halutessaan. Lisäksi uniryhmä saattaisi olla luonteva lähtökohta mentorointiprosessille, jonka aloittaminen on monelle ison kynnyksen takana. Unien maailmaa on helpompi lähteä tutkimaan ja kyseenalaistamaan, ja tällöin uniryhmän kokoaminen saattaisi edesauttaa mentorointiprosessista kiinnostuneita ihmisiä. Joka tapauksessa mentorin on hyvä olla tietoinen myös unien merkityksestä henkisen kehityksen polulla. Ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan, ja myös tuona aikana tapahtuu paljon.

Mentorina unia voi lähestyä kysymyksien kautta ja tutkimalla esimerkiksi niiden symbolikieltä. Mentor ei voi kertoa asiakkaalleen, mitä unet kertovat tai viestittävät, mutta mentor pystyy katsomaan unia yhdessä asiakkaan kanssa jakamalla niitä sanallisesti ja sitten peilaamalla näkemäänsä ja kuulemaansa. Niin asiakas kuin mentorikin voivat pohtia, mitä tunteita mikäkin uni heissä herättää. Asiakas on aina unensa omistaja, mutta mentor voi olla suuri apu unen ahaa-elämyksen löytymiseksi. Unia voidaan käsitellä sellaisinaan tai niiden avulla voidaan johdattaa keskustelu päivätodellisuuden ongelmiin, iloihin ja kipukohtiin. Se, mitä asiakas itse ajattelee omista unistaan, on myös tärkeää informaatiota kokonaisvaltaisestikin.

Unet ovat olleet merkittävä portti luovuuteeni ja sen näkemiseen, että minussa on muutakin kuin se, mitä kontrollinhaluinen mieleni pystyy käsittämään. Unet yltyvät ajatusten

tuolle puolen ja näyttävät minusta jotain, mihin en aina pääse käsiksi ajatuksillani. Ne välittävät tunteita ja olotiloja ja jotain, minkä ymmärrän, vaikken pystykään sitä kokonaan selittämään. Unet ovat olleet kannustajia jatkamaan eteenpäin henkisen kasvun polulla, viestejä itsestäni itselleni ja uskoisin niiden eheyttäneen ja avanneen sisäistä maailmaani tavalla, joka on ollut vain unille mahdollinen. Olen äärimmäisen kiitollinen unistani ja siitä, että olen saanut tulla nähdyksi niiden kanssa. Olen saanut apua unieni tulkinnassa ja oppinut arvostamaan niitä. Tunnen matkani unien kanssa jatkuvan ja muuttuvan. Enää en kirjoita niitä niin usein ylös. Sen sijaan käyn uneni unen ja valveen rajamailla läpi ja otan unesta sen annin vastaan suoraan. Nykyään minun on myös helppo jakaa uneni muitten kanssa. Uneni ovat outoja, villejä, pelottavia, ihania, kiehtovia. Ja mikä kaikkein parasta: uniani en voi tämänkään lopputyön jälkeen selittää kaiken kattavasti

järjelläni. Unet ovat porttini mystiseen ja selittämättömään. Aiemmin se rasitti, nyt olen siitä kiitollinen. Loppuun lainaan kirjoitustani päiväkirjastani

3.6.2015: "Viime yön uni tulee häivähdyksenomaisesti tietoisuuteeni. Jännä ilmiö: usein kun kirjoitan päiväkirjaa, uni edellisyöllä nousee mieleen. Uneni, olen niistä niin kiitollinen ja vähän ylpeäkin. Ne ovat minua ja minun."

## LÄHDELUETTELO

Collier, Sandra: Tunne unesi; Rasalas Kustannus, Helsinki 2004 Fontana, David: Unien kiehtova kieli, Oy Valitut palat; Helsinki 1996

Fontana, David: Uniopas, Vapauta alitajunnan voimat käyttöösi; WSOY 1997

Freud, Sigmund: Unien tulkinta; Gummerus Kustannus Oy 2010

Hobson, John Allan: Unennäöstä, Johdatus unitutkimukseen; Terra Cognita Oy, Hakapaino Helsinki 2004

Jung, Carl Gustav: Symbolit, Piilotajunnan kieli; J. G. Ferguson Publishing Company 1964

Lindholm-Kärki, Anne: Unet tienä luovuuteen, Löydä sisäinen unitaiteilijasi; Basam Books 2014

Lindholm-Kärki, Anne: Uni tuntee sinut, Unet voimaantumisen ja ammatillisen ohjauksen välineenä; Basam Books 2012

Lindholm-Kärki, Anne: Unet ja arkkityypit, Naisen sisäiset tiennäyttäjät; Rasalas Kustannus, Helsinki 2007

Muhonen, Jaakko: Tietoisuus ja itsen eheytyminen; Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2008

Siivola, Markku: Unien opissa, Unet itseymmärryksen palveluksessa; Gummerus kirjapaino Oy 2008