

## UNIEN TUTKIMUKSEN VARJOISSA

Unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus  
unien tutkimuksessa 1900-2000-luvuilla

Silja Heikkilä  
Pro gradu -tutkielma  
Turun yliopisto  
Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos  
Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen koulutusohjelma  
Kulttuuriperinnön tutkimus  
Huhtikuu 2012

## TURUN YLIOPISTO

Kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen koulutusohjelma/Humanistinen tiedekunta

HEIKKILÄ, SILJA: Unien tutkimuksen varjoissa. Unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus unien tutkimuksessa 1900–2000-luvuilla.

Pro gradu -tutkielma, 104 s.

Kulttuuriperinnön tutkimus

Huhtikuu 2012

---

Käsittelen kulttuuriperinnön tutkimuksen pro gradu- tutkielmassani unien sosiaalista ulottuvuutta. Ihmiset näkevät ja jakavat unia keskenään erilaisissa kulttuurisissa viitekehyksissä, samalla yhteistä sosiaalista todellisuutta jakaen ja edelleen rakentaen. Laadullinen, kirjallisuuteen perustuva, ymmärtävä ja kartoittava pro gradu -tutkielmani käsittelee sitä, miten unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus on näkynyt länsimaisessa unien tutkimuksessa 1900–2000 -luvuilla. Tutkielmani aineistona on tieteelliseksi tarkoitettu kotimainen sekä kansainvälinen kirjallisuus ja artikkelit. Tutkimuskohteeni suhde kulttuuriperinnön tutkimukseen on kaksitahoinen: toisaalta tarkastelen tieteellistä toimintaa kulttuuriperintönä ja toisaalta unia perinteenä tuotteen ja prosessin näkökulmasta. Keskeiseksi tutkielmassani nousee myös tutkijan rooli tutkimusprosessissa ja avaan tarkemmin omia lähtökohtiani unien tutkimuksen kentällä.

Unien tutkimuksessa on elänyt kaksi perinnettä: unen *sisällön tulkintaan* keskittyvä perinne ja fysiologinen, unen *muotoon* keskittyvä perinne. Unen *sosiaalinen* ulottuvuus sen sijaan on jäänyt tutkimuskohteena varjoon ja sitä on osaltaan lähestynyt antropologinen ja folkloristinen unien tutkimus. Esittelen unien tutkimuksen perinteitä lähtien varhaisista kulttuureista, jolloin unet nähtiin pääsääntöisesti ihmisen ulkopuolisen voiman aiheuttamina. Tällä hetkellä unia tutkitaan ilmiönä monen eri tieteenalan suunnalta. Moniulotteisuuden lisäksi unien tieteellistä tutkimusta haastavat unien subjektiivisuus, kehollisuus ja kokemuksellisuus. Unet houkuttelevat meitä lähestymään niitä myös kokien ja siksi unien tutkimuksen kentällä voidaan havaita sekä teoreettista että menetelmällistä lähestymistapaa. Esittelen muun muassa Ullmanilaisen uniryhmämenetelmän sekä *Social Dreaming*- menetelmän. Suomalainen unien tutkimuksen perinne liittyy vahvasti folkloristiikkaan, jossa huomion kohteeksi nousevat unien kerronta ja tulkinta. Myös unien kokemista ja jakamista voidaan tarkastella tästä näkökulmasta. Muistitietotutkimuksen yhteydessä unia voidaan luonnehtia eräänlaisena muistitiedon ulottuvuutena, joka tavoitetaan tunteiden välittämänä.

Unien tutkimus on täynnä viitteitä kokemuksiin ja ilmiöihin, joita tiede ei toistaiseksi ole kyennyt selittämään, tai on viitannut niiden uskomus- ja elämysluonteeseen. Folkloristisessa tutkimuksessa käytetään näistä ”yliluonnollisista” ilmiöistä nimitystä *supranormaali*. Unien yhteiskunnallista ulottuvuutta avaan unien sosiologian käsitteellä jonka mukaan unet heijastavat yksilön, kulttuurin ja yhteiskunnan rakenteiden vuoropuhelua. Tarkastelen sitä, miten unien yhteiskunnalliseksi tulkittua sisältöä on tutkittu muun muassa poikkeuksellisten olosuhteiden kuten sotien ja ympäristökatastrofien yhteydessä. Esittelen myös mahdollisuuksia hyödyntää unia yhteiskunnassamme.

---

ASIASANAT: uni, unet, unien tutkimus, unitutkimus, unien tulkinta, kerronnan tutkimus, aineeton kulttuuriperintö, muistitieto, tunnemuisti, kokemuskerronta, supranormaali, Social Dreaming, Ullmanilainen uniryhmämenetelmä

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1. JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
1.1 Miksi tämä aihe?.....	7
1.2 Käytetyt käsitteet ja tarkennukset.....	11
1.2.1 <i>Uni ja unien tutkimus</i> .....	11
1.2.2 <i>Sosiaalinen ja yhteiskunnallinen</i> .....	13
1.2.3 <i>Länsimainen kulttuuri</i> .....	13
1.3 Unet ja unien tutkimus kulttuuriperinnön tutkimuskohteena .....	14
1.4 Tutkimuksen etiikasta ja tutkijan positiosta .....	17
1.4.1 <i>Unien tutkimuksen etiikasta</i> .....	17
1.4.2 <i>Tämän tutkimuksen reflektiivinen osuus</i> .....	20
1.5 Tutkimusmenetelmät, tutkimusaineisto ja tutkimuskysymykset.....	23
<b>2. UNIEN TUTKIMUKSEN PERINTEET</b> .....	<b>25</b>
2.1 Perinteiden juurilla.....	25
2.2 Johdatusta sisällön ja muodon väliseen eroon.....	32
2.3. Unien tulkintaperinne ja unien sisällön tutkimus .....	33
2.4 Unien fysiologia ja muodon tutkimus.....	36
2.4.1 <i>Unet ja evoluutio</i> .....	39
2.5 Unien antropologinen tutkimus.....	41
<b>3. UNET, YHTEISÖLLISYYS JA KOLLEKTIIVINEN TIETOISUUS</b> .....	<b>44</b>
3.1 Yhteisöllisyyden ja kollektiivisen alitajunnan käsitteistä .....	44
3.2 Uniryhmät .....	46
3.3 Käytännön sovellus: Ullmanilainen uniryhmämenetelmä .....	48
<b>4. FOLKLORISTINEN UNIEN TUTKIMUS</b> .....	<b>50</b>
4.1 Unet koettuna.....	52
4.2 Unet tulkittuna .....	54
4.3 Unet kerrottuna (narratiivina).....	56
4.4. Unet kerrottuna (jaettuna).....	60
4.5 Unet, muistitieto ja tunteet .....	61
4.6 Unet supranormaalina ilmiönä.....	66
<b>5. UNIEN YHTEISKUNNALLINEN ULOTTUVUUS</b> .....	<b>71</b>
5.1 Unien sosiologia.....	72
5.2 Yhteiskuntamme unien kuvastossa .....	74
5.3 Unien yhteiskunnallinen hyödyntäminen .....	79
5.4 Käytännön sovellukset: ”Social Dreaming” ja ”Culture Dreaming” -menetelmät .....	83
<b>LÄHDELUETTELO</b> .....	<b>93</b>

# 1. JOHDANTO

Unien näkemistä ja jakamista on esiintynyt ihmiskunnan historiassa kaikkina aikoina, kaikissa kulttuureissa. Kukin kulttuuri omine todellisuuskäsityksineen on määritellyt sen, miten uniin on suhtauduttu. Ei-tahdonalaisena ja toistuvana tapahtumana unien näkeminen on herättänyt näkijässään kiinnostusta: mitä uneni tarkoittaa? Miksi juuri minä näin tällaisen unen? Yleisyydestään huolimatta unet ovat silti pysyneet ihmiselle osaksi mysteerinä ja alati kiinnostavana ilmiönä niin tieteen kuin arkipäiväisen elämän näkökulmista. Empiirisesti unia on tutkittu 1800-luvulta alkaen, mutta ilmiön tarkempi tunnistaminen on osoittautunut vaikeaksi. Tällä hetkellä unia tutkitaan monen eri tieteenalan suunnalta, eikä ole olemassa yhtä oikeaa tapaa tyhjentävästi selittää, mitä unet ovat, mistä ne syntyvät ja miksi niitä koemme. Tutkijat eivät ole lainkaan yksimielisiä edes siitä, miten uni pitäisi määritellä.<sup>1</sup>

Lähestyn tässä kulttuuriperinnön tutkimuksen pro gradu -tutkielmassa sitä, minkälaista tieteellinen länsimainen unien tutkimus on ollut ja kuinka oma länsimainen kulttuurimme on suhtautunut uniin. Vaikka tämän päivän globalisaatiossa länsimaalaistumisella viitataan eritoten eri kulttuurien ja tapojen yhtenäistymiseen, tarkoitan tässä länsimailla Yhdysvaltojen, Kanadan ja Länsi-Euroopan kulttuuria ja nimenomaan erotuksena itämaisestä kulttuurista, joka taas kattaa Kiinan, Japanin, Aasian maiden ja Islaminuskoisten maiden kulttuurin. Unikäsitykset ovat kulttuurikohtaisia ja heijastavat käsityksiämme todellisuuden luonteesta.

Unien länsimaisessa tieteellisessä tutkimuksessa on katsottu elävän kaksi erilaista traditioita eli perinnettä, jotka ovat tuottaneet tulkinnallisia viitekehyksiä vanhan jatkumona näytettyville uusille muodoille<sup>2</sup>. Näitä perinteitä ovat olleet unen *sisällön tulkintaan* keskittyvä perinne ja fysiologinen, unen *muotoon* keskittyvä perinne. Kärjistäen voidaan sanoa, että unen sisältöön keskittyvä perinne lähestyy unia merkityksellisinä ja pyrkii tulkitsemaan tai ymmärtämään unien sisältöä. Muotoon keskittyvä perinne taas näkee unet sisällöltään yleensä merkityksettömänä, aivojen tuottamana toimintana.<sup>3</sup> Kolmantena, vasta hiljattain kehittyneenä perinteenä voisi hahmotella fenomenologista lähestymistapaa, joka yhdistelee eri tieteenalojen näkökulmia päästäkseen lähemmäs itse ilmiötä.

---

<sup>1</sup> Valli 2008, 23; Bulkeley 2011, 7.

<sup>2</sup> Anttonen 2009, 2.

<sup>3</sup> Hartmann 1998, 2.

Monitieteisyys unien tutkimuksessa perustuu itse ilmiön luonteeseen: unessa voidaan tarkastella samanaikaisesti useita eri tasoja ja kunkin tieteenalan tutkijat lähestyvät ilmiötä omasta näkökulmastaan. Esimerkiksi antropologian kysymyksenasettelut unien tutkimuksessa ovat erilaisia kuin vaikkapa neuropsykologian. Moniolotteisuuden lisäksi unien tieteellistä tutkimusta hankaloittavat myös unien subjektiivisuus, kehollisuus ja kokemuksellisuus, joskin unien fenomenologiseen lähestymistapaan sekä unien tulkintaan, kertomiseen ja jakamiseen liittyvien tapojen ja perinteiden tutkimukseen kyseiset ominaispiirteet sopivat luontevammin. Unet houkuttelevat meitä lähestymään niitä myös kokien, ei ainoastaan selittäen ja siksi unien tutkimuksen kentällä voidaan havaita sekä teoreettista että menetelmällistä lähestymistapaa. Menetelmällinen ote näyttäisi liittyvän unien jakamisen perinteeseen, jossa sisällön ymmärtäminen tulee tärkeämmäksi kuin unen toimintamekanismin tai funktion kuvaaminen <sup>4</sup>.

Unia kohtaan tunnettu kiinnostus alkoi jo varhaisten kulttuurien aikana ja se keskittyi tuolloin unien tulkinnan perinteeseen. Varhaisilla kulttuureilla tarkoitan tässä Mesopotamian eli sumerilaisen sivilisaation, sekä akkadilaisen, babylonialaisen ja assyrialaisen valtakunnan kulttuureja, sekä antiikin Kreikan ja Rooman kulttuureja. Huolimatta unien tulkinnan vahvasta käytännöstä, esiintyi jo antiikin Kreikassa nukkumisen fysiologiaan liittyvää rationaalisesti etenevää pohdintaa, kuten myös näkemyksiä mielen, ruumiin ja ympäristön yhteistoiminnasta. Moderni<sup>5</sup> tieteellinen unien tutkimus alkoi yleisen näkemyksen mukaan vähän yli sata vuotta sitten itävaltalaisen lääkärin, psykoanalyysin kehittäjän Sigmund Freudin (1856-1939) teoksesta *Unien tulkinta* (1900), joka syvensi sisällön tulkinnan perinnettä <sup>6</sup>. Freud näki unet toiveiden toteumina tai torjuttuina tunteina, joita yksilö ei voinut tietoisesti hyväksyä. Nämä alitajuiset tunteet yksilö pukee unessaan mielikuvien ja symbolien muotoon, joita koulutetun psykoanalyytikon avulla voidaan tulkita. Freudin

---

<sup>4</sup> Esimerkkejä menetelmistä ja käytännön sovelluksista annan luvuissa 3.3 *Käytännön sovellus: Ullmanilainen uniryhmämenetelmä* ja 5.4 *Käytännön sovellukset: Social Dreaming- ja Culture Dreaming-menetelmät*.

<sup>5</sup> ”Modernilla” tarkoitan tässä 1800-luvulla alkanutta rationaalista tieteellistä toimintaa. Joskus modernia voidaan hahmotella myös ”postmodernin” avulla. Toisen maailmansodan jälkeen alkoi tieteessä uusien suuntien kokonaisuus, jota on kutsuttu postmodernismiksi. Postmoderni kyseenalaisti modernin ajan yhtenäisyyden ja hylkäsi objektivistisen todellisuudenkäsitteen, jonka mukaan on olemassa yksi todellisuus ja sitä koskeva totuus. Postmodernismi unien tutkimuksessa on kiistanalainen aihe unien jo itsessään ollessa todellisuuden perustaa järkyttäviä, ”kauttaaltaan postmodernia”. Lisäksi arveluttaa se, missä määrin arvovapaana nähty postmoderni tiede kuitenkin pysyy tiukoissa tutkimuksen reunaehdoissaan koskien esimerkiksi todellisuuden luonnetta. Unien tutkimuksen kohdalla postmodernina ilmiönä voisi nähdä uusien näkökulmien esiinnousun 1980-luvulta alkaen. Ks. esim. Globus, 1995; Schroll 2010, 2.

<sup>6</sup> Yhdysvaltalaisen psykologian professorin Robert W. Rieberin mukaan Freud jatkoi varhaisten kulttuurien unien tulkinnan perinnettä. Teoksessaan Freud on Interpretation: The Ancient Magical Egyptian and Jewish Traditions (2011) Rieber kuvailee, miten Egyptin kosminen mytologia, rituaalit ja uskomusjärjestelmät vaikuttivat vahvasti Freudin työskentelyyn.

lainen unien tulkinta, tai ainakin parodia siitä lienee tuttu useimmille länsimaisen kulttuurin edustajille ja kuultuamme jonkun unen, saatamme leikillisesti tokaista: ”Mitähän Freudkin tuosta sanoisi?”<sup>7</sup> Unien fysiologiset tutkimukset alkoivat lisääntyä vasta 1900-luvun puolivälin jälkeen teknisen kehityksen myötä ja nyt 2010-luvulla unia tutkitaan useasta näkökulmasta kognitiivisen psykologian, neuropsykologian ja lääketieteen paradigman saaden eniten jalansijaa unien tutkimuksen kentällä.

Unien sosiaalista ulottuvuutta tarkastelevat tutkimukset sen sijaan ovat loistaneet poissaolollaan ja tämä alue on tutkielmani kiinnostuksen kohde. Tutkielmani nimi *Unien tutkimuksen varjoissa* viittaa juuri tähän tieteellisen tutkimuksen valtavirran ulkopuolelle jääneeseen katvealueeseen, mutta myös niihin perinteiden langettamiin pitkiin varjoihin, joita seuraten unien tutkimus on edennyt. Kolmanneksi varjot viittaavat myös jungilaisittain<sup>8</sup> ihmisen - ja tässä tapauksessa tieteellisen toiminnan - siihen puoleen, jota hän ei hyväksy osaksi itseään. Näihin metaforiin palaan vielä tutkielmani lopussa, luvussa 6. *Pohdinta*.

Unen sosiaalinen ulottuvuus viittaa yläkäsitteenä ihmiseen sosiaalisina olentona. Ihmiset näkevät ja jakavat unia keskenään erilaisissa kulttuurisissa viitekehyksissä, samalla yhteistä sosiaalista todellisuutta jakaen ja edelleen rakentaen. Tietyissä mielessä voidaan ajatella, että kaikki unen näkeminen on pohjimmiltaan luonteeltaan sosiaalista, sillä ihminen kantaa jatkuvasti mukanaan sekä omaa että yhteiskunnallista tilannettaan: kaikissa asioissa voidaan tavoittaa samanaikaisesti henkilökohtainen ja kulttuurinen merkki<sup>9</sup>. Unien kulttuurinen ulottuvuus onkin yksi keskeinen tutkimuksen kohde etenkin antropologisissa ja folkloristissa tutkimuksissa ja se liittyy läheisesti sosiaaliseen näkökulmaan. Muun muassa suomalainen folkloristi Leea Virtanen (1935-2002) ehdotti 1980-luvulla, että unenkerrontaa, joka on perinteinen folkloristiikan tutkimuskohde, voisi tutkia myös sosiaalisena ilmiönä, perhetradition osana sekä perheenjäsenten suhteisiin vaikuttavana ilmiönä<sup>10</sup>.

---

<sup>7</sup> Tällä kysyjä viittaa freudilaiseen unien tulkintaan, jossa keskeistä on symbolien tulkinta seksuaalisävytteisesti. Tämä tosin on vain pintatason tulkintaa freudilaisesta unien tulkinnasta. Hyvän esimerkin antaa folkloristi Annikki Kaivola-Bregenhøj kertoessaan tarinaa naisesta, joka illanistujaisissa psykoanalyttikon läsnä ollessa kertoi nähneensä unta, jossa mies työnsi sateenvarjoaan hänen postiluukkunsa läpi. Paikalla ollut psykoanalyttikko totesi että unet paljastavat arvaamattoman paljon näkijänsä mielenliikkeistä. Ks. Kaivola-Bregenhøj 2010, 27; 49. Myös kansanomaisen ilmaisu ”freudilainen lipsahdus”, joka viittaa kertojan vahingossa päästämään sanaan tai virheelliseen ilmaisuun ja kertoo siitä mitä kertoja oikeasti ajattelee asiasta, on yksi osoitus psykoanalyttisen perinteen voimasta kulttuuristamme.

<sup>8</sup> Analyttisen psykologian kehittäjän, C. G. Jungin (1875–1961) käsite ”varjosta”, ihmispersoonallisuuden tunnistamattomasta tai torjutusta puolesta. Ks. Jung 1968, 51.

<sup>9</sup> Hyyppä, 2009, 33-34.

<sup>10</sup> Virtanen 1980, 60.

Unen hahmottaminen yhteisöllisestä, yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta avasikin aivan uuden perspektiivin unien tutkimukseen ja ilmiönä tämä heijasti juuri 1980-luvun postmodernismin esiin nostamia uusia horisontteja unien tutkimuksessa <sup>11</sup>.

Pro gradu -tutkielmani käsittelyosio, unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus unien tutkimuksessa, kohdistuu 1900-2000 -lukuihin, eli juuri edellä mainittuun modernin ja postmodernin tieteellisen tutkimuksen ajanjaksoon. Taustaluvuissa pyrin piirtämään kuvaa unien tutkimuksen asemasta tieteellisen tutkimuksen kentällä, esitellen unien tutkimuksen valtavirtoja sekä niiden ulkopuolelle jäänyttä yhteisöllistä näkökulmaa. Luvussa 2. *Unien tutkimuksen perinteet* luon aluksi katsauksen unien tutkimuksen historiaan lähtien varhaisten kulttuurien näkemyksistä. Mielestäni tällainen historiakatsaus erilaisiin uniin liittyviin käsityksiin auttaa lukijaa näkemään, minkälaisia käsityksiä kunakin aikana uniin on ollut ja kuinka erilaiset näkemykset ovat vaikuttaneet unien tutkimuksen perinteisiin. Unien tutkimuksen historiaa ja perinteitä avaamalla tarjoutuu myös mahdollisuus ymmärtää, miksi ja miten sosiaalinen ulottuvuus on jäänyt unien tutkimuksessa paitsioon siitäkin huolimatta, että unien jakaminen on ollut kulttuurissamme pysyvä ilmiö aina varhaisista kulttuureista alkaen.

1800-luvulle päättyvän historiaosuuden jälkeen esittelen unien tutkimuksen kaksi keskeistä valtavirtaa: sisällön tutkimuksen ja muodon tutkimuksen. Sisällön tutkimus viittaa yksinkertaistetusti tulkinnan perinteeseen ja muodon tutkimus on unen ja nukkumisen fysiologian tutkimista. Nämä kaksi näkökulmaa kohtasivat 1900-luvulla siten, että fysiologisen unitutkimuksen on katsottu sittemmin luoneen uuden paradigman koko unien tutkimuksen kentälle. Käytännössä jyrkkä rajaaminen ei ole tarkoituksenmukaista, sillä monet tutkimukset sijoittuvat näiden kahden poolin välille ja 2000-luvun tutkimustulokset esimerkiksi tajunnantutkimuksessa haastavat perinteisiä näkemyksiämme ihmisen tajunnasta ja tietoisuudesta, avaten samalla näkökulmia ihmisen kokonaisvaltaisuuteen. Lopuksi nostankin esille, ikään kuin kolmanneksi perinteeksi, 1900-luvun alkupuolella käynnistyneen unien antropologisen tutkimuksen, joka painottaa unien kulttuurista ulottuvuutta ja täydentää tutkimuskohteen sosiaalisella näkökulmalla. Sitä, samoin kuin muita eri tieteenalojen kysymyksenasetteluja yhdistelevien näkemysten lähtökohtaa voisi osaksi kuvailla myös fenomenologiseksi.

---

<sup>11</sup> Hyyppä 2009, 31.

Tutkielmani tarkastelee unien sosiaalista ja yhteiskunnallista ulottuvuutta sellaisena kuin se on tullut esiin 1900-2000-luvuilla eri tieteenaloilla tehdyissä tutkimuksissa ja unien tutkimuksen kentällä käydyssä keskustelussa. Syvennän aihetta edelleen tarkastelemalla unien mahdollistamaa yhteisöllisyyttä luvussa 3. *Unet, yhteisöllisyys ja kollektiivinen tietoisuus*. Yhteisöllisyydellä tarkoitan tässä yhteydessä sitä, kuinka ihmisiä yhdistävät kokemukset ja heidän yhteinen ympäristönsä luovat pohjaa toisten unien ymmärtämiselle ja kuinka unien jakaminen saa aikaan yhteisöllisyyden tunteita. Sosiologi Émile Durkheimin (1980) mukaan tällainen yhteisyyden tunne pitää yhteiskunnat koossa ja se toimii myös yksilön ja yhteiskunnan välisen suhteen pohjana. Avaan myös lyhyesti kollektiivisen alitajunnan käsitettä ja sitä, kuinka sen on katsottu liittyvän uniin. Varhaisissa kulttuureissa unien jakamisen käytännöt tukivat yhteisöä ja tämän päivän unien jakamisen menetelmät, kuten uniryhmät, ovat jatkaneet tätä unien yhteisöllisyyden perinnettä. Käytännön soveluksena esittelen amerikkalaisen psykiatrin Montague Ullmanin (1916-2008) kehittämän uniryhmämenetelmän, joka muun muassa haastaa psykoanalyttisen unien tulkinnan perinnettä palauttamalla asiantuntijuuden uniin takaisin unennäkijälle itselleen.

Unien tieteellinen tutkimus pyrkii selvittämään, miksi ja miten koemme unia, mutta myös sitä, miksi ja miten *kerromme* niistä. Luvussa 4. *Folkloristinen unien tutkimus* esittelen, minkälaista on unien tutkimus folkloristiikan näkökulmasta. Tarkennankin aluksi, miten tutkimuskohteina eroavat uni koettuna, uni tulkittuna, uni kerrottuna ja uni jaetuna. Periaatteessa ihmiset puhuvat unistaan aivan kuin he käsittelevät muitakin kertomisen arvoisina pitämiään elämyksiä ja kokemuksia, mutta siltikään emme voi verrata unien muistamista jonkin todellisen tapahtuman muistamiseen. Myös unien kokemuksellisuus ja tunnepitoisuus tarjoavat omat haasteensa unien tutkijalla. Avaan hieman unien, tunteiden ja muistitiedon välistä suhdetta. Mistä syystä uni ei ole muistia, vai onko muistin tai jopa todellisuuden käsite liian suppea unien muistin kohdalla?

Yksi keskeinen osa folklorea ovat uskomukset ja kansanomaiset<sup>12</sup> kerrontaperinne, josta unien kertominen on yksi esimerkki. Erityisesti ihmisiä kiinnostavat enneunet, joita folkloristiikka tarkastelee supranormaalina ilmiönä. Unien parapsykologinen tutkimus on niin ikään lähestynyt unissa esiintyviä yliluonnolliseksi nimettyjä ilmiöitä, muttei toistaiseksi ole saavuttanut legitimiä asemaa tieteen kentällä.

---

<sup>12</sup> Termillä ”kansanomaiset” viitataan jaettuihin kulttuurisiin malleihin, jotka ilmenevät kertomuksissa ja kerronnassa. Ks. Peltonen 2006, 93.



Luku 5: *Unien yhteiskunnallinen ulottuvuus* avaa laajemman yhteiskunnallisen näkökulman uniin. Esittelen aluksi unien sosiologian taustaa ja teoriaa. Unien sosiologisesti suuntautunut tutkimus on rikastuttanut ymmärrystämme siitä, miten ihminen ja hänen ympäristönsä ja elinolot heijastavat toisiaan. Suuntaviivat unien sosiologialle loi ranskalainen sosiologi ja antropologi Roger Bastide julkaistessaan artikkelin *The Sociology of the Dream* teoksessa *The Dream and Human Societies* (1966). Bastidea mukaellen olen jakanut unien yhteiskunnallisen ulottuvuuden tarkastelun unien kuvaston yhteiskunnallisiin viittauksiin, eli siihen, mitä ja miten unemme kertovat meille yhteiskunnastamme, sekä siihen, miten unia voidaan hyödyntää yhteiskunnan osalta. Sotien, katastrofien ja muiden poikkeuksellisten olosuhteiden vaikutusta uniin on lähestytty paljon psykologisissa traumatutkimuksissa, mutta nämä tutkimukset valaisevat osaltaan myös unien yhteiskunnallista ulottuvuutta ja avaavat uusia näköaloja unien tutkimuksen kentälle. Unien jakamisen voidaan katsoa vaikuttavan myös laajemmin yhteiskunnallisiin ilmiöihin, kuten esimerkiksi syrjäytymisen ehkäisyyn, rikollisuuden torjuntaan ja monikulttuurisuuden esiintuomiin ongelmiin. Unia jakamalla voimme keskustella asioista, joista voi olla vaikea muuten puhua ja unien kautta löydämme ilmiöihin uusia näkökulmia. Käytännön sovelluksena esittelen kaksi menetelmää, *Culture Dreaming* -menetelmän sekä *Social Dreaming* -menetelmän. Molemmat näistä tarjoavat työkalun ja tutkimusmenetelmän, jolla lähestyä unia yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta.

Luvussa 6. *Pohdinta* käyn läpi tehtyä tutkimusta, pohdin sen keskeisiä kysymyksiä, arvioin sen merkitystä ja antia niin kulttuuriperinnön tutkimuksen oppiaineelle kuin koko tieteelliselle unien tutkimuksen kentälle. Lisäksi esittelen joitain esiin nousseita mielestäni mahdollisia ja kiinnostavia jatkotutkimuksen aiheita.

## 1.1 Miksi tämä aihe?

Miksi haluan tutkia juuri unia? Olen kirjoittanut uniani ylös miltei kahdenkymmenen vuoden ajan ja tutkiskellut niitä itsekseni uniaiheisen kirjallisuuden avulla. Minua kiinnosti se, miten unet heijastivat omia tunteitani ja kokemuksiani ja kuinka ne toivat esille asioita, joita en tietoisesti ollut havainnut. Koin myös paljon unia, joissa valve-elämän ja unen rajat selittämättömällä tavalla kohtasivat. Mitä enemmän kiinnitin huomiota uniini, sitä enemmän muistin niitä ja unieni kielioppi alkoi hiljalleen hahmottua. Folkloristi Leea Virtanen onkin puhunut niin sanotusta mielensisäisestä traditiosta, jossa unien tulkinta

etenee yksityisellä, henkilökohtaisella tasolla. Symbolien merkitykset alkavat vakiintua ja ”jos näen unta siitä, se tarkoittaa tätä” -ajattelu lisääntyy<sup>13</sup>.

Kiinnostukseni uniin ja etenkin niiden ihmisiä yhdistävään luonteeseen kasvoi teatteri-ilmaisunohjaajan opintojeni aikana ja aloin tutkia aihetta esittävän taiteen keinoin. Valmistimme ryhmän kanssa esityksen *Muistoja tulevaisuudesta. Esitys unesta ja unennäkemisestä* (2006), joka rakentui ryhmän omille unille sekä ajatukseen unien kollektiivisesta luonteesta. Tätä itselleni kiinnostavaa ulottuvuutta olin päässyt lähestymään Suomen Uniryhmäfoorumin (SURF) kautta. Kyseinen foorumi edistää amerikkalaisen psykiatrin, Montague Ullmanin (1916-2008), kehittämän uniryhmämenetelmän leviämistä suuren yleisön tietoon Suomessa. SURF tarjoaa myös alustan kokeilla erilaisia unityöskentelymenetelmiä ja tutkia toiminnallisesti uneen liittyviä ulottuvuuksia.



Kuva 1. *Muistoja tulevaisuudesta -esitys* (2006). Kuva: Janne Björklund.

Osallistuin *Muistoja tulevaisuudesta* harjoituskauden alussa SURF:in seminaariin Helsingissä. Ensimmäisessä uniryhmäistunnossani annoin oman uneni ryhmän käsiteltäväksi. Kokemus oli mullistava. Olin hämmentynyt siitä, kuinka minulle ennestään tuntematon ryhmä kykeni löytämään unestani sellaisia asioita, joita minä en nähnyt, mutta silti tunnistin omakseni. Lisäksi olin vaikuttunut yhteisöllisyyden tunteesta unta käsiteltäessä sekä siitä, että uniryhmästä puuttui terapeuttinen ote ja hierarkkinen asetelma unien näkijän ja ryhmän vetäjän välillä. Uniryhmätyöskentelystä minulle paljastui selkeä prosessi, joka keskittyi itse uneen eikä sen tulkintaan. Missään vaiheessa en kokenut työskentelyä tungettelevana tai intimiteettiäni loukkaavana. Työskentely antoi arvoa lukuisille kuville, assosiaatioille ja ajatuksille, jotka unestani nousivat ja se inspiroi minua valtavasti. Löysin välittömästi yhteyden Ullmanilaisen menetelmän ja esityksellisen uniryhmäprosessimme välille, mutta en osannut selittää tarkemmin, mistä on kyse.

---

<sup>13</sup> Virtanen 1980, 65.

Työryhmän kanssa tehdyistä esityksen harjoitteista syntyi työpaja, jonka vedin ensimmäistä kertaa SURF:in seminaarissa vuonna 2007. Sen jälkeen olen esitellyt *Unesta esitykseksi / From a Dream to a Performance* -työpajaa kansainvälisen unijärjestön, *International Association for the Study of Dreams:n* (IASD) konferensseissa USA:ssa, Hollannissa ja Ruotsissa. Kansainvälinen unitutkimusta edistävä järjestö, Yhdysvalloissa perustettu IASD on onnistunut hyvin kokoamaan maailmanlaajuisesti tehtyä unitutkimusta. IASD järjestää julkaisujensa ohella vuosittain kansainvälisen monitieteisen uniseminaarin, jossa eri tulokulmat kohtaavat. Kyseisen järjestön ansioina voidaan nähdä se, että uniin liittyvä tutkimus – ja etenkin humanistinen ja yhteiskunnallinen tutkimus – on löytänyt foorumin, jolla jakaa uusinta tutkimustietoa.

*Unesta esitykseksi* -työpajassa lähestytään yhden ryhmäläisen unta luovien unityöskentelymenetelmien avulla ja valmistetaan syntyneestä materiaalista esitys. Kirjoitetun ja puhutun sanan, liikkeen, äänen, visuaalisten tekijöiden ja rytmin kautta rakentuu kokonainen esitys, joka pukee unen esitykselliseen muotoon. Erona uniryhmätyöskentelyyn, jossa keskeinen tavoite on ymmärryksen lisääminen itse unesta, työpajassa ei keskustella unen sisällöstä ja pyritä saamaan siihen lisävalaistusta.

Monipuolisesti erilaisia luovia unityöskentelymenetelmiä hyödyntäviä uniryhmiä Suomessa ei juuri tapaa. Jotkut ryhmät pitäytyvät esimerkiksi kirjoittamisessa tai maalaamisessa uniryhmän yhteydessä, mutta ne harvoin yhdistelevät näitä kaikkia. Yhdysvalloissa tällaisia *Creative Dreamwork* (suom. luova unityöskentely) -ryhmiä ja työpajoja sen sijaan esiintyy enemmänkin. Uniryhmäkentällä työpaja on myös siinä mielessä poikkeuksellinen ilmiö, että se valmistaa uniryhmätyöskentelystä esityksen. Yleensä luovan unityöskentelyn menetelmiä hyödyntävät uniryhmät jättävät tuotoksensa ryhmän sisäiseen tietoon ilman että asettavat sitä esille. Työpaja ei tulkitse unia missään vaiheessa, eikä edes pyri avaamaan sen sisältöä kenellekään. Yleensä uniryhmien tarkoitus on auttaa unennäkijää löytämään unestaan oivalluksia. *Unesta esitykseksi* -työpaja avaa asioita prosessin myötä ja yhteisenä tuotoksena, esityksenä, se saattaa avautua kenelle tahansa. Assosiaatiot saavat tulla ja mennä ja jotkut niistä jäävät elämään esityksessä, joka tosin sekin on ainutkertainen, eikä esitystä juurikaan pureta sisällön kautta.

Uniryhmätyöskentely on kuitenkin parhaimmillaan eheyttävää ja se syntyy oivalluksien kautta. Työpajassa tätä tavoitetta voidaan vahvistaa esimerkiksi kysymyksen ”Mitä unesta

puuttuu?” avulla. Näin työryhmä auttaa unennäkijää täydentämään omilla oivalluksillaan unikuvaansa.



Kuva 2: Unesta esitykseksi -työpaja (2007). Kuva: Silja Heikkilä.

Halusin jatkaa unien tutkimista myös kulttuuriperinnön tutkimuksen maisteriopinnoissa, vaikka koin, että sopivaa tulokulmaa aiheeseen oli vaikea löytää. Kuinka unia ylipäätään voisi tutkia? Naistenlehtien vakioaiheissakin unia lähestyttiin aina samasta suunnasta, jossa lopputuloksena oli vain lisää kysymyksiä ja yleensä mystinen tunnelma. Aiheena uni oli kulttuuriperinnön tutkimuksen oppiaineessa melko harvinainen ja koin, että suhtautuminen uniin oli ristiriitaista, joskin kannustavan kiinnostunutta. Tutkielmaseminaarissa lähestyin aihetta historian ja narratiivisuuden näkökulmasta, mikä kiehtoi minua teatterintekijänä. Aiheeni käsitteli sitä, minkälaisen historian *Sosiaalinen unennäkö* -menetelmän kehittäjä, sosiologi W. Gordon Lawrence on rakentanut menetelmälleen, eli kuinka hän juonentaa menetelmän historian. Tutkimusaineistona olivat Lawrencen kirjoittamat ja toimittamat *Sosiaalinen unennäkö* -menetelmää koskevat teokset aikavälillä 1998–2010. Alun perin organisaatioiden palvelukseen kehitetty *Sosiaalinen unennäkö* -menetelmä tutkii yhteisön tiedostamattomia valtarakenteita ja teemoja unien ja niiden assosiaatioiden kautta. Kuvailen menetelmää tarkemmin luvussa 5.4 *Käytännön sovellukset: ”Social Dreaming” ja ”Culture Dreaming” -menetelmät*.

Unien yhteisöllisyys on mielestäni kiehtova ajatus. Pro gradussani halusin lähteä tutkimaan lähemmin sitä, mitä unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus on. Aihe on minulle tärkeä ja asettuu luonnollisesti unien kanssa työskentelyn jatkumolle. Onkin aiheellista kysyä, voiko tutkia uskottavasti aiheita, joista on itse kiinnostunut? Sillä, että unityöskentely kokemuksineen ja käsitteineen on minulle tuttua, voi osoittautua aineiston tulkintaa syventäväksi tai rajaavaksi. Tästä syystä minun on oltava tietoinen tutkijan roo-

listani ja pysyä hereillä sen suhteen, milloin toimintaani mahdollisesti ohjaavat omat ennakkokäsitykseni tai jopa toiveeni asioiden tilasta. Tutkimusaiheeni saattaa joidenkin mielestä olla erikoinen, jopa omituinen, mutta itse en juurikaan pelkää leimautumista ”ESP-henkilöksi”, kuten paranormaaleja ilmiöitä tutkinutta folkloristi Leea Virtasta nimitettiin 1970-luvun lopulla <sup>14</sup>. Toki on myös arvioitava se, voiko unia ylipäättään tutkia. Miten mielensisäiset, henkilökohtaiset ja keholliset kokemukset ylipäättään voivat kertoa meille jotain *todellista* maailmasta, jossa elämme? Onko unilla lainkaan totuusarvoa? Kuinka tätä totuutta voidaan arvioida ja miten totuus määritellään, vai onko minkään *totuuden* tavoittelu unien kohdalla edes relevanttia?

Tarkastelen ja arvioin lähemmin tämän tutkimuksen metodeja, tiedonintressejä ja etiikkaa sekä omaa positiotani tutkimuksessa luvussa 1.4.2 *Tämän tutkimuksen reflektiivinen osuus*.

## 1.2 Käytetyt käsitteet ja tarkennukset

### 1.2.1 Uni ja unien tutkimus

Kuten jo alussa totesin, tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, miten uni tulisi määritellä. Moniulotteisuus johtuu ensinnäkin siitä, että suomen kielessä sana ”uni” tarkoittaa sekä nukkumista, että nukkumisen aikana koettua unta. Voimme määritellä unen siis sellaiseksi, millaisena ilmiönä sitä tutkimme. Myös englannin kielessä *a dream* tarkoittaa ”unta” (ja ”unelmaa”) ja *a/to sleep* tarkoittaa nukkumista. Englannin kielessä *dream research* ja *sleep research* ilmaisevatkin yleensä eron, painottuuko tutkimuksessa unen sisältö vai nukkuminen fysiologisessa mielessä. Suomalaisen tieteellisen keskustelun kontekstissa puhutaan yleisimmin ”unitutkimuksesta”, joka liittyy lääketieteelliseen ja nukkumisen tutkimukseen. Esimerkiksi Suomen unitutkimusseura ry. (SUS) käyttää ”tieteellinen unitutkimus” -määritelmää kattamaan ainoastaan fysiologisen unitutkimuksen, vaikka onkin tietoinen siitä, että unitutkimus käsittää myös muita tieteitä kuin lääketieteen. Seura mainitsee olevansa ”koko unitutkimuksen kentällä toimiva tieteellinen seura, joka edistää tieteellisen toiminnan avulla unitutkimusta ja sen käytännön soveltamista Suomessa” <sup>15</sup>.

---

<sup>14</sup> Enges, 2004.

<sup>15</sup> ”Tutkimusalueet”. Suomen unitutkimusseura ry:n WWW-sivu <<http://www.sus.fi/tutkimusalueet/>>. 7.1.2012.

Valtaosan Suomessa tehdyn uniin liittyvän tieteellisen tutkimuksen voi jaotella lääketieteelliseen, psykologiseen ja folkloristiseen tutkimukseen.

Unien tutkimuksella viitataan unien tutkimiseen liittyvään toimintaan akateemisten yhteisöjen sisällä, mutta mikäli pysyttelisin vain akateemisessa tutkimuksessa sen modernissa muodossaan, olisi esimerkiksi unien tutkimuksen historia verrattain lyhyt. Näin ollen viitataan unien tutkimuksella myös kaikkeen sellaiseen unia kohtaan osoitettuun kiinnostukseen, josta on avautunut pitempikkestoisia linjoja unien tutkimuksen kentällä. Englannin kielessä käytetään myös ilmaisuja *dream research* ja *study of dreams* luonnehtimaan hieman tarkemmin tätä eroa akateemiseen tutkimukseen ja vapaasti kaikkien ulottuvilla olevaa jokamiehen tutkimukseen sekä muuhun unityöskentelyyn. Pro graduni otsikko ”*Unien tutkimuksen varjoissa. Unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus unien tutkimuksessa 1900–2000 –luvulla*” kertoo sen, että tutkielmani fokus on edellä mainitulla ajanjaksolla tehdyissä tutkimuksissa.

Tieteentutkimus on monitieteinen tutkimusalue, jonka kohteena on historiallisesti muuttuva kokonaisuus, tiede. Tutkielmani lähestyy unien tutkimuksen perinteitä tutkimalla sitä, millä tavoin unien tutkimukseen liittyvät tieteelliset käytännöt ovat olemassa ja kuinka ne ovat ajan mittaan muuttuneet. Yksi tieteen tutkimuksen tehtävistä on juuri tieteen moninaisuuden ja muutoksen kartoittaminen<sup>16</sup>. Tutkielmani sivuaa myös tieteen kehitysdynamiikan käsitteitä, joista Thomas S. Kuhnin (1962) paradigman käsite lienee tunnetuin. Paradigma luo kriteerit sille, mitkä tutkimusongelmat tieteenalalla ovat olennaisia sekä antaa välineitä ratkaista näitä ongelmia.<sup>17</sup> Suomalainen sosiologi, akateemikko Erik Allardt kuvaa paradigman muutosta artikkelissaan *Tutkimustraditiot tieteessä* (1997) näin:

” – huomattava tieteellinen läpimurto luo yleensä tutkimustoimintaa inspiroivan perinteen. Vähitellen perinteen seuraaminen muuttuu itsenäisesti ajattelevia häiritseväksi rutiiniksi ja lopulta tulee uusi läpimurto, joka osoittaa vanhan paradigman vanhentuneeksi.<sup>18</sup>

Muun muassa suomalainen unitutkija, psykologian erikoistutkija Katja Valli on todennut, ettei unen määritelmästä olla tutkijoiden kesken lainkaan yksimielisiä, koska näkökulmat

---

<sup>16</sup> Kiikeri & Ylikoski 2004, 11.

<sup>17</sup> Kiikeri & Ylikoski 2004, 57.

<sup>18</sup> Allardt, 1997.

uneen ovat niin erilaisia <sup>19</sup>. Tieteen näkökulmasta tämän voi nähdä myös hedelmällisenä, tiedettä eteenpäin vievänä moottorina, sillä olennainen osa tiedettä on erilaisten näkemysten muotoilu ja niistä käytävä kriittinen keskustelu <sup>20</sup>.

### 1.2.2 Sosiaalinen ja yhteiskunnallinen

Sanojen *sosiaalinen* ja *yhteiskunnallinen* käyttö unien tutkimuksen yhteydessä tuottaa jonkin verran päänvaivaa. Suurin osa unia koskevista tutkimuksista on englanniksi, jolloin sana *social* kattaa sekä sosiaalisen että yhteiskunnallisen ulottuvuuden. Sanaa *societal* (suom. yhteiskunnallinen) ei yleisesti esiinny unien tutkimuksen kirjallisuudessa. Olen päättänyt tutkielmassani ajattelemaan sosiaalista ikään kuin yläkäsitteenä ja avaamaan sitä ensinnäkin *yhteisöllisyyden* käsitteellä sekä unien *yhteiskunnallisella* ulottuvuudella. Unien yhteiskunnallista ulottuvuutta voidaan tarkastella edelleen jakamalla se unien yhteiskunnallisiksi tulkittuihin sisältöihin ja unien yhteiskunnalliseen hyödyntämiseen. Sosiaalisen ulottuvuuden painopisteitä saattaisi voida ymmärtää lisää sosiologiassa käytetyillä *mikro- ja makrososiologian* käsitteillä. Mikrososiologinen näkökulma painottaa ihmisen sosiaalisten suhteiden, vuorovaikutuksen ja ryhmien tutkimusta, kun taas makrososiologinen näkökulma keskittyy laajempiin yhteiskunnallisten ilmiöiden, rakenteiden ja instituutioiden tutkimiseen.

### 1.2.3 Länsimainen kulttuuri

Länsimainen kulttuuri tarkoittaa tässä Yhdysvaltojen, Kanadan ja Länsi-Euroopan kulttuuria. Jossain määrin käytetään myös termiä *euro-amerikkalainen* kulttuuri <sup>21</sup>. Termiä länsimainen käytetään erotuksena *itämaisesta* kulttuurista, joka taas kattaa Kiinan, Japanin, Aasian maiden ja islaminuskoisten maiden kulttuurin. Tutkielmani rajaaminen vain länsimaiseen kulttuuriin on perusteltua, sillä haluan tarkastella unien tutkimusta osana länsimaisen kulttuurin perinnettä ja käyttää itämaista perinnettä korkeintaan satunnaisena vertailukohtana. Sen sijaan eristäytyneiden kulttuuristen yhteisöjen ja kirjoituksettomien kulttuurien asema tässä kahtiajaossa ei ole aivan selkeä. Tämä länsimaalaisen ja ”muun” kulttuurin ero tulee selvästi esille antropologisissa tutkimuksissa, jotka kohdistuivat 1900-

---

<sup>19</sup> Valli 2008, 23.

<sup>20</sup> Kiikeri & Ylikoski 2004, 88.

<sup>21</sup> Schroll 2010, 2.

luvun alkupuolella ”alkukantaisiin” kulttuureihin. Nekin tutkimukset ovat kertoneet samalla länsimaalaisesta kulttuurista ja vaikuttaneet näkemyksiimme unista yleismaailmallisena ja kulttuurisena ilmiönä. Kaikissa kulttuureissa suoritettut tutkimukset ja niiden tulokset ovat olennainen osa koko länsimaiseksi mieltämäämme unien tutkimuksen kenttää<sup>22</sup>.

Minkään kulttuurin tapaa suhtautua uniin ei tulisi nähdä yksinomaan ”kehittymättömänä” vertaamalla sitä toisen kulttuurin ”edistyksellisiin” näkemyksiin<sup>23</sup>. Suhtautumisemme uneen on perin juurin kulttuurikohtaista ja käyttämämme käsitteet vaihtelevat kulttuureittain. Yhdysvaltalainen antropologi Susan Parman on teoksessaan *Dreams and Culture: An Anthropological Study of the Western Intellectual Tradition* (1991) todennut, että uni haastaa aina kunkin ajan epistemologisia käsityksiä. Esimerkiksi länsimaaisessa historiassa uni on heijastanut käsitystämme tuntemattomasta ja luonut vastavoiman järjelle.<sup>24</sup> 1700-luvun valistuksen aikakaudella maailmankaikkeus miellettiin yhä laajemmin mekaaniseksi järjestelmäksi, josta sai pätevää tietoa vain havainnon, laskelmien ja järjen avulla. Samalla kaikki yliaistillisiin ilmiöihin liittyvä menetti uskottavuuttaan.<sup>25</sup>

### 1.3 Unet ja unien tutkimus kulttuuriperinnön tutkimuksen tutkimuskohteena

Kulttuuriperinnön tutkimus tarkastelee aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön syntyä, muutosta, välittymistä, käyttöä ja asemaa osana ihmisten arkea, kommunikaatiota ja identiteettiä. Kulttuuriperinnön tutkimus on monitieteinen oppiaine, joka yhdistää etnologiatieteiden ja historiantutkimuksen lähestymistavat sekä soveltaa historiantutkimuksen ja kulttuurien tutkimuksen menetelmiä.<sup>26</sup> Kulttuuriperinnön tutkimus ei ainoastaan ”katso, miltä kohde näyttää vaan pyrkii myös vastaamaan siihen, miksi ja minkälaisien prosessien tuloksena jokin on sellainen kuin on ”<sup>27</sup>. Tärkeitä kysymyksiä ovat myös, miten kulttuuriperintö muodostuu, kuka tuon perinnön jättää ja kuka sen lopulta saa<sup>28</sup>.

---

<sup>22</sup> Kilbome 1992, 191.

<sup>23</sup> Harris 2009, 279.

<sup>24</sup> Parman 1991, xi.

<sup>25</sup> Powell, 2010, 11.

<sup>26</sup> Turun yliopiston humanistisen tiedekunnan kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen koulutusohjelman opinto-opas 2011-2012.

<sup>27</sup> Salastie 2009, 31.

<sup>28</sup> Aamipuu 2009, 2.



Tutkimuskohteeni suhdetta kulttuuriperintöön on tarkasteltava kaksiosaisena. Tutkielmani pääkohteena ovat tutkimukset, jotka ovat tarkastelleet unien sosiaalista ja yhteiskunnallista ulottuvuutta, ja siten huomion kohteeksi tulevat tieteellinen toiminta ja sen perinteet. Tutkimuksen tutkimus ei kuitenkaan täysin avaudu, ellen kohdistu huomiotani myös tutkimuksen varsinaiseen kohteeseen eli tässä tapauksessa uneen, jota voidaan tarkastella sekä *tuotteen* että *prosessin* näkökulmista.

Kulttuuriperintö jaetaan aineelliseen ja aineettomaan, joskus myös sosiaaliseen kulttuuriperintöön. Yhdistyneiden kansakuntien kasvatus-, tiede- ja kulttuurijärjestö Unesco on jaotellut *aineettoman kulttuuriperinnön* käsittämään seuraavat alueet:

1. Suullinen perinne ja kielelliset ilmaisut
2. Esittävät taiteet
3. Sosiaaliset tapahtumat, rituaalit ja juhlat
4. Luontoa ja universumia koskeva tieto ja käytäntö
5. Perinne käsityö.

Unescon määritelmän mukaan aineettomassa kulttuuriperinnössä *aika* on aina läsnä. Aineettoman kulttuuriperinnön kohdalla voimme nähdä suuntaan, josta se on tullut ja samalla se viittaa myös tulevaan. Näin syntyy tunne jatkuvuudesta. Aineeton kulttuuriperintö on perittyä, tässä hetkessä ja ajassa elävää. Verrattuna aineelliseen kulttuuriperintöön, mikä perinteisesti käsittää muun muassa fyysisiä konkreettisia rakennuksia ja esineitä, siirtyy aineeton kulttuuriperintö erilaisina tapoina, perinteinä ja uskomuksina.<sup>29</sup> Perinteen käsitteellä tarkoitetaan sukupolvelta toiselle välittyvän kulttuurisen tiedon siirtymis*prosessia* ja niitä kulttuurisen tiedon ja osaamisen *tuotteita*, jotka sukupolvelta toiselle välittyvät<sup>30</sup>.

Millaista kulttuuriperintöä unet sitten ovat? Kuinka unet yhdistyvät perinteisiin ja mihin *kulttuuriperintöaines* unissa kiinnittyy? Uni on toistuva ihmisen kokemusmaailmaan liittyvä ilmiö, joka on luonut ihmisille erilaisia uskomuksia ja tapoja, kuten esimerkiksi tavan jakaa unia toisten kanssa. Unen kokemiseen, tulkitsemiseen, kertomiseen ja jakamiseen liittyvät seikat ovat pysyviä ilmiöitä, jotka muuttuvat ajan ja kulttuurin mukaan ja ovat

---

<sup>29</sup> "What is Intangible Cultural Heritage?" Unescon WWW-sivu <<http://www.unesco.org/culture/ich/index.php?lg=en&pg=00002>>. 21.11.2011.

<sup>30</sup> Anttonen 2009, 2.

luontevia folkloristiikan tutkimuskohteita. Näin ollen voimme tarkastella niitä kulttuurisen välittymisen prosesseina, jolloin huomion kohteeksi tulee väistämättä myös kysymys perinteen välittymisen *tiedostamattomista* prosesseista.

Voidaan puhua yhdenlaisesta *unien jakamisen perinteestä*, joka välittyy pystysuorasti (so. sukupolvelta toiselle) *isältä pojalle* - tai tulisiko tässä tapauksessa sanoa *äidiltä tyttärelle*, sillä tutkimusten mukaan näyttäisi siltä, että yleensä unia jakavat keskenään naiset. Vanhoissa suomalaisissa maalaisyhteisöissä miehet ovat olleet perinteisesti arvostettuja unen selittäjiä ja -kertojia, mutta nykyään perinnettä ylläpitävät erityisesti naiset, jotka myös opettavat lapsilleen suhtautumisen uniin.<sup>31</sup> Näin asennoituminen uniin siirtyy ikään kuin perintönä, tai ”lahjana” eteenpäin ja kukin päättää lopulta itse, onko unien jakamisen perinne omalla kohdallaan vaalimisen arvoinen.

Pystysuoran välittymisen lisäksi unien jakamisen perinnettä voidaan välittää myös vaakasuorasti (so. ikäryhmän tai sosiaalisen ryhmän sisällä) esimerkiksi uniryhmien kautta, joissa keskustellaan yhdessä unista ja ylläpidetään unien jakamisen perinnettä. Unien kulttuurinen ja sosiaalinen ulottuvuus avaa unien kulttuuriperintöstatusta myös *tuotteena*, jos ajatellaan että unien sisältöön vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös kulttuuriset ja universaalit tekijät. Ihmisille yhteisten symbolien välittyminen sukupolvelta toiselle näkyy samantyyppisissä eri puolilta maailmaa löytyvissä tulkintamalleissa ja ihmiset näyttävät ilmaisevan samantyyppisiä ideoita tietämättä, että ne ovat yleisiä<sup>32</sup>. Tätä voisi luonnehtia myös jonkinlaiseksi ihmiskunnalle yhteiseksi aineettomaksi perinnöksi, jonka käsitteistöä sivuan luvussa 3.1 *Yhteisöllisyyden ja kollektiivisen tajunnan käsitteistä*. Unennäkeminen fysiologisena tapahtumana sen sijaan on alue, jota ei kulttuuriperinnöksi – ainakaan tämän hetkisillä kriteereillä – voida kutsua: enemmänkin siitä voidaan puhua ihmiselle ominaisena, lajin mukana periytyvänä ominaisuutena.

Tutkielmani kohteena on unien tieteellinen tutkimus. Myös tieteellinen toiminta voidaan nähdä aineettoman kulttuuriperinnön näkökulmasta aineettoman tiedon tuottajana. Unesco aloitti vuonna 2008 keskustelun tieteen asemasta kulttuuriperinnössä. Kansainvälisen asiantuntijatapaamisen keskustelun fokuksena oli muun muassa se, miten luonnontieteet sekä niihin läheisesti liittyvä teknologia ja tieteen ”paikat” voisivat olla osa kulttuuriperintöämme. Asiantuntijaryhmä keskittyi pohtimaan tiedettä ensisijaisesti aineellisen

---

<sup>31</sup> Virtanen 1974, 92; 1980, 56; Kaivola-Bregenhøj 2010, 132.

<sup>32</sup> Virtanen 1980, 66.

kulttuuriperinnön näkökulmasta ja se näki ainoastaan tieteen ”suuret ideat” esimerkkinä tieteen kulttuuriperinnön aineettomasta ulottuvuudesta.<sup>33</sup> Kansainvälisen kulttuuriperintöön kuuluvien kohteiden konservointiin ja suojeluun keskittyvän asiantuntijajärjestön *International Council on Monuments and Sites* (ICOMOS) asiantuntija Michel Cotte jatkoi vuonna 2009 keskustelua tieteellisen toiminnan kokonaisuuden asemasta kulttuuriperintönä. Cotten mukaan tieteellistä kulttuuriperintöä (scientific heritage) on tähän saakka tutkittu yhtenä kulttuurisen omaisuutemme (cultural property) häviävän pienenä ulottuvuutena, jossa painottuu aineellinen kulttuuriperintö. Tieteen tavoitteena on Cotten mukaan kuitenkin tuottaa *aineetonta* tietoa, käsitteitä ja lakeja aineellisten tuotosten sijaan. Cotte kysyy, kuinka esimerkiksi matematiikka tieteellisenä toimintana voidaan tulkita aineelliseksi kulttuuriperinnöksi.<sup>34</sup> Tässä kohdassa voikin pohtia sitä, mihin esimerkiksi humanistiset tieteet sijoittuvat tässä keskustelussa ja miten koko tieteellisen toiminnan perinne – jostain tulevana, tässä ajassa elävänä, johonkin suuntaavana, alati muuttuvana – voidaan nähdä osana aineetonta kulttuuriperintöämme, ei ainoastaan kulttuurihistoriamme osana.

## 1.4 Tutkimuksen etiikasta ja tutkijan positiosta

### 1.4.1 Unien tutkimuksen etiikasta

Eettisten kysymysten esittäminen unien tutkimuksen yhteydessä on aiheellista, sillä unien kohdalla olemme hyvin lähellä ihmisen yksityistä aluetta. Katson, että näiden eettisten kysymysten pohdinta on tutkielmani kannalta olennaista, sillä usein unien yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta käytävä keskustelu rajautuu eettisten ongelmien purkamiseen: voiko unia jakaa huoletta toisille? Jos ei, niin miksi? Ovatko unet henkilökohtaista omaisuutta, viimeinen yksityisyyden linnake, johon kajoamista tulee tarkoin säädellä?

Unien sisällön tutkimusta toteutetaan yleensä haastattelemalla tai kyselyn avulla. Tällöin aineiston hankintaan liittyy sekä tutkimuseettisiä että juridisia kysymyksiä, joista tutkijan

---

<sup>33</sup> ”World heritage: Science and technology. An expert workshop within the framework of the global strategy for a balanced and representative world heritage list”. Unescon WWW-sivu <<http://whc.unesco.org/archive/2008/whc08-32com-inf10Ae.pdf>>. 21.11.2011.

<sup>34</sup> Cotte, 2009.

on oltava selvillä <sup>35</sup>. Yksityisyyden suoja on yksi tutkimuseetiikan kulmakivistä, joskin yksityisyys on käsitteenä muuttuva. Yksityisyys nähdään suhdekäsitteenä, joka sisältö ja merkitys muuttuvat yhteiskunnan muutoksen mukana. Lisäksi kulttuuriset tekijät, ikä, sukupuoli ja tilanteet vaikuttavat käsitykseemme yksityisyydestä. <sup>36</sup> Monille ajatuskin unien jakamisesta toiselle on kauhistus, sillä unet itsessään eivät vielä merkitse ”mitään”, mutta niiden tulkinta merkitsee. Kulttuurissamme painottuu näkemys, jonka mukaan unet ovat henkilökohtaista, sisäistä puhetta, jota emme aina itsekään välttämättä ymmärrä. Kenties ne nostavat esille jotain, mitä emme ole valmiit jakamaan kenellekään, edes itselleni? Oikeus yksityisyyteen liittyy läheisesti kansalaisen perusoikeuksiin, jossa ihmisen intiimialueelle tunkeutumista ja yksityiselämään luettavien seikkojen paljastamista pidetään tuomitavana tekona. Arkielämässä toisten uniin puuttuminen ja niiden tulkitseminen, ellei toinen sitä erikseen pyydä, nähdään yleensä tunkeilevana. Tähän liittyvät myös henkilötietosuoja, intymiteettisuoja sekä persoonallisuuden suoja jotka kaikki osaltaan valvovat, että aineiston kerääminen ja käyttö toteutuu tutkimuksissa asianmukaisesti. <sup>37</sup>

Tärkeä auktoriteetti unien tutkimuksen kentällä, kansainvälinen unijärjestö *International Association for the Study of Dreams (IASD)*, on julkaissut eettisen lausuman unien kanssa työskentelystä. Lausuma muun muassa korostaa unennäkijän auktoriteettia koskien omia uniaan ja muistuttaa, että unella on aina useita merkityksiä. Lisäksi lausuma tähdentää vapaaehtoisuutta unien jakamisessa ja myöntää yksilötason<sup>38</sup> työskentelyssä piilevän potentiaalisia riskejä, mikäli työskentelyyn ei suhtauduta yksilöä kunnioittaen. Tärkeää on tiedostaa se, että kukin unien kanssa työskentelevä itse valitsee, mitä asioita hän haluaa itsestään jakaa. Lausuma ei kuitenkaan tarkemmin erittele, mitä muita riskejä yksilötason työskentelyyn sisältyy, paitsi mahdolliset tunteenpurkaukset. <sup>39</sup> Jonkinlaisen nyrkkisäännön unien kanssa työskentelyyn esittelee unia sairaaloissa ja terminaalihoidon yhteydessä hyödyntänyt yhdysvaltalainen psykologi Ann Goelitz (2007). Hänen mukaansa tulee tarkoin varmistaa, etteivät yksilöt sukella syvälle liian nopeasti, avaudu luottamuksellisissa asioissa liian nopeasti ja paljasta enemmän kuin ovat valmiita paljastamaan. Tulee myös

---

<sup>35</sup> Kuula 2006, 21.

<sup>36</sup> Kuula 2006, 76-77.

<sup>37</sup> Kuula 2006, 77-79.

<sup>38</sup> Lausuma asettaa yksilötason rinnalle lisäksi myös unen sosiaalisen, kulttuurisen ja transpersonaalisen ulottuvuuden.

<sup>39</sup> ”IASD Ethical Guidelines.” International Association for the Study of Dreams in WWW-sivu <<http://www.asdreams.org/ethics.htm#ethics2>>. 14.11.2011.

hyväksyä, ettei unityöskentely myöskään sovi kaikille.<sup>40</sup> Näitä ajatuksia voidaan soveltaa myös tutkimuksen tekemiseen yleensä.

Unien henkilökohtaisuuden korostaminen unien tutkimuksessa heijastaa ensinnäkin kulttuurimme yksilökeskeisyyttä ja sitä kautta yksilön oikeuksia ja suojaa. Voimme lukea siitä myös yksilön suojattomuudesta yhteisössä, jossa ei vallitse luottamusta jäsenten kesken. Osaltaan lausuma kertoo meille siitä, kuinka suuri tarve meillä on luoda unien jakamisen käytäntöjä, sääntöjä ja malleja, vaikka malli unien jakamiseen on ollut käytössämme kautta aikojen. Kyse onkin kenties mallien sopeuttamisesta nykymaailmaan ja tieteen tuottamaan tietoon, sillä on vaikea nähdä, että unien jakamisesta olisi koskaan ennen ollut vaaraa ihmiselle.

Unien jakamisen mallit ovat aina kulttuurikohtaisia. Unien tutkimuksen kentällä tämä ”potentiaalisten riskien” asetelma heijastaa yksilöpsykologisen näkökulman ja psykoterapeuttisen perinteen asemaa unien tutkimuksessa: uni pitää sisällään asioita, joista emme ole tietoisia. Toisaalta se kertoo myös unien kansanomaisen tulkintaperinteen ja tieteellisen asennoitumisen välisestä rajanvedosta. Esimerkiksi neurologian dosentti Markku T. Hyypä on teoksessa *Uni, varjoko vain?* (2005) sitä mieltä, että unentulkitsijan tulisi olla monivuotisen psykoanalyttisen koulutuksen saanut ammattiauttaja. Sosiologi, *Sosiaalinen unennäkö- menetelmän* kehittäjä, W. Gordon Lawrence on todennut, miten 1980-luvulla ajatuskin siitä, että unia voitaisiin tutkia ryhmässä, oli hyvin radikaali. Tuolloin nähtiin, että unia sai tutkia vain analysoitavan ja psykoanalyttikon kesken.<sup>41</sup>

Kaikki unityöskentely ei kuitenkaan tapahdu psykoterapian ja siten kyseisen ammattitieteen kontekstissa. Unien käsittelyä terapiassa ei tulisi verrata unien käsittelyyn vaikkapa ryhmässä. Tätä eroa tekee selväksi muun muassa psykiatri Markku Siivola, joka vertaa terapian ja (Ullmanilaisen) uniryhmän tapaa käsitellä unia teoksessaan *Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa* (2010): uniryhmässä ei kenelläkään ole terapeuttiroolia eikä työskentelyn taustalla ole taustateorioita, hierarkkinen ote puuttuu eikä tunteensiirtoa pääse esiintymään. Ryhmässä ei käsitellä osanottajien keskinäisiä suhteita vaan keskitytään itse uneen.<sup>42</sup> Myös IASD tekee eettisessä lausumassaan pesäeron kliinisessä terapiassa

---

<sup>40</sup> Goelitz 2007, 167.

<sup>41</sup> Lawrence 2005, 3.

<sup>42</sup> Siivola 2008, 173-175.

tapahtuvan unien käsittelyn ja muun unityöskentelyn välille – ilman arvotettua hyöty- tai muuta näkökulmaa.

Unien jakamiseen liittyvät eettiset pohdinnat näyttäisivät jalkautuvan unien jakamiseen ja siten näkemyksemme yksilöstä ja hänen suhteestaan yhteisöön. Kenelle voimme jakaa uniamme? Kenen annamme tehdä unistamme tulkintoja? Miten voisimme jakaa unia tavalla, ettei meidän tarvitsisi pelätä yksilöllisyytemme puolesta? Tässä yhteydessä voisikin ajatella, että mikäli meillä olisi elävämpi unien jakamisen perinne, voisi unien jakaminenkin olla luontevampaa. Tätä perustelen näkemyksellä, että ihmiskunta on harjoittanut unien tutkimista aikojen alusta saakka ja painotus on ollut sosiaalisessa ulottuvuudessa rinnan henkilökohtaisten merkitysten kanssa.

Kartoitan tutkielmassani sitä, miten unet ja sosiaalinen todellisuus kommunikoivat keskenään ja voisiko yhteiskuntamme jotenkin hyötyä unista. Tämä unien *hyödyntämisen* näkökulma nostaa esille joitakin eettisiä kysymyksiä, joista minun on tutkielmassani hyvä olla tietoinen. Ajatus, että käyttäisimme unia vaikkapa kouluopetuksessa ja sitä kautta pyrkisimme vaikuttamaan yhteiskuntaamme, saattaa herättää vahvoja tunteita. Tärkeä aspekti tässä problematiikassa ovat valtaan liittyvät kysymykset: kenen hyväksi unia lopulta käytämme? Unien liittäminen vallankäyttöön ja politiikkaan ei ole mikään uusi asia ja sen osoittavat jo varhaisten kulttuurien uniin liittyvät dokumentit, joista pääosa liittyy hallitsijoiden uniin. Tämä johtuu vallinneesta käsityksestä hallitsijoiden ja jumalien välisestä suorasta suhteesta.<sup>43</sup>

Vaikka lakitekstien ja eettisten normien tunteminen on tutkijan työssä välttämätöntä, nousee tutkijan oma pohdinta koskien tutkimusprosessin eri vaiheita vielä tärkeämmäksi, sillä tutkimustyössä tehtävistä valinnoista kantaa tutkija itse vastuun<sup>44</sup>.

#### 1.4.2 Tämän tutkimuksen reflektiivinen osuus

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan omaan ajatteluun ja tutkimusprosessiin kohdistamaa kriittistä tarkastelua ja arviointia. Tutkijan tulee tiedostaa ja avata koko tutkimusenteon ”työkalupakki”, johon kuuluvat 1) tutkimuksen menetelmiin, käsitteisiin ja teori-

---

<sup>43</sup> van de Castle 1994, 50-55.

<sup>44</sup> Kuula 2006, 21.

oihin kohdistuva *metodologinen* reflektio, 2) tutkimuksen tiedonintresseihin kohdistuva *epistemologinen* reflektio ja 3) *eettinen* reflektio. Näiden lisäksi on tarpeen myös avata mahdollisia tutkimukseen liittyviä sitoutumuksia esimerkiksi vallankäytön tai poliittisten kytkösten suhteen sekä suorittaa arvioinnin *itsereflektiivinen* osuus. Avasin omia henkilökohtaisia sitoutumisiini jonkin verran graduni luvussa 1.1 *Miksi tämä aihe?* Kuvailin siinä syitä, miksi olen lähtenyt tutkimaan unien yhteiskunnallista ulottuvuutta ja unien tutkimuksen perinteitä. Jokaisella tutkijalla on oma taustansa, ajatus- ja arvomaailmansa, joka vaikuttaa tutkimuksen jokaiseen vaiheeseen aiheen valinnasta tutkimustuloksena esitettäviiin tulkintoihin saakka.<sup>45</sup> Näin ollen itsereflektiivisen osuuden voidaan nähdä ulottuvan jokaiseen tutkimusprosessia koskevaan sitoumusten arviointiin. Sivuan metodologisen reflektion osuutta luvun 1.5 *Tutkimusmenetelmät, tutkimusaineisto ja tutkimuskysymykset* yhteydessä.

Dosentti, etnologian yliassistentti Outi Fingerroos on määritellyt refleksiivisen paikantamisen käsitettä artikkelissa ”*Refleksiivinen paikantaminen kulttuurien tutkimuksessa*” (2003). Fingerroosin mukaan refleksiivisen paikantamisen avulla voidaan selvittää, mitkä ovat tutkijan persoonan, menetelmien ja lähestymistapojen vaikutukset tutkimukseen. Oman position näkyväksi tekeminen osana tutkimusta auttaa osoittamaan, että ”tutkija todella ymmärtää, kuka hän on, mitä hän on tekemässä ja mitä hänen tutkimuksensa edustaa. Samalla hän hahmottaa oman tutkimuksensa rajat”<sup>46</sup>. Refleksiivisen paikantamisen käsite liittyy läheisesti 1980-luvulla niin antropologiassa, kuin ihmistieteissä yleisestikin virinneeseen keskusteluun ja laajempaan tiedon- ja tiedekäsityksen muutokseen, konstruktivismiin, joka näkee yksilön ja yhteiskunnan suhteen dialektisena.<sup>47</sup> Antropologisessa tutkimuksessa se merkitsi siirtymistä ”toisen” kuvailusta prosessiksi, johon myös tutkimustekstin kirjoittaminen kuuluu. Tämän näkemyksen mukaan tutkija ei ole erillinen osa tutkimusta eli ulkopuolinen, objektiivinen tarkkailija, vaan joissakin tapauksissa tutkijan asenteiden ja oletusten muuttuminen tutkimusprosessin aikana saattaa olla jopa koko aineiston keruun päämäärä<sup>48</sup>.

Saksalaisfilosofi Jürgen Habermasin teoria tieteellisen tiedon intresseistä (Habermas, 1976) korostaa, ettei tiede koskaan voi olla arvovapaata. Tiedonintressit kuvastavat sitä, millaisiin todellisuuden piirteisiin tutkimus kohdistuu ja mihin tarkoitukseen informaa-

---

<sup>45</sup> Enges, 2004.

<sup>46</sup> Fingerroos, 2003.

<sup>47</sup> Aittola & Raiskila 2000, 216.

<sup>48</sup> Schroll 2010, 14.

tiota hankitaan. Tutkielmassani korostuu hermeneuttinen, ymmärtämään pyrkivä ja asioiden mieltä etsivä, eli intentionaalinen tutkimusote. Yleensä tällaisen tutkimusotteen taustalla on praktinen tiedonintressi joka liittyy tiedon ja perinteen siirtämiseen. Samalla se pyrkii turvaamaan ja edistämään keskinäistä ymmärtämistä. Osin tutkielmani tekoa ohjaa myös emansipatorinen tiedonintressi, joka tavoittelee kriittistä, vapautumista edistävää tietoa. Se tarkoittaa tarvetta tai pyrkimystä päästä eroon kahlitsevista voimista.<sup>49</sup> Tämä ”kahlitseva voima” saattaa kuulostaa ylidramaattiselta tämän päivän tiedemaailmassa, mutta monitieteisen unien tutkimuksen kentällä resursseja ja mielipiteitä ohjaava yksi paradigma saattaa hankaloittaa unien tutkimuksen etenemistä joillakin alueilla. Koska unien tutkimus elää monen eri tieteenalan sisällä, on vaikea puhua vain yhdestä tieteen paradigmasta. Unien tutkimuksessa paradigman käsitettä kuitenkin on käytetty kuvaamaan esimerkiksi muutosta sisällön tutkimuksesta muodon tutkimukseen.

Tässä yhteydessä esittelen tämän tutkielman ihmiskäsityksen, josta tutkijan tulisi olla myös itse tietoinen. Sen voisi ymmärtää myös *ontologisena* sitoumuksena. Mitään yhtä *tieteen ihmiskäsitystä* ei nimittäin ole olemassa, jonka taakse voisi vetäytyä sen kummemmin sitä pohtimatta. Tosin yleisesti on nähty, että filosofi René Descartesin (1596 – 1650) näkemys todellisuudesta - ja sitä kautta myös ihmisestä - jakautuneena henkeen ja materiaan, on toiminut pitkään länsimaisen kulttuurin, tieteen ja filosofian taustalla. Descartesin filosofiaa on pidetty haasteellisena erityisesti mielellisten ilmiöiden tutkimuksessa, jossa ihmisen tajunta on samanaikaisesti sekä tutkimuksen subjekti että sen objekti.<sup>50</sup> Tämän tutkimuksen ihmiskäsitys on holistinen. Holistinen ihmiskäsitys lähestyy ihmistä biopsykososiaalisena kokonaisuutena eli näkee ihmisen mieluummin kokonaisuutena kuin erillisistä osatekijöistä koostuvana. Tämä lähinnä psykologiatieteen käyttämä holistinen näkemys ihmisen mielen, hermoston ja ympäristön vuorovaikutuksesta täydentyy filosofi Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen käsitteellä, jota on sovellettu myös nukkumisen ja unen problematiikkaan. Taloustieteen emeritusprofessori Pekka Pihlanto demonstroi artikkelissaan *Holistinen ihminen ja uni* (2009), miten unen aikana ihmisen tajunta ja keho ovat vuorovaikutussuhteessa toisiinsa. Ihminen kokee uniensa merkitykset pitkälti samaan tapaan kuin valveillakin tosielämän ilmiöt, mutta muuttuneen todellisuuskäsityksen vallitessa. Pihlannon mukaan ihmisen kokonaisvaltaisuuden tiedostaminen voisi auttaa laajentamaan unien tutkimukseen liittyviä näkökulmia ja tällainen kokonaisvaltaisuuden huomiointi olisi enemmän kuin tarpeen, mikäli uni ilmiönä halutaan jonain päivänä sel-

---

<sup>49</sup> Pietarinen 2002, 62-63.

<sup>50</sup> Keski-Luopa 2009, 277.



vittää<sup>51</sup>. Tämän kaltaisessa tutkimuksessa, jossa kartoitetaan eri tieteenalojen näkemyksiä unista ja siten myös ihmisestä, tuntuu holistinen ihmiskäsitys sopivalta näkökulmalta, koska se tarkastelee ilmiötä tasavertaisesti kaikilta suunnilta.

## 1.5 Tutkimusmenetelmät, tutkimusaineisto ja tutkimuskysymykset

Pro gradu -tutkielmani on laadullinen, kirjallisuuteen perustuva, ymmärtävä ja kartoittava tutkimus. Yleensä laadullinen tutkimus etenee ilman hypoteeseja, eli ennakko-oletuksia<sup>52</sup>. Ymmärtävälle tutkimusotteelle on leimallista korvata hypoteesien testaaminen tekstien tulkinnalla, johon liittyy erottamattomasti myös tutkijan persoona<sup>53</sup>. Tässä tutkielmassa on kuitenkin olemassa jonkinasteinen hypoteesi, joka toimii ääneen lausuttuna esioletuksena ja työhypoteesina. Ajatus, jota tutkielmassani selvitän ja kehitän, on seuraava: unien yhteiskunnallisella ulottuvuudella on historiallista jatkuvuutta, mutta se on jäänyt tieteellisenä näkökulmana syrjään. Varsinainen tutkimuskysymykseni on: Miten unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus on näkynyt unien tutkimuksessa 1900-2000 -luvuilla?

Tutkielmani aineistona on tieteelliseksi tarkoitettu kotimainen sekä kansainvälinen kirjallisuus. Käytännössä tutkielmani on vaatinut hyvää perehtymistä aiheeseen, mutta olen alusta saakka hyväksynyt sen tosiasian, etten voi omaksua kaikkea unien tutkimuksen kentällä olevaa tietoa. En tosin lähtenyt aivan tyhjästä liikkeelle, koska edellä mainitun työpaikan ja uniryhmätyöskentelyn ansiosta minulla oli jonkin verran tietoa unien tutkimuksen keskeisistä kysymyksenasetteluista ja keskustelusta. Leimaa-antavaa tutkimukselleni on ollut eteneminen hermeneuttisen kehän mallin mukaan, eli työskentelyn myötä uusi ymmärrys on rakentunut jo olemassa olevan ymmärryksen päälle. Aineiston riittävyyden olen ratkaissut osaksi saturaation avulla, eli olen lukenut aineistoa, kunnes se on alkanut toistaa itseään, eikä ole enää tuottanut tutkimuskysymysten kannalta uutta tietoa. Käytännössä olen hallinnut aineiston riittävyyttä myös käytettävissä olevilla tutkimusresursseilla, eli pyrin löytämään omien mahdollisuuksieni puitteissa kaikki merkitykselliset tutkimukset sekä vertaisarvioinnin tukemana varmistumaan siitä, että olen ymmärtänyt käydyn tieteelli-

---

<sup>51</sup> Pihlanto 2009, 31. Unien pirstaloituneisuutta tutkimuskohteena valittelee psykologian erikoistutkija Katja Valli, jonka mukaan unta ei ilmiönä kyetä koskaan selittämään, ellei eri tieteenalojen keskeisimpiä tuloksia kyetä yhdistämään. Myös neurotieteen dosentti Antti Revonsuo Turun yliopistosta peräänkuuluttaa rakentavampaa yhteistyötä eri alojen tutkijoiden välille, jotta unitutkimuksen tulevaisuus olisi turvattu. Ks. Valli, 2008, 15; Parhi-Riikola, 2006.

<sup>52</sup> Eskola & Suoranta 1998, 19-20.

<sup>53</sup> Taira 2004, 111.

sen keskustelun oikein. Aineistoa olen rajannut muun muassa siten, että olen jättänyt kaunokirjalliset lähteet miltei kokonaan pois siitäkin huolimatta, että unilla on ollut sijansa monissa historiallisissa tarinoissa ja tapahtumissa lähtien Homeroksen *Odyssseuksesta Raamatusta* puhumattakaan.

Pääosa tutkielmani aineistosta on englanninkielistä, sillä suomalaista aineistoa on verrattain vähän, lukuun ottamatta folkloristista tutkimusta. Koska tutkielmani on itsessään kartoitus, en kirjaa erikseen tutkimuskatsausta. Suomalaisia tutkimuksia esittelen jonkin verran luvuissa 2.3 *Unien tulkintaperinne ja sisällön tutkimus* ja 2.4 *Unien fysiologia ja muodon tutkimus*, koska näen, että lukijan on hyvä tietää esimerkiksi minkälaisia pro graduja Suomessa on aiheesta tehty. Uniaiheisen kirjallisuuden voisi karkeasti jakaa a) tieteellisesti pätevään ja b) unta kansanomaisesti lähestyvään materiaaliin. Uni on aihe, jota mielellään popularisoidaan ja liitetään erilaisiin konteksteihin. Jo pikainen katsaus vaikkapa suomalaiseen uniaiheiseen kirjallisuuteen osoittaa, että suosituimpia kirjoja ovat kansanomaiset unientulkintaoppaat, kuten esimerkiksi selvänäkijä, kirjailija Tamara Maunosen *Suuri Unikirja* (2006), joka sisältää selitykset 16 000 unisymbolille. Suomalaisista ennustavista ja psykologisista unikirjoista unien pro gradun tehnyt Jani Tuomola (2003) toteaa että kaikki suomalaiset unikirjat aina 1960-luvulle saakka ovat olleet ennustavia ja vasta sen jälkeen alkoi ilmestyä unien psykologiaa käsitteleviä kirjoja<sup>54</sup>. Tuomolan mukaan unikirjallisuudelle on leimallista se, että esimerkiksi unen tarkan määrittelyn sijaan kirja pyrkii legitimoimaan eli vakuuttamaan lukijansa siitä, että kirjan sisältö on luotettavaa. Ennustavien kirjojen legitimoinnin tapoja ovat muun muassa vetoaminen tunnettuun auktoriteettiin, kirjan laajuuteen, sen vanhuuteen, nykyaikaisuuteen tai suomalaisuuteen.<sup>55</sup> Tieteellisessä kirjallisuudessa vastaava vakuuttaminen kuuluu sisäänrakennetusti tieteen traditioon ja kriteereihin.

Monet unia käsittelevät teokset ammentavat materiaalinsa tieteellisistä tutkimuksista, mutta jäsentävät sisällön persoonallisesti ja lähestyvät kaunokirjallista tyyliä. Suomalaisesta kirjallisuudesta tällainen voisi olla esimerkiksi Anu-Irmeli Sallamo-Lavin *Unen näkeminen* (2001), joka niin ikään legitimoii itsensä viittaamalla lukuisiin tutkimuksiin, mutta jonka keskeinen viesti on: ”Opi kuuntelemaan itseäsi – ymmärrä sisimpäsi viestit”. Yhdysvalloissa esimerkiksi Patricia Garfieldin, unien tutkimuksen kentällä klassikoksi noussut *Creative Dreaming* (1974), vetoaa lukijaan lukuisilla viitteillä eri tutkimuksiin ja kehottaa

---

<sup>54</sup> Tuomola 2003, 72.

<sup>55</sup> Tuomola 2003, 125.

ihmisiä ”tulkitsemaan uniaan, jotta voi hyödyntää niissä piilevät valtavat voimavarat”. Tieteen näkökulmasta näitä enemmänkin tiedettä popularisoivia teoksia voidaan filosofi Ilkka Niiniluodon mukaan kutsua myös näennäistieteeksi, joita ei tulisi sekoittaa tieteelliseen tutkimukseen ja siis luotettavaan tämän hetkiseen tieteelliseen tietoon. Niiniluoto kuvaillee näennäistiedettä (epätiede, rajatieto, pseudotiede) tieteen nimikkeillä esitetyksi, systemaattiseksi harjoitetuksi älylliseksi hölynpölyksi, ”huuhaaksi”. Niiden yhteisinä ominaisuuksina voidaan pitää epämääräisyyttä ja joustavuutta, joiden vuoksi niitä vastaan esitetty arvostelu ei kiinnity mihinkään ja ne voivat näin torjua kaikki kumoamisyritykset.<sup>56</sup> Tässä näkemyksessä voi nähdä heijastuksen angloamerikkalaisen<sup>57</sup> ja eurooppalaisen tiedemaailman traditioiden eroista. Yhdysvalloissa toisenlaisen tutkimuksen tekemisen, siitä kertomisen tapoja kuten myös jännitteitä luovaa keskustelua on esiintynyt paljon kauemmin kuin vaikkapa Suomessa, joskin epätiede on ilmiönä toki tunnettu myös Yhdysvalloissa.<sup>58</sup> Näin ollen tämä epätieteellisenä pidetty materiaali sijaitsee ilmiönä aineistoni reunamilla, ja on vähintäänkin elävä osoitus folkloristisesta jatkuvuudesta ja unien kertomisen perinteestä sekä nykyihmisen kiinnostuksesta uniin ja tarpeesta niiden käsittelyyn. Samalla ne kertovat itselleni tutkijana myös tieteen rajoista ja niiden ulkopuolelle jäävistä ilmiöistä, jotka eivät kuitenkaan maailman selittämisen kannalta ole sen vähempiarvoisia. Lisäksi tieteellisen kirjoittamisen konventioiden muuttuessa popularisoivan tai persoonallisen ”toisin kirjoittamisen” ei enää Suomessakaan välttämättä katsota vähentävän tieteellisen tiedon arvoa<sup>59</sup>.

## 2. UNIEN TUTKIMUKSEN PERINTEET

### 2.1 Perinteiden juurilla

Esittelen tässä luvussa unien tutkimuksen historiaa alkaen varhaisten kulttuurien käsityksistä ja päättyen 1800-luvulle, jolloin tieteellisen unien tutkimuksen katsotaan saaneen alkunsa. Sigmund Freud harmitteli 1800-luvun lopulla, miten vähän tutkimuksia on teh-

---

<sup>56</sup> Niiniluoto 1997, 14; 2002, 35-36.

<sup>57</sup> Joskaan yhdysvaltalainen perinne on käsitteenä yleistys, voidaan laadullisen tutkimuksen osalta jaottelua kuitenkin tarkentaa edelleen siten, että angloamerikkalainen viittaa tässä brittiläisen perinteen ja amerikkalaisen pragmatiikan, naturalismin ja tulkinnallisen perinteen yhdistämisestä vastakohtaksi saksalaiselle ja ranskalaiselle perinteelle. Ks. Sarajarvi & Tuomi 2002, 43.

<sup>58</sup> Latvala et al. 2004, 21.

<sup>59</sup> Latvala et al. 2004, 18-20.

ty ”varhaishistorian alkukantaisten kansojen” unikäsityksistä ja kuinka hankalaa on kirjoittaa unia koskevien tieteellisten käsitysten kokonaista historiaa <sup>60</sup>. Freud ei tuolloin tiennyt, että pitkälti juuri hänen teoksensa *Unien tulkinta* (1900) myötä antropologinen unien tutkimus tulisi pian saamaan alkunsa. Freudin näkemykseen on osaltaan edelleenkin helppo yhtyä, sillä uniin liittyviä käsityksiä on esitetty historiassamme valtavasti ja jokainen tutkija saa aloittaa tutkimuksensa alusta ja keskittyä omalta kannaltaan tärkeiksi katsoimiinsa asioihin. Tänä päivänä uniin liittyvien käsitysten historiaa käsittelevä osuus on miltei jokaisen unia käsittelevän kirjan vakioluku - niin myös tässä tutkielmassa.

Unien tutkimuksen juuret lepäävät syvällä ihmiskunnan alkuhämärässä. Ei ole luonnollisestikaan mitään todisteita siitä, milloin ihminen on nähnyt ensimmäisen unensa, mutta on melko perustelua olettaa, että ihminen on nähnyt unia aina. Unennäkemisen spekuloidaan kehittyneen nisäkkäissä noin 130 miljoonaa vuotta sitten. Ensimmäiset kädelliset, joista ihmisten oletetaan polveutuvan, ilmestyivät 65 miljoonaa vuotta sitten. Ensimmäiset kulttuurimme tuntemat unennäköä kuvailevat dokumentit ajoittuvat Mesopotamiaan vuoden 3000 eaa. tienoille ja ne antavat syytä olettaa unien olleen kauemminkin tärkeä ja pysyvä osa ihmisen luomaa kulttuuria. Palaan unien evoluution lähemmin luvussa 2.4.1 *Unet ja evoluutio*.

Varhaisimmat kulttuurimme tuntemat unien tietoista käsittelyä osoittavat merkinnät kertovat, että uniin on aina suhtauduttu varsin vakavasti. Jälkipolville on säilynyt useita dokumentteja kaiverruksina, hautateksteinä, kirjoina ja kirjeinä, jotka kertovat meille unien merkityksestä hallinnossa, uskonnossa ja jokapäiväisessä elämässä. <sup>61</sup> Varhaisimmissa kulttuureissa, jotka tässä tapauksessa kattavat Mesopotamian eli sumerilaisen sivilisaation (alkaen noin 3500 eaa.) sekä akkadilaisen, babylonialaisen ja assyrialaisen valtakunnan, tulkittiin unia yleensä joko varoituksina, ohjeina, suosituksina sekä hyvinä tai huonoina enteinä. Varhaisten kulttuurien ihmisten uskottiin toimivan ikään kuin kanavana, jonka kautta jumalat ja demonit yrittivät vaikuttaa maailmaan. Tietomme mesopotamialaisen kulttuurin unikäsityksistä perustuu pitkälti assyriologi Adolf Leo Oppenheimin (1904–1974) tutkimuksiin. Teoksessaan *The Interpretation of Dreams in the Ancient Near East* (1956) Oppenheim kuvailee, miten Mesopotamiassa unen nähtiin kuuluvan jonkin seuraavaan kolmeen luokkaan: a) *ilmestyksiin*, joissa jokin hahmo – yleensä jumala – toi unennäkijälle jonkin viestin jonka sisältöä ei tarvinnut erikseen tulkita, b) ihmisen *fyysistä*,

---

<sup>60</sup> Freud 2005, 9;12.

<sup>61</sup> Hughes 2000, 7.

*psykkistä tai henkistä tilaa* heijastaviin uniin ja c) *profetioihin*, joita tulkittiin ennustamaan tulevaa.

Ilmestys ei välttämättä aina esiintynyt unessa, kuten ei visiokaan, mutta kaikki ne ilmensivät kanavaa tuonpuoleiseen. Varhaisissa kulttuureissa eli vahvana käsitys hallitsijoiden ja jumalien välisestä suorasta suhteesta, mistä syystä esimerkiksi ilmestyksiä näkivät vain hallitsijat, sankarit, papit tai muut yhteisön hierarkiassa olevat tärkeät henkilöt. Unennäkijän asema sosiaalisessa hierarkiassa määräsi sen, miten tärkeinä hänen uniaan pidettiin ja miten niitä luokiteltiin.<sup>62</sup> Ihmisen terveydentilaa tai muihin henkilökohtaisiin asioihin viitattavia unia kirjattiin vain harvoin ylös, koska niiden merkitystä vähäteltiin ja ne olivat usein vaikeaselkoisia ja sekavia. Unien tulkinta suuntautuikin aina tulevaan, ei juuri koskaan menneeseen tai tähän hetkeen. Koska huomio kiinnittyi yksilön ulkopuoliseen maailmaan, voimme lukea varhaisten kulttuurien unista vain hyvin vähän yksilöstä.<sup>63</sup> Erityisen paljon huomiota kiinnitettiin pahoiksi koettuihin uniin, joiden viesti oli varoittava. Tuolloin toimitettiin puhdistusrituaaleja, kuten esimerkiksi unen siirtämistä savenpalaan ja sen liottamista veteen. Näin uskottiin pahan voiman heikkenevän.<sup>64</sup> Pahoja unia pyrittiin karttamaan myös erilaisin amuletein ja loitsuin<sup>65</sup>.

Unien jakamisen sosiaalisesta merkityksestä kertonee se, että unia tulkittiin harvoin yksin. Unesta keskusteltiin läheisten ja sukulaisten kanssa ja mikäli koettiin, että uni vaatii tarkempaa tulkintaan, puitiin asiaa perehtyneemmän unitulkitsijan kanssa. Käytössä olivat myös unikirjat, joihin oli merkitty yleisimmät unisymbolit. Joskus toisen näkemä uni saattoi toimia arvokkaana unen selittäjänä ja joku saattoi nukkua saadakseen unensa kautta selityksen toisen uneen.<sup>66</sup>

Mesopotamiaan noin vuosiin 2800–2600 eaa. sijoittuva, suulliseen perimätietoon pohjautuva *Gilgamesh* -eepos sisältää useita mainintoja unista. Kuningas Gilgamesh näkee unen, jota ei ymmärrä. Hän pyytää äitiään tulkitsemaan unensa, sillä naiset toimivat tuolloin

---

<sup>62</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 21.

<sup>63</sup> Oppenheim 1956, 185.

<sup>64</sup> Hughes 2000, 7-9.

<sup>65</sup> van de Castle 1994, 50.

<sup>66</sup> Hughes 2000, 7-8.

yleensä unien selittäjinä <sup>67</sup>. Äiti tulkitsee unen pojalleen ja ennustaa Gilgameshin tapaavan pian Enkidun, jonka kanssa hän tulee kohtaamaan suuret voimansa.

*(Gilgamesh) Äiti, näin yöllä unta: Taivaan tähdet näkyivät minulle ja jokin, kuin Anun joukko, putoili päälleni. – – – nostin sen syliini, kannoin sen luoksesi ja sinä teit siitä vertaiseni. – – – (Äiti) Sinä nostit sen syliisi, kannoit sen luokseni ja minä tein siitä vertaisesi – sinä saat vahvan toverin, kumppaninsa pelastajan. – – <sup>68</sup>*

Ensimmäisenä meidän päiviimme säilyneenä kirjallisena dokumenttina on yleisesti pidetty Egyptistä peräisin olevaa, the British Museumissa säilytettävää *Chester Beatty* -papyrusta vuodelta 1275 eaa. Kyseistä papyrukselle merkittyä unientulkintaopasta käytettiin tulevaisuuden ennustamiseen ja se sisältää 143 hyvän ja 91 pahan unen selitystä. Unet luokiteltiin joko huonoiksi tai hyviksi ennusmerkeiksi tähän tyyliin:

*Jos mies näkee unessa sänkynsä syttyvän tuleen; huono; hän ajaa vaimonsa pois. <sup>69</sup>*

Unien tulkintaperinteen rinnalla elivät erilaiset unien avulla parantamisen käytännöt. Jo pelkkä tulkintatilanne muistuttaa lääkärin ja potilaan suhdetta: potilas antaa unensa, jota ei ymmärrä, asiantuntijalle, joka purkaa siihen liittyvät arvoitukset ja potilas on tyytyväinen <sup>70</sup>. Yleisesti harjoitettu unien hautomisen tekniikka tai temppeliuni (*inkubaatio*) tunnettiin jo Mesopotamiassakin, mutta varsinaisesti se kukoisti Antiikin Kreikassa, jolloin unien symbolinen tulkinta lisääntyi entisestään. Itsensä sairaaksi tuntevat ihmiset viettivät kylpylä-temppeleissä monta päivää suorittaen monimutkaisia parannusrituaaleja. Tarpeeksi puhdistuttuaan he saivat temppelipapeilta luvan siirtyä pyhään nukkumispaikkaan ja odottaa siellä parantavaa unta. Usein unessa esiintyi Asklepios-jumala, joka antoi tarvittavat tiedot sairauden parantamiseen. Kreikkalaiselle unikulttuurille olikin ominaista se,

---

<sup>67</sup> Huolimatta siitä, että naiset toimivat unien selittäjinä, koska varhaisten kulttuurien unikirjat vain miesten unia. Poikkeuksena tästä on Chester Beatty -papyrus, jossa oli oma lukunsa naisten unille. Ks. van de Castle 1994, 56.

<sup>68</sup> Gilgamesh -eepos, ensimmäinen taulu.

<sup>69</sup> ”The Dream Book”. Ote Chester Beatty -papyruksesta. Suomennos englannin kielestä Silja Heikkilän. The British Museumin WWW-sivu <[http://www.britishmuseum.org/explore/highlights/highlight\\_objects/aes/t/the\\_dream\\_book.aspx](http://www.britishmuseum.org/explore/highlights/highlight_objects/aes/t/the_dream_book.aspx)>. 14.9.2011.

<sup>70</sup> Oppenheim tunnisti psykoanalyttisen asetelman, joskin näki sen olevan vain pintatason huomio ja oman yksilökeskeisen kulttuurimme tulkinta. Unien tulkinnan asiantuntijuuden malli (unen kertoja – unen asiantuntija) sekä unien tulkitsijan ammatti sen sijaan näyttäisivät tulevan niinkin kaukaa, kuin Mesopotamiasta, joskin silloin unien tulkinta keskittyi tulevaan, eikä menneeseen kuten esimerkiksi modernissa unien terapeuttisessa käytössä. Ks. Oppenheim 1956, 219; States 1993, 3; Wax 1998, 31.

että jumalat todellakin fyysisessä visuaalisessa olomuodossaan ilmestyivät unissa ja vastaanottaja oli enemmänkin passiivinen katselija <sup>71</sup>. Kreikkalaisten suhtautumisen uniin voidaan sanoa olleen optimistinen. Unien kautta uskottiin voivan parantaa sairauksia, ennustaa tulevaa, saada viestejä jumalilta, keskustella kuolleiden kautta ja todistaa kaukaisia tapahtumia. Lisäksi lukuisat uni-oraakkelit auttoivat ihmisiä tulkitsemaan uniaan.

Kreikkalais-roomalaisella ajalla unennäköjen yhteiskunnallisen statuksen, kuten myös ihmisen ulkopuolelta tulevien viestien merkitys unen tulkinnessa alkoi vähetä ja unet siirtyivät filosofien kiinnostuksen kohteeksi <sup>72</sup>. Ensimmäisten länsimaisten filosofien erityisenä kiinnostuksen kohteina olivat se, miten unet eroavat valve-elämästä, unien alkuperä ja niiden moraalinen sisältö sekä unien profetiat <sup>73</sup>. 400 eaa. elänyt lääketieteen isäksi kutsuttu Hippokrates kiinnostui unien tulkinnessa osana lääketieteellistä diagnosointia ja näki mielen ja ruumiin välillä olevan yhteyden. Päivällä ihmisen sielu on passiivinen ja ihmistä ohjaavat hänen aistinsa. Nukkumisen aikana asetelma muuttuu ja sielu alkaa tuottaa mielikuvia vastaanottamisen sijaan. <sup>74</sup> Hippokrateen mukaan unet olivat joko profetallisia, diagnostisia tai psykologisesti paljastavia. Filosofit Platon (427–347 eaa.) hahmotteli Valtio-teoksessaan varhaisia syvyyspsykologisia näkemyksiä todetessaan meissä kaikissa asuvan ”villipedon, joka murtautuu unessa irti kahleistaan” <sup>75</sup>. Platonin mukaan unet viittaavat sisäiseen maailmaamme, jota unennäköjen itse on vaikea lähestyä, sillä osa unista on kaikista laeista piittaamattomia. Tästä syystä unia tulisi tulkita vain järkevän unien tulkit-sijan taholta. <sup>76</sup> Kreikassa alkoi esiintyä rationaalista ajattelua unien suhteen, minkä on nähty heijastavan siirtymistä myyttisestä ajattelusta loogiseen ja rationaaliseen ajatteluun. Suhtautuminen oli kuitenkin vielä epäilevää ja samanaikaisesti saatettiin uskoa unien jumalalliseen alkuperään. Esimerkiksi filosofi Aristoteles (384–322 eaa.) näki, että unet ovat hajanaisia muistumia edellisen päivän tapahtumista ja esitti myös teorian, jonka mukaan unet heijastaisivat ihmisen terveydentilaa <sup>77</sup>. Samalla Aristoteles kuitenkin pohti, kuinka tavallisetkin ihmiset voivat nähdä enneunia kun yleensä jumalat lähettävät enneunia vain hallitsijoille <sup>78</sup>? Filosofit Pythagoraan (n. 570 – 495 eaa.) mukaan painajaisten syynä on pilaantunut ruoka, mutta toisaalta hän ei sulkenut pois unien jumalallista alku-

---

<sup>71</sup> van de Castle 1994, 61.

<sup>72</sup> Kilborne 1992, 189.

<sup>73</sup> Dreisbach 2000, 31.

<sup>74</sup> Hughes 2000, 14,

<sup>75</sup> Van de Castle, 1994, 64.

<sup>76</sup> Hughes 2000, 15.

<sup>77</sup> Parker & Parker, 1999, 10-11.

<sup>78</sup> Hughes 2000, 15.

perää <sup>79</sup>. Filosofi Demokritos (n. 460–370 eaa.) esitti, että unet ovat ihmisen ruumiin lailla materialististen lakien vaikutuksen alaisina <sup>80</sup>. Tämä osoittaa, että unen tulkinnan perinteen ohella myös unen muotoon keskittyvä perinne eli jo Antiikin Kreikassa.

Roomassa unien suhtauduttiin kaksijakoisesti. Toisaalta eli vahvoja skeptisiä näkemyksiä, kuten Cicero (104–8 eaa.), joka näki kaiken unen kanssa puuhailun taikauskona ja kehotti kaikkia ihmisiä mieluummin kehittämään järkeään. Roomalainen Lucretius (98–55 eaa.) puhui päiväjäänteistä eli näki unien liittyvän siihen, minkä kanssa ihminen edellisenä päivänä on askarrellut. <sup>81</sup> Suuren unikirjan, *Oneirokritikan*, laatija Artemidorus Daldislainen (135–200) oli sitä mieltä, että uniin vaikuttavat monet tekijät, myös unen näkijän sukupuoli, ammatti, terveydentila ja yhteiskunnallinen asema. Unia ei voinut tulkita kaikille saman selityksen mukaan. <sup>82</sup> Myöhemmät unien tutkijat arvostivat *Oneirokritikaa*, mukaan luettuna Freud, jolle teos oli korvaamaton silta varhaisten kulttuurien unikäsityksiin <sup>83</sup>. Artemidoros jakoi unet ihmisen tilaa heijastaviksi uniksi, joita ei tarvinnut tulkita, tai tosiuniksi, jotka tuli tulkita. Tosiunet Artemidoros jakoi edelleen oraakkelilauseisiin, visiioihin ja ennusuniin. Myös selvänäköunet ja vertauskuvaukselliset unet kuuluivat Artemidoroksen uniluokitukseen. Folkloristi Annikki Kaivola-Bregenhøj on todennut Artemidoroksen työskennelleen kuin kansanperinteen tutkija, sillä hän keräsi kaikki unet ja niiden tulkinnat kenttätyötä tekemällä. Näin Artemidoroksen unikirjan kautta niin Välimeren alueen kuin islamilaisen maailmankin unientulkinnan perintö välittyi jälkipolville. <sup>84</sup>

Varhaiskeskiajan uniin liittyviin käsityksiin vaikutti etenkin myöhäisantiikin teologinen kirjallisuus ja kristinusko. Kristityt elvyttivät uudelleen käsityksen unista yliluonnollisina tapahtumina. Raamatussa on useita viittauksia uniin, 121 kertaa, joskin on huomattava, ettei Raamatussa ole Jeesuksen omista unista lainkaan mainintoja kun esimerkiksi profeetta Muhammedin ja Buddhan unia on merkitty ylös enemmänkin. <sup>85</sup> Ylipäätään keskiajan uninäkemuksista on vähän tietoa verrattuna keskiaikaa (450–1500) edeltäviin ja seuraaviin ajanjaksoihin. Yleinen varovaisuus unia kohtaan kasvoi ja suhde näkykuvauksiin, eli profetioihin ja ilmestyksiin, muuttui kriittiseksi. Teologit ja filosofit yrittivät sovittaa

---

<sup>79</sup> "Hypotheses About Dreams From Ancient Times to the End of the 19th Century". The Freud Museum in WWW-sivu <<http://www.freud.org.uk/education/topic/10576/subtopic/40021/>>. 13.1.2012.

<sup>80</sup> Hughes 2000, 14.

<sup>81</sup> van de Castle, 1994, 66.

<sup>82</sup> Parker & Parker 1999, 10–11; Kaivola-Bregenhøj 2010, 22.

<sup>83</sup> Freud 2005, 11.

<sup>84</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 154.

<sup>85</sup> van de Castle 1994, 39.



antiikin filosofien, kuten Platonin ja Aristoteleen teoksia, kristinuskoon. Tuolloin kiinnostus kohdistui etenkin unien moraaliseen sisältöön. Mistä voi olla varma, että unet ovat Jumalalta lähtöisin? Tuomas Akvinolainen (1225-1274) nojautui unien kohdalla Aristoteleeseen ja näki, että unet kumpuavat joko sisältä (ollen tuolloin heijastusta päivän tapahtumista tai omasta luonteesta) tai ulkoa (jolloin syynä ovat joko fyysiset olosuhteet tai Jumala/demoni). Mahdollisuus tulla unien kautta houkuteliksi väärille teille oli siis olemassa.<sup>86</sup> Pian kirkolliskokoukset lisäsivät unien tulkinnan kiellettyjen pakanatapojen lueteloihin ja yrittivät itse hallita unien tulkintaa<sup>87</sup>. Uniin uskomisesta tuli syntiä. Unia saivat tulkita vain uskonnolliset auktoriteetit, eikä unia kannattanut tutkia omin päin – etenkin tietynlaisia unia, joiden alkuperä tunnistettiin demoniseksi. Unia pyrittiin jopa kaikin voimin estämään.<sup>88</sup> Unien yhteiskunnallista ja kulttuurista ulottuvuutta ajatellen voidaan todeta, että uskonnolliset ja poliittiset tekijät vaikuttavat keskiajalla monella tavalla tapamme käsitellä unia.

1500-luvulle tultaessa alkoivat unien tutkijat siirtää huomionsa uskonnollisista asioista havaitsemisen ja kokemisen tutkimiseen, joiden tutkiminen tieteellisellä mittapuulla olisi huomattavasti helpompaa. Unet vapautuivat totaalista uskonnon vallasta ja siirtyivät tieteelliseksi tutkimuskohteeksi. Lähestymistavat voidaan jakaa rationaaliin ja empiriisiin/mekaanisiin ja on katsottu, että nämä kaksi vastakkaista näkökulmaa ovat osaltaan luoneet pohjaa tämän päivän unien tutkimukselle. Rationaalista näkökulmaa edusti muun muassa René Descartes (1596-1650), jonka mukaan ihminen saa luotettavinta tietoa maailmasta oman ajattelun ja järkensä kautta. Descartesille valve-elämä oli johdonmukaisempi kuin unimaailma ja siten myös todellisempi. Thomas Hobbes (1588-1679) painotti fysiologisten tekijöiden ensisijaisuutta mielensisäisten tilojen synnyttäjänä.<sup>89</sup> Keskeistä oli molemmissa luopuminen siitä ajatuksesta, että unia ohjaisivat jotkin ihmisen ulkopuolella olevat voimat, kuten jumalat. Tämä perinne elpyi uudestaan muun muassa spiritualismin ja filosofi, mystikko Emmanuel Swedenborgin (1688-1722) ajatusten myötä. Swedenborg näki kuitenkin erona kristilliseen perinteeseen, ettei ihminen ole unikuviissa vain passiivinen vastaanottaja, vaan näki unet ”yöllisen kommunikoinnin muotona” jossa ihmisen on mahdollista kohdata enkeleitä ja muita ns. yliluonnollisia olentoja.<sup>90</sup> Rationalismin rinnalla alkoikin elää romantiikan aikakaudelle tyypillistä unien mystifiointia,

---

<sup>86</sup> Dreisbach 2000, 32-33; van de Castle 2004, 80.

<sup>87</sup> Keskiäho, 2004.

<sup>88</sup> van de Castle 1994, 81-84.

<sup>89</sup> Dreisbach 2000, 33; van de Castle 1994, 85-87.

<sup>90</sup> ks. esim. Hayward 2004, 163.

jossa unien nähtiin ruokkivan ihmisen luovuutta ja inspiroivan hänen ajatuksiaan.<sup>91</sup> Lähestymistapa uniin oli utelias ja liittyi monilta osaa kehittyvän piilotajunnan teoriaan. Muun muassa saksalaisfilosofit Johann Gottlieb Fichte (1762-1814) ja Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling (1775-1854) olivat jo 1700-luvun lopulla pohtineet, että unet mahdollisesti paljastavat tiedostamattomia pelkoja ja toiveita.<sup>92</sup> Myös unien parapsykologinen tutkimus sai alkunsa ”psykkisten ilmiöiden” tutkimusten nimissä, joiden kanssa myös Sigmund Freud oli tekemisissä vuonna 1882 perustetun *Society for Psychological Research*:in puitteissa. 1800-luku asetti unien tutkimukselle sen modernit lähtökohdat. Sekä sisällön että muodon tutkimukselle oli olemassa omat tutkimusperinteensä, jotka pohjautuivat länsimaisen kulttuurin historiaan varhaisiin vaiheisiin.

## 2.2 Johdatusta sisällön ja muodon väliseen eroon

Yksi tapa hahmottaa monitieteinen uniin kohdistuva tutkimus ja kiinnostus on jakaa lähestymistavat *sisällöllisiin* (unen tulkinnan perinteet ja ylipäätään sisällöstä kiinnostuneet näkökulmat) ja *fysiologisiin* (mm. bio- ja neurotieteet, jotka eivät tutki unien kerrottua sisältöä). Unien tutkimuksen kentällä puhutaan myös *sisällön* ja *muodon* tutkimuksesta tai suoraan *fysiologisesta* ja *psykoanalyttisestä* perinteestä<sup>93</sup>. Tällä kahtalaisella suunnalla on juurensa unien tutkimuksen historiassa. Toista voisi luonnehtia varhaisten kulttuurien unien tulkinnan perinteeksi ja toista Antiikin Kreikan rationaalisiksi lähestymistavoiksi, jotka ovat toimineet koko tieteellisen traditiomme pohjana ja kiteytyneet 2010-luvulla neuro- ja biotieteiksi. Unien tutkimuksen painopisteen siirtyminen sisällön tutkimuksesta muodon tutkimukseen 1900-luvun aikana on ollut suurin vaikuttava muutos unien tutkimuksen kentällä.

Unien tutkimuksen paradigmana toimi psykoanalyttinen lähestymistapa miltei koko 1900-luvun. Aivotutkimuksen ja kognitiivisen psykologian saatua enemmän jalansijaa tieteen kentällä alettiin puhua samalla paradigman muutoksesta unien tutkimuksessa. Kun aikaisemmin keskeinen kysymys liittyi siihen, mitä uni tarkoittaa, on muodon tutkimus

---

<sup>91</sup> Lee 2010, 291.

<sup>92</sup> Parker & Parker 1995, 14.

<sup>93</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 25.

ollut kiinnostunut muun muassa siitä, mitkä unia näkevän mielen piirteet erottavat sen valvetilassa olevan mielen toiminnasta <sup>94</sup>.

Nämä kaksi poolia, sisältö ja muoto, toimivat ikään kuin vastakkaisina jännitteinä, joiden välille unien tutkimuksen eri näkökulmat asettuvat. Jyrkkä rajaaminen sisällön ja muodon välillä ei kuitenkaan käytännössä ole aina tarkoituksenmukaista, sillä moni nykyinen tutkimus liikkuu näiden kahden välillä. Jopa tiukasti unien muotoa korostavat tämän päivän näkemykset harvoin kieltävät unien sisältöön liittyvän emotionaalisen *salienssin* (näkyvyyden), mutta heidän mukaansa se ei kuitenkaan selitä sitä, mikä on unen syy, mikä määrittää sen kummallisuuden ja mikä vaikeuttaa sen muistamista <sup>95</sup>. Myös unen sisällön muotoa voidaan tarkastella, jolloin voimme tyypitellä erilaisia unimuotoja. Unen sisällön muodolla on merkitystä etenkin sellaisissa tutkimuksissa, joissa sisällön muodolla on merkitystä, mutta sitä ei tarkemmin tulkita. Tällainen voisi olla esimerkiksi tutkimus, jossa tarkastellaan urheilijoiden painajaisunien esiintymistä ennen kilpailua <sup>96</sup>. Siinä olennaista on siis se, että näen painajaista, mutta sillä ei ole merkitystä, mitä painajaisessa tarkemmin ottaen tapahtuu.

Unien tutkimuksen kentällä esiintyy myös paljon sisällön tutkimusta, joka lähestyy unia psykologisena datana ja pyrkii kategorisoimaan unen sisältöä, kuitenkin kajoamatta unen henkilökohtaiseen tulkintaan. Jako sisältöön ja muotoon ei myöskään tee oikeutta niille pohdinnoille, jotka suuntautuvat unien sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen ulottuvuuteen. Hajanaiseen ja vastakohtien täyttämään unien tutkimuksen kenttään tuo oman lisänsä unien fenomenologinen tutkimus, joka selittämisen sijaan pyrkii ymmärtämään unta ilmiönä sen kaikissa ulottuvuuksissaan ja näkee ihmisen kokonaisuutena, kokevana olentona.

### 2.3. Unien tulkintaperinne ja unien sisällön tutkimus

Unien tulkinnan perinne eli jo varhaisten kulttuurien aikana, kun pyrittiin ymmärtämään unissa esiintyviä symboleja ja tapahtumia. Psykologinen näkökulma lähestyy unia tulkitsevaa ja niistä merkitystä hakevaa ihmistä psykologisena olentona ja aloittaa tutkimuksensa yksilön mielestä ja käyttäytymisestä. Psykologisissa teorioissa unen näkemisellä nähdään

---

<sup>94</sup> Hobson 2004, 13.

<sup>95</sup> Hobson 2004, 17.

<sup>96</sup> Erlacher et al., 2011.

olevan ainakin kaksi mahdollista funktiota. Ensinnäkin unien oletetaan ratkaisevan unennäköijän valvemaailmassa esiintyviä älyllisiä tai emotionaalisia ongelmia ja toisekseen unien tehtävä on suojella ja ylläpitää unennäköijän mielenterveyttä <sup>97</sup>.

Tieteen kentällä psykologinen tutkimus voidaan edelleen jakaa sisällön ja muodon näkökulmaan, edellisen painottaen psykoanalyttisiä ja syvyyspsykologisia näkemyksiä ja jälkimmäisen harjoittaen kognitiivisen psykologian tutkimuksia, jotka tulevat lähempään tarkasteluun fysiologisen näkökulman yhteydessä.

Varmasti tunnetuin uniin liitetty henkilö on psykoanalyysin kehittäjä, sveitsiläinen psykiatri Sigmund Freud (1856–1939), jonka teos *Unien tulkinta* (1900) aloitti uuden aikakauden unien tutkimisessa. Tätä ennen unien tulkintaperinne eli varhaisilta kulttuureilta perityissä unikirjoissa ja huomio keskittyi unen ilmiöihin, eli manifestiin sisältöön. Freud avasi yhteyden piilotajuntaan ja asetti unen latentin, piilevän sisällön manifestin sisällön yläpuolelle. Freud kutsui unia – tai oikeammin niiden tulkitsemista – kuninkaantieksi (*via regia*) alitajuntaan, johon ihminen varastoi torjuttuja toiveitaan ja tunteitaan. Nämä toiveet ja tunteet ihminen sensuroi pukemalla ne symbolimuotoon, jotka sitten tulevat ilmi unessa. Terapiassa unen manifesti-muoto, eli koettu uni, avataan latenttiin muotoon, joka paljastaa unen todellisen merkityksen. <sup>98</sup>

Freudinkin näkemys unista ja psykoanalyysi yleensäkin lienevät yksi väärinymmärretyimpiä teorioita. Freudin teorioiden yksinkertaistaminen on houkuttelevaa. Edelleenkin psykoanalyttisen koulukunnan edustajat kiistelevät siitä, kuinka Freudin näkemyksiä tulisi tulkita. Psykoanalyttinen perinne on myös kansanomaistunut, mikä näkyy siinä, että usein liitämme unien tulkinnan automaattisesti psykoanalyttiseen unien tulkintaan. Tällöin saatamme vitsailla freudilaisesta unien tulkinnasta ja nähdä kaikki unisymbolit korostettuna seksuaalisina <sup>99</sup>. Psykoanalyttinen viitekehys on vain yksi tulokulma uneen, mutta kulttuurissamme se on ollut niin vahva, että sanat *uni* ja *tulkinta* kuuluvat kulttuuriautomaattisuuden nimissä lähtemättömästi yhteen. Tämä ei ole yllättävää, kun ajatellaan, kuinka pitkät perinteet unien tulkinnalla on. Freud jatkoikin tätä varhaisten kulttuurien käynnistämää unien tulkinnan perinnettä, joskin unien alkuperä sijoitettiin nyt yksilön alitajuntaan

---

<sup>97</sup> Revonsuo & Valli 2000, 472.

<sup>98</sup> Pesant & Zadra 2004, 492.

<sup>99</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 27.

ja niiden kautta lähestyttiin myös itse alitajunnan toimintamekanismia.<sup>100</sup> Unien muisteleminen tuli tieteellisesti hyväksyttyä ja uskonnollisten tulkintatraditioiden merkitys väheni<sup>101</sup>.

Freudin oppilaan, Carl Gustav Jungin (1875–1961) näkemys unista oli laajempi ja optimistisempi kuin Freudilla, joka Jungin mukaan tyytyi tulkitsemaan unikuvia valikoiden ja valmiiden selitysten mukaan. On sanottu, että siinä missä Freudin alitajunta synkkenee mitä syvemmälle mennään, niin Jungin alitajunta vastaavasti kirkastuu<sup>102</sup>. Jung näki, että symbolien tulisi ulottua nimenomaan ihmiseen itseän – ei vain ulkoisiin objekteihin kuten Freudilla.<sup>103</sup> Jungin mukaan unet paljastavat piilotajuntamme sisältöä ja ovat luonnon tarjoama keino pitää yllä henkistä tasapainoamme<sup>104</sup>. Jung kutsui tätä unien täydentäväksi tehtäväksi. Jungin mukaan unien käyttö terapiassa vaatii laajaa tietämystä eri kulttuurien symbolien kirjosta, eikä terapeutin tulisi pitää mitään omaa tulkintaansa ainoana oikeana.<sup>105</sup> Avain on viime kädessä yksilössä itsessään: ”yksilö on ainoa todellisuus”<sup>106</sup>. Jung sisällytti työhönsä myös kollektiivisen alitajunnan käsitteen, jonka mukaan omien henkilökohtaisten kokemusten lisäksi kannamme sisällämme myös ihmiskunnan kokemuksia, joista eri puolilla maailmaa toistuvat sadut ja myytit ovat osoituksena. Nämä kytetyneet ihmiskunnan kokemukset, ilmenevät arkkityypeinä, erilaisina psyykkisinä alkukuvina, joista esimerkkinä mainittakoon *sisäinen mies* (animus), *sisäinen nainen* (anima), *varjo* ja *itse*<sup>107</sup>. Jungin näkemykset kiteyttävätkin hyvin unien tutkimuksen hankaluuden: unet ovat *samanaikaisesti* suhteessa sekä itseän, että ympäristöön – niin ajallisesti kuin paikallisestikin.

Suomalaisia pro gradu -tutkimuksia on tehty psykologian näkökulmasta jonkin verran. Psykologian oppiaineessa Mika Rotola-Pukkila (1997) on käsitellyt unien oivaltamista pienryhmässä ja tarkastellut Ullmanilaista uniryhmämenetelmää yhtenä pienryhmämenetelmänä. Rotola-Pukkilan tutkimuskysymys ”Miten unista puhutaan ja minkälaisia diskursseja puheessa konstruoituu?” voisi hyvin viitata folkloristiseen tutkimukseen ja Rotola-Pukkila onkin eritellyt tutkielmassaan erilaisia uniryhmän diskursseja koskevia orien-

---

<sup>100</sup> Siivola 2008, 36; 168; Lee 2010, 292.

<sup>101</sup> Lee 2010, 293.

<sup>102</sup> Halton 1992, 126.

<sup>103</sup> Jung 1966, 105; 109.

<sup>104</sup> Jung 1966, 128–132.

<sup>105</sup> Jung 1964, 53.

<sup>106</sup> Jung 1964, 58.

<sup>107</sup> Jung, 1966, 88–90.

taatioita ja tulkinnallisia vihjeitä.<sup>108</sup> Päivi Ervast (2008) on tutkinut psykologian oppiaineessa unen sisällön ja rakenteen yhteyttä mielenterveyteen trauman uhreilla. Kognitiivisen psykologian graduista voisi mainita unien eriskummallisuutta lähestyneiden Krista Tarkon (1999) ja Tero Tuomisen (2010) työt. Sosiaalipsykologian puolella Soile Jatakarin (1991) tutkimus jatkoi folkloristiikan tieteenalan<sup>109</sup> suomalaisten opiskelijoiden uniin ja niihin liittyviin käsityksiin kohdistuvaa tutkimusta.

## 2.4 Unien fysiologia ja muodon tutkimus

Kun tänä päivänä puhutaan tieteellisestä unitutkimuksesta, viitataan sillä yleensä juuri unen fysiologian tutkimukseen, mikä vahvistaa unien tutkimuksen paradigman painopisteen siirtymistä unien sisällöstä niiden muotoon. Muun muassa suomalaisen unitutkimusseuran tarkoituksena on ”tarjota linkkejä tieteelliseen tutkimustietoon unesta ja sen häiriöistä sekä palvella unitutkimuksen edistämistä Suomessa”<sup>110</sup>. Myös suomalainen Uniliitto ry. kokoaa fysiologisen unitutkimuksen toimijoita ja ”toimii uneen, nukkumiseen, uni-häiriöihin, valvetilan häiriöihin ja unitutkimukseen liittyvien rekisteröityjen yhdistysten yhteen liittäväenä keskusjärjestönä, ajaen ja valvoen kaikkien uneen, nukahtamiseen, vireyteen, unettomuuteen, päiväaikaiseen väsymykseen ja nukkumiseen liittyvistä häiriöistä kärsivien henkilöiden etua sekä edistäen jäsentensä ja heidän läheistensä elämänlaatua ja yhdenvertaisuutta kansalaisina.”<sup>111</sup>

Fysiologinen unitutkimus on klassisessa ilmenemismuodossaan kohdistunut unenaikaisiin aivomuutoksiin ja pyrkinyt tuomaan niistä esiin empiirisesti tarkkaa tutkimustietoa<sup>112</sup>. Unien empiirisen fysiologisen tutkimuksen on katsottu syntyneen 1800-luvun lopulla. Ranskalainen lääkäri (1817–1892) Alfred Maury pohti oman unensa perusteella ulkoisten tekijöiden merkitystä unien synnystä. Hän uneksi Ranskan vallankumouksen ajasta, jossa hänet oli kuljetettu mestattavaksi. Juuri kun giljotiini oli katkaisemassa hänen kaulansa, hän heräsi ja huomasi kuinka sängynpäätty oli pudonnut hänen niskaansa. Maury alkoi pohtia, voisivatko unet todella kehkeytyä salamannopeasti samanaikaisesti kun ul-

---

<sup>108</sup> Rotola-Pukkila 1997, 49.

<sup>109</sup> Virtanen, 1980; Kaivola-Bregenhøj, 1988.

<sup>110</sup> ”Tieteellinen unitutkimus”. Suomen unitutkimusseura ry:n WWW-sivu <<http://www.sus.fi/tutkimusalueet/tieteellinen-unitutkimus/>>. 10.9.2011.

<sup>111</sup> ”Uniliitto”. Suomen uniliitto ry:n WWW-sivu <<http://www.uniliitto.fi/fi/Uniliitto.>> 15.10.2011.

<sup>112</sup> Hobson 2004, 18.

koinen ärsytys havaitaan.<sup>113</sup> Yhdysvaltalainen filosofi ja psykologi Mary Calkins (1863-1930) julkaisi 1800-luvun lopulla ensimmäisen tilastollisen tutkimuksen unien kokemuksellisesta sisällöstä ja totesi, että näköaisti on kaikista aisteista unissa hallitsevin. Ranskalainen aristokraatti ja etnografi Hervey de Saint-Denys (1822-1892) teki samoihin aikoihin useita kokeita pohtiessaan unennäkemisen ja ajattelun välistä olennaista eroa. Saint-Denys pyrki osoittamaan, miten uni etenee assosiaatioketjuna mielikuvasta toiseen. Tämän orastavan unien fysiologian ensimmäinen kukoistuskausi päättyi kuitenkin psykoanalyysin nousuun ja osin myös behavioristisen suuntauksen syntyyn, mikä ei suvainnut minikäänlaisia sisäisiä mielenilmiöitä tutkimuskohteekseen.<sup>114</sup> Kun tieteen huomio kiinnittyi unen merkityksen löytämiseen sen lähteen sijaan, sai unien fysiologinen tutkimus odottaa puoli vuosisataa tullakseen uudelleen löydettyksi<sup>115</sup>.

Ensimmäisen kerran aivojen toimintaa mittasi saksalainen psykiatri Adolf Berger EEG-laitteella<sup>116</sup> vuonna 1928 havaiten unissa erilaisia vaiheita, joskin unenaikaiset silmänliikkeet olivat tunnistaneeet jo Hippokrates ja Galenos jo 400 eaa. Fysiologinen unien tutkimus alkoi lopullisesti vallata tilaa unitutkimuksen kentällä, kun Nathaniel Kleitman and Eugene Aserinsky löysivät nopeiden silmänliikkeiden vaiheet aivosähkökäyristä vuonna 1953 ja nimesivät ne REM-vaiheiksi. Aluksi oletettiin, että unennäköä tapahtuu vain REM-unen aikana, mutta nykyisin unennäköä pidetään koko nukkumisen läpi ulottuvana prosessina.<sup>117</sup> Tärkeä havainto oli se, että REM-unen aikana osa aivoista toimii aivan kuten valveillakin sillä erotuksella, että stimulaatio tulee sisäältä, eikä ulkoa.

Keskeinen kiista unien tutkimuksen kentällä liittyy siihen, onko unen sisällöllä jokin funktio ihmisen kannalta, vai ei. Valve-elämämme heijastuu unissa ja jopa 65 % unen elementeistä voidaan linkittää valve-elämän kokemuksiin. Tämä valve-elämän ja unen näkemisen välistä jatkuvuutta painottava jatkuvuushypoteesi (mm. Domhoff, 2003) ei kuitenkaan kerro siitä, onko tuolla yhteydellä merkitys, eikä vastaa kysymykseen, miksi tiettyjä tavantomaisia toimintoja, kuten lukemista, kirjoittamista tai tietokonetyöskentelyä, esiintyy unissa tuskin koskaan. Unissa myös esiintyy enemmän negatiivisia kuin positiivisia tuntei-

---

<sup>113</sup> Parker & Parker 1999, 14.

<sup>114</sup> Revonsuo 2001, 163.

<sup>115</sup> On näkemyksiä, joiden mukaan Freud olisi itsekään mieluiten kiinnittänyt tutkimuksensa alkaneeseen aivotutkimukseen, mutta kyseisen tieteenalan ollessa vielä lapsenkengissä, joutui hän tyytymään vallitsevaan unien tulkinnan perinteeseen. Ks. Hobson 2004, 31-23.

<sup>116</sup> Aivoaaltojen mittaamisessa käytettävän elektroenkefalogrammin eli EEG-laitteen Berger kehitti laitteen tarkoituksenaan tutkia telepatiaa omien yliaistillisen kokemustensa jälkeen. Laite ei todistanut telepatian olemassaoloa, mutta lisäsi suuresti ymmärrystämme aivojen toiminnasta. Ks. Powell 2010, 16.

<sup>117</sup> Kronholm 1998, 83-84.

ta, kun taas valve-elämässä tilanne on päinvastainen.<sup>118</sup> Nukkumisen aikaisen fysiologisen unen merkitys sen sijaan on ilmiselvä. Ihmisellä ja monella muulla nisäkkäällä liian vähäinen uni aiheuttaa univajeen ja pitkällinen unettomuus voi aiheuttaa joillakin eläimillä jopa kuolemaan.<sup>119</sup>

Eräiden teorioiden mukaan unen näkeminen on ainoastaan aivojen toiminnan satunnainen sivutuote. Ehkä tunnetuin näkemys on Crick & Mitchinsonin (1983) vertaus aivoistamme tietokoneeseen. Unen aikana ikään kuin ”päivitämme kovalevyämme” ja tyhjenämme sähköpostimme roskapostikansion. Tämän käänteisoppimisen mekanismin avulla pääsemme eroon asioista, joita meidän ei tule muistaa ja täten unien muistaminenkin saattaisi olla haitallista aivojen tehokkaan toiminnan kannalta<sup>120</sup>.

Neurofysiologit Allan Hobson ja Robert McCarley loivat 1970-luvulla aktivaatio-synteesiteorian, joka perustuu aivojen neurofysiologiaan. Hobson itse arvioi jatkavansa siitä, mihin Freud jäi luopuessaan aivotutkimuksesta 1800-luvun lopulla. Aktivaatio-synteesiteorian mukaan aivojen aktivoituminen saa aikaan kokoavan tulkinnan aivokuoressa, jolla ei kuitenkaan ole mitään sisällöllistä merkitystä. Tätä väitettä pyrittiin tukemaan *Unenpujonta* -kokeella, jossa tutkijat katkaisivat unikertomuksen kahtia ja sekoittivat ne keskenään siten, että osa unitarinoista sai uuden lopun. Edes psykoanalytikot eivät kyenneet näkemään, millä unitarinalla on hybridi loppuosa.<sup>121</sup> Hobsonin mukaan unen näkö voidaan ymmärtää psykoottisena tilana, jossa aivot yrittävät suojella yksilöä tulehasta hulluksi päiväsaikaan<sup>122</sup>. Aktivaatio-synteesiteoria (Hobson & McCarley, 1977) vallitsi pitkään unitutkimuksen kentällä johtavana paradigmana ja se toimi vastavoimana psykoanalyttiselle unien tulkinnalle.

Unen satunnaisuutta korostava kognitiivinen teoria (Foulkes 1985; 1999) näkee unen syntyvän muistin aktivoituessa unen aikana. Koko unen näkemisen järjestelmä on useista alajärjestelmistä koostuva kognitiivinen prosessi, joka sitoo muistista nousevaa materiaalia yhteen. Lasten unet esimerkiksi ovat erilaisia aikuisten uniin verrattuna, koska ne seuraavat kyseistä kehitystasoa niin muistin kuin muunkin aivotoiminnan alueilla. Unen satunnaisuutta korostavat näkemykset eivät kuitenkaan voi selittää unen näkemisen kaikkia

---

<sup>118</sup> Valli 2008, 39-40.

<sup>119</sup> Jakonen 2009, 4.

<sup>120</sup> McNamara & Zborowski 1998, 116; Revonsuo & Valli 2000, 472.

<sup>121</sup> Hobson 2004, 182.

<sup>122</sup> Hobson 2004, 123.



päihteitä, kuten unien sisällön organisoitumista – kaikki unet eivät suinkaan ole järjettömiä. Niinkin organisoituneeseen tietoiseen kokemukseen tarvitaan monen kognitiivisten toiminnon yhteistyötä.<sup>123</sup>

Nukkuminen fysiologisenä ilmiönä voidaan siis osoittaa ihmiselle tärkeäksi, mutta kuinka tärkeää ihmiselle on nukkumisen aikainen unennäkö? Viime vuosikymmenen aikana myös unennäköille on alettu etsiä vastauksia ihmislajin kehitymisestä, evoluutiosta.

#### 2.4.1 Unet ja evoluutio

Evoluutiopsykologian mukaan ilmiö, kuten unen näkeminen, on ihmislajin kehittymisen kannalta ollut tärkeä, mikäli se on edistänyt aiempien sukupolvien yksilöiden kykyä tuottaa menestyksellisiä jälkeläisiä ja ratkaista selviytymiseen vaikuttaneita adaptiivisia eli sopeutumiseen liittyviä ongelmia<sup>124</sup>. Vaikka ihminen on tullut historiansa aikana valtavan tietoiseksi itsestään, ei hän kuitenkaan ole lakannut kokemasta ei-tahdonalaiseksi koettuja unia<sup>125</sup>. Evoluutiopsykologinen, etenkin kognitiivisen psykologian näkemys, yhdistää muodon ja sisällön tutkimuksen lähestymistavat ja näkee fysiologisten mekanismien, unien sisällön ja ympäristön välisen yhteyden.

Ensimmäiset unien ja evoluution välistä yhteyttä tarkastelevat tutkimukset keskittyivät unen fysiologiseen tutkimukseen vertailemalla eri nisäkkäiden keskushermostojärjestelmiä sekä raportoimalla simpanssien valveen ja nukkumisen tiloja<sup>126</sup>. REM-vaiheiden esiintyminen kaikilla nisäkkäillä on tutkijoiden mielestä osoittanut oikeaksi hypoteesin, jonka mukaan uni on kehittynyt ihmislajin kehityksessä. Ylipäätään aivojen kehittyminen vastaa evoluution mallia: uusi aivokerros muodostuu tehtävien monimutkaistuessa aina uuden päälle, vanhan kerroksen jäädessä odottamaan esimerkiksi uudemman kerroksen tuhoutumista, jolloin vanhan kerroksen osaamista tarvitaan taas.<sup>127</sup>

---

<sup>123</sup> Valli 2008, 38.

<sup>124</sup> Revonsuo & Valli 2000, 474.

<sup>125</sup> Halton 1992, 134.

<sup>126</sup> van de Castle 1994, 46-47.

<sup>127</sup> Scaruffi 2001, <<http://www.thymos.com/science/dreaming.html>>. 15.1.2012.

Tämänhetkisen kognitiivisen psykologian näkemyksen mukaan uni on ihmislajin kehittymisen kylkiäisenä syntynyt ihmisen *tietoisuuden*<sup>128</sup> *tila*, jossa unet toimivat erilaisten kognitiivisten taitojen harjoitteluareena. Myös jotkin unen sosiaalista ulottuvuutta tarkastelevat näkemykset pitävät unta eräänlaisena harjoitteluna, jossa etsimme paikkaamme sosiaalisessa todellisuudessa<sup>129</sup>. Turun yliopiston kognitiivisen neurotieteen professori Antti Revonsuon tutkijaryhmineen sekä psykologian erikoistutkija Katja Valli ovat tavoitelleet tutkimustyössään synteasinäkökulmaa, jossa yhdistyvät filosofian, tietoisuuden tutkimuksen, unitutkimuksen, evoluutiopsykologian ja kognitiivisen neurotieteen selitykset unesta. Lähtökohtaa voisi kutsua myös fenomenologiseksi. Revonsuon tutkimusryhmän kehittämä unien *uhkasimulaatioteoria* (Revonsuo, 2000; Valli, 2008) on noteerattu myös kansainvälisellä unien tutkimuksen kentällä. Revonsuon johtama tutkimusryhmä on tutkinut aivojen aktivoitumista unen aikana ja tehnyt johtopäätöksiä, joiden mukaan uni valmistaa meitä tuleviin uhkaaviin tilanteisiin. Tätä teoriaa tukee muun muassa se, että näemme enemmän negatiivis-sävytteisiä unia, mikä viittaa unien adaptiiviseen funktioon. Uhkasimulaatioteoria näkee unen biologisena toimintana ja evoluution tuloksena, jolloin unen funktio on toimia eräänlaisena ”maailman simulaationa” ja ”lumetodellisuutena”.<sup>130</sup>

Yhdysvaltalaisen psykologin Deirdre Barrettin (1997) tutkimusten mukaan ratkaisemme unissa ongelmia, mikä hänen mukaansa viittaa unien merkittävään funktioon ihmislajin selviytymisen kannalta. Unennäkemisen biologinen funktio heijastuu yhä muun muassa painajaisunissa sekä tavallistenkin unien sisällöissä, joissa negatiiviset ja uhkaavat elementit ovat yliedustettuina. Barrettin mukaan ratkomme unissa melkein mitä tahansa ongelmia, aina matemaattisista ongelmista taiteellisiin. Vastauksia ongelmiin ilmestyy usein kuvien muodossa tai ne voivat edustaa hyvin omaperäistä luovuutta, jota emme valve-elämän ajattelussa koskaan tulisi keksineeksi. Öisiin ongelman ratkomisiin liittyy kuitenkin kiinnostavia seikkoja: usein koemme enemmänkin, että emme itse ratkaise ongelmaa, vaan se tulee ikään kuin ratkaistuksi itsestään - kuin jokin unen ”pilotti” olisi sen ratkaissut ja me vain kuljemme tilanteessa mukana.<sup>131</sup>

Evoluutioon liittyviä kysymyksiä voidaan lähestyä myös kulttuurisesta näkökulmasta. Esimerkiksi yhdysvaltalainen sosiologi Eugene Halton on osallistunut keskusteluun unien

---

<sup>128</sup> Freud kuvailee *Unien tulkinta*- teoksessaan tietoisuutta ”psykkisiä kvaliteetteja rekisteröivänä vastaanottimena, ei muuna”. Tietoisuus ei säilytä muutosten jälkiä ja on vailla muistia. Ks. Freud 2005, 512.

<sup>129</sup> Franklin & Zyphur 2005, 69-70; Lawrence 2005, 28; Brereton 2000, 279.

<sup>130</sup> Valli, 2008; Parhi-Riikola, 2006; Revonsuo 2001, 162.

<sup>131</sup> Barrett, 1993; Revonsuo & Valli 2000, 474.

evoluutiosta tarjoten siihen sosiobiologisen näkökulman. Artikkelissaan *The Reality of Dreaming* (1992) Halton näkee unet kulttuurisena, biologisena ja vuorovaikutuksellisenä ilmiönä, joiden kautta mieli kommunikoi valve-todellisuuden kanssa. Ihmislajin kyky symboliseen ajatteluun ja siten myös unen näkemiseen on yhteydessä aivojen kehitykseen. Näin ollen unen näkeminen tulisi nähdä aivan olennaisena osana ihmisen kulttuurin kehitystä.<sup>132</sup> Myös tarinankerrontaperinteen on nähty liittyvän unien ja samalla ihmisen evoluutioon. Yhdysvaltalainen arkeologi Alexander Marshack (1918-2004) on esittänyt teoksessaan *The Roots of Civilization* (1972), että unessa esiintyvien tarinoiden jakaminen on tuottanut uutta ajattelua toisissa, mikä on monipuolistanut ihmiskunnan kulttuuria.

## 2.5 Unien antropologinen tutkimus

Antropologian lähestymistapa on unien tutkimuksen yksi keskeinen tulokulma, jonka tässä tutkielmassa olen nostanut unien tutkimuksen perinteiden rinnalle. Se tarjoaa unien tutkimuksen kolmannen valtavirran ja näkökulman, nimittäin kulttuurisen. Kulttuurinen näkökulma uniin on kiinnostunut unien näkemisen ja jakamisen tavoista eri kulttuureissa sekä siitä, miten unet ja vallitseva kulttuuri heijastavat toisiaan. Näin ollen antropologian näkökulma sijoittuu myös unien sosiaalisen ulottuvuuden alueelle. Uniin on suhtauduttu historiassamme eri tavoin ja kaikki uniteoriat liittyvät siihen kulttuuriseen kenttään, perinteisiin ja uskonnollisiin tapoihin jossa kunakin hetkenä toimitaan. Jokaisella kulttuurilla on omat käsityksensä esimerkiksi siitä, ovatko unet luonteeltaan yksityisiä vai yleisiä, missä määrin ne voivat kertoa jotain tulevaisuudesta ja miten yksilön ja yhteiskunnan välinen suhde unissa heijastuu. Jokainen unensa kertoja asettautuu samalla valtavaan kulttuuristen merkitysten kenttään.<sup>133</sup>

Antropologinen tutkimus on yleisesti jaettu sosiaali-, kulttuuri- ja fyysiseksi antropologiaksi, joskaan jako ei ole aivan yksinkertainen. Kulttuuriantropologiaa on useissa alan johdantoteoksissa käytetty yläkäsitteenä, kun taas eurooppalainen antropologia on ollut kiinteästi sidoksissa sosiologian historiaan.<sup>134</sup> Freudin *Unien tulkinnan* (1899) ilmestyttyä myös antropologinen tutkimus kiinnostui unista ja Freud käänsi antropologian katseen, ei

---

<sup>132</sup> Halton 1992, 130.

<sup>133</sup> Shulman 1999, 3.

<sup>134</sup> ”Antropologinen tutkimus. Mitä se on?”. Tampereen yliopiston avoimen yliopiston WWW-sivu <<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaaliantropologia/antropologia.html>>. 14.2.2012.

ainoastaan muihin kulttuureihin, vaan myös länsimaiseen ajatteluun<sup>135</sup>. Juuri pitkälti antropologisen tutkimuksen ansiosta olemme alkaneet ymmärtää unen näkemisen universaalisenä ilmiönä: joka puolella maailmaa ihmiset nukkuvat, uneksivat, puhuvat unistaan ja tulkitsevat niitä.<sup>136</sup> Freudin psykoanalyttinen teoria toimikin pitkään ainoana antropologisen unien tutkimuksen taustateorian, ja se myös rajoitti tutkijoiden intoa ottaa unia tutkimuskohteekseen<sup>137</sup>. Esimerkiksi Freudin nimeämien tyyppiunien ja uniteemojen, kuten hampaiden putoamisen, tulkinnat vaihtelivat, eivätkä psykoanalyttiset käsitteet istuneet eri kulttuureihin<sup>138</sup>.

Antropologisen unien tutkimuksen katsotaan alkaneen yhdysvaltalaisen antropologi, psykologi Kilton Stewartin 1930-luvulla tekemästä kenttätöistä malesialaisen Senoi-heimon (Temiar- ja Semai-heimot) parissa. Kiltonin tutkimuksen mukaan tämä rauhaisa heimo näki unet oleellisena osana elämäänsä ja parannusrituaalejaan sekä opetti muun muassa lapsille unien ohjailun taidon. Väkivalta oli heimon parissa liki tuntematon asia, minkä perusteella tutkija veti johtopäätöksiä unien jakamisen terapeuttisesta vaikutuksesta.<sup>139</sup> Kiltonin tutkimusta on pidetty yhtenä antropologisen unien tutkimuksen virstanpylväänä, mutta ilmiönä siihen on kohdistunut myös kritiikkiä. Muun muassa yhdysvaltalainen psykologi, sosiologi G. William Domhoff osoittaa teoksessaan *The Mystique of Dreams* (1985), miten Kiltonin tutkimuksen kautta voimme lukea itse asiassa enemmän 1960-luvun amerikkalaisesta kulttuurista kuin Senoi-heimosta itsestään. ”Senoilainen uniteoria” on esimerkiksi täysin länsimainen konsepti, eivätkä myöhemmin heimon parissa tutkimusta tehneet antropologit löytäneet jälkiä systemaattisesta unien käsittelystä.<sup>140</sup> Senoilainen uniteoria on kuitenkin löytänyt tiensä niin uniryhmien taustavaikuttajaksi kuin avuksi painajaisista kärsiville. Esimerkiksi lasten painajaisien käsittelyyn kehitetty sovellus ”The Peace Process” on kehitetty auttamaan lapsia kohtaamaan pelottavia uniaan<sup>141</sup>.

Antropologinen tutkimus kohdistui 1940-luvulta saakka unien sisältöihin ja sen kautta kulttuurien eroihin. Antropologit olivat aluksi kiinnostuneita siitä, miten unet toimivat kommunikaation välineinä eri kulttuureissa ja tutkivat unta ”kulttuurin sosiaalisena ele-

---

<sup>135</sup> Tedlock 1992, 22. Freudia on kutsuttu myös ”mielen arkeologiksi”, ks. esim. Halton 1992, 124.

<sup>136</sup> Bulkeley et al. 2011, 67.

<sup>137</sup> Hollan 2004, 170.

<sup>138</sup> Hollan 2004, 171; Kaivola-Bregenhøj 2010, 27.

<sup>139</sup> Bulkeley et al. 2011, 71.

<sup>140</sup> Domhoff 1985, 5-7; 2003, <<http://www2.ucsc.edu/dreams/Library/senoi2.html>>. 23.3.2012.

<sup>141</sup> Hudson & O'Connor, 1981.

menttinä”<sup>142</sup>. 1960-luvulla kehitettiin, pitkälti juuri antropologisten tutkimusten avuksi, systemaattinen unien kategorisointimenetelmä<sup>143</sup>, jonka avulla tutkijat kokivat pääsevänsä lähemmäs eri kulttuurien välisiä eroja ja yhtäläisyyksiä. Kyseinen sisällönanalyysi<sup>144</sup> (*Content analysis*) käsitti muun muassa unen tilanteen, henkilöiden, objektien, vuorovaikutuksen tavan ja tunteiden erittelyn. Näitä vertaamalla unennäköjen ikään, sukupuoleen, kulttuuriin tai muihin tekijöihin katsottiin saatavan luotettavaa tietoa unen sisällöistä ja niiden eroista yksilöiden välillä. Analyysin tuloksena saatettiin havaita esimerkiksi, että miehet uneksivat enemmän toisista miehistä kuin naisista.<sup>145</sup> 1970-luvulla tutkijat tekivät lukuisia vierailuja kirjoituksettomien kulttuurien pariin ja tutkivat näiden kulttuurien myyttejä ja rituaaleja. Unien avulla päästiin tutustumaan eri yhteisöihin ja selvittämään unien merkitystä niiden sosiaaliselle elämälle. Tyypillistä oli jaotella kulttuureja etnografiseen tapaan, mikä vahvisti käsitystä ”alkukantaisesta” heimokulttuurista verrattuna ”moderniin, sivistyneeseen” kulttuuriin.<sup>146</sup>

1980-luvulla tutkimuksen painopiste siirtyi unikertomuksiin, niiden kertomisen tapoihin ja unentulkinnan kulttuuriin järjestelmiin vuorovaikutteisena tapahtumana. Unta ei enää tarkasteltu objektina, vaan huomio kiinnittyi henkilökohtaiseen kokemukseen ja unien kulttuuriseen käyttöön. Myös tutkijan osuus tutkimuksen tekemisessä alkoi korostua ja havaittiin, että tutkijan ja tutkimuskohteen välille kehittyi yhteinen sosiaalinen todellisuus alitajuisine tekijöineen, mikä auttoi tutkijaa ymmärtämään kohdettaan vielä enemmän. Voidakseen todella ymmärtää jotain ilmiötä tuli tutkijan ”elää” tutkimuskohteensa eli käytännössä viettää intensiivisesti aikaa kentällä tutkimuskohteensa keskellä ja antaa oman persoonallisuutensa olla osa tutkimusta.<sup>147</sup> Tällainen asenteenmuutos tutkimuksen tarkkailijasta tutkimuksen osallistujaksi tai kohteeksi on samalla eräänlainen tietoisuuden tason muutos, mikä korostuu erityisesti supranormaalien ilmiöiden kohdalla. Esimerkiksi shamanistisia kokemuksia ja ilmiöitä tutkittaessa ulkopuolisen tarkkailijan roolin ottava tutkija ei pääse ilmiön ulkoista olemusta lähemmäksi.<sup>148</sup>

---

<sup>142</sup> Kaivola-Bregenhøj 1992, 7.

<sup>143</sup> Hall & van de Castle, 1966.

<sup>144</sup> Kyseinen sisällönanalyysi-menetelmä (Content analysis) unien tutkimuksessa ei kuitenkaan vastaa tieteellistä sisällönanalyysia, vaan enemmänkin sisällön erittelyä.

<sup>145</sup> Domhoff 1985, 104.

<sup>146</sup> Tedlock 2009, 250.

<sup>147</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 27-29; Tedlock 2001, 251; 260.

<sup>148</sup> Schroll 2010, 15.

### 3. UNET, YHTEISÖLLISYYS JA KOLLEKTIIVINEN TIETOISUUS

#### 3.1 Yhteisöllisyyden ja kollektiivisen alitajunnan käsitteistä

Unta ei turhaan ole kuvattu ihmiskunnan yhteiseksi kieleksi, *lingua franca*:ksi<sup>149</sup>. Ihmisellä on periaatteessa kyky ymmärtää toisen ihmisen unen kuvastoa, koska se nousee yhteisestä ihmisyydestä<sup>150</sup>. Fysiologisena ilmiönä unet yhdistävät ihmisiä rotuun, ikään, sukupuoleen tai taloudelliseen tilanteeseen katsomatta, mutta kulttuurisena ilmiönä unet saattavat jopa erottaa meitä. Monikulttuurisessa maailmassa joudumme unien kohdalla luopumaan unien sisällön universaalisuudesta ja näkemään, kuinka kukin kulttuuri vaikuttaa niin uniemme sisältöön ja muotoon kuin tapaamme kertoa unista. Unikäsitysten taustalla leppää aina ontologisia ja epistemologisia käsityksiä, jotka ovat niin ikään kulttuurisidonnaisia.<sup>151</sup>

Yhteisöllisyyden käsite on tarkasti määrittelemätön, mutta sitä voidaan kutsua suhteellisen pysyvänä kuulumisena johonkin yhteisöön eli ihmisten välisten suhteiden kokonaisuuteen. Yhteisöllisyyden taustalla on jotain ”yhteisesti jaettua”, jota voidaan kutsua kulttuuriksi. Ihminen kasvaa osaksi tuota yhteisön jäsenten jakamaa kulttuuria ja edelleen luo ja täydentää sitä. Useiden eri alojen tutkimusten mukaan yhteisöllisyydellä on positiivisia vaikutuksia terveytemme ja lajimme säilymisen kannalta yhteisöllisyys on elintärkeä<sup>152</sup>.

Kulttuureissa, joissa unia arvostetaan, on unien kerronta luontevaa ja unia jaetaan myös perhepiirin ulkopuolella. Unien yhteisöllisyys mahdollistuu unien jakamisen kautta, jolloin tunteet nousevat tärkeään asemaan. ”Sense of community” (engl.) eli suomeksi ”yhteisön tuntu” viittaaakin tuntemusten ja kehollisuuden läsnäoloon yhteisöllisyydessä. Kun unista keskustellaan yhdessä, tulee niistä yhteisiä ja niiden kautta tulemme tietoiseksi sekä omista, että toistemme tunteista. Unien jakamisen yhtenä motiivina onkin nähty tarve jakaa unessa esiintyviä voimakkaita tunteita. Mitä voimakkaampi tunne on, sitä suurempi tarve on saada jakaa se muille.<sup>153</sup>

---

<sup>149</sup> Vrt. myös Erich Frommin (2007) ilmaus unesta ”unohdettuna kielenä”.

<sup>150</sup> Siivola 2008, 89-90.

<sup>151</sup> Goelitz 2007, 687.

<sup>152</sup> Lindfors 2007, 21-22.

<sup>153</sup> Curci & Rimé 2008, 164-165.

Yhteisöllisyyden käsitteen taustalla elää erilaisia näkemyksiä ihmisille yhteisestä jaetusta tietoisuudesta. Voisi puhua myös eräänlaisesta käsiteperheestä, jonka alle kuuluu useita enemmän tai vähemmän toisiaan muistuttavia käsitteitä, kuten kollektiivinen alitajunta, sosiaalinen tiedostamaton, joukkomieli, joukkosielu ja ryhmämatriisi. Näiden kaikkien käsitteiden avaaminen olisi tutkielmani kannalta kiinnostavaa ja osin keskeistäkin, mutta näkisin, että riittää kun luonnehdin niitä yleisellä tasolla <sup>154</sup>. Keskeistä kaikille näille käsitteille on kiinnostus siihen, miten yksilön ulkopuolella oleva, mutta silti yksilöiden yhdessä rakentama tiedostamaton kokonaisuus vaikuttaa yksilöiden ja sitä kautta yhteisön elämään. On myös tärkeää pitää mielessä, että yksilöiden tavoittamattomissa olevaa tietoisuutta saattaa myös olla olemassa – kuka lopulta tietää, missä tai kuinka kaukana ovat asioiden perimmäiset juuret? Unikertomuksissa nousee esille myös symboleja, jotka välittyvät kulttuurisesti ihmiseltä toiselle, mutta ”joiden alkuperästä kenelläkään ei ole tietoa” <sup>155</sup>. Alitajunnan käsitteen käyttöönotto 1800-luvulla on nähty heijastaneen tarvetta päästä yhteyteen mielikuvituksen ja inspiraatioon lähteeseen, joka aikaisemmin oli tulkittu jumalaksi ja nyt nähtiin liittyvän yksilön sisäiseen maailmaan, kuten uniin <sup>156</sup>.

Unien tutkimuksen yhteydessä kenties keskeisin käsite lienee Carl Gustav Jungin kollektiivinen alitajunta, jota olen käsitellyt lyhyesti luvussa 2.3 *Unien tulkintaperinne ja unien sisällön tutkimus*. Unien yhteisöllisyyden kohdalla tämä kollektiivinen alitajunta konkretisoituu unia jaettaessa, kun unien sisältämät symbolit ja hahmot koetaan yksilön ylittävinä ja ihmisiä yhdistävinä, kaikille yhteisinä arkkityypeinä. Tässä yhteydessä voidaan puhua myös *myyteistä*, jotka ovat ”äärimmäisen tiivistyneitä ihmiskunnan kokemuksia puettuna kertomuksen muotoon” <sup>157</sup>.

1900-luvun alussa useat sosiaaliteoreetikot pohtivat yhteisön ja ryhmän käyttäytymistä, mutta innostus laantui johtuen osaksi behavioristisen suuntauksen läpilyönnistä. Behaviorismi pyrkii tutkimaan ihmistä ulkoista käyttäytymistä luonnontieteellisen objektiivisuuden näkökulmasta. Innostuksen laantumisen on nähty johtuvan osaksi myös siitä, että

---

<sup>154</sup> Hyvä yleisesitys ja käsitteiden taustoja avaava teos on *Social Unconscious in Persons, Groups and Societies: Volume 1: Mainly Theory*. Edited by Hopper, Earl & Weinberg, Heim. Karnac Books, Great Britain 2011.

<sup>155</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 29.

<sup>156</sup> Hayward 2004, 170.

<sup>157</sup> Kracke 1992, 50. Jung saikin vaikutteita muun muassa muinaisskandinaavisista Edda-teksteistä, jossa tarun mukaan elämänpuun (Yggdrasil) juurella sijaitsevaa, ikaikaista tietoa sisältävää lähdetä vartioi Mimir, joka Metznerin mukaan viittaa latinan sanaan ”muisti”. Ks. Metzner 2004, 218.

joukkomieli<sup>158</sup> -teoriat liitettiin – ja yhä usein liitetään – tieteellisesti kyseenalaisiin teorioihin ajattelun geneettisestä perustasta ja alitajunnan tai telepatian kaltaisista käsitteistä yhteisön kollektiivisena perustana<sup>159</sup>. Esimerkiksi ranskalainen lääkäri, sosiaalipsykologi LeBonin teos *La psychologie des foules* (1895, suomennettu 1912 nimellä *Joukkosielu*) näki ryhmän tunteiden varassa toimivana, yksilöllisyytensä menettävänä joukkona, jossa toimintaa ohjaa kollektiivinen sielu. Tuolloin ihmiset toteuttavat primitiivisimpiä tunteitaan ja siirtävät vastuun pois itseltään.<sup>160</sup> Kun siirrämme huomion Jungin ajan kahleet ylittävstä näkemyksestä enemmän sosiaaliseen toimintaamme, voimme puhua sosiaalisesta alitajunnasta, joka alun perin on ollut sosiologian käyttämä käsite tai vaikkapa ryhmämatriisista (Foulkes, 1990). Foulkesin mukaan ryhmä kantaa mukanaan myös ihmisen biologiasta, kulttuurista ja sosiaalisesta asemasta määräytyviä seikkoja, jotka rakentuvat jatkuvassa eri tasoilla tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Jokainen ryhmä, oli se sitten kansakunta tai pieni ryhmä, muodostaa oman ryhmämatriisinsa.<sup>161</sup>

### 3.2 Uniryhmät

Unien mahdollistamaa yhteisöllisyyttä voidaan kokea myös tavoitteellisen uniryhmätyökentelyn kautta, jossa jaetaan omia unia toisten kanssa ja pohditaan niiden sisältöä. Kääräntyminen pieneen ryhmään on ollut ihmiselle luonteenomainen vuorovaikutuksen tapa kautta aikojen, joskin unien asiantuntijuus on unien jakamisen länsimaisessa kulttuurissa siirretty erilaisille auktoriteeteille, kuten uni-oraakkeleille, papeille, psykoanalytikoille, terapeuteille ja unientulkintaoppaille<sup>162</sup>. Uniryhmille on usein luonteenomaista juuri ulkopuolisen auktoriteetin puuttuminen, jolloin asiantuntijuus unista jää unennäkijöillä itselleen. Hillman (1990) jakaa uniryhmät kahteen tyyliin tai orientaatioon: ensimmäisessä unissa keskustellaan ilman mitään ennalta sovittua rakennetta. Huomio kiinnittyy muun muassa siihen, miten unia voisi muistaa paremmin tai kuinka kirjata niitä muistiin. Myös erilaisia unienkäsittelytekniikoita pohditaan. Toisessa tyylissä edetään ennalta sovittun

---

<sup>158</sup> Joukkomieli, group mind, on herättänyt myös kysymään joukkoruumiin olemassaoloa. Missä joukkoruumin sijaitsee? Ks. Weinberg 2007, 309. Tässä voisi löytää jonkin asteisen yhtymäkohdan jakoon aineelliseen ja aineettomaan kulttuuriperintöön, joiden erillisuus on olemassa, mutta sisältyvät silti toisiinsa.

<sup>159</sup> Wegner 1986, 206.

<sup>160</sup> ”Le Bon ja joukkosielu”. Tampereen yliopiston avoimen yliopiston WWW-sivu <<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/arkisto/sosiaalipsykologia/lebon.html>>. 14.2.2012.

<sup>161</sup> Weinberg 2007, 309; Scholz 2011, 265.

<sup>162</sup> Bulkeley 1996b, 59.



unienkäsittelymallin mukaan.<sup>163</sup>

Psykologi, sosiologi G. William Domhoffin mukaan kasvava kiinnostus uniryhmiin alkoi eri kulttuurien unien jakamisen tapoja esitelleen antropologisen unien tutkimuksen myötä 1960-luvulla. Uniryhmät ammensivat sisäisen viisauden ja henkisen kasvun aineksia näistä muiden kulttuurien tavoista käsitellä unia ja niiden määrä kasvoikin Yhdysvalloissa räjähdysmäisesti<sup>164</sup>. Yhdysvaltalainen, erityisesti afroamerikkalaisen kulttuurin unien tutkija Anthony Shafton ajoittaa uniryhmien esiintulon myös unia käsittelevän populaarikirjallisuuden viriämiseen. Molempien tavoitteena oli laajentaa unityöskentelyä psykoterapian kontekstista jokamiehen käyttöön.<sup>165</sup> Osa tästä 1960-luvulla alkaneesta kiinnostuksesta uniin liittyi uuteen *New Age*-ilmiöön, jolle oli ominaista juuri eri kulttuurien perinteistä ammentaminen. Uni alettiin ymmärtää enemmänkin tietoisuuden muotona tai tasona, johon liittyy myös luova ja transpersonaalinen (henkinen, yksilön yli menevä) ulottuvuus.

166

Uniryhmien menetelmät, koot ja muodot vaihtelevat niin paljon, ettei yksinkertaisia yleistyksiä niiden toiminnasta ole mahdollista sanoa. Kaikissa uniryhmissä kuitenkin keskeistä on omien unien jakaminen ryhmälle, joka saa antaa oman tulkintansa toisen unista. Ryhmässä prosessin vetäjä ”hallitsee prosessia” asiantuntijuuden sijaan ja ”kannattelee työs-kentelyn kytkeytymisten etsimistä”<sup>167</sup>. Useimmat uniryhmät toimivat seuraavien periaatteiden mukaan:

- 6-12 henkilöä kokoontuu rauhalliseen paikkaan.
- Yksi ryhmän jäsenistä toimii ryhmän vetäjänä.
- Jokainen ryhmän jäsen esittelee oman unensa.
- Ryhmä valitsee, minkä unen se ottaa käsittelyyn ja tekee unesta tarkentavia kysymyksiä, tarjoaa kommenttejaan ja ehdottaa, mitä uni saattaisi tarkoittaa.
- Uniryhmä kestää 15 minuutista kahteen tuntiin, yleensä pyritään käsittelemään useampi kuin yksi uni.

---

<sup>163</sup> Hillman 1990, 18.

<sup>164</sup> Domhoff 1985, 4; Bulkeley 1996b, 59; Shafton 1996, 76.

<sup>165</sup> Ann Faraday *Dream Power* (1972), Patricia Garfieldin *Creative Dreaming* (1974), Montague Ullmanin *Working with Dreams* (1979) ja Jeremy Taylorin *Dream Work* (1983). Ks. Shafton 1996, 76; Bulkeley 1996b, 60.

<sup>166</sup> Lee 2010, 294.

<sup>167</sup> Siivola 1998, 158; Hyyppä 2009, 34

- Ryhmän seuraavien tapaamisten aikana jokainen saa mahdollisuuden jakaa unensa ja kommentoida toisten unia.<sup>168</sup>

Uniryhmässä kukaan ei tiedä ennalta, minkälainen keskustelu unen pohjalta syntyy, koska uni valitaan vasta ryhmän kokoontuessa. Joskus uniryhmä voi kuitenkin kokoontua ennalta sovitun teeman ääreen ja nostaa esille uniaan, jotka liittyvät tuohon teemaan. Esimerkiksi yhdysvaltalainen psykologi Salvador D. Trevino lähestyi opinto-ohjaajista kootun ryhmän kanssa pohtimaan koulupinnaamista ilmiönä. Ryhmä kokoontui jakamaan uniaan ja pohtimaan niiden avulla koulupinnaamisen sosiaalisia, poliittisia ja kulttuurisia aspektejä. Projektin kasvatte opinto-ohjaajien ymmärrystä ilmiöstä ja auttoi heitä käsittelemään asiaa monipuolisemmin.<sup>169</sup>

### 3.3 Käytännön sovellus: Ullmanilainen uniryhmämenetelmä

Amerikkalainen psykiatri, psykoanalyttikko Montague Ullman kehitti uniryhmämenetelmänsä jokaisen unennäkijän käyttöön. Kokemuksellisena uniryhmämenetelmänä se tutustuttaa ihmiset uniin välittömän, suoran kokemuksen kautta.<sup>170</sup> Ullmanilaisessa menetelmässä kokemuksellisuus kiteytyy siinä, että ”uni otetaan omaksi” ja vasta sitä kautta sitä voi alkaa ymmärtää, ikään kuin ”omana” unena. Kukin voi olla vain oman itsensä asiantuntija, ei toisen. Unta ei pyritä tulkitsemaan tai selittämään, vaan *ymmärtämään* (engl. appreciate). Ymmärtäminen ei vaadi mitään tekniikkaa tuekseen vaan ainoastaan elämäntaitoa<sup>171</sup>. Sanan ”appreciate” yleinen suomenkielinen käännös on ”arvostaminen” (toki tarkoittaa myös ymmärtämistä), joten kyseessä on oman tulkintani mukaan tietoinen käännösvirhe. Unien tutkimuksen kontekstissa voisikin ajatella, että arvostaminen liittyy perusasennoitumiseen unta kohtaan, kun taas ymmärtäminen viittaa asennoitumisesta seuraavaan menetelmälliseen ratkaisuun: ymmärrän, koska arvostan.

Ullman kehitti uniryhmämenetelmänsä 1970-luvulla. Jo 1950-luvun unityöskentelyssään Ullman otti etäisyyttä unen tulkinnan käsitteeseen ja kehotti omia terapeuttiopiskelijoi-  
taan jakamaan omia uniaan potilaiden unien kuuntelemisen sijaan. Sillä Ullman tavoitteli rikkaampaa kommunikaatiota, mutta löysi kokonaan uudenlaisen tavan käsitellä unia

---

<sup>168</sup> Bulkeley 1996b, 60.

<sup>169</sup> Trevino, 2008.

<sup>170</sup> Siivola 2008, 118.

<sup>171</sup> Siivola 2008, 95.

ryhmässä. Kun potilaan vastassa ei ollut psykoanalyttisen asetelman muodostamia ennakko-oletuksia, huomasi Ullman potilaidensa vastarinnan vähenevän huomattavasti. Ryhmää innosti huomio, kuinka paljon he saivat auttaa unennäkijää, joka taas puolestaan koki ryhmän tuen ja avun arvokkaaksi.<sup>172</sup>

Ullmanin uniryhmämenetelmä on kokemis- eli elämypohjainen. Ryhmä ei käytä mitään teoreettista viitekehystä työskennellessään, vaan tärkeää on unen kokeminen sellaisena kuin se kullekin ryhmäläiselle ilmenee. Ryhmän vetäjä on prosessin asiantuntija, mutta ei unen, sillä paras unen asiantuntija on unennäkijä itse<sup>173</sup>. Ullman täydensi menetelmäänsä monen vuosikymmenen ajan ja alkuvaiheessa menetelmä alkoi levitä ihmisten käyttöön ilman menetelmään sisältyvää viimeistä vaihetta. 1960-luvun Yhdysvalloissa syntyneen uniryhmä-ilmion myötä sitä alettiin kutsua laajemmin nimellä ”Jos tämä olisi minun uneni...” – menetelmäksi, (”If this were my dream..”). Siinä keskeistä on toisen uneen eläytyminen.

Ullmanilaisen uniryhmämenetelmän kaksi kivijalkaa ovat *turvallisuustekijät* (safety factor) ja *oivallustekijät* (discovery factor). Unia ymmärtävän oivalluksen ensimmäisenä edellytyksenä on turvallinen ilmapiiri. Ullmanilaiseen uniryhmään sisältyy monia turvatekijöitä, jotka suojelevat unennäkijää. Kun turvallisessa ilmapiirissä unennäkijän suojamuurit maldaltuvat, kommunikointi helpottuu ja mahdollisuus unen ymmärtävään oivaltamiseen paranee kaikilla läsnäolijoilla<sup>174</sup>. Oivallustekijät tarkoittavat sitä, että uniryhmän mielekkyys perustuu luovuudelle, uusille oivalluksille. Näiden syntymiselle tulee luoda mahdollisimman hyvät edellytykset. Luovuutta tukevat jo uniryhmäprosessin eri vaiheet, jotka avaavat unta eri suuntiin. Myös se, että pidättäytytään unessa eikä aleta puhua asian vierestä maailman eri ilmiöistä tai toimimaan unen asiantuntijana, tukee oivallusten syntymistä itse unesta.<sup>175</sup>

Ullmanilainen uniryhmämenetelmä etenee vaiheittain:

**I A** Unennäkijä kertoo unensa.

**I B** Ryhmä selventää lisäkysymyksin itselleen epäselväksi jääneitä unen kohtia.

---

<sup>172</sup> Siivola, 2008, 120-122

<sup>173</sup> Ullman 1996, 235.

<sup>174</sup> Siivola, 2008, 42-43.

<sup>175</sup> Siivola, 2008, 129-133.

II A Ryhmä ottaa unen omaksi unekseen eläytyen keskenään unen herättämiin tunteisiin, puhuen ”minä”-muodossa. Unennäkiä ei osallistu keskusteluun, vaan tekee omia muis-tiinpanoja ym.

II B Ryhmä eläytyy tunteiden lisäksi myös unessa esiintyviin vertauskuviin.

III A Unennäkiän vapaamuotoinen reaktio eli ”monologi”.

III B Unennäkiän ja ryhmän dialogi. 1. Tunnejäänteiden etsintä eritoten unta edeltävästä päivästä. 2. Unen toisto: ryhmän jäsen lukee unen ääneen sopivan mittaisina paloina. Sen unennäkiässä herättämiä lisäideoita käsitellään. 3. Yhdistävät projektiot; orkestrointi: unennäkiän tuottamasta materiaalista luodaan mahdollisimman kattavia kokonaisnäke-myksiä joita tarjotaan (ei tulkita) unennäkiäjälle.

IV Unennäkiän lisäkommentit unestaan seuraavalla kokoontumiskerralla.<sup>176</sup>

Ullmanin kiinnostus uniin ulottui laajalle ja hänen työskentelynsä paranormaalien ilmiöi-den, kuten enneunien ja unitelepatian, kanssa on yksi parapsykologisen tutkimuksen kul-makivistä. Palaan näihin tutkimuksiin luvussa 4.6 *Unet supranormaalina ilmiönä*.

#### 4. FOLKLORISTINEN UNIEN TUTKIMUS

Suomessa unien folkloristisella tutkimuksella voidaan sanoa olevan pitkät perinteet. Folk-loristiikan ja kansanperinteen tutkimuksen alueella unet on perinteisesti nähty osana kan-sanuskoa. Esimerkiksi Marjatta Jauhaisen *Suomalaiset uskomustarinat. Tyypit ja motiivit* (1999) -teoksessa unikertomukset sijoitetaan omaksi luokakseen osana uskomustarinoita. On hyvä huomata kuinka aineiston luokittelu ohjaa samalla tulkintaa. Monitulkintaisen aineiston, kuten uskomustarinoiden, ongelmia lähestynyt folkloristi Kaarina Koski muis-tuttaa, että aineiston keräämistä ja luokittelua ohjaavat aina kunkin ajan omat intressit ja näkemykset. Näin ollen aineistoa voidaan lukea myös toisin kuin se on joskus luokiteltu ja sitä kautta löytää uusia näkökulmia tutkimuksen kohteeseen.<sup>177</sup>

Folkloristiikan tutkimuskohteena unet ovat ihmisten välisen kanssakäymisen ympärille kietoutuva kulttuurinen ilmiö, joka välittyy suoran vuorovaikutuksen ja unikirjojen kautta. Unia on lisäksi kuvattu useissa myyteissä, kansantaruissa ja eepissä runoudessa, mistä syystä unissa kerronnan näkökulmasta on folkloren eli kansanperinteen tunnuspiirteitä.

---

<sup>176</sup> Siivola 2008, 135.

<sup>177</sup> Koski 2004, 91.

Samalla unet kuitenkin nähdään myös henkilökohtaisena kokemukseen perustuvana kerrontana.<sup>178</sup>

Folkloristinen unien tutkimus kohdistuu erityisesti unien kerrontaan ja niiden tulkintaan. 1970-luvulla, jolloin suomalainen unien folkloristisen tutkimuksen katsotaan alkaneen, kiinnittyi tutkimus uniin yliluonnollisena kokemuksena ja elämyksenä. Unien tutkimuksen uranuurtaja, folkloristi Leea Virtanen (1935-2002), ei niinkään pyrkinyt osoittamaan yliluonnollisia ilmiöitä ”todeksi”, vaan muun muassa selvittämään, missä määrin arkikokemuksia voidaan selvittää yliluonnollisten kokemusten kautta ja miten ympäröivä kulttuuri ja kokijan persoonallisuus vaikuttavat elämyksen syntymiseen.<sup>179</sup> Tarkastelen näitä tutkimuksia lähemmin luvussa 4.6 *Unet supranormaalina ilmiönä*. Folkloristiikan emerita professori Annikki Kaivola-Bregenhøj jatkoi Virtasen rinnalla suomalaista unien tutkimuksen perinnettä ja on lähestynyt erityisesti pohjoismaisia unien tulkinnan perinteitä. Pohjoismainen, etnologeista ja folkloristeista koostunut tutkimusryhmä julkaisi 1980-luvulla unentulkinnan perinteitä tarkastelevan artikkelikokoelman *Drömmar och Kultur* (1992). Eroja pohjoismaiden asenteissa uniin oli havaittavissa, kuten että vertailussa suomalaiset osoittautuivat unimyönteisemmiksi kuin esimerkiksi ruotsalaiset, mutta islantilaiset olivat suomalaisiakin myönteisimpiä. Islantilaisen avoimuutta unia kohtaan saattaa Kaivola-Bregenhøjn mukaan selittää osaksi saagakirjallisuus, jossa unilla on merkittävä osuus.<sup>180</sup>

Seuraavissa alaluvuissa käsittelem tarkemmin unien kertomiseen ja jakamiseen liittyviä näkökulmia. Unien tutkimus pyrkii selvittämään, miksi ja miten koemme unia, mutta myös sitä, miksi ja miten kerromme niistä. Yhdysvaltalainen psykologi, sosiologi William G. Domhoffin mukaan voimme tarkastella unta kolmesta eri tulokulmasta: 1) uni viittaa nukkumisen aikaiseen kokemukseen (uni koettuna), 2) uni on se, minkä muistamme heräämisen jälkeen (uni muistettuna) ja 3) uni sellaisena, kuinka se kerrotaan toisille (uni kerrottuna)<sup>181</sup>. Lisään tähän listaan vielä kaksi kohtaa, jotka auttavat hahmottamaan unien kerrontaan ja jakamiseen liittyviä seikkoja, nimittäin *uni tulkittuna* sekä *uni jaettuna*.

---

<sup>178</sup> Kaivola-Bregenhøj 2000, 33.

<sup>179</sup> Virtanen 1974, 10.

<sup>180</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 30.

<sup>181</sup> Domhoff 2006, 3.

## 4.1 Unet koettuna

Unien *kokeminen* viittaa yksilön henkilökohtaiseen kokemukseen unesta, joka on usein moniaistinen, kehollinen ja kokonaisvaltainen elämys. Suomen kielessä puhumme unien ”näkemisestä”, joka viittaa siihen, että kulttuurimme painottaa näköaistin osuutta unien kokemisessa. Unet ovat meille ”unikuvia”. Englannin kielen ilmaisulla ”*I had a dream*”, eli ”*minulla oli uni*”, kuvaillaan jo kokonaisvaltaisempaa kokemusta. Kuuloaistin osuus unikokemuksessa on jäänyt vähemmälle huomiolle unien tutkimuksessa, vaikka uni on usein myös auditiivinen elämys. Kuuloelämyksiä unessa on esiintynyt historiassamme aina, ja niillä on ollut yleensä uskonnollinen luonne: siinä unen kokija kuulee sanoja tai lauseita, jotka tulkitaan viesteiksi. Tämä *epifania* -ilmiö on edelleenkin tunnistettavissa ennen kaikkea uskonnollisessa kontekstissa, mutta myös unien kokemisessa yleensä.<sup>182</sup>

Unia ei koskaan voida tallentaa sellaisenaan, vaan ne tarvitsevat aina jonkin välittäjän tulkakseen tietoiseksi kokijalleen. Aluksi se on näkijän oma tietoisuus, joka kokee unen ja *muistaa* unen. Ilmaisua ”sellaisenaan” on luonnollisesti tyhjä, koska emme voi tietää, mitä unet ovat ”sellaisenaan”. Unista jäävät jäljet, eli se mistä muut voivat tietää unien olemassaolosta perinteisesti ajateltuna, ovat aivojen unen aikaisten muutosten ja muiden fysiologisten ilmiöiden tallentuminen mittauslaitteille sekä unien kerronta.

Kaikki eivät suinkaan muista uniaan. Unien tutkimus ei ole kyennyt tarjoamaan mitään yksiselitteistä syytä, miksi toiset muistavat ja tuntuvat kokevan enemmän unia kuin toiset. Syiksi siihen, että joku muistaa unensa paremmin kuin toinen, on ehdotettu muun muassa unen vaihetta heräämisen aikana (REM-unen aikana herätetyt muistavat unensa paremmin), tahtoa muistaa unia, hyvää visuaalista muistia, avointa luonnetta, vaikeutta ymmärtää kielellistä symboliikkaa ja trauman käsittelyprosessia. Ulkopuolisen tutkijan on mahdotonta olla paikalla siinä hetkessä, kun uni koetaan. Vasta kun muistamme unen ja erittelemme sen tapahtumia, voimme harkita, jaammeko unen toisille tai kirjoitamme sen kenties ylös itsellemme muistiin myöhempää tarkastelua varten. Unet voidaan välittää toisille joko visuaalisesti tai verbaalisesti, jolloin uni kytkeytyy käyttämäämme kieleen ja antaa unille muodon.<sup>183</sup>

---

<sup>182</sup> Adams 2005, 195-196.

<sup>183</sup> Kilroe 2000, >[http://www.asdreams.org/journal/articles/10-3\\_kilroe.htm](http://www.asdreams.org/journal/articles/10-3_kilroe.htm)>. 13.11.2011.

Ennen unen kertomista unennäkijä muokkaa unen kerrontakuntoon hahmottamalla sen ensin sanoiksi. Sen jälkeen muistetusta unesta sensuroidaan soveltumattomat osat ja jäljellä oleva aines jäsennetään unien kertomiskaavan mukaan<sup>184</sup>.

Kokemus omasta unesta voi muuttua, kun jaamme sen toisille, niin hyvässä kuin pahassa mielessä. Esimerkiksi uniryhmissä pyritään usein tietoisesti lisäämään ymmärrystä unesta. Unen kertoja välittää unensa sellaisena, kuin hän on sen kokenut ja mahdollisesti ajattelee jo mielessään jotain tulkintoja – kenties omaan mielensisäiseen tulkintatraditioonsa nojaten. Uniryhmätyöskentelyn myötä oma kokemus unesta saattaa muuntua vaikkapa siten, että alun perin ahdistavalta tuntunut uni ei enää tunnu niin ahdistavalta.

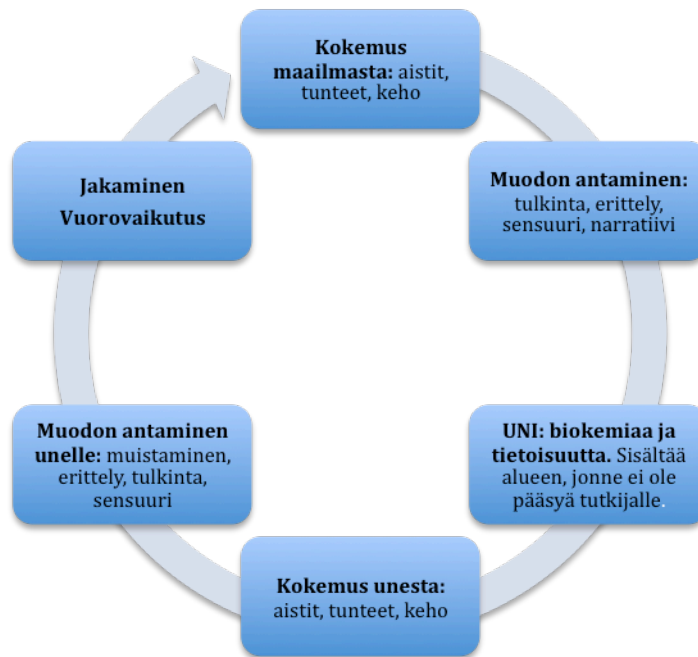
Toisenlaisen kokemuksen on kuvannut folkloristi, naistutkimuksen emerita professori Kaija Heikkinen artikkelissaan *Uni ja unien tulkinta. Omien unien käyttö metodina kenttätöissä* (2000). Heikkinen kertoo, kuinka hänen oma kokemuksensa unestaan latistui hänen jaettuaan sen muille ja kuullessaan siitä erilaisia tulkintoja. Ne *eivät koskettaneet* häntä. Uni ei kokemuksena enää avautunut kokijalleen, vaan meni ikään kuin ”pilalle”.<sup>185</sup> Myös psykiatrian erikoislääkäri, uniryhmäohjaaja Markku Siivola puhuu samasta asiasta ja on verrannut unen kokemista auringonlaskun katseluun: auringonlaskun katselemisen voisi hyvin tulkita ja selittää vain fysikaaliseksi ilmiöksi, mutta se ei enää tavoita sitä ”olemuksemme läpäisevää tunnetta, jonka tuo leimuava kosminen taiteen näytelmä meissä herättää”. Siivola onkin verrannut unien tulkintaa vieraan kielen tulkkaamiseen ja muistuttaa, että tulkittaessa saattaa jotain alkuperäisestä merkityksestä kadota tai vääristyä.<sup>186</sup>

---

<sup>184</sup> Virtanen 1980, 65.

<sup>185</sup> Kuten Heikkinen ja, myös unien sosiaalista ulottuvuutta tutkineet tutkijat ovat osoittaneet, miten tärkeää on löytää sopiva ympäristö unien jakamiselle. Kulttuurisen kontekstin jakaminen näyttäisi olevan aivan keskeinen tekijä unien jakajan ja kuulijan välillä.

<sup>186</sup> Siivola 2008, 12-13.



*Kuva 3. Kokemus kietoutuu uneen molemmin puolin: unet heijastavat elämämme aistikokemuksia ja tunteita, joita tulkitsemme ja puemme narratiiviseen muotoon. Herättyämme koemme ja muistamme unen, joka on usein täynnä tunteita ja aistikokemuksia. Tämän unikokemuksen puemme sanoiksi, tulkitsemme ja lopulta mahdollisesti kerromme toisille, jolloin se avautuu vuorovaikutuksen myötä lisätulkinnolle. Kuvio kertoo myös siitä, mitä folkloristi voi mahdollisesti tutkia unista.*

## 4.2 Unet tulkittuna

Unien *tulkitseminen* tarkoittaa unien symbolien, kuvien ja tapahtumien merkityksen hakemista. Tulkinta yleisesti on ollut ihmiselle alkujaan eloonjäämisen kannalta tärkeää ja auttanut hallitsemaan elämää paremmin. Unia tulkitessamme yritämme luoda unen kaoksen mieltä: mitä uneni tarkoittaa? Mitä järkeä tällaisessa unessa on? <sup>187</sup> Kansanomaisessa unien tulkintaperinteessä on ollut aivan keskeistä myös selvittää, mitä tulevaisuudelta saattoi odottaa. Ihminen on etsinyt unien merkitystä varhaisten kulttuurien ajoista saakka, jolloin tulkinta kohdistui etenkin unien symboleihin. Klassinen esimerkki unien tulkinnasta, jossa näkyy myös unien käyttö yhteisön hyväksi ja hallitsijoiden ja jumalien välinen erityissuhde, on Raamatun Joosefin tulkinta Faaron unesta, jossa seitsemää lihavaa lehmää

<sup>187</sup> Siivola 2008, 40-41.



tulkittiin seitsemäksi lihavaksi vuodeksi. Sen lisäksi, että unia on tulkittu varhaisista kulttuureista sakka, on ihminen myös aina ollut tietoinen siitä, etteivät kaikki unet välttämättä ole merkityksellisiä<sup>188</sup>. Ihminen on jo tuolloin havainnut uniin liittyvän ambivalenssin eli kaksijakoisuuden ja jakanut unet kahteen eri luokkaan: arkipäiväisiin, turhiin ja jopa valheellisiin *joutouniin* sekä *tärkeämpiin*, yleensä ihmisen ulkopuolelta tuleviin uniin, joiden alkuperä oli jumalallinen. Toisin sanoen ihminen on halunnut tunnistaa, onko kyseessä hyvä vai huono uni, tai jopa oikea vai väärä uni. Unia on sittemmin luokiteltu usealla eri tavalla. Luokitteluperusteista voi ainoastaan todeta sen yleispätevyyden, että luokittelu on kulttuurisidonnaista. Kulttuurinen ja ajallinen konteksti vaikuttaa siihen, miten suhtaudumme uniin ja se, miten suhtaudumme uniin, vaikuttaa taas siihen miten tulkitsemme niitä.

Yhdysvaltalainen antropologi, Roger Ivar Lohmann (2010) on jaotellut erilaisia kulttuurisia suhtautumistapoja unen tulkintaan. Alun perin Papua Uusi-Guinean Asabano-heimon parissa suorittamansa kenttätöön avulla Lohmann on pyrkinyt osoittamaan miten yksittäisen unen merkitys muotoutuu kulttuurisidonnaisten oletusten ja unen jakamisen sosiaalisen prosessin kautta<sup>189</sup>. Lohmannin mukaan lähestymistapoja ovat 1) unella ei ole mitään yhteyttä valve-elämään, 2) uni auttaa laajentamaan tietoisuuttamme, 3) unet ovat viestejä, 4) unien avulla asiat voivat tapahtua valve-elämässä, 5) unen aikana sielu matkustaa ja 6) unissa kohtaamme henkiä. Sillä, miten suhtaudumme uniin ja kuinka niitä tulkitsemme, on Lohmannin mukaan vaikutuksensa myös historian tapahtumiin. Kun tulkitsemme unen joko ”todeksi” tai ”valheelliseksi”, viitaten asabanojen yksinkertaiseen unien luokitteluun, osoitamme samalla suunnan, johon sidomme toimintamme. Tulkittu uni saattaa esimerkiksi rohkaista meitä toimimaan tavalla, jolla emme muuten olisi toimineet.<sup>190</sup>

Suomalaisessa kansanomaisessa unientulkintaperinteessä ei ole mitään selvää luokitusta, jonka perusteella unikokemukset voisi jakaa yksinkertaisesti joko hyviin tai arvottomiin uniin<sup>191</sup>. Folkloristi Leea Virtasen vuonna 1980 tekemä tutkimus suomalaisten opiskelijoiden unista osoitti, että unia tulkitaan lähinnä kolmella tavalla: 1) unet kohdistuvat tule-

---

<sup>188</sup> Virtanen 1980, 65.

<sup>189</sup> Samaa ajatusta esitteli jo folkloristi Leea Virtanen artikkelissaan Unin kerronta nykyaikana (1980): ”Kulttuuriympäristö määrää siis perussuhtautumisen unitapahtumiin, vaikka toisaalta samassa pienyhteisössä voi elää hyvinkin erilaisia katsomustapoja.” Ks. Virtanen 1980, 67.

<sup>190</sup> Lohmann 2010, 228.

<sup>191</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 22.

vaisuuteen ja ovat yleensä symboleja, 2) unista esitetään psykologisoivia käsityksiä tai 3) unet käsitetään suoraan todellisuudeksi (esimerkiksi vainajien ilmestyminen uneen) <sup>192</sup>. Tutkiessaan vuonna 1988 yliopistossa opiskelevien suomalaisten unia folkloristi Kaivola-Bregenhøj osoitti aineistonsa perusteella, että opiskelijat suhtautuivat uniin joko 1) lähi-  
menneisyyden heijastumina, 2) mielentilan ja alitajunnan ilmauksina, 3) viihteenä tai 4) tulevaisuuden enteinä. <sup>193</sup> Tässä näkyy mahdollisesti 1980-luvun tapahtunut nopea kaupungistuminen, sillä Virtasen aineistossa oli vielä paljon maaseudulta kaupunkiin muuttaneiden opiskelijoiden vastauksia, joissa Virtasen mukaan näkyi perinteisen selitystavan elävyyttä. <sup>194</sup> Kaivola-Bregenhøjn mukaan suomalaiset eivät luokittele unta välittömästi johonkin ryhmään, vaan asennoituminen on enemmänkin pohdiskeleva. Kaivola-Bregenhøjn mukaan tämän päivän suomalainen jakaa unikokemuksensa neljään luokkaan tai tyyppiin. Voimme luokitella unet joko 1) enteiksi 2) toistuviksi, 3) realistisiksi tai 4) erikoisiksi. <sup>195</sup>

Unien tulkintaoppaiden välittämä traditio keskittyy unissa ilmenevien erillisten symbolien tulkintaan, mutta unia voidaan lähestyä myös kokonaisvaltaisemmin. Emotionaalisesti ja kuvallisesti vahvojen unien (selfscape dreams) kautta yksilö tutkii omaa olemassaoloaan kokonaisuutena, ei ainoastaan suhteessa omaan mieleensä, vaan myös kehoonsa ja suhteessa toisiin ihmisiin ja objekteihin. Unet muodostavan ikään kuin sisäisen kartan siitä, missä yksilö elämässään kulkee ja minkälaisilla eväillä. <sup>196</sup> Tulkitun unen perusteella toimiminen liittyy siihen, missä määrin näemme unien yhteyden valve-elämään. Toisen unen tulkinta liittyy läheisesti myös valtakysymyksiin, sillä unien tulkitsija saattaa tehdä samalla johtopäätöksiä toisen ihmisen elämästä ja sen suunnasta. Liiallinen tulkintojen tyrkyttäminen koetaan tungettelevana ja enteellisten tulkintojen tekeminen saattaa aiheuttaa turhia pelkoja ja ristiriitaisia tunteita niin unia, kuin nukkumista kohtaan <sup>197</sup>.

### 4.3 Unet kerrottuna (narratiivina)

Unien kertomiseen liittyviä näkökulmia voidaan tarkastella sekä *kertomisen*, että *kertomuksen* (narratiivin) näkökulmista. Artikkelissaan *Unien kerronta nykyaikana* (1980) folk-

---

<sup>192</sup> Virtanen 1980, 58.

<sup>193</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 15.

<sup>194</sup> Virtanen 1980, 56.

<sup>195</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 20-22.

<sup>196</sup> Stewart 2004, 80; Hollan 2004, 170-171. Vrt. Virtanen 1980, 65.

<sup>197</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 73-74; Virtanen 1980, 64.

loristi Leea Virtanen luokittelee unien kertomisen ”kokemusten kerronnaksi ja muistelmiksi” ja pohtii, olisiko unenkerrontaa tarkkailemalla mahdollista selvittää myös ihmisen kokemusten kerronnan yleisiä piirteitä, sekä kertojan ja hänen yleisönsä vuorovaikutuksen luonnetta<sup>198</sup>. Unien kohdalla korostuu nimenomaan kokonaisvaltainen elämisen ja kokemisen virtaus. Puhutaankin *kokemuskerronnasta* joka on henkilökohtaiseen kokemukseen perustuvaa kerrontaa. Yleensä kokemuskerrontaa esiintyy läheisten kesken tai muuten pienryhmässä ja juuri kertojan ja kuulijan välinen vuorovaikutus on siinä tärkeää. Kuulijan tehtävänä on eläytyä kokemukseen, tulkita niitä ja lisäksi jakaa omia vastaavia kokemuksiaan. Kokemuskerronnan viesti ei välttämättä aina ole selkeä, vaan se voidaan tulkita monin tavoin. Tästä syystä se on tutkimuksen kohteena erityisen haasteellinen.<sup>199</sup>

*Eletty kertomus* on yksi narratiivinen lähestymistapa, jota on ajatuksena muovannut ranskalainen filosofi Paul Ricoeur (1913-2005). Itse kertomuksessa me emme hahmota ainoastaan sen tarinaa, ajallista etenemistä, juonta tai tilanteita, vaan joudumme ikään kuin kertomuksen elämisen kenttään: miten siinä havaitsemme, tunnemme ja toimimme.<sup>200</sup> Ricoeur korostaa kertomuksessa sen epäjärjestyttä, *diskordanssia*. Tämä sosiologi Matti Hyvärinen (2006) artikkelissa kuvaamassa Ricoeurin teoriassa on paljon yhtymäkohtia tapaan, jolla koemme unia ja kuinka voimme kertoa kokemuksestamme.

“– – kertomus käsittelee aina diskordanssia, ristiriitaa, epäsointua, säröä. Ristiriita vallitsee jo ajallisesti: kertomus tavoittelee nykyhetkessä jotain menneessä olevaa, aavistellen samalla tulevaa. Kertomus yrittää vangita ja palauttaa läsnä olevaksi sellaista, mitä ei enää ole olemassa. Kertomus voi sisältää konflikteja, vastakkain toimivia ihmisiä, sattumia, monta asiaa tapahtumassa yhtä aikaa. Koskaan ei siis ole meneillään pelkkä tapahtumien sekvenssi, peräkkäisyys, vaan todellakin suuri epäsointu, diskordanssi.”<sup>201</sup>

Unia narratiiveina tutkinut yhdysvaltalainen kirjallisuuden tutkija Patricia Kilroe näkee unien kokemuksen ja sen kertomisen välisen suhteen suoraan verrannollisena valve-elämän kokemukseen ja siitä kertomiseen, mikäli tarkastelemme unia *tekstinä*, eli kuvauksena. Kilroe näkee unet kuvauksena, jolla lähes aina on narratiivinen rakenne, mutta jotka eivät ole syntyneet kielellisen prosessoinnin myötä. Unet rakentuvat Kilroen mukaan hajanais-

---

<sup>198</sup> Virtanen 1980, 55-67.

<sup>199</sup> Ukkonen 2000b, 102-104.

<sup>200</sup> Hyvärinen 2004, 297.

<sup>201</sup> Hyvärinen 2006, 10.

ta kuvista, ajatelmista ja tunteista, jotka mieleemme sitten kutoo kognitiivisen prosessoinnin kautta narratiiviseen muotoon.

Eräs kiinnostava Kilroen tekemä havainto liittyy unen muodon ja sisällön kokemukseen ihmisen kannalta. Yleensä tekstissä on jokin viesti ja tuo viesti kiinnostaa meitä ihmisiä. Muoto, jonka sisältö on semanttisesti tyhjä, ei yleensä jaksa pitää kiinnostustamme yllä kovin pitkää. Ihminen näyttäisi hakevan mieluummin asioiden sisältöä kuin muotoa, jolloin myös unen merkityksen hakeminen näyttäisi liittyvän ihmiseen perustavanlaatuisena ominaisuutena.<sup>202</sup> Myös yhdysvaltalainen kirjallisuuden ja draaman emeritusprofessori Bert O. States, pitää teoksessaan *Dreaming and Storytelling* (1993) unen näkemistä ”kaiken kuvittelemisen alkumuotona”. Tällä States viittaa unien evoluutioon ja siihen, etteivät unet ole vapaaehtoista kuvittelua, vaan osa ihmisen tietoisuuden luontaista tarinan rakentamismekanismia.<sup>203</sup>

Unien liittäminen tarinankerronnan perinteisiin toistuu myös tutkimuksissa, jotka näkevät muiden viihdyttämisen yhtenä keskeisenä unen kertomisen motiivina. Viihteellistä unta voi kertoa kuin hyvää vitsiä ja unesta voi kehittää useammankin kertomiskerran kestävän version. Samalla kenties ahdistavakin uni saattaa muuttua hauskaksi, kun sen sisältö löydään leikiksi.<sup>204</sup> Nykypäivän viihdekulttuurissa viihdyttävän unen jakaminen on samalla yhteisen todellisuuden jakamista ja erityisesti julkisuuden henkilöistä uneksiminen on viihdyttävää ja ennen kaikkea sopivaa kaikille yleisöille.<sup>205</sup>

Unien kertomisella on omat sosiaaliset sääntönsä, joista osa on tiedostamattomia ja lausumattomia. Kaikkien unien kertomiselle ei aina välttämättä löydy oikeaa paikkaa, tapaa ja aikaa. Opimme kokemuksen kautta, minkä unen voi missäkin tilanteessa kertoa ja minkä unen kertominen sopii mihinkin tilanteeseen: ”unen kertominen on taitolaji, jonka kirjoittamattomat säännöt on hallittava”<sup>206</sup>. Voimme ottaa sopivan unen esille tilanteissa, joissa se tukee sosiaalista identiteettiämme ja auttaa meitä esittelemään itsemme tietyllä tavalla. Esimerkiksi uniryhmän toimintaa tutkinut Mika Rotola-Pukkila (1997) havaitsi, että uniryhmän jäsenet pyrkivät kertomiensa unien kautta joko tiedostetusti tai tiedosta-

---

<sup>202</sup> Kilroe, 2000 <[http://www.asdreams.org/journal/articles/10-3\\_kilroe.htm](http://www.asdreams.org/journal/articles/10-3_kilroe.htm)>. 13.11.2011.

<sup>203</sup> States 1993, 3.

<sup>204</sup> Virtanen 1980, 62.

<sup>205</sup> Alperstein & Vann, 2000.

<sup>206</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 35.

mattaa tarjoamaan itsestään ei-negatiivista kuvaa<sup>207</sup>. Myös unien kertomisen yhteydessä käyttämällämme viestinnällä on merkitystä. Usein aloitamme sanomalla: ”Näin kyllä todella kummallista unta viime yönä”, tai ”Et ikinä usko, mitä unta näin viime yönä!” jolloin viestimme kuulijalle, ettei unennäkijä ole millään tavalla vastuussa unen sisällöstä, eikä siitä näin ollen tulisi tehdä johtopäätöksiä tai tulkintoja unennäkijästä itsestään. Unien kertomisessa käytämme usein myös liioittelua tyylikeinona, minkä katsotaan liittyvän unen viihteelliseen arvoon.<sup>208</sup>

Laajemmin tarkasteltuna unen kerronnan kirjoittamattomat säännöt ulottuvat myös unen kerrontaan sosiologisenä ilmiönä. Etnometodologia tutkii yksilöiden arkielämässään noudattamia sääntöjä. Usein yhteisö seuraa automaattisesti, kuin yhteisestä sopimuksesta, näitä kirjoittamattomia sääntöjä ja se tulee niistä tietoiseksi vasta kun sääntöjä rikotaan. Etnometodologian kehittäjä, sosiologi Harold Garfinkel (1917–2011) suoritti näitä sääntöjä esiin tuodakseen niin sanottuja rikkomuskokeita (breaching experiments), joissa koetta suorittaneet henkilöt toimivat keskustelutilanteissa odotuksenvastaisesti.<sup>209</sup> Unien kerrontaa voidaan verrata tällaiseen rikkomuskokeeseen, mutta verrattuna muuhun kerrontaan kuulijat hyväksyvät unien kertomisessa piirteitä, joita he eivät hyväksy muussa kerronnassa. Unen kerronnassa hyväksymme esimerkiksi sen, ettei kertoja muista kaikkea tai saattaa myöhemmin muistaa aivan toisin. Itse asiassa unen kuulija enemmänkin odottaa, ettei kerrottu uni sisällä kaikkea mitä unessa on ollut. Kuulijat eivät myöskään odota, että uni olisi ollut toisenlainen kuin mitä ovat kuulleet siitäkin huolimatta, että kerrottu uni on hajanainen tai erilaisista toisiinsa sopimattomista osista koostuva. Kuulijat myös luottavat unen kertojaan siinä suhteessa, etteivät ajattele unesta puuttuvan jotain, vaan ottavat sen sellaisena kuin unen kertoja sen heille jakaa.<sup>210</sup>

Myös väitöskirjaansa valmisteleva etnologgi Erkki Pehkonen näkee unikerronnan eräänlaisena transgressiona (rajanylitys, ”tavallisen” yli menevä), koska uni mahdollistaa ajan ja paikan kerronnan rikkomisen. Pehkonen on tutkinut suomalaisten rintamamiesten kirjeitä jatkosodan aikana ja löytänyt niistä unikerrontaa. Pehkonen kuvailee, miten rintamamiehet pukevat menettämisen pelkonsa, epävarmuuden ja sotaa koskevat pettymyksensä sanoiksi unien muodossa ja saavat sitä kautta ilmaistua tunteitaan. Unihan on ”vain uni”,

---

<sup>207</sup> Rotola-Pukkila 1997, sivunro.

<sup>208</sup> Alperstein & Vann 2000, 113; Fine & Leighton 1993, 99.

<sup>209</sup> Garfinkel 1984, 54.

<sup>210</sup> Hilbert 2010, 42–45.

eikä sitä pidetä niin vaarallisena tai ongelmallisena, kuin jos asiat sanottaisiin suoraan.<sup>211</sup> Samaa asioiden kiertämistä esiintyy myös pienissä yhteisössä, joissa unien kertomisen avulla voi samalla käsitellä epäsuorasti aiheita, joita muuten voisi olla vaikea jakaa<sup>212</sup>.

#### 4.4. Unet kerrottuna (jaettuna)

Unien *jakaminen* liittyy läheisesti unista kertomiseen, mutta se viittaa enemmänkin unista kertomiseen sosiaalisen toiminnan muotona. Varhaisten kulttuurien unien jakamisen motiiveja voimme ymmärtää antropologian ja historian tutkimusten avulla. Ne ovat osoittaneet unien jakamisen olleen yksi keskeinen uskontoon, hallintoon ja arkipäivään liittyvä kulttuurinen ilmiö<sup>213</sup>. Pienissä varhaisten kulttuurien tai kirjoituksettomien kulttuurien yhteisöissä unien jakaminen toimii pitkälti samoilla prosesseilla kuin yhteisön muutkin vakauttavat sosiaaliset toiminnot, kuten musiikki, tanssi ja myyttien kertominen<sup>214</sup>. Kun unien yhteys hallintoon tai politiikkaan ei tämän päivän länsimaisessa kulttuurissa ole enää unien jakamista tietoisesti määräävä tekijä, herää kysymys, voidaanko sen lisäksi, että tutkimme miten ja miksi yksilö jakaa uniaan, tarkastella jakamisen motiiveja yhteisöä ylläpitävien funktioiden kautta?

Folkloristi Leea Virtasen mukaan Suomessa ei ole mitään kaikille yhteisiä unenkerrontaritualeja, joista voisi suoraan lukea unen jakamisen merkityksestä yhteisömme kannalta, mutta jo vanhoista kansankuvauksista saa sen käsityksen, että suomalaisissa perheissä unia on jaettu aamuisin aivan kuten kummitustarinoita on kerrottu iltaisin<sup>215</sup>. Unia jaetaan yleensä aamupalan yhteydessä läheisille. Joidenkin ihmisten välillä on myös erityinen unienkerrontasuhde, jossa unia kerrotaan tasaisin väliajoin.<sup>216</sup> Aivan kenelle tahansa unia ei kerrota, vaan yleensä unen jakaminen vaatii läheisyyttä ja tuttua kuulijaa<sup>217</sup>. Tutkiesaan 1980-luvulla opiskelijoiden unien jakamisen motiiveja Virtanen totesi, että kerromme unista, koska siten selkiytämme ajatuksiamme ja vapaudumme painajaisista. Kertominen vapauttaa unen tunnelmasta ja tuo ”tervettä realismia” unen joskus synkkäänkin

---

<sup>211</sup> ”Suomalainen rintamamies on tunteva sotilas”. Suomen kulttuurirahaston WWW-sivu <<http://www.skr.fi/default.asp?docId=18486>>. 15.1.2012.

<sup>212</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 43.

<sup>213</sup> Bulkeley 1996b, 59.

<sup>214</sup> Wax 2004, 91.

<sup>215</sup> Virtanen 1980, 55. Virtanen ilmaisee samalla myös huolensa siitä, ovatko radio ja sanomalehti mahdollisesti syrjäyttäneet suomalaisten tavanomaisen aamukeskustelun.

<sup>216</sup> Virtanen 1980, 56-57.

<sup>217</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 36.

sisältöön. Unia jakamalla voi myös viihdyttää toisia ja jakaa voimakkaita kokemuksia. Erikoinen tai voimakas unikokemus saattaa elää mielessämme vuosikymmeniä ja palaamme siihen aina uudestaan jakaen sitä aina uusissa tilanteissa. Oman unen jakaminen ei kuitenkaan aina viihdytä toisia. Ne voivat tuntua toisista pitkästyttäviltä tai noloiltakin. Unien jakamisen motiiveiksi eriytyi myös huomion tavoittelu, jossa erityisiä unia kertomalla saamme toisten huomion tai saamme unista hyvän syyn ottaa yhteyttä toisiin. Unia kertomalla voimme samalla lähettää seksuaalisia viestejä tai luoda eroottisia tunnelmia, mutta usein pidämme seksuaalissävytteiset unet omana tietonamme.<sup>218</sup>

Unien jakaminen liittyy läheisesti tunteiden jakamiseen. Negatiiviseksi koetut unet sisältävät enemmän tunteita kuin positiivisina koetut unet ja tunteen voimakkuus vaikuttaa merkittävästi unen jakamiseen.<sup>219</sup> Unien jakaminen nimenomaan kasvokkain näyttää olevan avaintekijä unien jakamisessa, eikä sellainen virtuaalinen ympäristö, jossa ei kohdata kasvokkain, pysty tuottamaan riittävästi motivaatiota unien jakamiseen.<sup>220</sup>

Unia, kuten muitakin uskomuskertomuksia jakamalla voidaan ilmaista tai jäsentää pelkotiloja. Voidaankin olettaa, että unien jakamiseen liittyy jotain kulttuurisesti opittua tiedostamatonta prosessointia. Meemiteoreettinen näkökulma kulttuurien tutkimuksessa korostaa, ettei kulttuurin ja perinteiden välittymisessä ole kyse vain oppimisesta, muistamisesta tai kyvystä tuottaa uutta vaan siihen vaikuttavat myös hienovaraiset sosiaaliset, kognitiiviset ja psykofyysiset prosessit.<sup>221</sup>

#### 4.5 Unet, muistitieto ja tunteet

Muisti ja tunteet ovat perinteisesti olleet hankalia tutkimuskohteita niiden subjektiivisen ja kokemuksellisen luonteen takia. Psykologien mukaan muistikuvien todenperäisyyteen tulisi suhtautua varauksellisesti, sillä ”muistikuvat ovat muistelutapahtumassa syntyviä luomuksia, eivätkä aikamatkoja todelliseen menneisyyteen sellaisena kuin se tapahtui”<sup>222</sup>. Perinteentutkimuksessa ja historiantutkimuksessa muistiin perustuvaa aineistoa, eli muis-

---

<sup>218</sup> Virtanen 1980, 61-63.

<sup>219</sup> Curci & Rimé, 2008.

<sup>220</sup> Krippner, 2012 <<http://midline.net/nfp/PDFs/Krippner.pdf>>. 13.3.2012.

<sup>221</sup> Anttonen 2009, 5.

<sup>222</sup> Kallio et al, 1998.

titietoa, pidettiin epäluotettavana ja hyödyttömänä lähdeaineistona vielä 1980-luvulla, mutta kuitenkin juuri tämä seikat nousivat 1990-luvun kuluessa kiinnostuksen kohteiksi.

Koska menneisyyttä ei koskaan voida rekonstruoida sellaisenaan, ei sen muistaminenkaan ole koskaan täydellistä. Muistitietotutkimuksella (engl. *oral history*) viitataan tavallisimmin erilaisiin haastattelumenetelmin tuotettuihin suullisiin aineistoihin, joista voidaan rakentaa menneisyyden tulkintoja ja -esityksiä. Tässä mielessä käänös ”suullinen historia” on osuva myös suomalaisen muistitietotutkimuksen kohdalla, muttei kuitenkaan riittävä.

Suomessa akateeminen muistitietotutkimus on lähtökohdiltaan monitieteistä ja -menetelmällistä metodologista pohdintaa muistin ja tiedon luonteesta, mikä edellyttää jo termien muisti ja tieto määrittelemistä.<sup>223</sup> Muistiin perustuvat aineistot kertovat tutkijalle eri asioita, riippuen siitä minkälaisena ilmiönä tutkija tai muistelijä muistitietoa pitää<sup>224</sup>. Muistitietotutkimuksessa voimme tarkastella sitä, kuinka menneestä kerrotaan, kuinka sitä tulkitaan ja miten ympäröivä yhteisö vaikuttaa näihin tulkintoihin. Muistitiedon kautta pääsemme myös tarkastelemaan sitä, minkälaisia asioita ihmiset pitävät muistamisen arvoisena ja miksi he kertovat niistä siten kuin he kertovat.<sup>225</sup>

Suomalaisessa perinteentutkimuksessa unet on luokiteltu tutkimusaineistona yleensä folkloreksi eli kansanperinteeksi. Tällöin ihmisten unia keräämällä on piirretty kuvaa yhdestä suomalaisesta kansanperinteen ilmiöstä, unen kerronnasta. Folklorea tarkasteltiin pitkään muistitiedolle vastakkaisena ilmiönä: vapaamuotoisena, sisällöltään yksilöllisenä ja periaatteessa tosiasioissa pitäytyvänä menneisyyden kertaamisena. Folklorea taas luonnehdittiin kiinteämuotoiseksi tai kiteytyneeksi, sisällöltään kaavamaiseksi, yhteisölliseksi ja sepitteelliseksi.<sup>226</sup> Unien yhteisöllinen luonne korostuu kun näemme unet folklorena. Tällöin tutkimus kohdistuu unien kerrontaan, unentulkintaan sekä näille annettuihin merkityksiin.<sup>227</sup>

Unia voidaan kuitenkin tarkastella myös kokemukserontana, joka on henkilökohtaiseen kokemukseen perustuvaa kerrontaa. Ihmiset puhuvat unistaan periaatteessa aivan samalla tavalla, kuin he käsittelevät muitakin kertomisen arvoisina pitämiään elämyksiä ja koke-

---

<sup>223</sup> Fingerroos 2006, 4-5.

<sup>224</sup> Ukkonen, 2002.

<sup>225</sup> Ukkonen, 2002.

<sup>226</sup> Ukkonen, 2000a; 2002.

<sup>227</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 29-30.



muksia <sup>228</sup>. Koemme unet yleensä unen kokijan eli uniminän näkökulmasta ja muistellemme visuaalisten mielikuvien avulla unta ikään kuin se olisi tapahtunut meille itsellemme. Menneisyyden muistaminen tapahtuu useimmiten visuaalisten mielikuvien avulla. Kuitenkin yleinen käsitys on, ettei unia voida mitenkään rinnastaa todellisuuteen, eikä siis unien muistelua nähdä varsinaisesti *todellisuuden muisteluna*. Vaikka yli 65 % unista voidaan linkittää valve-elämän kokemuksiin, on suoraan valve-elämän tapahtumiin verrattavia muistoja havaittu esiintyvän vain 1 % unista. <sup>229</sup> Vaikka unessa esiintyä ”minä” onkin hyvin saman oloinen kuin valve-elämän minä, on sillä kuitenkin rajoittunut pääsy omiin muistoihinsa. Uniminä saattaa kehittää valemuistoja esimerkiksi läheisistä henkilöistä, joita ei valve-elämässä ole olemassakaan ja täysin tutut asiat saattavat tuntua aivan vierailta. <sup>230</sup> Lisäksi meillä on taipumus unohtaa unia, ja etenkin sellaisia, joilla ei mielestämme ole meille merkitystä. Mutta unohdetutkaan unet eivät välttämättä poistu mielestämme, vaan saattavat palata muistiin, kun valve-elämästä tulee oikea signaali sen muistamiseen.

231

Muistin tutkiminen kognitiivisena prosessina näyttäytyy erilaisena kuin muistin sisältämän tiedon tutkiminen. Muistihan ei ole vain muistojen varasto, vaan myös ajatushautomo. Muistin ja tunteiden osuus on unissa aivan keskeinen, ja niitä tulee näkemykseni mukaan tarkastella myös yhdessä. Unien ja tunteiden yhteys on todettu useissa unien psykologiaa ja fysiologiaa käsittelevissä tutkimuksissa. Siitäkin huolimatta, että uniin liittyvät tutkimukset ovat jossain määrin ristiriitaisia ja tuntuvat enemmänkin herättävän lisää kysymyksiä kuin tarjoavan vastauksia, vallitsee melko suuri yksimielisyys siitä, että unien sisältö heijastaa usein unennäköjen emotionaalista tilaa. Psykologisten teorioiden ydinajatuksena on ollut se, että unet auttavat yksilön psyykeä sopeutumaan ympäröiviin olosuhteisiin joko kognitiivisella tai tunteiden tasolla. <sup>232</sup>

Mikäli unet tosiaan ovat kuviksi puettuja tunteita, voi näiden metaforien pukeminen sanoiksi olla vaikeaa, sillä kaikille metaforille ei löydy yksiselitteisiä sanallisia vastineita tai koemme vastustusta niiden sanoittamiseen <sup>233</sup>. Unien muistia voisi uonnehtia yhtenä muistitiedon ulottuvuutena, joka kokemuksellisena ja kehollisena ilmiönä välittyy enem-

---

<sup>228</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 29.

<sup>229</sup> Kallio et al, 1998; Valli 2008, 39.

<sup>230</sup> Valli 2008, 28.

<sup>231</sup> Lee 2010, 289.

<sup>232</sup> Curci & Rimé 2008, 156; Revonsuo 2000, 881.

<sup>233</sup> Burkitt 2002, 161.

mänkin tunteiden avulla. ”Ruumiin ajatteluna” se viittaa samalla konkreettisestikin neurofysiologian näkemykseen ”ajattelemaan alkavista aivosoluista”<sup>234</sup>. Ajatus, että ihmisen keholla olisi muisti, perustuu *tunnemuistin* käsitteeseen, joka kuvaa niitä kokemuksia ja mielikuvia, joita ei niiden syntyhetkellä ole käsitteellistetty, mutta jotka ovat silti olemassa muistissamme, tunteina<sup>235</sup>. Lapsuuden ajan oppiminen perustuu aluksi kokonaisvaltaiseen aistioppimiseen, mistä syystä tunnemuistoja hyödyntävät useimmat terapiasuuntaukset. Tunnemuisti on näkyvänä myös urheilun, tanssin ja teatterin alueella, jossa se esimerkiksi näyttelijäntyössä viittaa näyttelijän omien tunteiden ja niihin liittyvien muistojen hyväksikäyttöön roolityöskentelyssä.<sup>236</sup>

Tunnemuistoja lähestytään myös muistitietotutkimuksen yhteydessä. Hyvä esimerkki tunnemuistojen tutkimisesta on suomalaisten psykohistorian ja kulttuurintutkimuksen tutkijoiden kokonaiskartoitus lasten kokemuksista talvi- ja jatkosodan jaloissa. *Sodassa koettua* -suurteossarjan ensimmäinen osa *Haavoitettu lapsuus* (2007) kuvailee sitä ankaraa tunneilmastoa, jossa lapset yksin saivat kantaa pelon, menetyksen ja surun tunteet. Näiden tunnemuistojen kerääminen herätti tutkijoissa näkemään lapsuuden emotionaalisen heitellejätön merkityksen myös laajemmassa yhteydessä ja päätyvät puhumaan *tunneperinnöstä*, joka siirtyy sukupolvelta toiselle. Tässä kiteytyy erinomaisesti yksilön ja yhteisön välinen suhde ja se, kuinka yhteen kietoutunut se kulttuurissamme on.

Niin muistaminen kuin unohtaminenkin on yksi kulttuurimme olennainen osa. Yhteisön muistia on lähestytty muun muassa *kollektiivisen muistin* ja *transaktiivisen muistin* käsitteiden avulla. Transaktiivisen muistin avulla yhteisö tietää ja muistaa, kuka hallitsee mitään tietoa. Sen katsotaan auttavan ihmisyhteisöä jakamaan muistettavia asioita.<sup>237</sup> Kollektiivinen muisti taas viittaa saman ajan ja taustan omaavien ihmisten yhteiseen muistivaraan. Käsitteen kehitti ranskalainen filosofi ja sosiologi Maurice Halbwachs (1877–1945), jonka mukaan kollektiivinen muisti myös luo pohjan yksittäisen ihmisen muistille ja muistamisen tavoille, sillä yksittäisen ihmisen muisti voi toimia ainoastaan kollektiivisessä kontekstissa.

Halbwachs on ottanut kantaa myös siihen, voidaanko unta ajatella muistina. Halbwachsin suhtautuminen uniin ja niiden sosiaaliseen ulottuvuuteen oli skeptinen ja hän näki unet

---

<sup>234</sup> States 2003, 5.

<sup>235</sup> Häyrynen, 2001.

<sup>236</sup> Wax 2004, 90.

<sup>237</sup> Wegner, 1986.

ulkomaailmasta eristäytyneenä. Halbwachsin mukaan sosiologia ei voi ottaa unia tutkimuskohdaksi, sillä ”uni perustuu vain itseensä”. Uni on vain puhdasta muistia, ei sosiaalista muistia.<sup>238</sup> Onkin kiinnostavaa kysyä, mitä unet tosiasiallisesti muistavat ja missä unen muisti sijaitsee? On sanottu, että kollektiivisessa muistissa uusi ilmiö ei koskaan täysin korvaa vanhaa, vaan uudessa on aina olemassa myös vanha ilmiö sekä kaikki niiden välinen dialogi ja polemiikki<sup>239</sup>. Näin ollen, mikäli unet olisivat muistia, tulisi niiden sisältää myös kaikki menneet unet, emmekä pääse unen äärelle mittaamaan kaikkea uneen sisältyvää tietoa. Moni kysymys unien tutkimuksessa jää siis toistaiseksi avoimeksi.

Halbwachsin 1950-luvulla muotoilema näkemys palautuu osaltaan hyvin länsimaisen kulttuurin unien tutkimuksen perinteisiin: uni kietoutuu kaikin puolin yksilölliseen, joskin sosiaalinen ulottuvuus on siinä jollain tavalla läsnä. Ajatus heijastaa myös historiatieteiden silloista näkemystä henkilökohtaisen muistin epäluotettavuudesta ja menneisyyden totuuden tavoittelusta objektiivisin mittarein. Muistitietotutkimuksen luovuttua totuuden kuvaamisen vaatimuksesta sen on myös helpompi käsitellä aineistoa, jonka luotettavuus on kyseenalaista tai jonka kerronnan tavat tai muodot eivät ole odotuksen mukaisia. Myös tulkinnan merkitys tutkimusprosessissa on vuosikymmenten kuluessa muuttunut tavalla, joka antaa enemmän sijaa sekä kertojan että kuulijan usein erilaisillekin tulkinnoille. Nyt muistitietotutkimusten avulla voimme tehdä päätelmiä esimerkiksi ihmisten maailmankuvasta, historiakäsityksistä ja ajattelutavoista. Voimme lukea niistä myös kollektiivisia tai kulttuurisia käsityksiä<sup>240</sup>.

Olen aikaisemmin todennut, kuinka ei-länsimaisten kulttuurien unikäsitykset ovat tuoneet oman lisänsä länsimaiseen unikäsitykseen. Unien tutkimuksen kohdalla voisi jopa sanoa, että erilaisten unikäsitysten heijastuminen länsimaiseen käsitykseen on ollut länsimaiselle unien tutkimuksen kehittymiselle aivan keskeistä. Tätä kuvaa osaltaan italialaisen antropologin, Arianna Cecconi vuosina 2004–2008 tekemä tutkimus kahden perulaisen yhteisön naisten unista ja niiden suhteesta paikallishistoriaan, sotaan ja kehollisiin kokemuksiin. Molemmat yhteisöt kokivat väkivaltaa ja uhkaa 1980–1990-luvun sissisodan aikana. Cecconi havaitsi, että unilla oli tärkeä rooli sosiaalisen muistin tuottamisessa ja ylläpitämisessä nsekä yhteisön historian tulkinnassa ja rakentamisessa. Cecconin mukaan unet eivät ole ainoastaan historiallisia jälkiä tai historiallisten tapahtumien tallenteita, vaan ne

---

<sup>238</sup> Halbwachs 1992, 41–42; Bastide 1966, 199–200.

<sup>239</sup> Pelttonen 2006, 108.

<sup>240</sup> Ukkonen, 2002.

tuottavat vaihtoehtoisia ”diskursiivisia kortistoja”, joiden kautta voidaan käsitellä sellaisia aiheita, joita ei muuten voida julkisesti käsitellä. Unien ja historian suhde tulee esille myös siinä, kuinka yhteisö on käyttänyt unia tapahtumien alkuunpanijana ja kuinka yhteisö tulkitsee historiaansa unien kautta.<sup>241</sup> Näin ollen unet eivät siis ole vain joidenkin historiallisten tapahtumien seurauksia, vaan unet ulottuvat samanaikaisesti menneeseen, tähän hetkeen ja tulevaan.

#### 4.6 Unet supranormaalina ilmiönä

Unien tutkimus on täynnä viitteitä kokemuksiin ja ilmiöihin, joita tiede ei toistaiseksi ole kyennyt selittämään, tai on jättänyt ne tietoisesti sivuun viitaten niiden uskomus- ja elämysluonteeseen. Unien avulla on kautta aikojen ennustettu tulevaa ja pyritty saamaan kosketus tuonpuoleiseen. Folkloristisessa tutkimuksessa käytetään näistä ”yliluonnollisista” ilmiöistä nimitystä *supranormaali*, joka tarkoittaa ilmiöitä, jota tämänhetkinen rationaalinen ajattelutapa pitää luonnonlaeista riippumattomana<sup>242</sup>. Psykologian ja tietoisuuden tutkimuksen viitekehyksessä puhutaan *parapsykologisista* (ESP), *transpersonaalisista* tai *yliaistillisista* ilmiöistä, joissa on käytännössä kyse samasta asiasta.

Parapsykologian systemaattiset tutkimukset aloitettiin 1930-luvulla, mutta tähän päiväänkään mennessä parapsykologia ei ole saavuttanut kiistatonta ja legitimiä asemaa tieteenalana. Tutkimuksia on tehty kuitenkin jatkuvasti, joskin tutkimuksen painopiste on siirtynyt ilmiöiden todistamisesta enemmänkin ilmiöiden kuvaamiseen ja ymmärtämiseen sekä niiden liittämiseen uudenlaista oivallusta tuottaviin yhteyksiin<sup>243</sup>. Tutkijalle unien parapsykologisen tutkimuksen kentän kartoittaminen ei ole aivan yksinkertaista, sillä ristiriitaista tietoa, toinen toisensa kumoavia tutkimuksia ja ilmiselviä ennakoasenteita tutkimusaiheeseen on havaittavissa paljon.

Unien parapsykologista tutkimusta tehtiin paljon 1960- ja 70-luvuilla, jolloin muun muassa psykiatri Montague Ullman ja psykologi Stanley Krippner aloittivat systemaattisen parapsykologisen unien tutkimuksen New Yorkin Maimonides-unilaboratoriossa. Heidän

---

<sup>241</sup> Cecconi 2011, 418-419.

<sup>242</sup> Jauhiainen 1999, 12.

<sup>243</sup> Esimerkiksi Blagrove et al (2006) ovat tutkineet todennäköisyyksien, päättelyn, vahvistavien ennakoasenteiden ja uskon osuutta enneunien kohdalla.

tutkimuksensa käsittelivät sekä enneunia että *telepaattisia*<sup>244</sup> unia. Maimonides -unilaboratoriossa toteutettiin yhteensä 13 koetta, joista yhdeksässä katsottiin olevan tilastollisesti merkitseviä tuloksia.<sup>245</sup> Tutkimusprosessin ja tulosten tulkinta ja etenkin tuloksiin vastaaminen jäivät kuitenkin hämäriksi. Joissakin arvosteluissa ja psykologian oppikirjoissa nämä tutkimukset jätettiin huomiotta, vaikka niiden tulokset olisivat olleetkin osuvia. Toisissa arvosteluissa tuloksia vääristeltiin siten, että niistä saatava kuva ei vastannut tutkimuksen kulkua<sup>246</sup>. Yhtäkään tutkimustulosta ei julkaistu psykologian ammattijulkaisuissa, vaan ainoastaan parapsykologisissa ja psykiatrisissa julkaisuissa sekä myöhemmin julkaistussa kirjassa *Dream telepathy* (1973).<sup>247</sup> Ullman itse koki vuosikymmeniä myöhemmin, että tutkimuksista katosi kaikki mielekkyys, kun keskityttiin enemmänkin todistamaan ilmiöitä, kuin tutkimaan ja ymmärtämään niitä.<sup>248</sup>

Folkloristiikassa yliluonnollisten, so. supranormaalien kokemusten tutkimukset ovat säilyttäneet asemansa ja etenkin suomalaisella tutkimuskentällä voidaan jo puhua jonkinasteisesta perinteestä<sup>249</sup>. Tuoreena tutkimuksena tutkimuskentällä voisi mainita folkloristiikan tutkijatohtori Kirsi Hännisen Yhdysvalloissa julkaisema väitöskirja *Narrative Construction of Self in Finnish First-Person Supernatural Encounter Narratives* (2009) joka käsiteli suomalaisten yliluonnollisia kokemuksia. Myös Hännisen pro gradu -tutkielma käsiteli melko epätavallista aihetta, nimittäin suomalaisten ufo-kokemuksia ja niiden kerrontaa, josta ilmenee, että useat ufo-kontakteista tapahtuvat unissa<sup>250</sup>. Yksilön kokemusten ja elämysten ottaminen tulkinnan lähtökohdaksi on auttanut tieteen ”epäuskon traditiiossa<sup>251</sup>” eläviä tutkijoita tavoittamaan näitä arkiajattelusta ja -kokemuksesta poikkeavia il-

---

<sup>244</sup> Telepaattisten unien tutkiminen keskittyy välimatkan päässä olevaan kahden mielen väliseen yhteyteen, joista ainakin toinen on unessa.

<sup>245</sup> van de Castle 2004, 416-418.

<sup>246</sup> Unitelepatiaan liittyvä tutkimusprosessi eteni seuraavasti: nukkuja eli vastaanottaja oli laboratorio-oloissa ja lähettäjä keskittyi lähettämään nukkujalle tiettyä salaisesti sovittua kuvaa. Monitorioija seurasi EEG-käyriä. Lähetettävä kuva valittiin satojen kuvien joukosta satunnaisesti. REM-unen aikana, jonka monitorioija havaitsi EEG-laitteesta, lähettäjä keskittyi kuvaan. Noin 15 minuutin kuluttua monitorioija herätti nukkujan ja pyysi tätä kuvailemaan näkemäänsä unta. Samaa mallia toistettiin läpi yön, kahdeksan yön ajan. Aamulla nukkujalle näytettiin kahdeksaa taideteosta, joissa yhdessä oli yöllä lähetetty kuva. Nukkuja pisteytti taideteokset asteikolla 1 (muistuttaa eniten unia) - 8 (muistuttaa vähiten unia). Lisäksi nukkuja pisteytti asteikolla 0-100 miten paljon kukin kuvista vastasi unen sisältöä tai tunnetta. Nukkujan lisäksi kuvia arvioi verrokkiryhmä. Ks. Ullman, 1987.

<sup>247</sup> Child 1985, 1219.

<sup>248</sup> Ullman, 1987.

<sup>249</sup> Enges, 2004.

<sup>250</sup> Hänninen erottaa kerronnassa tavallisen unitilan ja kontaktiunitilan, jossa jälkimmäisessä kohtaaminen ufojen kanssa tapahtuu. Ks. Hänninen, 2003.

<sup>251</sup> Epäuskon traditiolla Enges viittaa tieteellisen toiminnan perustavanlaatuisen epäuskoon yliluonnollisten kokemusten suhteen. Tiede pyrkii paljastamaan yliluonnollisten ilmiöiden perustan rationalisoidulla ja systematisoidulla käyttäen ”mitä minä tiedän, minä tiedän, mitä sinä tiedät, tosiasiaissa vain uskot” -asennetta tutkimuksen lähtökohtana. Ks. Enges 2004; Hufford, 1982.

miöitä: elämyshän on aina pohjimiltaan fysiologinen ja siten myös ”tosi”.<sup>252</sup> Folkloristi Annikki Kaivola-Bregenhøj kiteyttää folkloristiikan suhteen enneuniin sanomalla, ettei hän folkloristina kyseenalaista ihmisen kokemuksia, vaikkei tieteellisiä todisteita niille löytisikään. Hän tarkastelee unikertomuksia niiden kertojien itse valitsemista näkökulmista<sup>253</sup>.

Folkloristinen tutkimus ei keskity todistamaan supranormaaleja ilmiöitä todeksi, vaan lähestyy niitä enemmänkin ymmärtäen, kokijan näkökulmasta. Tällöin keskeiseksi nousevat ilmiön kokijan oma tulkinta sekä tulkintojen asettaminen kulttuuriseen kontekstiin. Unien kertomisen perinteessä *enneunet* lienevät tänäänkin yksi kiinnostavimmista keskustelun aiheista. Suomalainen folkloristi Lea Virtasen (1935–2002) vuonna 1980 kerätyn aineiston perusteella *enneunet* näyttäisivät olevan yleisin yliluonnollisen kokemuksen muoto kokijan kannalta, sillä noin puolet yliluonnollisista elämyksistä koetaan unessa.<sup>254</sup> Virtanen on kerännyt suomalaisten yliluonnollisia kokemuksia ja kirjoittanut teoksen *Kun kello pysähtyi. Tavallisen suomalaisen yliluonnolliset kokemukset* (1974). Unia supranormaalista näkökulmasta käsitteli myös Virtasen vuonna 1977 ilmestynyt teos *Telepaattiset kokemukset*.

Voimme puhua enneunista oikeastaan kahdella tavalla: joko tarkoitamme sillä teemmämme tulkintaa heti unen näkemisen jälkeen (eli tulkitsemme unisymboliikan ennustavan tulevaa), tai sitten näemme unen, jonka myöhemmin koemme käyvän toteen. Ensin mainittu unien tulkintaperinne on elänyt kansanuskon ilmiönä jo varhaisista kulttuureista saakka ja se on periytynyt jälkipolville suullisesti tai kirjallisesti muun muassa unikirjoissa. Unien tulkitseminen enneuniksi on ollut suomalaisessa perinteessä lähisuvun ja perheen välittämää perinnettä, kun taas perheen ulkopuolella jaetuista unista on tehty enemmänkin psykologisoivia tulkintoja<sup>255</sup>. Nykypäivänä harva pitää uniaan suoraan enteenä, tai jos pitää, ei halua niistä kertoa, koska näkee ne liian henkilökohtaisina. Enteet eivät välttämättä enää pukeudu selkeään symbolimuotoon - kuten hampaan menetykseksi, joka suomalaisessa perinteessä on usein ennustanut lähiomaisen kuolemaa - vaan ne ilmaantuvat näkijälleen merkityksellisinä aavistuksina tai oivalluksina, kuvina tai tunteina.<sup>256</sup> Ny-

---

<sup>252</sup> Enges, 2004.

<sup>253</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 31.

<sup>254</sup> Virtanen 1974, 91; 94.

<sup>255</sup> Virtanen 1980, 59.

<sup>256</sup> Kaivola-Bregenhøj 2010, 85.

kypäivän materialistisessa maailmassa elävä ihminen pitää usein edelleenkin enneunien tulkintaperinnettä ”taskussaan”, josta se on mahdollista ottaa käyttöön tarvittaessa <sup>257</sup>.

Supranormaalien ilmiöiden, kuten enneunien, systemaattinen tutkimus on koettu erityisen hankalana. Lange et al. (2000) nimeävät syiksi ensinnäkin sen, että enneunia on vaikea hallita. Enneunia ei voida tuottaa valvotuissa olosuhteissa, vaan ne ilmestyvät spontaanisti. Enneunia ei myöskään voi toistaa. Enneunia harvoin kirjataan ylös, vaan kerrotaan muille vasta, kun unen ennustama tapahtuma on jo ilmennyt valve-elämässä. Monet ihmiset kokevat nähneensä enneunia, mutta he tulevat tietoiseksi tai osaavat yhdistää unen tapahtumaan vasta, kun se on jo tapahtunut. Monien on myös lähtökohtaisesti vaikea hyväksyä enneunia edes teoriassa, koska ne haastavat perinpohjaisesti käsitystämme todellisuudesta. Suljemme ne siksi tieteellisen tiedon ulkopuolelle. <sup>258</sup>

Vaikka tieteellinen tutkimus enneunien kohdalla olisikin hankalaa, on kuitenkin yleisesti tiedossa useita katastrofeja edeltäviä enneunia. Esimerkiksi vuonna 1966 Walesin Aberfanissa tapahtuneen hiilikaivosonnettomuuden ohessa raportoitiin lukuisia onnettomuuteen liittyviä enneunia, joiden seurauksena vuonna 1967 perustettiin Englannin ennustus-toimisto sekä myös Yhdysvaltain keskusennustusrekisteri <sup>259</sup>. Samoihin aikoihin luotiin myös kriteerit enneunille:

- 1) Uni täytyy kertoa tai tallentaa ennen sen toteutumista.
- 2) Unessa täytyy olla riittävästi yksityiskohtia, jotta sitä ei voi pitää sattumana.
- 3) Tulee sulkea pois oikean tiedon mahdollisuus.
- 4) Itsetoteuttavat profetiat tulee lukea ulos.
- 5) Enneunta ei voida selittää telepaattisilla vaikutuksilla. <sup>260</sup>

Myös terrori-iskun New Yorkin World Trade Centeriin syyskuussa 2001 (ns. 9/11) jälkeen sadat ihmiset kertoivat nähneensä ennen katastrofia unta tulevasta tuhosta. Internetissä elää lukuisia enneunille - ja etenkin katastrofeja edeltäville unille - omistettuja sivustoja. Internetistä löytyy vaivatta 9/11- katastrofiin ja Thaimaan 2004 tsunamiin liittyviä keskustelupalstoja. Enneunia on kerännyt muun muassa yhdysvaltalainen fyysiikan, matematiikan ja tietojenkäsittelyn alan ilmiöitä tutkiva Boundary-instituutti. Sivuille tallenne-

---

<sup>257</sup> Espeland 1992, 68.

<sup>258</sup> Lange et al., 2001.

<sup>259</sup> Powell 2010, 94.

<sup>260</sup> Bender, 1966.

tuista, 9/11- katastrofeja koskevista unista vain yksi on kirjattu ylös ennen 9/11- katastrofia:

*”Uni 9.9.2001. Kävelin katua pitkin isossa kaupungissa isäni kanssa. (Vietin lapsuudessa kesän isäni kanssa Harlemissa, New Yorkissa.) Yhtäkkiä ihmisjoukko juoksee meitä vastaan. Sitten näin tornadon tulevan kulman takaa ja ymmärsin miksi he juoksevat. Sitten heräsin ja ihmettelin unta. Seurasin 11.9.2001 televisiosta katastrofin tapahtumasarjaa. Kun näin kuvan, jossa ihmiset juoksevat valtavaa pyörteistä savu- ja pölypilveä karkuun, muistin yhtäkkiä taas uneni. Kuva vastasi täysin omaa unikuvaani.”*<sup>261</sup>

Kaksoistornien iskussa miehensä menettänyt Bonnie McEneaney julkaisi vuonna 2010 kirjan *Messages: Signs, Visits, and Premonitions from Loved Ones Lost on 9/11*, jota varten hän haastatteli muita terrori-iskuissa menettäneiden läheisiä. Yksi keskeinen osa aineistoa olivat enneuret, joiden kertojat näkivät niiden ennustaneen tulevan tuhon. Näkijöinä olivat sekä henkensä menettäneet että heidän läheisensä.<sup>262</sup>

Folkloristi Pasi Enges on käsitellyt tutkijan suhdetta ylikuonnolliseen ja samalla parapsykologian asemaa suomalaisen tieteen kentällä artikkelissaan *Uskon ja epäuskon traditiot* (2004). Engesin mukaan parapsykologisia ilmiöitä lähestyvä tutkija joutuu tasapainoilemaan monella tavalla tutkimusongelmien ja -tulosten kanssa. Myös tutkijan positiointi suhteessa tutkittavaan aiheeseen korostuu supranormaalien ilmiöiden kohdalla: kuinka uskottavaa on tutkia supranormaaleja aiheita? Uskooko tutkija itse niihin ja kuinka se vaikuttaa tutkimukseen? Jännitteitä luovat niin tiedeyhteisö paradigmoineen ja tutkimustraditioineen, oma rooli tutkijana, jossa ovat aina läsnä omat henkilökohtaiset vakaumukset ja näkemykset sekä kohtaaminen tutkittavien kokeman todellisuuden kanssa. Engesin mukaan Virtasen *Kun kello pysähtyi* -teos käytännössä vaiettiin julkisessa tieteellisessä keskustelussa kuoliaaksi. Jokseenkin saman kohtelun sai sittemmin *Telepaattiset kokemukset* -kirja.<sup>263</sup> Psykologian tieteenalalla pro gradun kokemuksellisesta uniryhmätyöskentelystä tehnyt Mika Rotola-Pukkila kertoo, miten joutui kohtaamaan vastustusta työskentelynsä alussa ilmaistessaan halunsa tutkia unia:

---

<sup>261</sup> ”Premonitions of 9/11”. Boundary Instituten WWW-sivu <<http://www.boundary.org/bi/premon911.htm>>. 28.2.2012.

<sup>262</sup> McEneaney, 2010.

<sup>263</sup> Enges, 2004.



“ – lukuisat eri henkilöt pitivät yritystäni mahdollisena toteuttaa tieteellisesti hyväksyttävien kriteerein. He näkivät unien maailman liian intrapsyykkisenä ja subjektiivisena, jotta sitä olisi voitu tutkia tieteellisin keinoin. Muiden mielipiteet vaikuttivat minuun paradoksaalisesti siten, että niiden kautta sain lisää voimaa tutkimukseni toteuttamiseen.”<sup>264</sup>

Supranormaalit ilmiöt ovat tänään kiinteästi yhteydessä kulttuurien tutkimukseen, jossa ilmiöiden tutkimus on mahdollistunut uuden sanaston ja tutkimusmenetelmien avulla. Supranormaalien kokemusten ja ilmiöiden tutkijat kykenevät jo paremmin vastaamaan länsimaisen tieteen epäuskon traditioon, eikä vähiten ottamalla itse epäuskon traditiota ja ihmisen tietoisuutta tutkimuskohteekseen. Esimerkiksi yhdysvaltalainen antropologi ja sosiologi Raymond L.M. Lee (2010) on sitä mieltä, että moderni tiede katkaisi varhaisten kulttuurien lumouksen (engl. enchantment) perinteen kieltämällä kaikki yliluonnolliset ilmiöt epätodellisiksi, fantasiaksi tai harhaksi. Unien kohdalla tämä tarkoitti ennen kaikkea maallistumista, sillä aina 1800-luvulle saakka eli käsitys unien ja jonkin yliluonnollisen todellisuuden välisestä yhteydestä. ”Lumous” viittaa ihmisen lumoutumiseen mysteerin edessä, jota moderni tiede on kutsunut muun muassa maagiseksi ajatteluksi. Lee tarjoaa uudelleen-lumousta (engl. reenchantment) käsitteeksi hahmottaa tämän päivän tieteen mahdollisuutta vuoropuheluun supranormaalien ilmiöiden kanssa. Uudelleen lumous kumoaa raja-aitoja maagisen ja tieteellisen välillä ja tavoittelee holistista näkökulmaa maailman luonteeseen. Valve-elämä ruokkii unia aivan samoin, kuin unikin motivoi meitä tulkitsemaan, ymmärtämään ja suunnittelemaan valve-elämää.<sup>265</sup>

## 5. UNIEN YHTEISKUNNALLINEN ULOTTUVUUS

Kuten tutkielmani alussa (luku 1.2.3 *Sosiaalinen ja yhteiskunnallinen*) totesin, sanaa yhteiskunnallinen ei esiinny englanninkielessä erotettuna sosiaalisesta, vaan yleisesti puhutaan unien sosiaalisesta (*social*) ulottuvuudesta. Sanoilla on kuitenkin suomen kielessä eri merkitykset ja mielestäni myös unien tutkimuksen kentällä on eroteltavissa unien yhteiskunnallista ulottuvuutta koskevaa aineistoa. Olen hahmottanut aikaisempia lukuja tieteenaloja mukailleen: olen käsitellyt muun muassa psykologista, antropologista ja folkloristista

---

<sup>264</sup> Rotola-Pukkila 1997, 107.

<sup>265</sup> Lee 2010, 294-298.

unien tutkimusta. Tätä logiikkaa seuraten tämän luvun otsikko olisi voinut olla ”Sosiologinen unien tutkimus”, mutta se ei olisi tehnyt oikeutta niille näkemyksille ja tutkimuksille, jotka ovat pohtineet unien yhteiskunnallisen hyödyntämisen mahdollisuuksia tämän päivän länsimaisessa kulttuurissa. Tässä luvussa pyritään näkemään unet yhteiskunnallisesta näkökulmasta, esimerkiksi miten unet heijastavat yhteiskuntaamme. Kuinka unet voivat omalta osaltaan osallistua erilaisten yhteiskunnallisten ongelmien ja haasteiden ratkaisuun?

## 5.1 Unien sosiologia

*“For sociology, interested only in man awake, the sleeper might as well be dead.”* (Roger Bastide)

Sosiologisessa viitekehyksessä näkökulma siirtyy vahvasti yksilöstä yhteisöön. Se analysoi unien suhdetta sosiaalisiin suhteisiin ja tilanteisiin sekä yhteiskunnallisiin olosuhteisiin. Sosiologisena tutkimuskohteena unet ovat olleet vaikeasti tavoitettavissa pitkälti siitä syystä, että unien on katsottu kietoutuvan yksilöön ja hänen mielensisäiseen maailmaansa. Myöskään biologisena prosessina unen ei ole katsottu sopivan sosiologian tutkimuskohteeksi, vaikka esimerkiksi ihmislajin ja kulttuurimme kehittämisessä aivan keskeisenä tekijänä on vuorovaikutus ulkomaailman kanssa <sup>266</sup>. Muun muassa näistä syistä unien sosiaalisen ulottuvuuden tutkimus on rajautunut pitkälti unen kulttuurisen ja kerronnallisen ulottuvuuden tarkasteluun, jota esittelin jo aikaisemmin luvussa 2.5 *Unien antropologinen tutkimus* ja luvussa 4. *Folkloristinen unien tutkimus*. Siitäkin huolimatta, että unien sosiaaliset funktiot ovat tulleet yhä enemmän esille uniryhmien ja unen sisältöä koskevien tutkimusten kautta, on unen sisällön ja sosiaalisen käyttäytymisen tutkimus edelleen jokseenkin epäselvä ja tutkimaton alue. Tutkimuksia ei ole lisännyt myöskään sosiologian kasvava kiinnostunut subjektiivisuudesta. <sup>267</sup>

Uni ja nukkuminen nähdään Suomessa kansanterveydellisenä asiana, puhutaan jopa kansallisesta univajeesta. Ihmisen toimintakykyä ylläpitävänä voimavarana uni on tärkeä yksi-

---

<sup>266</sup> Halton 1992, 121. Unien evoluutioon liittyvät teoriat ovat myös osaltaan alkaneet valaista tätä suhdetta ja unien dynamiikkaa paremmin. Ks. esim. Revonsuo, 2000.

<sup>267</sup> Halton 1992, 120-121; McNamara, 2011.

lölle ja sitä kautta myös yhteiskunnalle ja sen menestykselle.<sup>268</sup> Suomalainen *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* julkaisi vuonna 2011 teemanumeron unesta. Sen artikkelit pohjivat uniongelmien yhteiskunnallista merkitystä ja vaikutusta työelämään sekä unen ja somaattisen sairastavuuden ja kuolleisuuden välistä yhteyttä. Artikkelissa *Unien sosiologia* tarkastellaan hoivaa, sukupuolta ja uniongelmia. Tutkimuksessa osoitetaan, miten ikään-tyneen tai sairastuneen sukulaisen hoivaaminen kotona on yhteydessä uniongelmiin ja että matala sosioekonominen asema ja huono terveydentila vaikuttavat hoivan ja unen yhteyteen vain vähän.<sup>269</sup> Unien sosiologinen ulottuvuus kansanterveydellisestä näkökulmasta ei kuitenkaan keskity unien sisältöön, vaan lähestyy sitä nukkumisen ja unien fysiologian kautta.

Ranskalainen sosiologi ja antropologi Roger Bastide (1898-1974) loi suuntaviivoja unien sosiologialle sisällön näkökulmasta julkaistessaan artikkelin *The Sociology of the Dream* teoksessa *The Dream and Human Societies* (1966). Kuten Freud oli psykoanalyysissaan osoittanut kaoottisemmankin unen merkityksen henkilökohtaisella tasolla, pyrki Bastide osoittamaan tuon saman merkityksen myös laajemmin katsottuna. Kaikilla kulttuureilla on oma käsite- ja tulkintajärjestelmänsä, jonka avulla voidaan lukea unien merkitystä sosiaalisella tasolla<sup>270</sup>. Bastide kritisoi sitä, että sosiologia on unohtanut nukkuvan ihmisen: sosiologialle nukkuva ihminen voisi olla yhtä hyvin kuollut<sup>271</sup>. Bastide jakoi unien sosiologian kiinnostuksen kahtaalle: toisaalta unien yhteiskunnalliseen funktioon ja toisaalta unien sisältämiin yhteiskunnallisiin viittauksiin.<sup>272</sup> Bastide kysyy artikkelissaan:

*Kuinka perin juurin syvälle pohjautuu tämä radikaali jaottelu psyykkiseen ja sosiaali-  
seen – – – eikö ole jo aika uudistaa vuorovaikutusta näiden kahden maailman välillä?  
Näkisimme kuinka tämä puolihämärä, pimeä ja omituinen puoli ihmisessä laajentaa  
sosiaalista puoltamme aivan kuten sosiaalinen puoli ruokkii uniamme? Lyhyesti: eikö  
ole aika yrittää luoda unien sosiologiaa?*<sup>273</sup>

Unien ja sosiologian suhdetta hahmoteltiin edelleen 1990-luvun alussa. Yhdysvaltalaiset tutkijat, sosiologit Gary Alan Fine ja Laura Fischer Leighton julkaisivat vuonna 1993 *Sym-*

---

<sup>268</sup> Huovinen, 2005.

<sup>269</sup> Arber & Meadows, 2011.

<sup>270</sup> Bastide 1966, 202.

<sup>271</sup> Bastide 1966, 199.

<sup>272</sup> Alperstein & Vann 2000, 112.

<sup>273</sup> Bastide 1966, 200. Englanninkielestä suomentanut Silja Heikkilä.

*bolic Interaction* -lehdessä artikkelin *Nocturnal Omissions: Steps Toward a Sociology of Dreams*, jossa tutkijat perustelivat unen olevan kauttaaltaan legitiimi sosiologian tutkimuskohde. Artikkelissa tutkijat pitävät lähtökohtaisesti selvänä, että ihmislajille ominaisena ilmiönä unet heijastavat valve-elämän sosiaalisia prosesseja. Fine & Leighton perustelevat unien ottamista sosiologian tutkimuskohteeksi ensinnäkin siitä syystä, että unet näyttävät ylittävän ihmisen vapaan tahdon. Unien lähde tuntuu unennäköistä olevan hänen ulkopuolellaan tai tavoittamattomissa, eivätkä unet ole tahdonalaisia. Tämä luonnollisesti herättää pohtimaan unien alkuperää. Toiseksi Fine & Leighton näkevät, että toistuvana ilmiönä unet ovat osa sosiaalista järjestelmää. Ne heijastavat yksilön, kulttuurin ja rakenteiden vuoropuhelua. Unet myös syntyvät usein vuorovaikutuksen syynä tai seurauksena. Niin ikään unien jakamista voidaan lähestyä sosiologisesta näkökulmasta, sillä unia jaetaan sosiaalisessa tilassa keskustellen ja ne ovat silloin julkista puhetta. Unia myös voidaan tulkita yhdessä. Unien kertomiseen ja jakamiseen liittyvät käytännöt Fine & Leighton lukevat sosiaalisiksi tapahtumiksi, joissa unien merkitykset ja tulkinnan tavat määräytyvät kulttuureittain.<sup>274</sup>

Unien sisällön näkeminen sosiologisessa viitekehyksessä tuntuu edelleen olevan hankala alue yhteiskuntatieteissä, sillä ainakaan sosiologian viitekehyksessä unien sisältöä ei juurikaan tutkita. Sen sijaan edelläkin mainitut unien sosiologiaa perustelevat näkemykset ovat miltei sellaisinaan tulkittavissa myös folkloristiikan tieteenalalla. Näkökulma ei ole tällöin ole yhteiskunnan rakenteissa, mutta esimerkiksi yhteiskunnan *kerronnan* rakenteissa. Lisäksi unien sosiologia voisi saada tukea tunteiden sosiologiasta, joka näkee tunteiden osuuden sosiaalisessa vuorovaikutuksessa aivan keskeisenä<sup>275</sup>.

## 5.2 Yhteiskuntamme unien kuvastossa

Tässä luvussa käsittelen unien tutkimuksia ja unien tutkimuksen kentällä käytyjä keskusteluja, jotka ovat lähestyneet unien sisällön ja laajempien yhteiskunnallisten tapahtumien, olosuhteiden ja instituutioiden välistä suhdetta. Tällaisia laajempia, koko yhteiskuntaa koskettavia tapahtumia ovat esimerkiksi sodat ja ympäristökatastrofit. Näkemys siitä, että poikkeukselliset olosuhteet vaikuttavat uniimme ja että esimerkiksi toistuvat painajaiset saattavat viitata traumaattisiin tapahtumiin, on todistettu useissa tutkimuksissa. Tämä on

---

<sup>274</sup> Fine & Fischer Leighton 1993, 95-96.

<sup>275</sup> Barbalet 2002, 2.

myös monille unennäköille tuttu kokemuksena. Ajatus unien yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta ei kuitenkaan jää siihen, vaan se tähdentää, että sen lisäksi, että olosuhteet vaikuttavat meihin ja uneksimme niistä, voimme myös lukea unien kautta asioita yhteiskunnastamme ja sitä kautta ymmärtää yhteiskuntaa ja ihmistä paremmin.

Suurten yhteiskunnallisesti merkittävien katastrofien ja poikkeuksellisten olosuhteiden vaikutusta uniin on tutkittu etupäässä psykologisesta näkökulmasta. Yleensä näiden tutkimusten tarkoituksena on ollut selvittää, miten olosuhteiden aiheuttamat traumat vaikuttavat uniin ja mitä uneksiva mieli voi kertoa meille tästä traumasta. Monet ihmiset kokevat uhkaavista tilanteista muistuttavia unia jälkeenpäin ja traumaattisten kokemusten jälkeen lähes kaikki ihmiset näkevät painajaisunia, joita kutsutaan silloin post-traumaattisiksi uniksi <sup>276</sup>.

Painajaisuni on häiritsevä uni, josta yleensä herätään ahdistuksen, pelon tai surun kaltaisten voimakkaiden negatiivisten tunteiden vallitessa. Tällaisten unien sisältö viittaa yleensä suoraan traumaattiseen tapahtumaan ja uni toistuu kerta toisensa jälkeen. Traumaattiset tapahtumat voivat aktivoitua myös myöhemmin. Esimerkiksi yhdysvaltalaisessa Vietnamin veteraanien parissa tehdyssä tutkimuksessa<sup>277</sup> nähtiin, että uusi stressitilanne herätti eloon vanhoja unikuvia menneestä traumasta. Näin kokemuksesta tulee yksilölle ikään kuin vaikean tilanteen metafora. Yhdysvalloissa Vietnamin veteraaneja on tutkittu melko paljon, sillä tutkimusryhmänä veteraanit on suuri ja yhtenäinen ja he ovat myös hyvin tavoitettavissa. Eräs kiinnostava tutkimustulos liittyy tunteiden ja traumaattisten unien suhteeseen. Ne Vietnamin veteraanit, jotka kärsivät traumaattisista unista, olivat olleet emotionaalisesti kiintyneitä kaatuneisiin tai haavoittuneisiin tovereihinsa. Ne veteraanit, joilla ei todettu traumaattisia unia, olivat pysytelleet etäisinä muille sotilaille Vietnamissa ja olivat jo ennalta päättäneet olla kiintymättä tovereihinsa. <sup>278</sup>

Psykologit Hanna Kaminer ja Lavie Peretz (1991) tutkivat Toisen maailmansodan keskitysteireistä selvinneiden unia. He keräsivät aineistonsa eri tavoin selviytyneiltä (N=23) sekä kontrolliryhmältä (N=10). Tutkimus osoitti, että huonommin sopeutuneilla selviytyjillä oli enemmän nukkumiseen liittyviä häiriöitä, he muistivat uniaan enemmän ja unien sisältö oli monimutkaisempi kuin toisilla. Tutkijoiden mukaan tämä viittaa pitkäaikaiseen

---

<sup>276</sup> Revonsuo & Valli 2000, 476.

<sup>277</sup> Kramer et al., 1987.

<sup>278</sup> Hartmann 1984, 209.

trauman sopeutumisprosessiin ja näin ollen unella olisi myös sisällön kannalta funktionsa ihmisen selviytymisessä traumaattisista olosuhteista.<sup>279</sup>

Psykologian alalla tehdyt tutkimukset ovat arvokkaita myös unien yhteiskunnallisen ulottuvuuden kannalta, sillä ne kertovat meille eittämättä jotain siitä, miten ihminen ja hänen yhteisönsä elävät vuorovaikutussuhteessa ja kuinka unet omalla tavallaan valaisevat tätä suhdetta. Lisäksi on erittäin tärkeää muistaa, että käsitteet ovat kulttuurisidonnaisia: kaikki kulttuurit eivät koe esimerkiksi painajaisia samalla tavalla negatiivisina tai uhkana, joita tulee kaikin keinoin välttää ja vähintään määritellä ”epätodeksi”, vaan näkevät kaikissa unissa piilevän syvemmän tarkoituksen tai viestin, joka tulee vain oivaltaa ja painajaisunien tapauksessa myös kohdata<sup>280</sup>.

Saksalainen journalisti Charlotte Beradt (1907-1986) kokosi vuosina 1933-1939 unia Hitlerin ajan Saksasta. Keräämänsä materiaalin (yli 300 unta) valossa Beradt osoitti, kuinka unet eivät ole vain yksilön mielen sisäisiä toiveiden tai torjunnan heijastumia, kuten psykoanalyysi näki, vaan unista voidaan lukea myös jotain ympäröivästä yhteiskunnasta. Näkökulman painotusta selventää ajatus, etteivät Beradtin keräämät unet ole vain unia terrorista, vaan ne ovat unia, joita on nähty terrorin alla. Näin niistä voidaan lukea ei ainoastaan ”terrorin alla elävästä yhteiskunnasta”, vaan myös yhteiskunnan poliittisesta järjestelmästä, sosioekonomisista olosuhteista sekä henkilöistä, joihin terroriteot liitetään<sup>281</sup>. Beradtin aineiston pohjalta julkaistu teos *Das Dritte Reich des Traums* (1966, engl. *The Third Reich of Dreams*, 1969) kertoo, miten natsipropaganda tunkeutui ihmisten uniin ja uhkasi heidän identiteettiään. Turvattomuutta, hämmennystä ja syyllisyyttä heijastavien unien lisäksi totalitäärisen vallan alla eläminen vaikutti myös siihen, kuinka paljon unia nähtiin tai muistettiin sekä miten unia jaettiin. Unien näkemistä pelättiin, koska ne paljastivat yhteiskunnan taholta kiellettyjä asioita.<sup>282</sup>

---

<sup>279</sup> Unien sosiaalisesta ja perin inhimillisestä ulottuvuudesta kertovat keskitysleireissä nähdyt unet, joita on kuvaillut ranskalainen kirjailija ja runoilija Jean Cayrol novellissaan *Lazare Parmi Nous* (1950). Cayrol kertoo, miten leirin asukkaat jakoivat aamulla yöllisiä unia keskenään. Cayrolin jakamat unikuvat horisonttiin katoavasta maisemasta, herkullisista ruoista tai onnellisesta perhetapaamisesta idyllisessä keskitysleirissä luovat jyrkän kontrastin painajaisunelle, joka ei päättynyt herätessä. Erityistä huomiota Cayrol kiinnitti unissa esiintyviin valoon ja väreihin, jotka alkoivat symboloida erilaisia asioita, kuten toivoa tai pelastumista. Cayrolin mukaan jotkut leirin jäsenet kokivat, että ilmestyttyään jokin väri paransi heidät, tai myöhemmin se tulkittiin ennustaneen pelastumista. Keskitysleireistä selvinneiden muistelmista tutkimusta tehnyt Judith Klein (1991) toteaa, että unilla on niissä keskeinen rooli ja unet kertovat tilanteen ahdistavuudesta enemmän kuin realistiset kuvaukset keskitysleireistä. Ks. Cayrol 2011, 10-11; Klein, 1991.

<sup>280</sup> Kleinman 1988, 2-3; Cecconi 2011, 417; Herr 1981, 334; Kaivola-Bregenhøj 2010, 126.

<sup>281</sup> Koselleck 2002, 328; 336.

<sup>282</sup> Bulkeley 1999, 56.

Beradtin tutkimukseen ja sen systemaattisuuteen kohdistu myöhemmin myös kritiikkiä. Koko tutkimusprosessia valaisi kauttaaltaan salamyhkäisyys, minkä voi toisaalta ymmärtää ajatellen olosuhteita, joissa tutkimus tehtiin. Itsekin juutalaisena Beradt haastatteli lähinnä omia emigranttituttujaan tai psykoterapeuttittaviensa asiakkaita ja koodatut haastattelut purettiin Yhdysvalloissa.<sup>283</sup> Beradt vältti tietoisesti psykologista näkökulmaa ja valikoi unia siten, että pois jäivät muun muassa selvästi henkilökohtaiset eroottiset unet sekä väkivaltaunet ja painajaiset.<sup>284</sup>

Unien valottama totalitääriäinen valtio heijastuu myös psykologian tutkija Mary Watkinsin artikkelissa *Dreaming in the USSR* (1992) sekä historiantutkija Irina Papernon Neuvostoliiton ajan päiväkirjoja, muistelmia ja unia valaisevassa teoksessa *Stories of the Soviet Experience: Memoirs, Diaries, Dreams* (2009). Neuvostopsykologian mukaan unet, kuten kaikki sisäinen puhe ja mielikuvitus, ovat sosio-historiallisesti määräytyneinä ja niitä tulee myös ohjata vastaamaan realistista, materiaalista todellisuutta. Länsimainen näkemys unista viettien tyyssijana ja rationaalisen kontrollin ulkopuolella riehuvana alkuvoimana uhkasi tätä näkemystä, mistä syystä syvyyspsykologia, mukaan lukien psykoanalyysi, kiellettiin Neuvostoliitossa lopullisesti 1930-luvulla. Näin ollen vahvasti länsimaiseen psykologiaan vaikuttanut Freudin *Unien tulkinta* jäi ainoastaan harvojen luettavaksi. Vuonna 1991 Moskovaan syvyyspsykologiaa ja unityöskentelyä opettamaan lähtenyt Watkins kuvailee artikkelissaan, kuinka entisen Neuvostoliiton totalitääriäinen kollektivismi ja amerikkalainen individualismi kohtasivat jokapäiväisissä uniryhmissä ja kuinka unet ympäröivää maailmaa heijastaessaan tarjosivat mahdollisuuden myös suhtautua tuohon heijastukseen kriittisesti.<sup>285</sup>

Eräiden näkemysten mukaan jaetut unet heijastavat yhteiskuntaa aivan samoin kuin yksilön uni heijastaa yksilön sisäistä tilaa. Monilla kriiseillä on pitempi historia ja unemme saattavat poimia jo aluillaan olevasta tapahtumasta enteitä.<sup>286</sup> Aivan kuten talouselämällä on johtavia indikaattoreita, joiden avulla voidaan tutkia trendejä ja muutoksia, voisi myös yhteisön unien analyysi tarjota varhaisia indikaattoreita yhteistä elämäämme koskevista muutoksista<sup>287</sup>. Unien sosiaalista ulottuvuutta tutkineet brittiläiset psykoterapeutit John

---

<sup>283</sup> Glad 1969, 546.

<sup>284</sup> Koselleck 2002, 331-332.

<sup>285</sup> Watkins 1992, 112; 120-122.

<sup>286</sup> Clare & Zarbafi 2009, 53.

<sup>287</sup> Taylor 1996, 152.

Clare ja Ali Zarbafi pohtivat, olisiko yksi tällainen hiljalleen kehkeytynyt katastrofi saattanut olla terrori-isku New Yorkin World Trade Centeriin syyskuussa 2001 (ns. 9/11). Tapahtuma herätti unien tutkijat keräämään materiaalia laajan yhteiskunnallisen katastrofin ja unien välisestä suhteesta. Muun muassa Hartmann & Basile (2003) totesivat terrori-iskun vaikuttaneen ihmisten uniin siten, että unen kuvasto tuli intensiivisemmäksi emotionaalisen trauman takia. Sen sijaan se ei muuttanut esimerkiksi unien pituutta tai vaikuttanut unien sisältöön. Bulkeley et al (2008) tekemä tutkimus testasi osaltaan Hartmannin teoriaa unien keskeisen kuvaston intensiivisyydestä. Se kohdistui 21 unipäiväkirjan yhteensä 567 uneen. Bulkeley et al käyttivät Hall & van de Castlen sisältöanalyysimenetelmää, jossa unien sisältö kategorisoidaan. Tutkimuksen perusteella yli kolmasosa näki unia katastrofista (katastrofin jälkeen), mikä vahvistaa sen, että unet ja valve-elämä on vahvassa vuorovaikutussuhteessa, eivätkä unet ole täysin merkityksetöntä aivojen prosessointia.<sup>288</sup> Se, mitä nämä tutkimukset voivat antaa unien tarkastelulle, jää kuitenkin pitkälti psykologisen traumatutkimuksen varjoon<sup>289</sup>.

Unien tutkimus on rantautunut myös politiikan tutkimukseen, tai tulisiko sanoa eneminkin, että ihmisten poliittisia näkemyksiä on pyritty tutkimaan unien kautta. Unet tarjoavat meille mahdollisuuden tutkia persoonallisen ja poliittisen kohtaamista ja samalla muun muassa ymmärtää paremmin näiden kahden välistä dynamiikkaa. Ihmiset näkevät unia yhteisönsä poliittisista asioista ja etenkin heidän tunteensa poliittista maailmaa kohtaan heijastuivat unista. Unet eivät ainoastaan heijasta poliittisia näkökantoja, vaan kertovat näkijöidensä psykologisista taustoista, yksilön toiveista, huolista, haluista ja kaikesta siitä, mikä ohjaa uskomuksiamme. Persoonallisen ja poliittisen dynamiikkaan perehtynyt yhdysvaltalainen psykologi Kelly Bulkeley on tutkinut USA:n presidentinvaalikampanjoiden aikana kansalaisten unia ja osoittanut, kuinka ihmisten tunteet poliittista maailmaa kohtaan heijastuivat unista.<sup>290</sup> Bulkeleyyn amerikkalaista poliittista ilmastoja luotaava tutkimukset ovat muun muassa kertoneet, että republikaanit nukkuivat äänekkäämmin ja muistivat vähemmän uniaan. Liberaalit taas nukkuivat levottomammin ja heidän unensa olivat aktiivisempia.<sup>291</sup> Myös Suomessa on tutkittu kansalaisten ja politiikan välistä suhdetta unien kautta. Suomalainen folkloristi Annikki Kaivola-Bregenhøj käynnisti vuoden 2011 eduskuntavaalien aikana kyselyn, jonka tarkoituksena oli kerätä ennen vaalipäivää nähtyjä eduskuntavaaleihin liittyviä unia. Kyselyyn tuli lopulta vain 10 vastausta.

---

<sup>288</sup> Bulkeley & Kahan 2008, 1253-1256.

<sup>289</sup> Cecconi 2011, 418.

<sup>290</sup> Bulkeley 1996b, 189-190.

<sup>291</sup> Bulkeley 2006, 223; 2012, 6.



### 5.3 Unien yhteiskunnallinen hyödyntäminen

Unien jakamisen traditio on elänyt kulttuurissamme aina varhaisista kulttuureista lähtien. Se perustuu ihmisen väliselle vuorovaikutukselle, jota voidaan pitää kaiken kulttuurin pohjana. Olen jonkin verran esitellyt luvussa 4.4 *Unet kerrottuna (jaettuna)* länsimaisen kulttuurin motiiveja unien jakamiseen. Tämän päivän kulttuurissa unien jakaminen perustuu milloin toisten viihdyttämiseen, milloin tarpeeseemme jakaa erikoisia unia tai pohtia unen sisältämää viestiä unennäkijälle. Unia voidaan jakaa myös esimerkiksi uniryhmissä, jolloin tietoisesti tavoitellaan parempaa itsetuntemusta ja yhteisöllisyyden tunteita. Emme voi täysin eritellä, miten unien jakaminen vaikuttaa yhteiskuntaamme, koska unet operoivat osittain tiedostamattomalla tasolla. Emme välttämättä aina pohdi syitä sille, miksi jaamme unia toisille, tai miksi jätämme jakamatta.

Unia ja niiden jakamista voidaan kuitenkin käyttää myös tietoisesti valaisemaan erilaisia ilmiöitä, joissa yksilö ja yhteiskunta kohtaavat. Esimerkiksi alkoholismi tai masennus ovat samalla sekä yksilöllisiä että yhteiskunnallisia ilmiöitä, aivan kuten monikulttuurisuus ja rikollisuuskin yhteiskunnallisena ilmiönä kertovat meille samalla jotain yhteiskunnassamme elävistä yksilöistä. Molempia näkökulmia tarvitaan, jotta ilmiöistä saadaan mahdollisimman monipuolinen kuva. Unet voivat tarjota meille sekä näkymiä tekijöihin jotka aiheuttavat sosiaalisia ongelmia, että mahdollisia ratkaisuja siihen, miten vastaamme näihin ongelmiin <sup>292</sup>.

Unen näkeminen on ihmiselle luontainen tapahtuma emmekä yleensä voi vaikuttaa siihen näemmekö unia vai emme. Voimme silti tietoisesti valita, miten suhtaudumme unen näkemiseen. Jokainen kulttuuri välittää jälkipolville suhtautumisen tapoja uneen. Ihminen oppii suhtautumisen uneen ympäristöstään, muun muassa vanhemmilta ja uskonnollisilta traditioilta. Yleisessä länsimaisen kulttuurin kouluopetuksessa ei lähestytä unia kokemuksellisesti, eikä välitetä unen jakamisen traditiota. Opetus pyrkii lähinnä psykologiatieteen tutkimustuloksiin nojaten esittelemään, mitä uni on ja miksi näemme unia. Suomessa uniin liittyvää tietoa opetetaan lukiotasolla psykologian oppiaineessa <sup>293</sup>. Asennoituminen

---

<sup>292</sup> Bulkeley 1996a, xiii.

<sup>293</sup> ”Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003”. Opetushallituksen WWW-sivu [http://www.oph.fi/download/47345\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2003.pdf](http://www.oph.fi/download/47345_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2003.pdf). 13.12.2011.

heijastaa länsimaisen kulttuurin näkemystä unista: unet käsitetään ensisijaisesti mielen sisäiseksi ja ennen kaikkea henkilökohtaisiksi psykologisiksi ilmiöiksi <sup>294</sup>.

Lasten kanssa työskentelyssä korostuvat unityöskentelyn yleiset eettiset kysymykset, joita olen käsitellyt luvussa 1.4.1 *Unien tutkimuksen etiikasta*. Opetuksessa eteen nousevat asiantuntijuuteen ja vastuuseen liittyviä kysymyksiä, kuten: kenellä on oikeus pyytää toisia jakamaan uniaan ja kenen on vastuu. Kenellä on riittävästi asiantuntijuutta ja tietoa koskien unia ja unennäkemistä prosessina ja kuka päättää, mikä on asiantuntijuutta? Onkin tärkeää ymmärtää, ettei unien hyödyntäminen opetuksessa ja koulutuksessa tarkoita yksinomaan henkilökohtaista unien tulkintaa, jossa unien tulkintatilanne rakentuu unien kertojan ja unen asiantuntijan eli tulkitsijan välille. Unien tutkiminen johtaa meidät samalla eri uniteorioiden ja kulttuurien äärelle sekä tukee yksilötasolla mielikuvituksen ja luovuuden kehitystä. <sup>295</sup> Unien kautta voidaan löytää myös uusia näkökulmia opetettavaan aiheeseen sekä koulutukseen ja opetukseen liittyviin ilmiöihin. Tämä näkökulma toimii lähtökohtana kaikelle unien yhteiskunnallisen ulottuvuuden tarkastelulle.

Kun unet nähdään ainoastaan psykologisena ilmiönä, jää monitieteisen unien tutkimuksen esittely kovin yksipuoliseksi. Yhdysvalloissa toteutettu *Dream Lab* -projekti (Bryson et al., 2008) käynnistettiin, koska tutkijat havaitsivat uniin liittyvän yliopistotasaisen opetuksen kovin suppeaksi, yhden paradigman läpi leikkaamaksi. Se ei vastannut unien tutkimuksen kentän todellisuutta. Erilaisia uniteorioita laajasti esittelevä sekä keskustelua ja kriittisyyttä korostava oppimateriaali aktivoi opiskelijoita pohtimaan unien tutkimuksen kentän keskeisimpiä kysymyksiä. Tuloksena oli se, että uniin liittyvä yleinen tietous kasvoi *Dream Lab* -projektiin osallistuneilla. Projekti osoitti, että löytyy kyllä kykyä hahmottaa uni myös sosiaalisesti ja yhteiskunnalliseksi ilmiöksi, mutta tilaisuuksia niistä keskusteluun on vähän.

Yhdysvaltalainen psykologi Jane White-Lewis järjesti vuonna 1996 valinnaisen kurssin New Havenin yläasteella. Sen otsikkona oli *Dreams and the Imaginal Worlds*. Connecticutissa sijaitsevan koulun opiskelijat valitaan arvalla, joten opiskelijat tulevat hyvin erilaisista olosuhteista. White-Lewis kirjoitti kokemuksistaan artikkelin unien sosiaalista ulottuvuutta avaavaan teokseen *Among all these dreamers. Essays on dreaming Modern Society (1996)*. White-Lewis huomasi kurssin aikana, että unien tutkimisella on koulutuksellisia,

---

<sup>294</sup> Bulkeley 2011, 1.

<sup>295</sup> Bulkeley 2011, 13.

luovuutta edistäviä, psykologisia ja sosiaalisia vaikutuksia. Kun unia lähestytään mielikuvien ja metaforien kautta, se opettaa samalla abstraktia ja symbolista ajattelua. Esimerkiksi auton esiintyminen unessa antaa mahdollisuuden pohtia myös auton funktiota, ominaisuuksia ja erilaisia autoihin liittyviä assosiaatioita. Unien ja mielikuviemme kautta löytyy yhteys luovuuteen ja ”sisäiseen kielioppiin”, mikä toimii myös siltana toisten mielikuvamaailmoihin. Unien tarinat laajenevat koskettamaan tunnettuja satuja, kirjoja ja elokuvia. Pohtimalla unien henkilöitä ja hahmoja osana omaa sisäistä maailmaa, itsetuntemus lisääntyy ja se vahvistaa rooliamme yhteisön jäsenenä.<sup>296</sup>

White-Lewis huomasi myös, että unien kautta tarjoutui puhua asioista tuomitsematta niitä. Kun unista keskustelu tietoisesti ohjattiin pois konkreettisista sisällöistä (esimerkiksi vauva unessa ei aina tarkoita toivetta saada oikeaa vauvaa), löytyi sisällöille uusia merkityksiä.<sup>297</sup> Nuoret osoittivat valtavaa kiinnostusta omia unia kohtaan. White-Lewis käytti omaa asiantuntijuuttaan ja terapeutista osaamistaan tarpeen vaatiessa, sillä unien käsittely nosti eittämättä esille myös tunteita.

*Vankiloissa* tapahtuvan unityöskentelyn voisi sanoa kiteyttävän yleisen näkemyksen unien suhteesta yhteiskuntaan: kun yksilö tekee itsetuntemusta lisäävää unityötä, leviää tämä henkinen kasvu automaattisesti myös ympäröivään yhteiskuntaan<sup>298</sup>. Tämä on kaiken psykoterapeuttisen työskentelyn tavoite. Vankiloissa tapahtuva unityöskentely kietoutuu pitkälti kognitiivisen terapian toimintamuotoihin ja ryhmäterapeuttisiin malleihin. Unityöskentelyn on nähty vaikuttavan positiivisesti muun muassa erilaisiin sosiaalisiin taitoihin, itsetuntoon ja fyysiseen terveyteen.<sup>299</sup> Unien kautta mahdollistuu keskustelu aiheista, joista puhuminen muuten tuntuu vaikealta. Unen kertomismuoto muistuttaa tarinaa ja etäännyttää kertojan aivan ainutlaatuisella tavalla.<sup>300</sup>

Unien näkeminen osana ihmisen jokapäiväistä elämää on elänyt kaikissa länsimaisen kulttuurien valtauskonnoissa, kristinuskossa, juutalaisuudessa ja islaminuskossa. Hollantilainen vankilapappi, Bart J. Koet sai kuulla usealta vangilta, kuinka papin sentään ”tulee uskoa

---

<sup>296</sup> White-Lewis 1996, 7.

<sup>297</sup> White-Lewis 1996, 10.

<sup>298</sup> Bulkeley 1996a, xiii.

<sup>299</sup> DeHart, 2010.

<sup>300</sup> Pesant & Zadra 2004, 497.

uniin kun muu kulttuuri ei niihin enää usko”. Vangit myös odottivat papilta selityksiä nähtyihin uniin ja mieluiten unien tulkinnasta tuli seurata jotain hyvää. <sup>301</sup>

Käytännön työskentely vankiloissa ei välttämättä vastaa ideaalikuvaan uniryhmätyöskentelystä, mikä osaltaan kertoo paljon myös uniryhmätyöskentelyn mahdollisuuksista ja rajoista. Puhuminen omista tunteista, peloista ja haluista tekee ihmisen samalla haavoittuvaksi, mikä ei välttämättä sovi vankilan kovaan kulttuuriin. Unien kertomistilanne on altis tunteille, ja kerrotun unen torjuminen tai vähättely voi tuntua henkilökohtaiselta loukkaukselta. <sup>302</sup>

Unien käsittely myös auttaa kohtaamaan erilaisuutta ja ennakkoluuloja, jotka monikulttuurisessa yhteisössä saattavat nostaa kynnystä kohtaamiseen. Kaikkia kynnyksiä ei ole syytä ylittää väkisin, huomauttaa muun muassa kuolemansairaiden kanssa unityöskentelyä tehnyt psykoterapeutti, sosiaalityöntekijä Ann Goelitz. Hän toteaa että kulttuurien erilaisuutta on myös uniryhmätyöskentelyssä kunnioitettava. <sup>303</sup> Siitäkin huolimatta, että uni on kulttuurinen ilmiö ja käsityksemme unista ja niiden tulkinnasta vaihtelee kulttuureittain, voimme unia jakamalla kuitenkin ylittää näitä kulttuurisia muureja. Jo sen käsittäminen, että me kaikki näemme unia, auttaa meitä näkemään toisemme siltä osin samanlaisena. Monet unien symbolit toistuvan samanlaisina eri puolilla maailmaa ja myös unien jakamisen ja tulkinnan malleissa on yhtymäkohtia. Myös näissä asioissa erojen löytäminen voi toimia keskustelun avauksena ja tienä erilaisuuden ymmärtämiseen.

Unia on käytetty parantamiseen varhaisista kulttuureista lähtien, mutta tämän päivän länsimainen kulttuuri ei juurikaan hyödynnä unia somaattisten häiriöiden tai sairauksien kohdalla. Sen sijaan länsimainen kulttuuri on keskittynyt lähinnä traumaattisten tapahtumien synnyttämien psykologisten ilmiöiden tutkimukseen. <sup>304</sup> Unityöskentelyä ei voida annostella pullosta, eli kun työskennellään unien kanssa, ei sen vaikutuksia koskaan voida ennustaa etukäteen. Unityöskentely ei myöskään toimi samanlaisena kaikille sopivana hoitona. Joitakin tutkimuksia unien hyödyntämisestä terveydenhuollossa on tehty kuolemansairaiden potilaiden parissa, jolloin unityöskentely ollaan nähty tehokkaana psykososiaali-

---

<sup>301</sup> Koet 2009, 226.

<sup>302</sup> Ehlert 1996, 204.

<sup>303</sup> Goelitz 2007, 167.

<sup>304</sup> Repede 2009, 364.

sena interventiona, mutta niissäkin unityöskentely nähdään ensisijaisesti traumatutkimuksen varjossa.<sup>305</sup>

Kuten alussa esitin, voidaan unien tutkimuksen kentällä havaita sekä teoreettista että menetelmällistä lähestymistapaa uniin. Unien yhteiskunnallinen hyödyntäminen pukeutuu ennen kaikkea toiminnallisiin ja menetelmällisiin muotoihin, sillä se perustuu unien jakamisen perinteelle. Unien jakaminen isommassa ryhmässä on kuitenkin varsin uusi ilmiö, jota ei nähdäkseni ole tunnettu varhaisten kulttuurien aikana.

#### 5.4 Käytännön sovellukset: ”Social Dreaming” ja ”Culture Dreaming” -menetelmät

Brittiläinen sosiologi W. Gordon Lawrence kehitti *Social Dreaming* -menetelmän (suom. ”Sosiaalinen unennäkö -menetelmä” tai ”Yhteisöllisten unien menetelmä”) sosiaalisen todellisuutemme tiedostamattoman ulottuvuuden tutkimisen työkaluksi. Menetelmä syntyi Lawrencen ryhmää tutkivien kokeilujen pohjalta 1980-luvun Iso-Britanniassa. Se lähestyy yhteisön todellisuutta unien ja niiden assosiaatioiden kautta ja tutkii ryhmässä, tai oikeammin ”matriisissa<sup>306</sup>” muun muassa yhteisön tiedostamattomia valtarakenteita. Ennen 1930-lukua kiinnostus ryhmäilmiöitä kohtaan oli melko vähäistä, mutta toisen maailmansodan jälkeen se kasvoi. Etenkin psykoanalytikko Wilfred Bionin teos *Experiences in Groups* (1961) ja journalisti Charlotte Beradtin *Das Dritte Reich des Traums* (1966; *The Third Reich of Dreams*, 1968) nousivat Lawrencen työn keskiöön<sup>307</sup>.

Menetelmä ammentaa sisältönsä sosiologian, sosiaalipsykologian ja psykologian perinteistä. Alun perin organisaatioiden tutkimiseen kehitetty *Sosiaalinen unennäkö* -menetelmä sijoittuu unen näkemisen sisällölliselle alueelle, mutta kulttuuristen tai yksilöpsykologisten lähestymistapojen sijasta se tarjoaa tilalle laajemman sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tutkimuskentän. Myötäillen Charlotte Beradtia myös Lawrence oli sitä mieltä, että unien kautta voimme saada tietoa myös ympäröivästä todellisuudestamme, ei ainoastaan unen näkijästä ja hänen suhtautumisestaan ympäröivään todellisuutena.

---

<sup>305</sup> Goelitz 2007, 160.

<sup>306</sup> Matriisi -sana otettiin käyttöön, koska ryhmä ei Lawrencen mielestä ollut oikea sana kuvaamaan menetelmän dynamiikkaa. Matriisi on ihmisten muodostama verkko, jossa tiedostamatonta voidaan lähestyä samalla tavoin kuin unikin lähestyy sitä. Ks. esim. Clare & Zarbafi 2009, 99; Lawrence 1998, 2; Lawrence 2009, xii.

<sup>307</sup> Lawrence 2000, xvi.

Menetelmässä on eri vaiheita, ja tyypillinen istunto voisi edetä seuraavasti: Joukko ihmisiä kerääntyy yhteen istumaan satunnaiseen järjestykseen. Ryhmän koko voi olla jopa sata ihmistä. Ryhmän vetäjä esittelee toimintatavat ja pyytää ensimmäistä ihmistä aloittamaan prosessin omalla unellaan. Kukaan ei kommentoi unta omilla mielipiteillään vaan jatkaa vapaasti omalla unellaan tai muulla assosiaatiolla. Näin keskustelu etenee ketjumaisesti. Ryhmän vetäjä merkitsee ylös esiin nousevia teemoja, joita voidaan myöhemmin työstää edelleen pienryhmissä (työhypoteesit).<sup>308</sup>

Lawrencen työotteena oli alusta saakka pyrkimys ymmärtää ryhmän luonnetta<sup>309</sup>. Työskentelyn ohella vallitsi kuitenkin vahva tuotteistamisen pohjavire, halu kehittää ja hioa löytämäänsä jolloin itse unet jäivät siltojen luojina työkalun asemaan<sup>310</sup>. Lawrence näki myös, että menetelmän tarkoituksena on tuottaa ajattelua, joka olisi tuote (product)<sup>311</sup>. Tätä kautta voisikin nähdä, että Sosiaalinen unennäkö -menetelmä on tutkimusmenetelmä, joka tutkii sosiaalista todellisuutta ja tuottaa sitä koskevaa tietoa. Lawrence aloitti työskentelyn jo 60-luvulla ja oli osa ajalleen ominaista tieteen muutosprosessia. Menetelmää voi siis luonnehtia eräänlaisena postmodernille ajalle tyypillisenä kulttuurituotteena.

Kun Lawrencen menetelmä etsi paikkaansa Euroopassa, syntyi Yhdysvalloissa *The Dream Institutessa* vuonna 2007 hyvin samanlainen unien käsittelymenetelmä. Sen kehittäjät, psykologian tohtori Meredith Sabini ja unitutkija Daniel Russo kokevat oman menetelmänsä hyvin samanlaisena Lawrencen menetelmän kanssa ja näkevät perustamansa kulttuuri- ja koulutuskeskuksen, *The Dream Instituten* olevan ensimmäinen yhdysvaltalainen yhdysvaltalainen organisaatio, joka pyrkii näkemään unet yhteiskunnallisena resurssina. *Culture Dreaming*<sup>sm312</sup>-menetelmä siirtyy unien henkilökohtaisen ulottuvuuden taakse päästäkseen kulttuurisen tai kollektiivisen tiedostamattoman äärelle, aivan kuten *Sosiaalinen unennäkö*-menetelmäkin. Sekä unen kertominen että tulkinta toteutetaan demokraattisesti ja epähierarkkisesti. Ryhmän ohjaaja, eli fasilitaattori, ohjaa prosessia muttei

---

<sup>308</sup> Lawrence 2005, 95-98.

<sup>309</sup> Lawrence 2000, xxii.

<sup>310</sup> Noack 2010, 687.

<sup>311</sup> Lawrence 2003, xxii.

<sup>312</sup> Culture Dreaming -menetelmälle ei ole olemassa suomennosta. Kyseinen palvelu (sm-merkki tarkoittaa "service mark") tarkoittaa, että menetelmä on muotona ja rakenteena suojattu, aivan kun tm-merkki kaupallisen palvelun kohdalla.

ole yhdenkään unen asiantuntija. Unien kertominen etenee ketjumaisesti ja keskusteluun voidaan ottaa mukaan laajempia kulttuurisia huomioita.<sup>313</sup>

## 6. POHDINTA

Aloittaessani tämän pro gradu -tutkielman tekemisen oli ajatus unien sosiaalisesta ja yhteiskunnallisesta ulottuvuudesta vain intuitiivinen aavistus, joka perustui omiin kokemuksiini uniryhmissä ja luovan unityöskentelyn parissa. Samalla se oli kurotus kohti jotakin, jota en itse osannut hahmottaa enkä sanoittaa. Puin tämän ajatuksen mielessäni työhypoteesin muotoon: Unien sosiaalisella ja yhteiskunnallisella ulottuvuudella on historiallista jatkuvuutta, mutta se on jäänyt tieteellisenä näkökulmana syrjään. Varsinaiseksi tutkimuskysymykseksi muodostui työn edetessä: Miten unien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus on näkynyt unien tutkimuksessa 1900-2000 -luvuilla? Tutkielmani aineistona oli tieteelliseksi tarkoitettu unien tutkimusta koskeva kotimainen sekä kansainvälinen kirjallisuus. Kulttuuriperinnön tutkimuksen näkökulmasta lähestyin unien tutkimusta osana tieteellisen toiminnan perinteitä sekä unia perinteenä niin prosessina kuin tuotteenakin.

Kun tutkija aloittaa työnsä, hänen on aluksi pohdittava aineiston saatavuutta. Unien tutkimuksen kenttä osoittautui hyvin laajaksi ja siinä oli havaittavissa eri kerrostumia. Aineisto käsitti etupäässä tieteellisiä tutkimuksia, mutta myös artikkeleita, keskusteluja ja raportteja erilaisista kokemuksista unien tutkimuksen kentällä. Valtaosa unien tutkimuksista tulee Yhdysvalloista ja esimerkiksi unien hyödyntäminen yhteiskunnassa valottuu lähes kokonaan yhdysvaltalaisesta näkökulmasta. On oireellista, että monenkirjava yhdysvaltalainen aineisto on tutkielmassani hyvin edustettuna. Sen voi nähdä kertovan laajemmin tutkimuksenteon angloamerikkalaisesta perinteestä, jossa toisenlaisen tutkimuksen tekemisen ja siitä kertomisen tapoja on esiintynyt paljon kauemmin kuin mannereurooppalaisessa perinteessä. Koska tarkastelun kohteena on kuitenkin länsimainen unien tutkimus, ei eroa yhdysvaltalaiseen ja eurooppalaiseen perinteeseen tarvitse tehdä. Ilmiö liittyy myös ns. uuden folkloristiikan/antropologian rantautumiseen Suomeen 1970-luvun lopulla. Suomalaiset folkloristiset tutkimukset luovat nyt omaa jatkumoaan Yhdysvalloissa syntyneelle uudelle tutkimusperinteelle. Myös eroa länsimaiseen ja ”muuhun” on alati globalisoituvassa maailmassa aina vain vaikeampi nähdä.

---

<sup>313</sup> ”Culture Dreaming: General Description”. The Dream Instituten WWW-sivu <[http://dream-institute.org/culture\\_dreaming.htm](http://dream-institute.org/culture_dreaming.htm)>. 16.1.2012.

Tutkielman otsikko *Unien tutkimuksen varjoissa* kuvaa unien sosiaalisen ja yhteiskunnallisen ulottuvuuden asemaa unien tutkimuksen kentällä 1900-2000-luvuilla. Pysin tutkielmassani osoittamaan, ettei sosiaalinen ja yhteiskunnallinen ulottuvuus ole suinkaan ollut täysin unohdettu alue, vaan se on elänyt varjossa, tieteellisen tutkimuksen valtavirran ulkopuolella - ikään kuin sen katvealueella. Unien tutkimuksen perinteiksi on yleensä esitelty sisällön ja muodon tutkimus, jossa edellinen on keskittynyt unien sisällön tulkintaan ja jälkimmäinen unien fysiologiaan. Kyseiset perinteet ovat kiinnittyneet tiettyihin tieteenaloihin, joissa kullakin on omat tutkimuskohteensa ja omat menetelmänsä, omat asiantuntijansa, julkaisukanavansa ja institutionaalinen kotinsa, samoin kuin tutkimusvälineistönsä ja muu aineellinen infrastruktuuri <sup>314</sup>. Näin ollen unien tutkimus on ollut monitieteistä ja kukin tieteenala on keskittynyt tutkimaan unia omasta näkökulmastaan.

Unien käsittäminen yksinomaan mielensisäiseksi ilmiöksi on rajannut kysymyksenasettelut siten, etteivät ne ole juurikaan sallineet unien lähestymistä sosiaalisesta, saati yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Osin tutkielmani otsikko *Unien tutkimuksen varjoissa* viittaa näihin perinteiden ja menneisyyden langettamiin varjoihin, jotka ovat toimineet suunnannäyttäjänä unien tutkijoille. Itse näkisin, että *varjoilla* voisi myös viitata jungilaisittain<sup>315</sup> tieteellisen toiminnan niihin alueisiin, joita ei hyväksytä osaksi tiedettä. Tämän osoittaa muun muassa tieteellisen maailman *epäuskon traditio*, joka näkee, ettei jatkuvasti esiintyviä supranormaaleja kokemuksia (jotka tässä tutkielmassa on liitetty unien folkloristiseen ja siten sosiaaliseen ulottuvuuteen) kyetä *selittämään*. Siksi ne on myös suljettava ”toden” ja samalla tieteellisesti validin tutkimuksen ulkopuolelle.

Onnistuiko tämä tutkimus osoittamaan, että unien sosiaalisella ja yhteiskunnallisella ulottuvuudella on ollut historiallista jatkuvuutta? Tähän kysymykseen pyrin löytämään vastauksia ensin tutkimuksen taustaluvussa, jossa esittelin unien tutkimuksen perinteitä ja perinteiden juuria eli länsimaisen kulttuurin käsityksiä unista. Luvussa kävi ilmi, että jo varhaisten kulttuurien aikaan unia on käytetty hyväksi niin hallinnossa, uskonnossa kuin jokapäiväisessä elämässä. Tuolloin eli käsitys, että ihmisen yläpuolella olevat voimat vaikuttivat unien kautta maailmaan. Nuo voimat ilmaisivat itsensä jumalten kautta etenkin hallitsijoiden unien välityksellä. Kansanomainen unien tulkintaperinne, jonka voi nähdä eläneen kautta ihmiskunnan historian, on säilynyt tähän päivään asti elinvoimaisena huoli-

---

<sup>314</sup> Mikkeli & Pakkasvirta, 2007, 16.

<sup>315</sup> Analyttisen psykologian perustajan, C.G.Jungin (1875–1961) käsite ”varjosta”, ihmispersoonallisuuden tunnistamattomasta tai torjutusta puolesta. Ks. Jung 1966, 88-90.



matta siitä, että nykypäivän länsimainen ihminen harvoin tulkitsee unensa jumalallisena ilmoituksena. Tosin kristillisessä perinteessä, jossa unien ja yliluonnollisten voimien suhde on säilynyt, esiintyy näitä ilmestys eli *epifania* -unia edelleenkin. Nykypäivänä kulttuureissa ja yksilöissä voikin samanaikaisesti elää eri suhtautumistapoja uniin: voimme nähdä jotkut unet ilmestyksenä, toiset taas merkityksettöminä ja kolmannet edellisen päivän tunnevirtoja heijastavina.

Länsimaisessa unien tutkimuksen kontekstissa psykoanalyttinen perinne on pitänyt yllä unien tulkintaperinnettä 1800-luvun lopulta saakka. Freudin näkemys unien tulkinnasta *kuninkaantienä alitajuntaan* viittaa siihen, että voimme saada tietoa alitajuntamme sisällystä erityisesti unien kautta. Jonkun on kuitenkin tuo tieto noudettava alitajunnasta, eli tulkittava unet jotenkin. Unien asiantuntijuus on länsimaisessa unien jakamisen kulttuurissa siirretty erilaisille auktoriteeteille, kuten uni-oraakkeleille, papeille, psykoanalytikoille, terapeuteille ja unientulkintaoppaille. Unia tulkittiin varhaisissa kulttuureissa tuskin koskaan yksin.

Unien jakamisen perinne on ilmiönä muuttunut varhaisista kulttuureista oikeastaan hyvin vähän – ainoastaan tulkinnan mallit, kulttuurikohtaiset suhtautumistavat ja sosiaaliset säännöt ovat vaihdelleet. Näin ollen on perusteltua sanoa, että unien sosiaalisella ulottuvuudella on historiallista jatkuvuutta. Me voimme tarkastella tätä jatkuvuutta muun muassa kulttuuriperinnön tutkimuksen näkökulmasta. Monitieteisen tutkimuskohteen tutkimuskartoitus on hyvä toteuttaa monitieteisesti avautuvasta näkökulmasta.

Unien tutkimuksen kentällä voidaan nähdä kahdensuuntaista tutkimusotetta, joista toinen liittyy unien teoreettiseen tutkimukseen ja toinen menetelmien kehittämiseen. Menetelmällinen ote näyttäisi liittyvän erityisesti unien jakamisen perinteeseen, jossa sisällön ymmärtäminen tulee tärkeämmäksi kuin unen toimintamekanismin tai funktion kuvaaminen. Kun uniin liittyvä kokemuksellinen taso ja sen näkeminen riittävästi todellisuutta tai maailmaa kuvaavana on pysytellyt tieteellisen selittävän tutkimuksen ulottumattomissa, ovat erilaiset uniryhmät ja menetelmät pyrkineet täyttämään tätä tyhjää aukkoa. Voimakkaimmin tämä alkoi näkyä 1960-luvulla osaksi niin sanotun New Age- ilmiön puitteissa joka ammensi paljon sisältöä muiden kulttuurien henkisistä perinteistä. Unien tutkimuksen kohdalla malesialaisen Senoi-heimon unikäsitys muuntui länsimaisessa käsitteistössä uniteoriaksi, jolla pyrittiin korostamaan unien jakamisen yhteisöllisiä ja terapeuttisia vaikutuksia.

Kokonaisuutena pro gradu- tutkielmani yllätti minut folkloristisen unien tutkimuksen kohdalla ja unien yhteiskunnallinen ulottuvuus jäi kenties hieman suppeammaksi kuin aluksi olin ajatellut. En osannut odottaa, että folkloristinen tutkimus tarjoaisi niin paljon aineistoa unien tutkijalle. Unien sosiaalisen ulottuvuuden tarkastelulla on suomalaisessa traditiossa jo pitkät perinteet, sillä Leea Virtasen suomalaisten uniin kohdistuvat tutkimukset irtautuivat jo 1980-luvun alussa unien ”vain folklorea” -leimasta. Myös Virtasen supranormaaleihin ilmiöihin suuntautuva kiinnostus kertoo paljon tästä edelläkävijästä suomalaisen tieteen kentällä. Tämän hetken suomalainen muistitietotutkimus antoi tälle tutkielmalle paljon virikkeitä, ja koin työni päässeen siltä osin vasta alkuun. Näkisin, että suomalainen unien folkloristinen tutkimus nykymuodossaan on onnistunut lähestymään unia tavalla, joka tarjoaa aivan uutta sanastoa ja lähestymistapaa unien tutkimuksen kentälle. Osin tämä lähestymistapa on jatkoa fenomenologisen unien tutkimuksen perinteelle, joka näkee, että olemisen kokemuksemme unesta muistuttaa olemisen kokemustamme valve-elämässä ja että tutkijan tulisi pyrkiä lähestymään ilmiötä sen omilla ehdoilla enemmänkin kuin jonkin teorian viitekehyksessä. Sama tutkimusote näkyy myös kansainvälisessä antropologisessa unien tutkimuksessa, joka on 1970-luvulta alkaen niin ikään siirtynyt etnografisesta kuvailusta vuorovaikutuksen, tulkinnan ja tutkijan position huomiointiin <sup>316</sup>.

Tunneperintö -käsitteen liittäminen uniin nousi tässä tutkielmassa esille luvussa 5.5 *Unet, muistitieto ja tunteet*, jossa tarkastelin tunteita aineistona. Tunteet kietoutuvat uniin monella tavalla. Unien tutkimuksen kentällä vallitsee laaja konsensus siitä, että unet heijastavat emotionaalista tilaamme. Sen lisäksi tunteet saattavat myös toimia motiivina unien jakamiseen. Erityisesti negatiivisten tunteiden kokeminen unissa herättää meissä tarpeita jakaa unia. Unien kerronnan kautta ilmaisemme tunteita, joita emme muuten voisi ilmaista. Unien kerronnan kautta voimme liikkua sellaisilla alueilla, joille muodollisissa keskusteluissa ei ole tilaa. Samaa tehtävää hoitavat erilaiset uskomustarinat ja myytit, jotka heijastavat erityisesti kulttuurille yhteistä perintöä ja kollektiivista alitajuntaa. <sup>317</sup> Unet voisivatkin olla eräänlainen muistitiedon ulottuvuus, joka kokemuksellisena ilmiönä tavoitetaan enemmänkin tunteiden välittämänä.

Voimme tavoittaa toisen ihmisen tunteet parhaiten eläytymällä niihin ja kokemalla samat tunteet itse. Parhaiten ymmärrämme asian, kun olemme sen itse ensin kokeneet. Koke-

---

<sup>316</sup> Tedlock 2001, 260.

<sup>317</sup> Cecconi 2011, 408.

muksellisten uniryhmien toiminta saattaa perustua osaksi tähän toisen unien kokemiseen, mitä perustelee myös tunteiden jakamisen motiivit unien kerronnassa. Unien jakamisessa kertoja odottaa kuuntelijalta reaktiota kerrottuun uneen. Mieluiten kertoja toivoo, että kuulija jakaisi omia näkemyksiään ja kenties myös omia uniaan. Yhtä lailla folkloristisessa tutkimuksessa tutkijan roolin muuttuminen objektiivisesta tarkkailijasta persoonalliseksi osallistujaksi mahdollistaa oman kokemuksen, eläytymisen, elämisen ja jopa empatian hyödyntämisen tutkimusprosessissa. Unien antropologisen tutkimuksen uranuurtaja Barbara Tedlock toivookin, että ajan myötä kenties kulttuuriantropologit ja psykoanalytikit kehittäisivät meille keinoja, miten kuunnella toistemme unien tunneviestintää. Itse tosin näkisin, että kyse on ainoastaan uudelleen sanoittamisesta: uskallan väittää, että unien tunteita on kyetty lähestymään, mutta kysymys siitä, miten se näkyy tämän päivän länsimaisessa kulttuurissa ja unien tutkimuksessa, lienee ollut myös Tedlockin huolena.

Onkin mielenkiintoista pohtia, miten unien tunnelataus, tunteiden asema tieteellisen tutkimuksen aineistona ja yleinen uniin liittyvä arvostus liittyvät toisiinsa. Voisiko tästä vetää johtopäätöksiä siitä, mikä asema tunteilla ja niiden ilmaisussa on tieteen kentällä ja sitä kautta myös kulttuurissamme? Suomalaisen yliluonnollisia kokemuksia tutkinut folkloristiikan tutkijatohtori Kirsi Hänninen on todennut, että länsimaisessa diskurssissa tunteet on monesti tulkittu muun muassa elämelliseksi, irrationaaliseksi ja feminiinisiksi. Toisaalta terapia-ajattelun läpikäymässä kulttuurissa nähdään, että jokaisella on oikeus puhua tunteistaan ilman, että niiden todellisuutta kiistetään.<sup>318</sup>

Tieteen suhtautuminen uniin ei näytä heijastavan kulttuuriamme ainoastaan tunteiden kohdalla, vaan se myös näyttäisi liittyvän käsityksemme ihmisestä ja todellisuuden luonteesta. Unet ovat aina johdatelleet ihmistä näkymättömän maailman äärelle ihmettelemään ja selittämään sitä. Unien kaksijakoinen luonne, eli kysymys siitä, ovatko unet totta vai harhaa, merkityksetöntä vai täynnä merkityksiä, vaivaa länsimaisen kulttuurin kyllästävä nykyyhmistä edelleenkin, vaikka hän tieteellisiin selityksiin nojaten ne saattaisi kieltääkin.

Tämä pro gradu -tutkielma innostaa ja rohkaisee toivottavasti tutkijoita lähestymään unia, niiden tulkintaa, kerrontaa ja jakamista moneen suuntaan avautuvana ilmiönä ja

---

<sup>318</sup> "Normaalius osana yliluonnollisia kokemuksia". Turun yliopiston verkkolehden WWW-sivu < [http://www.utuonline.fi/sisalto/ajankohtaista/normaalius\\_osana\\_yliluonnollisia\\_kokemuksia.html](http://www.utuonline.fi/sisalto/ajankohtaista/normaalius_osana_yliluonnollisia_kokemuksia.html)>. 24.2.2012.

osallistumaan samalla unien tutkimuksen pitkään suomalaiseen perinteeseen. Myös tutkimuskohteena tämä suomalainen tutkimuksen perinne saattaisi antaa paljon tutkijalle. Minkälainen kuva piirtyy suomalaisesta unien tutkimuksen historiasta ja kuinka suomalaisten unikäsitys on muotoutunut? Perinteen tutkimuksen näkökulma tarjoaa useita kiinnostavia jatkotutkimuksen aiheita, kuten yksilön unien tarkastelu perinteen näkökulmasta. Tällöin kohteena voisi olla esimerkiksi mielensisäisen tradition kehittyminen. Mielensisäisessä traditiossa unien tulkinta etenee henkilökohtaisella tasolla. Oman unimaailman kielioppi, eli unien kuvat ja symbolit, vakiintuvat kun ihminen kiinnittää uniinsa huomiota: ”Taas näin unta lapsuuteni talosta, josta löytyi lisää huoneita! Mitähän se tarkoittaa, että taas näin samanlaisen unen?” Tällaisen tradition rakentuminen, joka ei siis lähde *suoraan* annetusta kulttuurisesti välitetystä tulkinnan perinteestä, vaan rakentuu enemmänkin yksilön sisäisenä puheena, voisi olla kiinnostava tutkimuskohde. Tässä aiheessa kiehtoo juuri yhteisön merkitys perinteiden välittämisessä ja siinä myös tiedostamattoman välittymisen osuus.

Kiinnostavaa olisi myös lähestyä voimakkaiden ja mieleenpainuvien unien elinkaarta. Tällainen uni saattaa elää mukanaamme kymmeniä vuosia tai kenties jopa koko elämän, mikäli koemme sen arvokkaana. Nämä unet muotoutuvat kiteytyneeksi, jatkuvasti samassa muodossa esitettäväksi kertomukseksi<sup>319</sup>. Jung kutsui näitä unia suur-uniksi. Minkälaisena narratiivina tällaiset unet elävät ihmisen mielessä? Miten ja minkälaisissa tilanteissa uni yhdistyy valve-elämäämme? Mielessä liikkuu myös ajatuksia unien aineettomasta kulttuuriperinnöstä. Minkälaisia jälkiä unet lopulta jättävät valve-elämään? Kuinka vakaa ilmiö unikäsitys lopulta on? Onko unikäsitys aina samalla sitoumus käsitykseemme todellisuudesta?

Edellä mainitut tutkimusaiheet heijastavat unien tutkimuksen perinteiden avautumista uusiin näkökulmiin, joissa folkloristisen tutkimuksen asema on aivan keskeinen. Folkloristinen näkökulma unien tutkimuksessa merkitsee sekä kansanperinteessä elävien unikäsitysten, tulkinta- ja kerrontatapojen huomioon ottamista, mutta ennen kaikkea se nostaa esille unen näkijän kokemuksineen, tunteineen ja sanoittamattomine kuvineen. Ajatellen kansainvälistä unien tutkimuksen kenttää, suomalaisilla on sinne paljon annettavaa. Kognitiivisen psykologian ja neurotieteen alueella kehitetty *uhkasimulaatioteoria* (Revonsuo, 2000) on onnistunut tuomaan unien monitieteiselle ja pirstaloituneelle kentälle synteessin,

---

<sup>319</sup> Virtanen 1980, 63.

joka osaltaan auttaa näkemään unet kokonaisvaltaisemmin. Pidän myös tärkeänä esitellä unien ymmärtämiseen tähtäävää tutkimusta, jonka ihmiskäsitys perustuu ihmisen kunnioitukselle ja kyvylle oivaltaa itse ilman, että ulkopuolinen taho, kuten tieteen traditiot tai muut auktoriteetit, selittävät ja määrittelevät, miten ilmiö tulisi oivaltaa.

Tämä tutkielma on ollut unien tutkimuksen kentän kartoitusta ja salapoliisityötä. Tutkimusprosessin taustalla ovat eläneet omat kokemukseni uniryöskentelystä, joita esittelin tarkemmin luvussa 1.1 *Miksi tämä aihe?* sekä 3.3 *Käytännön sovellus: Ullmanilainen uniryöskentely*. Olen pyrkinyt selvittämään lukijalle, että koen tärkeänä lähestyä unia myös kokonaisvaltaisesti, ei-tulkiten ja ymmärtäen. Mutta miten soveltaa näitä periaatteita tieteelliseen tutkimukseen?

Ymmärtämisen asenne tulee ilmi Ullmanilaisen uniryöskentelyn perusajattelusta: tärkeää on luopua toisen unen tyhjäksi selittämisestä ja sen sijaan antaa unen avautua sellaisena kuin se on, mitään uneen lisäämättä. Tulkinnan käsite vertautuu hyvin vieraan kielen tulkittamiseen, jossa kielten sanojen välillä on yhtäläisyysmerkki. Unien kohdalla sen sijaan näkyvät loputtomat tulkinnan kerrokset, joista yksikään kerros ei ole yhtä kuin uni itse. Sen sijaan eri ihmisten tekemät erilaiset assosiaatiot ja tulkinnat luovat kokonaisuuden, joka tarjoaa enemmänkin mahdollisuuden ymmärtää kuin selittää.

Unien tutkimuksen perinteistä johtuen on unta ilmiönä tarkasteltu suunnasta, joka ei tee ilmiölle oikeutta. Esimerkiksi parapsykologinen tutkimus, joka on pyrkinyt selittämään ja todistamaan unissa esiintyviä parapsykologisia ilmiöitä, ei ole kyennyt ilmiöitä selittämään ja todistamaan. Sen sijaan folkloristinen tutkimus, joka on pyrkinyt ymmärtämään supranormaaleja ilmiöitä, on kyennyt niitä *ymmärtämään*. Myös Ullmanilainen uniryöskentelymenetelmä, joka alun perin syntyi omana aikanaan täysin ”tieteellisesti pätevässä kontekstissa”, on sittemmin joutunut kamppailemaan psykologisen tutkimuksen valtavirrassa kyseenalaistaessaan sitä, kuka on unien todellinen asiantuntija. Folkloristisen tutkimuksen kontekstissa vastaus tähän on selvä: unien todellinen asiantuntija on unennäkijä itse. Se on myös Ullmanilaisen uniryöskentelymenetelmän maksimi.

*"Kenties alkavat humanistisessa tutkimuksessa olla takana päin jo ne ajat, jolloin Darwinin esikuvaa seuraten laajat inhimilliset ja sosiaaliset tapahtumasarjat yritettiin selittää yhden ainoan "lain", teorian tai kaaviokuvan avulla." (Leea Virtanen: Unien kerronta nykypäivänä, 1980*

*"My point is not that dream work will save the world, but that dreams can be a reminder that it needs saving." (Montague Ullman)*



*Kuva 4. "Unien tutkimuksen varjoissa." (c) Personal Art Helsinki / Lauri Heikkilä 2012.*

## LÄHDELUETTELO

Aarnipuu, Petja: Olemme kulttuurin perikuntaa! *Elore* 16 (1): 1-3, 2009.

Adams, Kate: Voices in my dream. Children's Interpretation of Auditory Messages in Divine Dreams. *Dreaming* 15 (3): 195-204, 2005.

Aittola, Tapio & Raiskila, Vesa: Jälkisanat. Berger, Peter & Luckmann Thomas: *Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen*. Gaudeamus, Helsinki, 2000.

Allardt, Erik: Tutkimustraditiot tieteessä. *Tieteessä tapahtuu* 8, 1997.

Alperstein, Neil & Vann, Barbara: Dream Sharing as Social Interaction. *Dreaming* 10 (2): 111-119, 2000.

Anttonen, Pertti: Kulttuurin, perinteen ja perinnön kysymyksiä. *Elore* 16 (1), 2009.

Arber, Sara & Meadows, Robert: Unen sosiologia: hoiva, sukupuoli ja uniongelmat. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 48 (2), 2011.

Artemidoros Daldislainen: Suuri unikirja. Suomentanut Kaarle Hirvonen. Porvoo, WSOY, 1970.

Barbalet, Jack: Introduction: why emotions are crucial. *Emotions and Sociology*. Edited by Barbalet, Jack. Blackwell Publishing, United Kingdom, 2002.

Barrett, Deirdre: The "Committee of Sleep": A Study of Dream Incubation for Problem Solving. *Dreaming* 3 (2), 1993.

Bastide, Roger: The Sociology of the Dream. *Dream and Human Societies*. Edited by von Grunebaum G.E & Caillois, Roger. University of California Press, USA, 1966.

Bender, H.: The Gotenhafen case of correspondence between dreams and future events: A study of motivation. *International Journal of Neuropsychiatry* 2, 398-407, 1966.

Beradt, Charlotte: The Third Reich of dreams: the nightmares of a nation 1933-1939. Quadrangle Books, Chicago, 1968.

Blagrove, Mark & French, Christopher C, & Jones, Gareth: Probabilistic Reasoning, Affirmative Bias and Belief in Precognitive Dreams. *Applied Cognitive Psychology* 20: 65-83, 2006.

Boundary Institutien WWW-sivusto <<http://www.boundary.org/>>. 28.2.2012.

Brereton, D. P.: Dreaming, adaptation, and consciousness: The social mapping hypothesis. *Ethos* 28: 379-409, 2000.

The British Museumin WWW-sivusto <<http://www.britishmuseum.org/>>. 14.9.2011.

- Bulkeley, Kelly: Introduction. *Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society*. Edited by Bulkeley, Kelly. State University of New York Press, 1996a.
- Bulkeley, Kelly: Political Dreaming. Dreams of the 1992 Presidential Election. *Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society*. Edited by Bulkeley, Kelly. State University of New York Press, 1996b.
- Bulkeley, Kelly: Visions of the Night. Dreams, Religion and Psychology. State University of New York Press, USA, 1999.
- Bulkeley, Kelly: Sleep and dream patterns of political liberals and conservatives. *Dreaming* 16 (3): 223-235, 2006.
- Bulkeley, Kelly & Kahan, Tracey, L: The impact of September 11 on Dreaming. *Consciousness and Cognition* 17: 1248-1256, 2008.
- Bulkeley, Kelly: Introduction. *Dreaming in the Classroom. Practices, Methods, and Resources in Dream Education*. Edited Bulkeley, Kelly & King Philip & Welt, Bernard. State University of New York Press, Albany, 2011.
- Bulkeley, Kelly: Dream Recall and Political Ideology: Results of a Demographic Survey. *Dreaming* 22 (1): 1-9, 2012.
- Burkitt, Ian: Complex emotions: relations, feelings and images in emotional experience. *Emotions and Sociology*. Edited by Barbalet, Jack. Blackwell Publishing, United Kingdom 2002.
- Cayrol, Jean: "From Lazarus among us" (2011). Translated by Ciaran Lawless. Some Blind Alleys in WWW-sivu < <http://someblindalleys.com/form/pdfs/LawlessCiaranLazarus.pdf> >, 4.2.2012.
- Cecconi, Arianna: Dreams, Memory, and War: An Ethnography of Night in the Peruvian Andes. *The Journal of Latin American and Caribbean Anthropology* 16 (2): 401-424, 2011.
- Child, I. L.: Psychology and anomalous observations: The question of ESP in dreams. *American Psychologist* 40 (11): 1219-1230, 1985.
- Clare, John & Zarbafi, Ali: Dreaming after 9/11. *Social Dreaming in the 21st Century. The World We Are Losing*. Karnac Books, London, 2009.
- Cotte, Michel: "The Scientific Heritage: some introductory remarks" (2009). Icomos in WWW-sivu <<http://18april.icomos.org/index.php/2009/Theme-2009/the-scientific-heritage-some-introductory-remarks.html>>. 6.1.2012.
- Curci, Antonietta & Rimé, Bernard: Dreams, emotions and social sharing of dreams. *Cognition and Emotion* 22 (1): 155-167, 2008.
- DeHart, Dana: Cognitive Restructuring Through Dreams and Imagery: Descriptive Analysis of a Women's Prison-Based Program. *Journal Of Offender Rehabilitation* 49 (1): 23-38, 2010.



- Domhoff, G. William: *Finding Meaning in Dreams. A Quantitative Approach*. Plenum Press, New York, 2006.
- Domhoff, G. William: *The Mystique of Dreams. A Search For Utopia Through Senoi Dream Theory*. University of California Press, London, 1985.
- Domhoff, G. William: "Senoi Dream Theory: Myth, Scientific Method, and the Dreamwork Movement" (2003). DreamResearch.netin WWW-sivu <<http://www2.ucsc.edu/dreams/Library/senoi2.html>>. 23.3.2012.
- The Dream Instituten WWW-sivusto <<http://dream-institute.org>> 16.1.2012.
- Dreisbach, Cristopher: Dreams in the History of Philosophy. *Dreaming* 10 (1), 2000.
- Durkheim, Émile: *Uskontoelämän alkeismuodot*. Tammi, Helsinki, 1980.
- Ehlert, Bette: *Healing Crimes: Dreaming Up the Solution to the Criminal Justice Mess. Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society*. State University of New York Press, 1996.
- Enges. Pasi: Uskon ja epäuskon traditiot. Leea Virtanen, parapsykologia ja tutkijan suhde yliluonnolliseen. *Elore* 1, 2004.
- Erlacher, Daniel, Ehrlenspiel Frans & Schredl, Michael: Frequency of nightmares and gender significantly predict distressing dreams of German athletes before competitions or games. *Journal of Psychology* 145 (4): 331-42, 2011.
- Ervast, Päivi: Unen sisällön ja rakenteen yhteys mielenterveyteen trauman uhreilla. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopiston psykologian laitos, 2008.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha: *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino, Tampere, 1998.
- Espeland, Velle: *Drömkultur och drömberättelser. Drömmar och Kultur. Drömböcker och drömtolkning*. Red. Kaivola-Bregenhøj, Annikki & Palménfelt Ulf. Carlssons Bokförlag, Stockholm, 1992.
- Fingerroos, Outi: Refleksiivinen paikantaminen kulttuurien tutkimuksessa. *Elore* 2, 2003.
- Fingerroos, Outi: Karjala - muistin ja utopian paikka. *Alue ja ympäristö* 35 (2): 3-14, 2006.
- Fine, Gary Alan & Fischer Leighton, Laura: Nocturnal Omissions: Steps toward a Sociology of Dreams. *Symbolic Interaction* 16 (2): 95-104, 1993.
- Franklin, Michael S & Zyphur, Michael J.: The Role of Dreams in the Evolution of the Human Mind. *Evolutionary Psychology* 3: 59-78, 2005.
- The Freud Museumin WWW-sivusto <<http://www.freud.org.uk/>>. 13.1.2012.
- Freud, Sigmund: *Unien tulkinta*. Ensipainos 1900. Suomentanut Erkki Puranen. 9 Painos. Gummerus kustannus Oy, Viborg, 2005.

- Fromm, Erich: Unohdettu kieli. *Johdatus unien, satujen ja myyttien ymmärtämiseen*. Vastapaino, Tampere, 2007.
- Garfinkel, Harold: *Studies in Ethnomethodology*. Blackwell Publishers, Great Britain, 1984.
- Glad, Betty: The Third Reich of Dreams by Charlotte Beradt (review). *The American Political Science Review* 63 (2): 545-546, 1969.
- Globus, Gordon: *The Postmodern Brain*. John Benjamins Publishing Co., The Netherlands, 1995.
- Goelitz, Ann: Exploring Dream Work at End of Life. *Dreaming* 17 (3): 159-171, 2007.
- Halbwachs, Maurice: On collective memory. Translated from *Les cadres sociaux de la mémoire*, published by Presses Universitaires de France, Paris, 1952; and from *La topographie légendaire des évangiles en terre sainte: Etude de mémoire collective*, published by Presses Universitaires de France, Paris, 1941. The University of Chicago Press, USA, 1992.
- Halton, Eugene: The Reality of Dreaming. *Theory, Culture & Society* 9: 119-139, 1992.
- Harris, William W. *Dreams and Experience in Classical Antiquity*. Harvard University Press, USA, 2009.
- Hartmann, Ernst: *Dreams and nightmares: The new theory on the origin and meaning of dreams*. Plenum Press, New York, 1998.
- Hartmann, Ernst & Basile, Robert: Dream Imagery Becomes More Intense After 9/11/01. *Dreaming* 13 (2), 2003.
- Hayward, Rhodri: Policing dreams: History and the moral uses of the unconscious. *Dreams and History. The Interpretation of Dreams from Ancient Greece to Modern Psychoanalysis*. Edited by Pick, Daniel & Roper, Lyndal. Brunner-Routledge, New York, 2004.
- Heikkinen, Kaija: Uni ja unien tulkita: omien unien käyttö metodina kenttätöissä. *Telling, Remembering, Interpreting, Guessing. A festschrift for Annikki Kaivola-Bregenhøj on her 60th birthday*. Edited by Vasenkari, Maria, Enges, Pasi & Siikala Anna-Leena. Suomen Kansantietouden Tutkijain Seura, Joensuu, 2000.
- Herr, Barbara: The Expressive Character of Fijian Dream and Nightmare Experiences. *Ethos* 9 (4): 331-352, 1981.
- Hilbert, Richard A.: The Anomalous Foundations of Dream Telling: Objective Solipsism and the Problem of Meaning. *Human Studies* 33 (1): 41-64, 2010.
- Hillman, Deborah Jay: The Emergence of the Grassroots Dreamwork Movement, *Dreamtime and Dreamwork. Decoding the language of the night*. Edited by Krippner, Stanley. Jeremy P. Tarcher/Penguin Putnam, New York, 1990.

- Hobson, J. Allan: Unennäöstä. Johdatus unitutkimukseen. Suomentanut Kimmo Pietiläinen. Terra Cognita Oy, Hakapaino, Helsinki, 2004.
- Hollan, The Anthropology of Dreaming: Selfscape Dreams. *Dreaming* 14 (2-3): 170-182, 2004.
- Hudson, Janece O. & O'Connor, Carol: The PEACE Process: A Modified Senoi Technique for Children's Nightmares. *School Counselor* 28 (5): 347-352, 1981.
- Hufford, David J.: Traditions of Disbelief. *New York Folklore* 8 (3-4): 47-55, 1982.
- Hughes, J. Donald: Dream interpretation in Ancient Civilizations. *Dreaming* 16 (1): 7-18, 2000.
- Huovinen, Pentti: Pääkirjoitus: Kansallinen univaje. *Kansanterveys-lehti* 6, 2005.
- Hyvärinen, Matti: Eletty ja kerrottu kertomus. *Sosiologia* 4: 297-307, 2004.
- Hyvärinen, Matti: "Kerronnallinen tutkimus" (2006). WWW-sivu <[http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen\\_tutkimus.pdf](http://www.hyvarinen.info/material/Hyvarinen-Kerronnallinen_tutkimus.pdf)>. 22.11.2011.
- Hyypä, Harri: Kytkeytymisen ihme. Uni ja muuttuva yhteisöajattelu. *Yhteisön lumo. Systemisiä kytkeytymisiä*. Toim. Heikkilä, Jukka-Pekka, Hyypä, Harri ja Puutio, Risto. Metanoia Instituutti. Rannikon lautupaino, Vihanti, 2009.
- Hyypä, Markku & Partinen, Markku: Uni, varjoko vain? Otava, Keuruu, 1985.
- Hänninen, Kirsi: Ufokontaktit ja niistä kertominen. *Elore* 2, 2003.
- Hänninen, Kirsi: Narrative Construction of Self in Finnish First-Person Supernatural Encounter Narratives. Väitöskirja. The Ohio State University, Comparative Studies, 2009.
- Häyrynen, Liisa: Pommisuojusta pakariin. Ruoka ja tunnemuisti. *Elore* 2, 2001.
- International Association for the Study of Dreams in WWW-sivusto <<http://www.asdreams.org/>>. 21.11.2011.
- Jakonen, Riikka: Hyvinvointianalyysin mahdollisuudet unen tutkimisen välineenä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, 2009.
- Jatakari, Soile: Suomalaisten opiskelijoiden unet ja uniin liittyvät käsitykset. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos, 1991.
- Jung, Carl Gustav: Symbolit. Piilotajunnan kieli. Otava, Helsinki, 1964.
- Jung, Carl Gustav: Piilotajunnan psykologiaa. Tammi, Helsinki, 1966.
- Jung, Carl Gustav: Man and His Symbols. Dell Publishing, USA, 1968.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki: Narrating dreams. Dreams as the key to the future. *Traditions of belief in everyday life*. Edited by Hovi, Tuija & Puuronen, Anne. Åbo Akademi, Åbo, 2000.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki: Inledning. *Drömmar och Kultur. Drömböcker och drömtolkning*. Carlssons Bokförlag, Stockholm, 1992.

Kaivola-Bregenhøj, Annikki: Kerrotut ja tulkitut unet. Kulttuurinen näkökulma uniin. SKS, Porvoo, 2010.

Kallio, Sakari & Lauerma, Hannu & Revonsuo, Antti: Muistikuvat, valemistot ja muistin manipulointi I. *Suomen Lääkärilehti* 53 (6): 559, 1998.

Kaminer, Hanna & Lavie, Peretz: Sleep and dreaming in Holocaust survivors. Dramatic decrease in dream recall in well-adjusted survivors. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 179 (11): 664-669, 1991.

Keski-Aho, Jesse: Kirkon suhtautuminen uniin ja näkyihin varhaiskeskiajan Euroopassa (600–800). *Glossae* 1, 2004.

Keski-Luopa, Leila: Kohti kokonaisvaltaista ihmiskäsitystä. Minäfilosofiasta dialogiseen filosofiaan. *Psyko-terapia* 28 (4): 277–298, 2009.

Kiikeri, Mika & Ylikoski, Petri: Tiede tutkimuskohteena. Filosofinen johdatus tieteen-tutkimukseen. Gaudeamus, Helsinki, 2004.

Kilborne, Benjamin: On classifying dreams. *Dreaming. Anthropological, and Psychological Interpretations*. Edited Tedlock, Barbara. The Second edition. School of American Research, Santa Fe, New Mexico, 1992.

Kilroe, Patricia: The Dream as Text, The Dream as Narrative. *Dreaming* 10 (3), 2000.

Klein, Judith: An unseren Schläfen perlt die Angst. Traumberichte in literarischen Werken über das Grauen der Ghettos und Lager. *Psyche*, 45(6): 506-521, 1991.

Kleinman, Arthur: Rethinking Psychiatry: From Cultural Category to Personal Experience. Free Press, New York, 1988.

Koet, Bart J.: Discussing Dreams in a Prison in Amsterdam. *Dreaming in Christianity and Islam: culture, conflict, and creativity*. Edited by Bulkeley, Kelly & Adams, Kate & Davis Patricia M. Rutgers, The State University, USA, 2009.

Koselleck, Reinhart: The Practise of Conceptual History. Timing history, spacing concepts. Stanford University Press, USA, 2002.

Koski, Kaarina: Narratiivisuus uskomustarinoissa. *Elore* 14 (1), 2007.

Kracke, Waud: Myths in dreams, thought in images: an Amazonian contribution to the psychoanalytic theory of primary process. *Dreaming. Anthropological, and Psychological Interpretations*. Edited by Tedlock, Barbara. The Second edition. School of American Research, Santa Fe, New Mexico, 1992.

- Kramer, M., Schoen, L. S., & Kinney, L.: Nightmares in Vietnam veterans. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 15: 67-81, 1987.
- Krippner, Stanley: "Creating Community by Sharing Dreams on the Internet" (2012). Midline.netin WWW-sivu <<http://midline.net/nfp/PDFs/Krippner.pdf> > 13.3.2012.
- Kronholm, Erkki: Uni ja vire. Kansaneläkelaitos, Turku, 1998.
- Kuhn, Thomas S.: The Structure of Scientific Revolution. The University of Chicago Press, 1962.
- Kuula, Arja: Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä, 2006.
- Lange, Rense & Schredl, Michael & Houran, James: "What Precognitive Dreams are Made of: The Nonlinear Dynamics of Tolerance of Ambiguity, Dream Recall, and Paranormal Belief" (2001). Dynamical Psychologyn WWW-sivu <<http://www.goetzl.or/dynapsyc/dynacon.html>>. 15.3.2012.
- Latvala, Johanna & Peltonen, Eeva & Saresma, Tuija: Tutkijat kertovat, konventiot murtuvat? *Tutkija kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen*. Toimittaneet Latvala, Johanna, Peltonen, Eeva & Saresma, Tuija. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisu. Gummerus, Saarijärvi, 2004.
- Lawrence, W. Gordon: Prologue. *Social dreaming @ work*. Edited by W. Gordon Lawrence. Karnac Books, London, 1998.
- Lawrence, W. Gordon: Tongued with Fire. *Groups in Experience*. Karnac Books, London, 2000.
- Lawrence, W. Gordon 2003: Introduction. *Experiences in Social Dreaming*. Edited by W. Gordon Lawrence. Karnac Books, London, 2003.
- Lawrence, W. Gordon: Introduction to Social Dreaming. Transforming Thinking. Karnac Books, London, 2005.
- Lawrence W. Gordon: Foreword. *Social Dreaming in the 21st Century. The World We Are Losing*. Edited by Clare, John & Zarbafi, Ali. Karnac Books, London, 2009.
- Lee, Raymond L.M: Forgotten Fantasies? Modernity, Reenchantment, and Dream Consciousness. *Dreaming* 20 (4): 288-304, 2010.
- Lindfors, Pirjo: Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveystaakasta. *Psykoterapia* 25 (1): 21-37, 2007.
- Lohmann, Roger Ivar: How evaluating dreams make history? *History & Anthropology* 21 (3): 227-249, 2010.
- Marshack, Alexander: The Roots of Civilization. The Cognitive Beginning of Man's First Art, Symbol and Notation. London, Weidenfeld & Nicolson, 1972.

- McEneaney, Bonnie: Messages: Signs, Visits, and Premonitions from Loved Ones Lost on 9/11. Harper Collins Publishers, USA, 2010.
- McNamara, Patrick: "The Impact of Dreams on your social life" (2011). *Psychology Today* WWW-sivu <<http://www.psychologytoday.com/blog/dream-catcher/201105/the-impact-dreams-your-social-life>>. 29.1.2012.
- McNamara, Patrick & Zborowski, M.J.: The attachment hypothesis of REM sleep: Toward an integration of psychoanalysis, neuroscience, and evolutionary psychology, with implications for psychopathology. *Psychoanalytic Psychology* 15: 115-140, 1998.
- Mikkeli, Jussi & Pakkasvirta, Jussi: Tieteiden välissä. Johdatus monitieteisyyteen, tieteidenvälisyyteen ja poikkitieteellisyteen. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki, 2007.
- Metzner, Ralph: The Well of Remembrance. Rediscovering the Earth Wisdom Myths of Northern Europe. Shambhala Publications, USA, 2004.
- Niiniluoto, Ilkka: Johdatus tieteenfilosofiaan. Käsitteen- ja teorianmuodostus. Keuruu, Otava, 1997.
- Niiniluoto, Ilkka: Tieteen tunnuspiirteet. *Tutkijan eettiset valinnat*. Toim. Karjalainen, Sakari, Launis, Veikko, Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Tampere, Gaudeamus, 2002.
- Noack, Amélie: Social dreaming: competition or complementation to individual dreaming? *Journal of Analytical Psychology* 55: 672-690, 2010.
- Näre, Sari (toim.): Haavoitettu lapsuus. Weilin + Göös, Helsinki, 2007.
- Opetushallituksen WWW-sivusto <http://www.oph.fi/>>. 13.12.2011.
- Oppenheim, Adolf Leo.: The interpretation of dreams in the ancient Near East: with translation of an Assyrian dream-book. The American Philosophical Society, Philadelphia, 1956.
- Paperno, Irina: Stories of the Soviet Experience: Memoirs, Diaries, Dreams. Cornell University Press, USA, 2009.
- Parhi-Riikola, Päivi: "Unissa taistelevat pelot ja toiveet" (2006). Tiede-lehden WWW-sivu <[http://www.tiede.fi/artikkeli/629/unissa\\_taistelevat\\_pelot\\_ja\\_toiveet](http://www.tiede.fi/artikkeli/629/unissa_taistelevat_pelot_ja_toiveet)>. 16.9.2011.
- Parker Derek & Parker Julia: Suuri unitieto. Kustannus-Mäkelä Oy, Karkkila, 1999.
- Parman, Susan: Dream and Culture: An Anthropological Study of the Western Intellectual Tradition. Praeger Publishers, New York. 1991.
- Peltonen, Ulla-Maija: Muistitieto folkloristiikassa. *Muistitietotutkimus. Metodologisia kysymyksiä*. Toim. Fingerroos, Outi & Haanpää, Riina & Heimo, Anne & Peltonen, Ulla-Maija. Hakapaino Oy, Helsinki, 2006.
- Pesant, Nicholas & Zadra, Antonio: Working with dreams in therapy: What do we know and what should we do? *Clinical Psychology Review* 24: 489-512, 2004.



Pietarinen Juhani: Eettiset perusvaatimukset tutkimustyössä. *Tutkijan eettiset valinnat*. Toimittaneet Karjalainen, Sakari, Launis, Veikko, Pelkonen, Risto & Pietarinen, Juhani. Gaudeamus, Helsinki, 2002.

Pihlanto, Pekka: Holistinen ihminen ja uni. *Tiedepolitiikka* 1: 27-32, 2009.

Powell, Diane Hennacy: Kuudes aisti. Aivojen yliaistilliset mahdollisuudet. Atenakustannus, Jyväskylä, 2010.

Repede, Elizabeth J.: Participatory Dreaming : A Conceptual Exploration From a Unitary Appreciative Inquiry Perspective. *Nursing Science Quarterly* 22 (4): 360-368, 2009.

Revonsuo, Antti: The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23: 877-901, 2000.

Revonsuo, Antti & Valli, Katja: Evoluutiopsykologinen teoria unien funktiosta. *Psykologia*, 6: 472-484, 2000.

Rieber, Robert W.: Freud on Interpretation. The Ancient Magical Egyptian and Jewish Traditions. Springer Science & Business Media, New York, 2011.

Rotola-Pukkila, Mika: Unien oivaltaminen pienryhmässä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopiston psykologian laitos, 1997.

Salastie, Riitta: Järki ja tunteet. Tieteen ja kulttuuriperinnön suhteesta. *Icomos, Suomen osaston jäsentiedote* 2: 31-34, 2009.

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki, Tammi, 2002.

Scaruffi, Piero: "The Interpretation of Dreams". Thymos.comin WWW-sivusto <<http://www.thymos.com/>>. 15.1.2012.

Scholz, Regine: The foundation matrix and the social unconscious. *The social unconscious in persons, groups and societies*. Volume 1: Mainly Theory. Edited by Hopper, Earl & Weinberg, Heim. Karnac Books, Great Britain, 2011.

Schwartz, Sophie: A Historical Loop of One Hundred Years: Similarities Between 19th Century and Contemporary Dream Research. *Dreaming*, 10 (1): 55-66, 2000.

Schroll, Mark A.: The Future of a Discipline. Considering the ontological/methodological future of the anthropology of consciousness, Part I. Toward a New Kind of Science and its Methods of Inquiry. *Anthropology of Consciousness* 21 (1): 1-29, 2010.

Shafton, Anthony: Black Dreamers in the United States. *Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society*. Edited Bulkeley, Kelly. State University of New York Press, 1996.

Shulman, David: Introduction. *Dream Cultures. Explorations in the Comparative History of Dreaming*. Edited Shulman, David & Stroumsa, Guy G. Oxford University Press, 1999.

Siivola, Markku: Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Kirjapaja, Gummerus Kirjapaino Oy., Jyväskylä, 2008.

States, Bert O.: *Dreaming and Storytelling*. Cornell University Press, USA, 1993.

Stewart, Charles: Introduction: Dreaming as an Object of Anthropological Analysis. *Dreaming* 14 (2-3): 75-82, 2004.

Suomen Hahmoterapia ry:n WWW-sivusto <<http://www.hahmoterapia.fi/>>. 12.10.2011.

Suomen kulttuurirahaston WWW-sivusto <<http://www.skr.fi/>>. 15.1.2012.

Suomen uniliitto ry:n WWW-sivusto <<http://www.uniliitto.fi/>>. 15.10.2011.

Suomen unitutkimusseura ry:n WWW-sivusto <<http://www.sus.fi/>>. 7.1.2012.

Taira, Teemu: Identiteettipolitiikan vaihtoehto? Paikantuminen ja henkilökohtaisuus sitoutumisena. *Tutkija kertojana. Tunteet, tutkimusprosessi ja kirjoittaminen*. Toimittaneet Latvala, Johanna, Peltonen, Eeva & Saresma, Tuija. Nykykulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja. Gummerus, Saarijärvi, 2004.

Tampereen yliopiston avoimen yliopiston WWW-sivusto <<http://www.uta.fi/avoinyliopisto/>>. 14.2.2012.

Tarkko, Krista: Kuollut isoäiti kävi kylässä: eriskummalliset unihenkilöt ja informaation yhteensitominen unissa. Pro gradu -tutkielma. Turun Yliopiston psykologian laitos, 1999.

Taylor, Jeremy: Traversing the Living Labyrinth. *Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society*. Edited Bulkeley, Kelly. State University of New York Press, 1996.

Tedlock, Barbara: Dreaming and dream research. *Dreaming. Anthropological and Psychological Interpretations*. Edited Tedlock, Barbara. School of American Research Press. Santa Fe, New Mexico, 1992.

Tedlock, Barbara: The new anthropology of dreaming. *Dreams: A Reader on Religious, Cultural and Psychological Dimensions of Dreaming*. Edited Bulkeley, Kelly. Palgrave, USA, 2001.

Trevino, Salvador D.: *Dreaming and Truancy*. Pacifica Graduate Institute, ProQuest, UMI Dissertation Publishing, 2008.

Tuominen, Tero: Eriskummallisuus unien uhkatilanteissa. Pro gradu, Turun yliopiston psykologian laitos, 2010.

Tuomola, Jani: Ennustavat ja psykologiset unikirjat Suomessa 1900-luvulla. Pro gradu, Turun yliopiston folkloristiikan laitos, 2003.



Turun yliopiston humanistisen tiedekunnan kulttuurituotannon ja maisemantutkimuksen koulutusohjelman opinto-opas, 2011-2012.

Turun yliopiston verkkolehden WWW-sivusto < <http://www.utuonline.fi> >. 24.2.2012.

Ukkonen, Taina: Muistitieto tutkimuksen kohteena ja aineistona. *Elore* 2, 2000a.

Ukkonen, Taina: Menneisyyden tulkinta kertomalla. Muistelupuhe oman historian ja kokemuksetuotusten tuottamisprosessina. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 797. Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki, 2000b.

Ukkonen, Taina: Mietteitä muistitietohistorian eettisistä ja lähdekriittisistä ongelmista. *Elore* 2, 2002.

Ullman, Montague: "The World of Psychic Phenomena As I Came to Know It" (1987). Julkaistu alun perin teoksessa *Men and Women of Parapsychology: Personal Reflections*. Edited by Pilkington, Rosemary. McFarland, Jefferson, USA. Markku Siivolan WWW-sivu <[http://siivola.org/monte/papers\\_grouped/copyrighted/Parapsychology\\_&\\_Psi/The\\_World\\_of\\_Psychic\\_Phenomena\\_As\\_I\\_Came\\_to\\_Know\\_It.htm](http://siivola.org/monte/papers_grouped/copyrighted/Parapsychology_&_Psi/The_World_of_Psychic_Phenomena_As_I_Came_to_Know_It.htm)>. 16.3.2012.

Ullman, Montague: *Appreciating dreams. A group approach*. Cosimo-On-Demand, USA, 2006.

Unescon WWW-sivusto <[www.unesco.org](http://www.unesco.org)>. 21.11.2011.

Valli, Katja: *Threat Simulation – The Function of Dreaming?* Väitöskirja. Turku: Annales Universitatis Turkuensis B 315, 2008.

Van de Castle, Robert L: *Our Dreaming Mind*. Ballantine Books, New York, 1994.

Virtanen, Leea: *Kun kello pysähtyi. Tavallisen suomalaisen ylikuunnolliset kertomukset*. Porvoo, WSOY, 1974.

Virtanen, Leea: *Telepaattiset kokemukset*. WSOY, Porvoo, 1977.

Virtanen, Leea: *Unien kerronta nykyaikana*. Kalevala-seuran vuosikirja 60, SKS. Helsinki, 1980.

Watkins, Mary: *Perestroika of the Self: Dreaming in the U.S.S.R.* *Dreaming* 2 (2): 111-122, 1992.

Wax, Murray L.: *Interpreting Dreams: Joseph, Freed and the Judaic Tradition*. *Journal of Psychology and Judaism* 22 (1), 1998.

Wax, Murray L.: *Dream Sharing as Social Practice*. *Dreaming* 14 (2-3): 83-93, 2004.

Wegner, Daniel M: *Transactive memory: A contemporary Analysis of the Group Mind*. *Theories of Group Behavior*. Edited Mullen, B. & Goethals G. R. Springer-Verlag, New York, 1986.

Weinberg, Heim: So What is this Social Unconscious Anyway? *Group Analysis* 40 (3): 307–322, 2007.

White-Lewis, Jane: Teaching a Dream Course in the Inner City. *Among All These Dreamers: Essays on Dreaming and Modern Society*. State University of New York Press, 1996.

Wilmer, H.: The Healing Nightmare: War Dreams of Vietnam Veterans. *Trauma and Dreams*. Edited Barrett, Deirdre. Harvard University Press, Cambridge, 2001.