

Ryhmäpsykoanalyttikko, aikuiskouluttaja Riitta Pöysä

Uniryhmätyöskentely

– uni on kirje sinulle

Uniryhmämenetelmä ei ole kovin tunnettu Suomessa. Se on kuitenkin monipuolinen työskentelymuoto, jota voidaan soveltaa monenlaisiin koulutuksellisiin ja terapeutteihin ryhmiin. Erityistä menetelmässä on, että siinä hyödynnetään ryhmädynamiikan lisäksi unien tutkimista. Unimateriaali sisältää tiedostamatonta tietoa, joka voidaan ryhmän avulla saada tietoiseksi ja elämän voimavaraksi.

Tässä artikkelissa kuvaan yhden ryhmäkokoontumisen avulla unien tutkimisen hyödyllisyyttä. Esittelemäni tapa tutkia unia ei ole psykoterapiaa, mutta voi silti olla terapeutista ja auttaa arkielämän ongelmaratkaisuissa.

Uni on kuin kirje, jonka voi oppia lukemaan

Aiemmin, ennen psykologista unen tulkintaa, vallitsi käsitys, että unet tulevat jostain ihmisen ulkopuolelta, ovat viestejä tuonpuoleisesta. Sigmund Freud toi aikanaan unen psykoterapian piiriin. Hän oivalsi, että uni on ”kuningasten tie” alitajuntaan ja sisältää tiedostamatonta, josta ihminen voi tulla tietoiseksi. Lisäksi hän oivalsi, että unilla on yhteys päiväelämään ja aiempiin tunnekokemuksiin.

Ryhmässäni unta prosessoitiin soveltamalla yhdysvaltalaisen psykoanalyttikon Montague Ullmanin kehittämää menetelmää. Psykiatri Markku Siivola toi menetelmän Suomeen kolmekymmentä vuotta sitten.

Ullmanin menetelmää voidaan käyttää erilaisissa viitekehyksissä. Oma viitekehyseni on psykodynaaminen. Se perustuu psykoanalyttisiin teorioihin, joiden kehittämisen Sigmund Freud aikanaan aloitti. Yksi huomattavimmista ryhmäpsykoanalyysin kehittäjistä oli Wilfred Bion. Hänen teoriassaan uni on keskeinen.

Uniryhmätyöskentely perustuu siihen, että unimateriaaliin transferoituu eli siirtyy päiväelämän herättämiä tiedostamattomia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita, joita työskentään unen aikana.

Kokemukset ovat luonteeltaan kerroksellisia, niillä on vastineensa aiemmissa elämäntapahtumissa. Ihmisellä on taipumus torjua tietoisuudesta sellaisia ominaisuuksiaan tai kokemuksiaan, joita hän ei ole voinut syystä tai toisesta sietää itsessään ja projisoida eli heijastaa niitä muihin ihmisiin ja uniin. Tällaiset kohtaamattomiksi jääneet asiat pyrkivät kuitenkin tietoisuuteen erityisesti elämän kriisi- ja muutostilanteissa. Projisoituja asioita voidaan työstää psyykkisesti ja kohdata, jolloin niitä voidaan hyväksyä ja sietää. Sen jälkeen niitä on mahdollista sisällyttää minuuteen ja eheytyä tätä kautta. Uni antaa vihjeitä siitä, mitä vanhoja kokemuksia voidaan kohdata ja uudistaa nykypäivän tilannetta vastaaviksi. Unen materiaali ikään kuin ”tietää”, kunhan tieto löydetään.

Unimenetelmää voi käyttää monenlaisissa ryhmissä

Unien tutkimisen voi yhdistää monenlaisiin ryhmiin. Olen pitänyt lyhytkestoisia kurssimuotoisia ryhmiä, pidempikestoisia terapeutteja ryhmiä sekä työnohjaustyyppisiä uniryhmiä. Uniryhmissäni on ollut paljon opetus- ja hoitoalan ammattilaisia, kuten tässäkin ryhmässä. Monet heistä ovat kokeneet uniryhmän jäsenenä olemisen työnohjauksellisenä, koska se on auttanut jaksamaan arkityötä paremmin.

Työskentelytekniikka vaihtelee ryhmän tarkoituksen ja tavoitteiden mukaan. Uniryhmätyö on varsin tuntematon työskentelytapa. Ilmeisesti siksi ryhmiin tullaan ensimmäistä kertaa usein luotetun henkilön, esimerkiksi tuttavien tai oman psykoterapeutin, suosittamina. Osanottajien aiemmissa ryhmissä antaman palautteen ja omien havaintojeni perusteella arvioin, että monet uniryhmien osanottajista ovat saaneet jonkinasteista terapeutista hyötyä jo lyhyistäkin uniryhmistä.

Kurssimuotoisessa uniryhmässä, jota tässä artikkelissa käsittelen, osanottajat oppivat tavan tutkia unia ryhmässä ja saavat valmiuksia tutkia omia uniaan itsekseen. Ryhmä voidaan suunnata joko kaikille unityöskentelystä kiinnostuneille tai jonkin yhdistävän tekijän mukaan, esimerkiksi tietylle ikäryhmälle. Ryhmän tavoitteiden mukaan osanottajien unia peilataan heidän ajankohtaiseen elämäntilanteeseensa tai työtilanteeseensa. Kurssimuotoiset uniryhmät kokoontuvat yleensä kolme tuntia kerrallaan neljästä kahteentoista kertaa. Ryhmään valitaan korkeintaan kymmenen henkeä. Uniryhmässä sovitaan luottamuksellisuudesta, eikä käsitellyistä asioista puhuta ryhmän ulkopuolella.

Uniryhmäkerta etenee niin, että aluksi keskustellaan uniin liittyvistä asioista ryhmäläisten aloitteiden pohjalta. Sen jälkeen valitaan, kuka osanottajista sillä kertaa kertoo unensa. Ensin unesta pyritään saamaan mahdollisimman tarkka kuva, koska uni on realiteetti, josta ryhmän prosessi lähtee liikkeelle. Tämän jälkeen unta tutkitaan sen ryhmässä herättämien tunnelmien ja mieleenjohtumien avulla. Lisäksi unta peilataan unennäikijän elämään. Näin saadaan tietoa siitä, mitä uneen on projisoitunut. Tämän avulla puolestaan mahdollistuu yhteyksien havaitseminen unennäikijän päiväelämään ja vanhoihin kokemuksiin.

Unimenetelmän tärkeä piirre on, että unen kautta prosessointi on aidosti koskettavaa samalla, kun menetelmä antaa yksilöille suojaa kertoa omasta päiväelämästään vain sen verran kuin heistä tuntuu sopivalta.

Yhden uniryhmäkerran prosessi

Kuvaan tässä artikkelissa yhtä uniryhmäistuntoa. Ryhmä kokoontui joka toinen viikko viiden istunnon ajan. Osanottajat valittiin kahdesta äskettäin päättyneestä uniryhmästäni, joissa jäsenenä oli keski-ikäisiä naisia. Jäsenille ilmoitettiin mahdollisuudesta osallistua tutkimukseen. Ryhmään otettiin kuusi jäsentä ilmoittautumisjärjestyksessä. Osanottajat siis tunsivat entuudestaan käyttämäni menetelmän, mutta heillä ei ollut siitä paljon kokemusta.

Ryhmän jäsenistä kolme edusti varhaista keski-ikää (40-55) ja kolme myöhäistä keski-ikää (56-70). Viisi jäsenistä oli työelämässä ja yksi eläkkeellä. Naisista neljä oli eronneita, yksi naimisissa ja yksi naimaton. Neljällä oli lapsia ja näistä kahdella nuorisoiässä olevia lapsia. Joukkoon oli valikoitunut kolme opetusalaalla toimivaa, yksi hoitoalan ammattilainen, yksi teknisen alan ammattilainen ja yksi toimittaja.

Unen valinta

Ryhmäistunnossa prosessoitiin yhden ryhmäläisen uni. Vasta-alkajien ryhmässä tutkittavaksi valitaan mieluiten vastikään nähty uni, koska silloin uni sekä unta edeltävät tapahtumat ovat tuoreina mielessä. Tärkein kriteeri unen valinnassa on se, että unennäikijä itse haluaa kertoa unen juuri sillä hetkellä.

Aloittelevalle unien tutkijalle on hyvin tyypillistä vähätellä omia uniaan. Omaa unta pidetään vähäpätöisenä, omituisena, merkityksettömänä tai liian lyhyenä. Kuitenkin rohkaistuttuaan unen

käsittelyyn ryhmäläiset toistuvasti hämmästelevät sitä, miten paljon unesta saadaan irti ja miten tärkeitä asioita unen kautta työstetään.

Tässä ryhmässä kävi tavanomaisesti. Paikalla olleesta viidestä jäsenestä kahdella oli tuore uni: *”Näin unta viime yönä, mutta se oli todella pieni, sen selittää 10:ssä sekunnissa. Mä tiedän, että näin pitemmän unen, mutta sit mä heräsin just tyhmästi kellon soittoon ja mä en saanut palautettua koko pitkää unta vaan sen ihan loppukuvan siitä unesta.”* Toinen unennäköjä ilmaisi selvästi kiinnostusta unensa käsittelyyn, mutta empi, koska hänellä oli tunne, että uni oli ollut pitkä ja moniosainen, mutta hän ei herättyään muistanut siitä kuin pienen osan: *”Olen hirveästi nähnyt unia, mutta mulla on se kanssa, että kun mä herään, niin en mä muista kuin jonkun väläyksen ja mä tiedän, että se on ollut laaja uni... mutta on yksi sellanen väläys, jota aamulla mietin. Se oli ehkä toissa yönä, työhön liittyvä juttu, mutta kuitenkin...”*

Hän rohkaistui, kun sanoin, että usein hyvinkin lyhyestä unenpätkästä voi saada paljon irti. On tavallista, että unesta muistetaan vain viimeinen, ennen heräämistä nähty jakso. Unen käsittelyn aikana saattaa muistua lisää asioita mieleen.

Unen kirje kerrotaan ja tarkennetaan

Tämän jälkeen unennäköjä kertoi unensa ja jokainen ryhmäläinen kirjoitti sen muistiin. Uni oli tiivistetyksi tällainen: *”Ajoin työmatkaa valkoisella uudella Mersulla valtatieä myöten, jossa oli käynnissä valtaisa tietyömaa. Tielle oli rakennettu töyssyjä ja minun oli pakko hidastaa vauhtia, jottei auto vain naarmuttuisi. Kun pääsin perille ja nousin autosta ulos, huomasin, että autohan oli ystävän hieno valkoinen Mersu, mutta se oli muuttunut vihreäksi, vanhaksi Volvoksi! Ja lisäksi sen keula oli naarmuttunut!”*

Tämä uni on tyypillinen siinä mielessä, että tiet, autot ja autolla ajo esiintyvät usein unissa. On tavallista, että selvästikin muistettu uni tuntuu ensin oudolta ja käsittämättömältä. Unissa on tapahtumia, joita ei voisi päivätajunnassa tapahtua, kuten tässä unessa auton värin muuttuminen.

Jotta unen kirjeen saa avattua, se on ensin luettava hyvin. Siksi unen tunnelmat ja yksityiskohdat selvitetään niin tarkasti kuin mahdollista ennen kuin ryhmä alkaa prosessoida sitä. Ryhmäläiset kysyvät unen sisällöstä täsmennyksiä ja yksityiskohtia, kunnes hahmottavat sen selkeästi. Tämä vaihe on jo prosessin tärkeä osa, jossa unenkertojalle alkaa usein tulla oivalluksia siitä, mihin uni liittyy. Tässä vaiheessa viivytään usein pitkään, paljon kauemmin kuin unen kertomisessa. Samalla

kun unennäkijä vastailee kysymyksiin, hän tulee syventyneeksi uneensa entistä tarkemmin: *”Mua jäi mietityttämään unessa se auton muuttuminen ja sen pölyntyminen.”* Uni alkaa elää paremmin paitsi unennäkijän myös ryhmän mielessä. Näin tapahtui tässäkin ryhmässä.

Unennäkijä muisti unensa paremmin kuin oli kuvitellut, mikä on hyvin tyypillistä. Tarkentavien kysymysten avulla hän kiinnitti huomiota erityisesti auton muuttumiseen ja pölyntymiseen. Lisäksi tärkeältä tuntui auton vihreä väri, joka hänellä heti yhdistyi kateuteen: *”Kateudessa oli se, kun aloin vertaamaan itseäni ystävääni. Jäin hirveesti pohtimaan omaa elämääni ja ystäväni elämää ja jotenkin ajattelin, että valkoinen Mersu on ystävän elämä ja vanha Volvo on mun elämä”.* Hän liitti myös unen symboleita omaan itseensä ja tunteisiinsa: *”Tässä kun kerroin sitä unta, niin samaistuin hyvin tähän vanhaan Volvoon, millä sanoilla kerroin teille siitä: pölyttynyt ja naarmuilla, turvallinen....”*

Näin nopea eteneminen ei aina toteudu lyhyissä ryhmissä. Tässä tapauksessa ryhmän jäsenet eivät olleet aloittelijoita vaan jatkokurssilaisia.

Ryhmä eläytyy uneen ikään kuin se olisi oma uni

Unennäkijä ei kerro heti ryhmälle omia tulkintojaan unesta tai päivaelämästään. Ryhmä saa ensin eläytyä uneen. Näin toimimalla unta voidaan avata unennäkijän tulkinnoista riippumattomasti. Vapaat mieleenjohtumat voivat näin hyödyttää paremmin sekä unennäkijää että ryhmää. Tämä johtuu siitä, ettei unimateriaali ole unennäkijän mielivaltainen tuote, vaan hänen mielensä tiedostamaton luomus, joka saa vastakaikua ryhmäläisten tiedostamattomassa.

Tässä vaiheessa muut osallistujat eläytyvät uneen ikään kuin se olisi itse nähty. Myös ryhmän ohjaaja eläytyy uneen aivan kuten ryhmän jäsenetkin, mutta toimii kaksoisroolissa ja johtaa samalla ryhmän prosessia. Osallistujia pyydetään kertomaan ääneen ryhmälle, mitä heille tulee unesta mieleen. Käytännössä tämä vaihe voi kestää kauankin. Ryhmäläisille tulee olla selvää, ettei tässä vaiheessa ole kyse unen tulkinnasta tai unen selittämisestä vaan uneen eläytymisestä. Unennäkijä osallistuu tähän vaiheeseen hiljaa mutta seuraa aktiivisesti ja kuuntelee, mitä ryhmäläisille tulee mieleen.

Ryhmäläiset tuottavat hyvin erilaisia ajatuksia, tunteita ja mielikuvia, koska jokainen sijoittaa uneen omakohtaiset kokemuksensa, henkilökohtaisesta tilanteestaan nousevat ajatuksensa ja

tunteensa, juuri sen mitä siitä mieleen juolahtaa. Ihmisen mieleen juolahtavat asiat, jotka ovat hänelle omakohtaisesti tärkeitä juuri sillä hetkellä ja joissa on jotain ajankohtaista työstettävää.

Eryteisesti pidempikestoissa uniryhmissä osallistujat havaitsevat, että miellelyhtymät, joita heidän mielensä tuottaa, eivät ole sattumanvaraisia. Mieleen nousevat pinnan alla olevat, ajankohtaiset ja omakohtaisesti tärkeät ajatukset ja tunteet sekä niihin liittyvät mielikuvat. Uniryhmässä assosiointi ei ole täysin vapaata, koska ryhmäläiset pitäytyvät tuottamaan miellelyhtymiä nimenomaan käsiteltävän unen sisällöstä.

Unen kirje avautuu

Tämän jälkeen unennäkijä kertoo ryhmälle, mitkä ryhmän assosiaatioista hänen mielestään ovat tärkeitä käsitellä ja mikä ryhmän mieleenjohtumisissa on tuntunut koskettavalta. Näin edeten on mahdollisuus saada yhteys unennäkijän vanhoihin kokemuksiin, jotka ovat unessa heränneet eloon. Lisäksi saadaan tietoa tiedostamattomassa olevista uusista näkökulmista ja mahdollisuuksista, joita unennäkijällä on suhteessa elämäänsä ja itseensä. Uneen projisoituu sellaista, jonka unennäkijä on tietämättään halukas ja valmis sisällyttämään minuuteensa. Onhan unen kirje unennäkijän oma luomus.

Tässä ryhmässä unennäkijä yhdisti unessa esiintyneen vihreän värin kateuden tunteeseen jo ryhmän tehdessä lisäkysymyksiä. Hän pystyi ryhmän keskustelun avulla tunnistamaan töissä kokemansa epämiellyttävän tunnetilansa nimenomaan kateudentunteeksi. Yhtäkkiä unennäkijä sanoi: *"Nyt mulle tulee assosiaatio!"* Unennäkijä alkoi kuvailla, mitä edellisellä viikolla oli tapahtunut töissä. Haasteellisessa työkokouksessa oli paikalla esimiehen lisäksi työtovereita, jotka unennäkijän mielestä hallitsivat tehtävät häntä paremmin. Lisäksi hän oli kokenut aiemmin esimiehen mitätöineen hänen työtään: *"Jännitin hirveästi kun menin sinne...ajattelin uskallanko mennä sinne tapaamaan, kun hän oli niin tyly minua kohtaan ja muut osaa niin hyvin".* Hän jatkoi: *"Nämä olikin varmaan niitä unen naarmuja! Siinä oli niin paljon niitä töyssyjä, esteitä. Ne niissä esteissä niin kuin naarmuttui."*

Tunnelmat, jotka unennäkijä oli kokenut aikanaan, olivat heränneet eloon unta edeltäneessä työkokouksessa. Nyt unennäkijä myös yhdisti unen auton vihreän värin ajankohtaiseen kateuden tunteeseen ja sai konkreettisen yhteyden tunteeseen. Hän pystyi katselemaan uusin silmin tilannetta, jossa oli kokenut kateutta, mutta ei ollut tunnistanut tunnetta. Hän sanoi: *"Mä muistan,*

kun mä istuin siellä ja katselin niitä...en ajatellut kateutta, mutta ajattelin, että... voi olla että olinkin kateellinen mutta en muista sitä sen kummemmin, mutta ajattelin että mulle ei ole sitä lahjaa suotu. Varmaan se on semmoinen, mikä nousi pintaan, se ihan oikea kateus semmosia ihmisiä kohtaan, jotka oppivat nopeammin näitä asioita.” Unennäkijä oli tuntenut olonsa tukalaksi työtilanteessa ja muisti nyt uniryhmässä, että oli ajatuksissaan vertaillut itseään muihin, jotka osaavat paremmin.

Unennäkijä sai kateuden tunnistamisen kautta myös uuden näkökulman unessa esiintyvään pölyyn. Hän ajatteli ensin, että pöly on laskeutunut vanhojen, hankalien kokemusten päälle: *”Olen yrittänyt sitten vaan antaa sen pölyn laskeutua. Vanhat jutut, joille ei voi enää mitään, pitää vain haudata johonkin”*. Pölyn alla olevat kielletyt tunteet vaikuttavat tiedostamattomina voimakkaasti. Unennäkijä oli pettynyt itseensä, koska ei yltänyt samaan kuin työtoveri. Lisäksi työtoverilla oli oikeasti sellainen auto, jota unennäkijä olisi tarvinnut. Hän löysi pinnallisemman auton kadehtimisen lisäksi myös vaikeammin tunnistettavan kateuden työtoverin kyvyistä. Tämä avasi unennäkijälle mahdollisuuden huomata kateuden myönteinen puoli ja tajuta, että hän voi alkaa itse tavoitella haluamiaan asioita omasta, *”valkoisen Volvon”* näkökulmasta.

Edellisenä päivänä ollut tukala tilanne aktivoi myös aiemmassa työhistoriassa olleen vaikean kokemuksen ja siihen liittyneen arvottomuuden tunteen. Unennäkijä yhdisti myös tämän vanhan kokemuksen unessa esiintyneeseen pölyttyneeseen autoon. Pölyn unennäkijä hahmotti nyt toiveenaan siitä, että pöly olisi laskeutunut vanhojen kokemusten päälle ja niihin liittyneet hankalat tunteet olisivat taaksejäänyttä elämää. Hän tajusi, että hänen vanha, suorastaan traumaattinen kokemuksensa oli herännyt eloon ja että nykyinen tilanne muistutti aiemmasta. Kyse on kokemuksen kerroksellisuudesta, joka merkitsee, että torjutut kokemukset elävät nykyhetkessä.

Tässä yhteydessä unennäkijälle tuli myös idea, että hänhän voisi nyt puhua työnohjaajansa kanssa uudesta näkökulmasta aikaisemmasta tapahtumasta ja selventää joitain siihen liittyneitä seikkoja.

Tämän ryhmäkerran uni avautui työskentelyn kuluessa vaihteittain, käännekohtan ollessa noin kokoontumisen puolella välissä, jolloin unennäkijä sai assosiaation ja sen kautta tunneyhteyden ajankohtaiseen ahdistavaan tilanteeseen työkokouksessa. Assosiaatio antoi suunnan unennäkijän ja ryhmän keskustelulle. Jokainen uniryhmän istunto muovautuu omanlaisekseen työskentelyn luonteen vuoksi. Joskus joku edellä kuvatuista vaiheista saattaa jäädä pois tai hyvin vähäiseksi.

Tällä kertaa unennäkijä kertoi laajasti ajankohtaisesta tilanteestaan ja halusi keskustella ryhmän kanssa paljon. Toisinaan uni voi avautua niukkojenkin päiväelämän tietojen varassa. Sekään ei ole harvinaista, että unennäkijä saa välähdyksiä lapsuudessaan kokemistaan vastaavista asioista. Ne voivat olla arvokkaita löytöjä.

Mitä ryhmäläiset saivat unien käsittelystä

Ryhmäläiset tulivat ryhmään halusta saada tietoa unista ja oppia tulkitsemaan omia uniaan sekä halusta ymmärtää itseään paremmin. Ryhmäläisiltä kysyttiin loppukyselyllä, mitä hyötyä ja iloa heille uniryhmästä oli ollut. Vastauksista kävi ilmi, että ryhmäläiset olivat hyötynneet ryhmästä ennako-odotuksiensa mukaisesti. Heidän tietonsa unista ja niiden tulkitsemisesta oli syventynyt ja he olivat oppineet ymmärtämään itseään paremmin jakamalla kokemuksiaan muiden kanssa. Kyselyssä tuli esille lisäksi yllättyneisyys siitä, miten unien kautta saattaa saada yhteyden syviin tunnekokemuksiin: *”Unet avasivat minulle muuten hankalasti tavoitettavia tunnekokemuksia.”* *”Tajusin raivoni todellisen lähteen ja pääsin eteenpäin sen käsittelyssä.”* sekä oman sisäisen tilan hahmottamisessa: *”Taju siitä, että itse saatan aiheuttaa oman ulkopuolisuuden tunteeni.”*

Moni oli saanut hyvin nopeasti valmiuden soveltaa unesta saamaansa oivallusta käytäntöön. *”Sain jäsenettyä tilanteeni töissä ja vedenkirikkaan näkemyksen siitä, miten minun on toimittava tilanteeni parantamiseksi. Ja toiminkin.”* Toinen jäsen sai valmiuden toisen unen käsittelystä: *”Keskustelu kateudesta ja miten se ilmenee omassa elämässäni. Keskustelu johti toimintaan, eli aloin hankkia taitoja, joita olin kadehtinut (=opiskella englannin kieltä)”*.

On tavanomaista, että ryhmäläiset ihmettelevät ryhmässä käsitellyn toisen jäsenen unen voimakasta vaikutusta omaan elämäänsä: *”Hämmästyin sitä, ettei unen tarvitse olla oma ja itse nähty vaan se voi toimia ryhmässä apuna itselle.”* Kyselyssä tuli esille, että ryhmäläisille merkitsi erityisen paljon toisten avoimuus ja rohkeus kertoa omasta tilanteestaan sekä luottamuksellisuus. Tätä kuvattiin monissa vastauksissa. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä *”osallistujien rohkeuteen tuoda itsensä ja unensa peliin”*. Siitä saatiin voimaa myös toimia itse oma tilanteen parantamiseksi: *”Sain rohkeutta ottaa töissä esille omia tunteita esimerkiksi työmäärään liittyen.”*

Lopuksi

Unityöskentelyn tehokkuus perustuu siihen, että unet sisältävät tiedostamattomia tunneperäisiä kokemuksia. Tunteet ovat keskeisiä kaikessa toiminnassamme. Ne ovat kuin tienviitta, jonka

kautta toimintamme ja valintamme tapahtuvat. On palkitsevaa ja hyödyllistä jokaiselle ryhmän jäsenelle olla mukana prosessissa, jossa unessa oleva tiedostamaton tieto saadaan tietoiseksi. Näin voidaan uudistua ja saadaan uusia rakennusaineita nykyhetken toimintaan ja valintoihin.

Kuvaamani uniryhmätyöskentely ei ole psykoterapiaa, mutta sillä on selvästi terapeuttisia vaikutuksia. Uniryhmät sopivat erinomaisesti henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita lisäämään itsetuntemustaan ja parantamaan sekä työ- että yksityiselämänsä laatua.

Uniryhmällä on paikkansa ryhmätyön ja terapeuttisten ryhmien joukossa. Uniryhmistä saamieni kokemusten perusteella pidän tärkeänä uniryhmätyön kehittämistä eri muodoissa.

Lähteet

Bion, W.R: (1989): Experiences in groups and other papers. Great Britain. Tavistock Publication (suom: Kokemuksia ryhmistä, Ryhmädynamiikka psykoanalyysin näkökulmasta, 1979).

Bion, W.R. (2003): Learning from experience. Karnac. London.

Ed. by Claudio Neri, Malcolm Pines and Robi Friedman (2002): Dreams in Group Psychotherapy. Theory and Technique.

Siivola, Markku (2008): Unien opissa. Unet itseymmärryksen palveluksessa. Helsinki.

Ullman, Montaque (1996): Appreciating Dreams, a Group Approach. USA.