

Artikkeli ilmestynyt Psykoterapia –lehdessä 4/2011.

Ryhmässä uneksminen on mahdollisuus sisäiseen uudistumiseen

Unianalyysiryhmässä tehdään psykoterapiatyötä käyttäen keskeisenä välineenä ryhmäläisten unia. Työskentely tarjoaa mahdollisuuden sisäiseen uudistumiseen. Unimateriaalia voidaan hyödyntää terapeuttisesti, koska psykyke työstää unen aikana valve-elämässä koettuja tunne-elämyksiä. Unikuvat sisältävät tiedostamattomia uniajatuksia (dream thought) ikään kuin vastauksena valve-elämässä koettuihin frustraation, puutteen kokemuksiin (Bion 1962a).

Hahmottelen artikkelissa unianalyysiryhmän terapeuttisia, minuutta eheyttäviä tekijöitä. Ajatuksen ituja on mahdollisuus saada esiin ja muokata ryhmässä tehtävän työskentelyn avulla. Unen kertominen ryhmässä on kuin avunpyyntö saada toisten tukea uudelle mahdollisuudelle, joka on kehkeytymässä sisimmässä.

Kiinnostukseni unien hyödyntämiseen psykoterapeuttisesti pohjautuu pitkään kokemukseeni yhtäältä ryhmäpsykoanalytikkona ja toisaalta kokemuksellisten uniryhmien ohjaajana. Aloin kehittää kokemuksellista uniryhmätyöskentelyä psykoterapeuttiseen suuntaan havaittuani, että melko lyhyidenkin uniryhmien anti saattoi olla osanottajille minuutta eheyttävää ja elämänhallintaa lisäävää. Lisäksi moni uniryhmiin hakeutuvista koki tarvitsevansa jonkinlaista terapeuttista tukea, mutta ei kokenut mahdolliseksi pitkäkestoista psykoterapiaa. Käyttämässäni työskentelymenetelmässä yhdistän perinteisen analyttisen ryhmäpsykoterapian hoitavia elementtejä ja yhdysvaltalaisen psykoanalytikon Montaque Ullmanin kehittämän kokemuksellisen uniryhmämenetelmän elementtejä.

Kuvaan esimerkkien avulla unianalyysin prosessia ja dynamiikkaa. Esimerkit ovat peräisin toisaalta ryhmäistuntojeni nauhoituksista ja toisaalta istunnoista tekemistäni muistiinpanoista.

1. Unianalyysiryhmä psykoterapiana

Ihmisellä on tarve eheytyä, kasvaa omaksi itsekseen. Eheytyminen tapahtuu paljolti tiedostamattomasti projektiivisen identifikaation eli sijoittavan samaistumisen kautta. Aiempiin kokemuksiin liittyy paljon sellaista, jota ei syystä tai toisesta ole voitu aikanaan sietää osaksi itseä ja se on siksi projisoitu eli sijoitettu pois itsestä. Jotta eheytyminen voisi tapahtua, on projisoitua kokemusta sisällytettävä uudelleen minuuteen. Työ voi olla kivuliasta, jopa sietämättömän kipeää.

Aiemmin sietämättömät kokemukset pyrkivät nousemaan mieleen erityisesti elämän muutos- ja kriisitilanteissa. Valveilla herännyt puutteen kokemus (Bion 1962, 306-316), joka on jäänyt painamaan mieltä (usein tiedostamattomasti), siirtyy uneen. Puutteen kokemus voidaan tunnistaa valve-elämässä joko selvästi ja tunnistaa esimerkiksi ristiriitoina ihmissuhteissa. Ristiriita saattaa olla osittain tiedostettu, mutta siihen ei ole keksitty ratkaisua. Puutteen kokemus voi olla myös jokin epämääräinen pahanolon tunne, jolla ei ole nimeä.

Unianalyysiryhmän avulla pyritään saamaan yhteys ajankohtaisen tilanteen herättämiin kokemuksiin ja niihin liittyviin tiedostamattomiin ristiriitoihin. Tiedostamaton muokkaa kokemusta nukkumisen aikana (Huber 2004, 78-81). Ryhmässä kokemuksen muokkaamista jatketaan assosioinnin ja analyysin avulla. Prosessissa pyritään symboloidaan koettua, joka näin saadaan sanallisen ajattelun piiriin. Kun koetulle löytyy sanat, siitä on mahdollisuus puhua.

Unianalyysiryhmässä terapeutin funktio on samanlainen kuin psykoterapiaryhmässä, eli auttaa koko ryhmää toimimaan mahdollisimman hyvin, jotta ryhmän jäsenet saisivat apua vaikeuksiinsa. Terapeutti pitää huolta niin sanotusta ryhmän settingistä, joka muodostaa turvalliset puitteet työskentelylle.

Erona perinteiseen psykoterapiaryhmään on, että asiat käsitellään unimateriaalin avulla, ei terapeutin ja ryhmän jäsenten välillä tapahtuvaa vuorovaikutusta ja transferenssia eli tunteensiirtoa tutkien. Näin meneteltäessä menetetään osa perinteisen psykoterapiaryhmän suomasta edusta, transferenssin analysoinnin mahdollistamasta tiedostamattoman tason työskentelystä. Tosin tarvittaessa ryhmässä selvitetään ja tulkitaan myös ryhmän vuorovaikutusta ja terapeutin ja jäsenten välisiä transferensseja. Joskus esimerkiksi havainnollistan käsiteltävää asiaa osoittamalla, miten samat asiat elävät ryhmässä tässä ja nyt. Toisinaan vuorovaikutukseen puuttuminen on ryhmän työskentelyn kannalta välttämätöntä, esimerkiksi jos ryhmässä tapahtuu jotain, mikä haittaa

työskentelyilmapiiriä. Vaikka unianalyysiryhmässä ei tutkita tiedostamatonta suoraan transferenssin kautta, se ei merkitse, etteivätkö kyseiset voimalliset ilmiöt eläisi ryhmässä.

Unianalyysiryhmässä on psykoterapeuttisia työvälineitä... settingillä tarkoitetaan terapeutin ”sisäisiä työkaluja”, ryhmän sisäisiä ja ulkoisia turvallisuustekijöitä.

Unianalyysiryhmän työskentelyn runkona olen käyttänyt soveltaen Montague Ullmanin (2007, 8-19) kokemukselliseen uniryhmäprosessiin kehittämää etenemistapaa. Se on mielestäni käytännöllinen ja toimiva, koska siinä otetaan huomioon ja hyödynnetään valvetilan ja unitilan välinen vuorovaikutteinen suhde. Ullman on luonut menetelmänsä, jotta unia voitaisiin tutkia irrallaan terapiosta. Menetelmään sisältyy tarkat turva-ohjeet, joita noudattamalla ei-terapeutti-ohjaaja oppii turvallisesti ohjaamaan uniryhmää. Psykoterapiassa taas turvallisuuden takaa psykoterapeuttinen setting, joka on tärkeä osa psykoterapeuttista työskentelyä.

Ullmanin menetelmän (?) etenemistapa alkaa unen valinnalla. Ryhmä valitsee keskuudestaan jäsenen, joka sillä kertaa haluaa kertoa unensa. Työskentely jatkuu unen tarkalla tutkimisella, jota kutsun unen havainnoinniksi. Sen jälkeen ryhmä ja terapeutti syventyvät uneen sitä assosioiden, unesta vapaita miellelyhtymiä tuottaen. Uneen samaistutaan ikään kuin se olisi oma uni. Unennäkijä syventyy keskittyneesti kuuntelemaan, ikään kuin uneksimaan, kuulemiaan assosiaatioita. Sen jälkeen tutkitaan toisaalta niitä elementtejä, joita unesta löytyi ja toisaalta unennäkijän päiväelämän elementtejä. Tämä tapahtuu kuulostellen unennäkijän kokemusta ja sitä, mihin unennäkijän ja ryhmän assosioiva mieli ohjautuu.

Unianalyysiryhmän koko ei kooltaan eroa perinteisestä psykoterapiaryhmästä, toisin sanoen ryhmässä voi olla korkeintaan kahdeksan jäsentä. Ryhmä kokoontuu yleensä kerran viikossa tai joka toinen viikko eli perinteisen psykoterapiaryhmän tapaan. Unianalyysiryhmän kesto on vähintään puoli vuotta, kun psykoterapiaryhmän kesto on vähintään kolme vuotta.

Ryhmä voi olla fokuoitu, esimerkiksi työuupumuksesta kärsiville. On melko tavallista, että uniryhmissä on vain naisia, mutta miehiäkin on alkanut hakeutua ryhmiin.

2. Eheytyminen alkaa luovasta puutteen tilasta

Brittiläinen psykoanalyytikko ja objektisuhdeteoreetikko Wilfred Bion (1897-1979) on yksi huomattavimmista ryhmäpsykoanalyysin kehittäjistä. Hän on kehittänyt ja laajentanut tiedostamatonta koskevaa teoriaa. Bionin mukaan uni on erottamaton osa tiedostamatonta mielen toimintaa, joka jatkuu keskeytyksettömässä vuorovaikutuksessa sekä uni- että valvetilassa.

Objektisuhdeteorian (Sitalahti 2006, 110-111) mukaan olennaisinta ihmiselle on pyrkimys kontaktiin. Ihminen kehittyy suhteessa toiseen ja tarvitsee toisia ihmisiä kasvunsa tukena myös aikuiseksi tultuaan.

Bion painottaa ihmisen luontaista objektihakuisuutta. Hän pitää äidin ja vauvan suhteessa keskeisenä molemminpuolisen kiinnostuksen heräämistä ja herättämistä. Bion (1962, 36) kuvaa, miten vauva viestittää tarpeensa ja hätänsä äidille, joka sulattaa (uneksii) niitä omassa mielessään sekä palauttaa ne takaisin vauvalle ymmärryksellä sulatettuina. Bion piti uneksimiskykyä (*reverie*) perustavana psykologisessa muutoksessa ja kasvussa (Ogden 2005, 101). Uneksiminen on tiedostamatonta ajattelutoimintaa, jonka avulla vauva pystyy sietämään frustraation kokemuksen ja oppii sulattelemaan kokemuksiaan.

Bion on omaksunut teoriaansa vaikutteita buddhalaisuudesta. Hän korostaa toisaalta totuuden etsimistä ihmismielen tärkeänä tarpeena ja toisaalta tuon tarpeen frustroitumista, koska perimmäisestä totuudesta ei ole mahdollista saada tietoa. (Bion 1970, 26) Ihmisen psyykinen kasvu ja hänen kykynsä kohdata totuutta ovat Bionin mukaan erottamattomasti sidoksissa toisiinsa. Ihminen kehittyy siinä määrin kuin hän uskaltautuu kohtaamaan ja selvittämään totuutta itselleen (Symington 1996, 3).

Bion vertaa psyykkistä kasvua ruoansulatukseen. Hän nimeää hypoteettisen Alfa-funktion ihmismielen toiminnaksi, jonka avulla koettua voidaan sulattaa sellaiseen muotoon, että sitä voidaan ajatella (1962, 35). Alfa-funktio edustaa perustavanlaatuista mielen kykyä rakentaa toimivaa tiedostamatonta. Se varustaa mielen kyvyllä tuottaa ensin uniajatuksia (Lopez-Corvo 2003, 26-27), sitten ajatuksia (Bion 1962, 17-18). Tämän kautta syntyy identiteetin ja yksilöllisyyden tunne (Bion 1967, 115).

Bion nimittää ajattelun primitiivisintä esiasetta beeta-elementeiksi. Ne edustavat puutteen tilaa, jossa ei voi ajatella. Ne ovat sietämättömiä, annettuja tosiasioita, joiden kanssa ei kuitenkaan voi elää (Bion 1962, 6-8). Beeta-elementtejä voidaan saada ajattelun piiriin, jolloin ne muuttuvat

alfaelementeiksi. Muutos tapahtuu alfafunktion toimesta, joka edustaa rakastavaa äitiä, joka läsnäolollaan ja jäsentämiskyvyllään auttaa sulattamaan beeta-elementit. Silloin puutteen tilaa voidaan sietää ja ottaa ajattelun piiriin. Muutosprosessi, jossa beeta-elementtien symbolointi tapahtuu, tuottaa kipua, mutta luo mahdollisuuden ”mielen ruoansulatukseen” ja sen kautta kykyyn sisällyttää uutta kokemusta minuuteen ja eheytyä (Bion 1962, 6-7).

Reverie on äidin alfafunktion tekijä. Bion toivoi, että reverie varattaisiin nimenomaan sellaisiin sisältöihin, jotka ovat sävyttyneet rakkaudella tai vihalla. Käyttämällä käsitettä tässä rajoitetussa merkityksessä, Reverie käsitetään mielentilaksi, joka on avoin vastaanottamaan mitä vain objekteja ja näin ollen kykenevä ottamaan vastaan vauvan projektiivisiä identifikaatioita, olivatpa ne vauvan näkökulmasta hyviä tai pahoja. (Bion 1962, 36-37).

3. Kannattelun avulla puute muuttuu omaksi voimavaraksi

Berse-Sorensenin (113-122) luokituksen mukaan psyykkistä kasvua edistävän kannatteluprosessin (containing process) elementtejä ovat havaitseminen, selventäminen ja emotionaalinen resonanssi. Ne kuuluvat osana elävään vuorovaikutusprosessiin, jossa keskeisinä ovat tiedostamattomat samaistumisprosessit. Elementtien painotus vaihtelee ryhmän tilanteesta riippuen. Seuraavaksi kerron, miten kannatteluprosessi toimii unianalysiryhmässä.

Jotta unen hahmoihin ja unen ympäristöön voidaan samaistua, ne on tunnettava hyvin. Uni saadaan tutuksi havainnoimalla sen sisältöä tarkoin ja yksityiskohtaisesti. Unennäkijältä kysellään toisaalta unen sisällöstä ja toisaalta unessa esiin tulevista tunteista ja tunnelmista. Uneen tutustumisen jälkeen uneen samaistutaan vapaan assosioinnin menetelmää käyttäen. Unen henkilöt ja tunnelmat alkavat elää ryhmäläisten mielessä, kun uneen eläydytään kuvittelemalla, että se olisi oma uni. Näin saadaan informaatiota siitä, mitä uneen on projisoitunut. Sitten pyritään jäljittämään yhteyksiä unen symboleista löydettyihin ajatuksen ituihin sekä puutteen kokemuksen sisältämään tunnemerkitukseen, minkä jälkeen kokemusta on mahdollisuus muokata ja sisällyttää minuuteen.

a. Unta havainnoidaan kuin vastasyntyntä vauvaa

Unianalysiryhmässä tiedostamattoman vastavuoroinen luonne alkaa selvästi elää jo unen havainnointivaiheessa, ollaan kuin rajalla, ja siksi unimateriaalia on syytä lähestyä kuulostellen.

Samankaltainen rajalla olon ilmiö on tuttu unesta heräämisen yhteydessä, ei vielä olla täysin valveilla muttei enää ihan unessakaan.

Unen havainnointivaiheessa unennäkijälle alkaa herätä kuin luonnostaan mieleenjohtumia unesta ja samalla hän alkaa yhdistellä unta ja valve-elämänsä tapahtumia ja asioita toisiinsa. Eräs unennäkijä kertoi tästä: ”*Sen verran mä olin sitä ajatellut, että siinä oli työhön liittyvä kateus....se riipaisi mua oikein sydämeistä. Kävin työtoverin kotona ennen unennäkemistä... hänen elämänsä näytti olevan tosi hyvin...kaikkea mitä nyt ihminen voi kuvitella itsellensä... Ajattelin, että no, olishan se voinut munkin elämä tällasta olla, että jos olis toisenlaiset arvot laittanut ja jos elämä olis ollut semmosta ja semmosta..että varmaan se oli siinä. Seuraavana yönä näin tämän unen.*”

C. Fred Alfordin (1989,153) mukaan tutustuminen yksityiskohtaisen tarkasti todellisen ihmisen henkilökohtaisiin kärsimyksiin merkitsee kiinnostusta ja välittämistä hänestä.

Berse Sorensenin (1997, 113-117) mukaan vauvan ja äidin välistä varhaista suhdetta voidaan verrata psykoterapeuttisessa prosessissa potilaan ja terapeutin suhteeseen. Niiden samankaltaisuus johtuu kannattelevasta asenteesta (containing), vauva voi kasvaa ja kehittyä äidin kannattelun turvin. Samasta syystä äidin ja vauvan suhdetta voidaan verrata ryhmäpsykoterapiaan ja unianalysiryhmään.

Bion kehitti käsitteen linking, joka viittaa liittymistä objektiin ja yhteyden syntymistä objektin kanssa. Tämän kokemuksen emotionaalisen laadun mukaan Bion kehitti kolme eri käsitettä: Tietämis-yhteys (Knowledge-link), Rakkaus-yhteys (Love-link) ja Viha-yhteys (Hate-link). Eheytymisprosessissa Viha-yhteys muuttuu Rakkaus-yhteydeksi Tietämis-yhteyden kautta. Samalla beeta-elementit muuttuvat yhdistymiskykyisiksi alfa-elementeiksi (Bion 1962, 42-43).

Uneen tarkkaan tutustuttaessa se alkaa elää myös ryhmäläisten mielessä. On tyypillistä, että ryhmä asettuu havainnoimaan unta kuin äiti vauvaansa: Uni herättää ryhmässä ihastuksen tapaista asennetta, voimakasta kokonaisvaltaista kiinnostusta. Unessa on jotain uutta ja ihmeellistä. Toisaalta ryhmä asettuu unen äärelle kuin elävää olentoa uneksien, toisaalta ottaen tarkasti selvän unen sisällöstä, tunnelmasta ja tunteista. Unennäkijä reagoi voimakkaasti ryhmän kiinnostuneen uteliaaseen asenteeseen. Äiti tutkii vauvaansa ja tutustuu häneen intensiivisen kiinnostuneena. Äiti ikäänkuin uneksii ihastuksen vallassa vauvansa kanssa. Tämä on tärkeää paitsi vauvan eloonjäämiselle myös rakentavan keskinäisen suhteen luomiselle.

Mutta vauvaan tutustuminen voi herättää myös toisenlaista tunnetta, jopa voimakasta kateutta. Silloin Tietämis-yhteys katkaistaan, jolloin tuskallinen, sietämätön tunne-yhteys (Viha-linkki) saadaan poikki.

Unta tarkennettaessa voi ryhmän jäsenelle syntyä myös negatiivisia reaktioita, jotka saattavat osoittautua tunnistamattomiksi puutekokemuksiksi.

Eräessä ryhmässäni unennäkiä yllättäen ärsyntyä unensa havainnointivaiheessa, kun halusin täsmentää käsiteltävän unen erästä kohtaa. Hän oli jo ryhmäistunnon alkaessa ilmaissut suuttumusta, koska ryhmästä oli poissa väkeä. Unessaan unennäkiä kysyi jotain asiaa hänelle tuntemattomalta unihahmolta, saamatta kysymykseensä vastausta. Kysyessäni vielä tarkennusta tähän kohtaan, hän sanoi ärtyneenä:

”En mä osaa sanoo. On tässä nyt paljon muutakin. Miks tässä sitä yhtä kohtaa kysytte sata kertaa!”

Hän jatkoi kuitenkin saman tien: *”Ehkä ihan nyt jos ajattelee, mulle tulee mieleen, mä oon tottunut siihen, jos kysyn jotain, niin ei mulle niinkun vastata välttämättä, että...mun kysymykset ei oo niin tärkeitä...ehkä se vähän harmitti sillä tavalla ja se vaikeus saada kontaktia..ehkä semmonen elementti tossa unessa..”*

Unen analyysivaiheessa unennäkiä sai kiinni vaikeista tunteistaan, joita hän oli sijoittanut uneen ja siitä kuinka ne elivät hänen suhteissaan työtovereihin.

Seuraavassa ryhmäistunnossa hän kertoi: *”Justiin siinä työtilanteessa on niin kovat tunnelatingit, että mulla on todella vaikeee siis niitä työasioita erottaa näistä... Vanhat jutut isää ja äitiä kohtaan, hirveät raivot ja mustasukkasuudet ja kateudet ja kaikki, koen jääneeni niin ulkopuoliseksi ja sit (töissä) paljastuukin että ne on todellakin sumplintu siellä juttuja. Onneksi mä olin sitten tän raivoni saanut purettua, niin mun ei tarvinnut siellä raivostua. Mä pelastin niinkun itseni, koska muuten mä oisin siellä kyllä antanut palaa ja telonut itteni ja siitä ei sitten olis ollut enää paluuta. Ja just se raivo niin sehän niin kuin tihkui ihan musta ulos joka solusta, että mä täälläkin sitä ilmasin peiteltysti. Hämmästyin, kun kysyitte niin paljon juuri sitä unen kohtaa, jossa mä en saanut vastausta. En ollut pitänyt sitä minään...Mutta tavallaan tajusin siinä jo, kun mua ärsytti, kun kyselitte, että voi olla tärkeä kohta. Kirjotin kotona raivoni paperille.”*

b. Uneksiminen on yhteyksien etsimistä

Ihmisen kokemus on luonteeltaan tiedostamatonta, mielessä automaattisesti tapahtuvaa toimintaa. Sen vuoksi sitä myös lähestytään sellaisella tavalla, joka on rationaalisen ajattelun ulkopuolella. Freudin vapaan assosioinnin menetelmällä on mahdollisuus tavoittaa tiedostamattoman tason kokemusta, tiedostamatonta ajattelua. Assosioinnilla voidaan saada yhteys kokemukseen, joka on projisoitu.

Seuraavassa vaiheessa unta assosioidaan. Ryhmän jäsenet ja terapeutti eläytyvät uneen ikään kuin uni olisi heidän omansa ja kertovat mitä heille tulee unesta mieleen. Unennäkiä kuuntelee ja syventyy siihen, mitä ryhmä ja terapeutti sanovat. Tässä vaiheessa terapeutti on kaksoisroolissa, toisaalta hän hoitaa terapeutin tehtävää ottaen huomioon ryhmän kokonaisuudessaan ja toisaalta eläytyy uneen ja kertoo unen synnyttämät mieleenjohtumansa ryhmälle.

Eräs unennäkiä kertoi: ”*Assosiaatio on ainakin mulle ollut tärkeä, en yksin pysty käsittelemään. Luultavasti hyvin paljon asioita menee ohi, menen siihen pyörään...haluaisin että tämä uni tarkoittaisi sitä ja sitä....kyse on siitä mitä mä toivoisin ja aika usein on kyse siitä, että haluan väistellä.*”

Sama unennäkiä kertoi unessa paenneensa kauhuissaan tuntematonta naista: ”*Yhtäkkiä tunnen kauhun ja käännyn. Takanani tulevan naisen kimppuun on käyty. En näe kuka hyökkääjä on, ja kun katson, muuttuu nainen pelottavaksi mustaksi hahmoksi, joka ikäänkuin käy itsensä kimppuun. Hänen suuret mustat kätensä kietoutuvat hänen ympärilleen kuin liaanit aikoen tukahduttaa. Ääntäkään ei kuulu, mutta näen kirkkaan valon kauempana.*” Unennäkiä tajusi välittömästi kuultuaan ryhmän assosiaatiot, mikä oli hänelle tärkeätä. ”*Joku sanoi lauseen, jossa oli mies ja nainen...heti nakshti, silloin koin ja tajusin, että unessa olen minä! ...JES! Tämä on mun naiseuttani ja mulle rupes tulemaan ajatuksia, miten mua on kohdeltu pienenä tyttönä.*” Hänellä oli ollut samoja muistikuvia aiemminkin. Ryhmässä hän sai muistikuviansa tunneyhteyden. Hän oli aikanaan katkaissut yhteyden sietämättömiin tunteisiin. Samalla hänen mieleensä alkoi kiteytyä lapsuuden muistoja. Unennäkiä totesi: ”*Unen pelko juontaa lapsuuteen.*”

Tässä tapauksessa prosessi eteni kuin vyörymällä ”naksahduksesta”. On ilmeistä, että unennäkiän tiedostamaton oli prosessoinut (alfa-funktion avulla) asiaa. Nyt se oli kypsä otettavaksi tietoisuuteen ja se voitiin tunnistaa nopeasti. On todennäköistä, että ryhmän kannattelun turvin

tapahtunut tiedostamaton sijoittava samaistumisprosessi oli vahvistanut unennäkijää kohtaamaan tunteensa. Unennäkijä kertoi tunnistaneensa ryhmän assosiaatioiden avulla kauhun ja häpeän tunteensa, jotka hän nyt yhdisti muistikuviinsa lapsuudesta. Hän pystyi nyt uneksimaan projisoituja (lohkottuja tai dissosioituneita) kokemuksiaan.

Muutaman viikon kuluttua sama unennäkijä kertoi toisen unen. Valve-elämässä hän oli saamassa paremman, vaativamman työn ja jännitti pärjääkö hän siinä.

”Auto nousee pitkää mäkeä ylös hyppyrin laelle saakka. Makaan ex-mieheni päällä auton lattialla, ja kuitenkin olemme kotona sängyssä. Ikkuna on auki, ja kun mietin pitäisikö mennä sulkemaan se, iskee kauhea hätä, missä minun pieni poikani on! Kello on 12 yöllä. On kauheaa, kun ei ole yhtään puhelinnumeroa, johon voisin soittaa!”

Unennäkijä noukki ryhmän assosiaatioista häpeän tunteen ja liitti sen siihen, ettei ollut saanut ilmaistuksi töissä tunteitaan. Erityisesti hänen mieleensä nousivat purkamaton viha ja taipumus sysätä vastuu muille. Unennäkijä sanoi kiertävänsä kehää ja olevansa pettynyt itseensä, kun ei ole saavuttanut tavoitteitaan. Unennäkijä tunnisti ryhmän kanssa keskustellessaan yhtäläisyyttä edelliseen uneen ja tajusi, että hänellä on ollut töissä sama kauhun tunne. Lapsena hän on tuntenut olevansa arvoton, jollei suoriudu tehtävistä moitteettomasti.

Kun ryhmässä tarkennettiin unen lapsen ikää, unennäkijälle tuli välittömästi mieleen, että hänän aloitti koulun kuusivuotiaana. *”Mullahan ei ole lapsuuden muistoja kovin paljon, epämääräisiä tunnetiloja. Tunsin töissä juuri samaa tunnetta kuin kuusivuotiaana koulussa, ajatus virheiden tekemisestä olisi hirvittävää, musertavaa ja sitä ei saanut edes ajatella!”*

Ryhmätapaamisen jälkeen hän pystyi pitämään töissä paremmin puoliaan. Myöhemmin hän kertoi:

”...ihan suora yhteys siihen, mitä siellä työkokouksessa tapahtui. Jotenkin se menee ihan varhaislapsuuteen, mutta mä en saa siitä kiinni, mikä on ollut...onko siellä tapahtunut jotain, tuskin se yksi tapahtuma on ollut, vaan se ollut kautta linjan. En saa konkreettisesti kiinni sitä, mikä on aiheuttanut mulle tän oman vastuun pakoilemisen.... olen yrittänyt peitellä sitä, jotta ei paljastuis, etten olekaan niin hyvä. Koska olen pelännyt, etten saa hyväksymistä....”

Assosiointivaihe on osoittautunut hyvin tärkeäksi myös koko ryhmälle. Eräs ryhmän jäsen kertoi:

”Mieli oli aktiivinen assosiaatioiden aikana. Sitä peilasi omia kokemuksiaan ja omaa tilannettaan ja tota...Jollakin tavalla joskus tuntui, että toisen uni aukes omista kokemuksista käsin... Jollakin

tavalla niinkun...jollakin tavalla siitä niinkun otti omaan elämäänsä, omaan käyttäytymiseensä virikkeitä tai vinkkejä tai huomioita, peilas omaa tilannettaan ja omia kokemuksiaan siinä...”

c. Yhteyksien löytyminen on mahdollisuus eheytymiseen

Uneen projisoituu valve-elämässä koettua ristiriitaa, puutetta. Kokemus on projisoitu, koska se on sisältänyt elementtejä, joita ei ole voitu ajatella. Yhteys kokemukseen on katkaistu sen negatiivisen tunnevärin (Viha-yhteys) vuoksi, jota ei ole voitu sietää eikä ajatella. Unimateriaalissa on sekoittuneena puutteen kokemuksen lisäksi muuta, päivällä koettua sekä vanhoista kokemukserroksista peräisin olevia kokemuksia. Unen idut, joita ollaan etsimässä, ovat usein verhotusti ja oudolla tavalla unen symboleissa. Lisäksi ajatukset ja tunteet voivat olla mukana pienen pieninä häivähdyksinä, jotka jäävät helposti huomaamatta.

Berse Sorensenin (1997, 117-118) mukaan selventämisellä eli klarifikaatiolla pyritään tunnistamaan, mistä ahdistus kumpuaa sekä pyritään sanoittamaan sitä ja selvittämään sen yhteyksiä elämän historiaan. Kun puutetilan aiheuttaneeseen kokemukseen saadaan oivalluksen lisäksi kokemuksellinen yhteys, voi kokemuksen merkitys muuttua, Viha-yhteys voi muuttua Rakkaus-yhteydeksi.

Kun unimateriaalista on saatu jäljitettyä ajatuksen itu, on tärkeä että unennäkijä saa muokattua sen. Kokemuksen emotionaalinen sisältö ratkaisee, paljonko muokkaamistyötä on tehtävä. Joskus merkitysyhteys voi muuttua ryhmän assosioinnin avulla, mutta useimmiten muokkaustyö, analysointi, on tarpeen. Terapeutin rooli on tässä vaiheessa tärkeä. Hän käyttää vapaasti kelluvaa tarkkaavaisuutta apunaan. Se tarkoittaa uneksivaa mielen toimintaa tietoisien mielen toiminnan rinnalla. Tässä ollaan kuin löytöretkellä. Kontakti on aikanaan katkennut ja kokemus tunnesisältöineen on projisoitu pois itsestä. Mitä varhaisemmasta kokemuksesta on kyse, sitä affektiivisemmasta ja aistimuksellisemmasta tunteesta on kyse. Ryhmän kannattelun avulla unennäkijän on mahdollisuus tunnistaa kokemus ja tehdä löydös. Jos frustraatio nyt, ryhmän tässä hetkessä, siedetään, puutekokemukseen on mahdollista tutustua.

Unennäkijä kertoi: *”Unen möykky oli kuin lukko, mitä ei uskaltaisi avata. Ja se mikä siinä on se oleellisin, kyllä mä oon tiennyt tän koko ajan, mutta tämä unen käsitteleminen täällä, se oli ensimmäinen kerta. En päässyt enää karkuun, vaan tulin sieltä ulos ja mä tunnistin ja tunnustin sen.*

Se on mulle vaikea ja arka paikka. Mutta se ei tuntunut enää niin pahalta. Mä jotenkin hyväksyin sen itsessäni.....hyvin vahva tunne kiinnittymisestä johonkin. Se oli vähän niin kuin sellainen tunne, että jos pystyt katsomaan itseäsi hyväksymällä, mikä sä olet, ihan semmosena kuin olet, niin koen sen sellasena, kiinnityin itseeni.”

Sama unennäköijä kertoi jälkepäin tuntuneen ”hyvältä, että pystyin unessa katsomaan pelkoa suoraan silmiin. Se oli hyvin tärkeä viesti ja luotan siihen, että pystyn joskus ihan päivätaunnassa katsomaan pelkojani silmiin...se oli puhdasta kauhua, jota katsoin.”

d. emotionaalinen resonanssi

Berse-Sorensenin (1997, 119-121) mukaan emotionaalinen resonanssi eli tunnetason virittäytyminen on terapeutin empaattista kykyä, jossa on mahdollisuus virittäytyä vastavuoroiseen kommunikaatioon syvällä tiedostamattomalla tasolla. Terapeutti turvallisena emotionaalisena kaukupohjana voi auttaa ryhmää sietämään hyvinkin syvältä kumpuavan puutteen kokemuksen.

Eräs unennäköijä kertoi ryhmässä lyhyen, kolme sanaa sisältävän, unensa: ”Pää lensi irti.” Hän pystyi tarkentamaan unesta vain joitain epämääräisiä yksityiskohtia. Ne herättivät ryhmässä neuvottomuutta ja kauhua. Vastatunteissani koin, että en kykene auttamaan. Samanaikaisesti tunsin epämääräistä, pakonomaista tarvetta toimia, tehdä jotain, mikä auttaisi pois ahdistavasta tunnelmasta. Pystyin hillitsemään paineen ”tehdä jotain”. Jatkoimme unen käsittelyä. Assosioimme unesta tulleita varsin sietämättömiä, vaikeasti sanoitettavia tunnelmia. Kesken kaiken unennäköijä lähti oksentamaan. Sitten taas jatkoimme kuulostelevaa toimintaa unen äärellä ja niiden ajatusten ja tunnelmien äärellä, joita meille kaikille heräsi.

Istunnon aikana unennäköijän ja ryhmän tunnelma muuttui helpommaksi. Kaikille jäi kuitenkin epäselväksi, mistä oikein oli kyse. Viikon kuluttua, seuraavassa istunnossa, unennäköijä kertoi, että hänen lähiomaisensa oli löydetty kuolleena. Tapahtuma ja siihen liittyneet yksityiskohdat olivat hänelle karmeita, sietämättömiä, kohdata. Unennäköijä oli saanut tukea edellisen kerran ryhmätapaamisesta kohdatessaan valve-elämän realiteetin. Todennäköisesti unennäköijän tiedostamaton oli jo tiennyt totuuden. Ryhmä sietä unen välittämän sietämättömän tunnelman, mikä toimi kannattelijana.

”Sitten kun se oli todellisuutta, mä en joutunut siihen kauhun valtaan, mihin mun veli joutu, veli meni ihan sekasin, aivan sekasin. Se oli tavallaan jo tuttua mulle, se oli jo koettua, kun kerroin sen ryhmässä. Se otti niin syvältä, koska se oli niin kauhea, se oli niin kauheaa, jota on vaikea hallita, mitä mä uskalsin mennä lähelle... hirveän hyvä tuuri mulla, kun sain tässä ryhmässä jakaa sen. Ryhmä kesti sen, vaikka oksensin. Ryhmän avulla pärjäsin, pärjäsin uskalluksessa mennä niin syvälle sitä omaa unta.”

Päätelmät

Artikkelissa hahmottelin unianalyysiryhmän terapeuttisia, minuutta eheyttäviä tekijöitä. Kuvasin kehittämäni unianalyysiryhmän prosessia ja dynamiikkaa käytännön työssä saamillani esimerkkitapauksilla.

Kehittämäni työskentelytekniikka, jossa on yhdistetty ryhmäpsykoterapian hoitavia tekijöitä ja kokemuksellista uniryhmätyöskentelyä, on osoittautunut varsin toimivaksi. Kuten artikkelin kuvauksesta ilmenee, ryhmäläiset saavat sängen nopeasti voimavaroja sisäiseen uudistumiseen ja heidän elämänhallinnan kykynsä paranee. Minulle on tullut vaikutelma, että nopea eteneminen liittyy siihen, että unikuviin tuleva tiedostamaton materiaali on hyvin lähellä tiedostamisen rajaa. Tiedostaminen ei kuitenkaan välttämättä tapahdu ennen kuin tarjolla on riittävä terapeuttinen tuki, jolloin osallistujat uskaltavat minuutta eheyttävään prosessiin.

Ryhmäpsykoterapiassa tiedostamattomat samaistumisprosessit ovat keskeinen minuutta eheyttävä tekijä. Unianalyysiryhmässä saavutettava nopea eteneminen saattaa selittyä suurelta osin sillä, että unianalyysitekniikassa maksimoituvat samaistumisen mahdollisuudet.

Unianalyysiryhmässä hyödynnetään valveillaolon ja unen tiedostamatonta vuorovaikutusta. Valveilla koettu frustraation kokemus siirtyy unimateriaaliin. Tiedostamaton muokkaa sitä unessa. Muokkaustyötä on luontevaa jatkaa valveilla unta analysoimalla. Etuna on se, että saadaan suora kontakti unennäkijän tiedostamattomiin kokemuksiin, joiden avulla voidaan edetä terapeuttisen työskentelyn kautta. Käsittelyyn saadaan juuri se ristiriita, joka on herännyt valve-elämässä. Etuna on myös se, että työ on ryhmän jäsenten kannalta kevyempää, sillä ryhmän jäsenet voivat säädellä sitä, kuinka paljon kertovat valve-elämästään. Lisäksi uniryhmän osanottajien ei välttämättä tarvitse sitoutua kovin pitkään, vuosia kestävään työskentelyyn.

Unianalyysiryhmässä sekä unennäköjä että ryhmä saavat nopeasti realiteetteihin perustuvaa oman arvon tunnetta lisäävää kokemusta. Unennäköjälle tulee kokemus omasta luovuudestaan, koska voimavaroja uudistavia elementtejä löytyy hänen oman unensa, oman luomuksensa kautta. Myös muille jäsenille on tärkeää havaita olleensa avuksi, osallisena psyykkisessä muutostyössä. Koko ryhmä saa voimavaroja ryhmän samaistumisprosessien kautta.

Mielestäni unianalyysitekniikkaa kannattaa kehittää ja soveltaa uusille kohderyhmille, esimerkiksi työnohjauksellisiin ryhmiin. Kokemukseni mukaan ryhmän jäsenet saavat unianalyysiryhmistä helpotusta työkuvioidhinsa.

Kirjallisuus:

Alford, C. Fred (1989). *Melanie Klein and Critical Social Theory*. London: Yale University Press.

Berse Sorensen, Pamela (1997). Thoughts on the containing process from the perspective of infant/mother relations. Teoksessa Reid, Susan (toim.), *Developments in infant observation*. Great Britain: Routledge.

Bion, Wilfred (1970). *Attention and interpretation*. London: Karnac.

Bion, Wilfred (1989). *Experiences in groups and other papers*. London: Tavistock.

Bion, Wilfred (1962). *Learning from experience*. London: Karnac.

Bion, Wilfred (1962). The Psycho-analytic Study of Thinking. *International Journal of Psychoanalysis*, 43, 306-316.

Huber, Reto et al. (2004). Local sleep and learning. *Nature*, 430, 78-81.

Lopez-Corvo, Rafael (2003). *The Dictionary of the Work of Wilfred Bion*. London: Karnac.

Ogden, Thomas (2005). *This Art of Psychoanalysis- Dreaming Undreamt Dreams and Interrupted Cries*. London and New York: Routledge.

Sitolahti, Terttu (2006). Viettiteoriasta objektisuhteiden teoriaan, Melanie Klein sillanrakentajana. Teoksessa Mälkönen, Kristiina et al. (toim), *Psykoanalyysin isät ja äidit*. Helsinki: Therapie-säätiö.

Symington, J&N. (1996). *The Clinical Thinking of Wilfred Bion*. London: Routledge.

Ullman, Montaque (2007). *Appreciating Dreams – a group approach*. USA: Sage Publications.