

Kimmo Svinhufvud

UNIEN



SALAT

Opas
tiedostamattomaan



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Copyright © Kimmo Svinhufvud ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

ISBN 978-951-1-48092-1

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2024



SISÄLLYS

ALUKSI	11
Mistä elämään syntyä merkitys?	12
Miksi unien tulkintaa?	15
Miten lähestyä unia	19
Unet ongelmanratkaisussa ja inspiraation lähteenä ...	25
NYKYKÄSITYKSIÄ UNESTA JA UNISTA	31
Unisykli	31
Unien muistaminen	34
Unien elementit	38
Elämäntavat ja uni	44
KOHTI TIETOISEMPAA UNENNÄKÖÄ	48
Unien ruokkiminen	49
Unien kirjaaminen	50
UNIEN TULKINTA KÄYTÄNNÖSSÄ	56
Unityöskentely pähkinänkuoressa	57
Esimerkki unen analysoimisen prosessista	82
SYVEMMÄLLE UNIEN TULKINTAAN	87
Keho ja reumatuntemukset	88
Kuusitoista vaihtoehtoista kysymystä	89
Sivulle vilkaisu	95

EDISTYNEITÄ MENETELMIÄ.....	100
Unien hautominen, eli miten unia voi hyödyntää ongelmanratkaisussa?	100
Unien käsittely yhdessä muiden kanssa	107
Uniryhmän perustaminen	111
Aktiivinen kuvittelu	117
Tarot ja unet	123
ERILAISIA UNIA	127
Isot unet	127
Pitkät unet	131
Enneunet	134
Painajaiset	137
Toistuvat unet ja unisarjat	141
KUVAT KATSOVAT ETEENPÄIN: JOHDATUS JUNGILAISEEN PSYKOLOGIAAN	143
Tiedostamaton: henkilökohtainen ja kollektiivinen .	144
Tietoinen: ego ja persoona	150
Arkkityypit: Äiti, Sankari, Vanha viisas mies ja Varjo	151
Kompleksit voimavarana	154
Mikä meitä ohjaa?	154

SYMBOLIT	156
Toiminta ja tarkoitus.....	158
Unen ympäristö ja unennäkijän elämä symbolien selittäjinä	159
Etymologia eli sanojen alkuperä.....	161
Amplifikaatio: symbolin henkilökohtainen ja universaali merkitys..	164
KESKEISIÄ SYMBOLEITA	167
Ihmiset.....	168
Eläimet.....	173
Mytologiset eläimet.....	189
Numerot.....	192
Värit	200
Tapahtumapaikat: talo, kaupunki, vuori, järvi, ranta.....	205
Teot: pelaaminen, lentäminen, kuolema ja seksi	209
LOPUKSI: TULKINNASTA MERKITYKSEN LUOMISEEN.....	214
KIITOKSET	219
LÄHTEET	221

*Joskus olen nähnyt unia jotka ovat pysyneet mieles-
säni jatkuvasti ja muuttaneet käsityksiäni, ne ovat
kulkeneet lävitseni yhä uudestaan, kuten viini kulkee
veden läpi, ja muuttaneet mieleni värin. Ja tämä on
yksi niistä. Aion kertoa sen – mutta varo ettet hymyile
millekään mitä unessani tapahtuu.*

EMILY BRONTË: Humiseva harju

*Olin totutellut elämään kahdella tasolla
samanaikaisesti. Tasoista toinen oli tietoinen, joka
yritti ymmärtää mutta ei kyennyt, ja toinen taas
tiedostamaton, joka halusi ilmaista jotain mutta ei
osannut muotoilla sitä muuten kuin unena.*

C. G. JUNG: Memories, dreams, reflections

*Cause we belong
In a world that must be strong
Oh, that's what dreams are made of*

VAN HALEN: Dreams

ALUKSI

Unien salat lähestyy unia ja unien tulkintaa nykyaikaisella otteella. Se johdattaa sinut uniesi äärelle, saamaan sisältöä ja suuntaa elämääsi.

Unet ovat aina kiehtoneet ihmisiä. Niillä on merkittävä rooli oikeastaan kaikissa uskonnoissa, ja kirjailijat ja taiteilijat ovat aina hakeneet innoitusta niistä. Unista ohjausta elämäänsä ovat saaneet muun muassa Odysseus, Pablo Picasso, The Beatles ja David Lynch. Myös 1900-luvun psykologian jättiläiset Sigmund Freud ja Carl Jung olivat samaa mieltä siitä, että unet ovat keskeinen tie sinne, mistä ihminen ei ole tietoinen.

Nykyaikainen tutkimus vahvistaa sen, että uni ja nukkuminen ovat hyvinvointimme keskeinen tekijä ja myös hyvinvoinnin mittari. Jos ihminen ei nuku hyvin, hän ei useinkaan voi hyvin. Unet voivat kuitenkin olla vielä enemmän: ne voivat olla hiljentymisen kohde ja merkityksen lähde.

Tämä kirja lähestyy unia kuvina ja symboleina, jotka tuovat elämään merkitystä. Unien avulla voi löytää ratkaisuja itseään askarruttaviin isoihin kysymyksiin ja unien avulla voi ruokkia omaa luovuuttaan. Kirja sisältää taustatietoa unista ja unien näkemisestä sekä selkeät ohjeet unien tallentamiseen ja tulkitsemiseen. Lisäksi löydät runsaasti uniesimerkkejä, joiden avulla kirjan teemat avautuvat käytännössä.

Kirja on suunnattu aivan kaikille unista kiinnostuneille. Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa tietoa unista ja niiden tulkinnasta eikä myöskään tulkinnan apuna käytettävistä teorioista ja tarinoista. Voit lähestyä unia juuri sillä tavalla kuin haluat, systemaattisesti ja pitkäjänteisesti keräten ja tulkiten tai sitten vain satunnaisesti erityisen mieleenpainuvia unia miettien.

Kannattaa joka tapauksessa lähestyä unia ainakin hieman leikkimielisesti. Unet voivat olla hyvin merkityksellinen asia. Silti ne ovat myös leikkiä. Ne ovat leikkiä, joka otetaan vakavasti.

Mistä elämään syntyy merkitys?

Meillä ei ole symbolista elämää, ja me kaikki tarvitsemme kipeästi symbolista elämää. Vain symbolinen elämä voi ilmaista sielun tarvetta – siis sielumme jokapäiväistä tarvetta! Ja koska meillä ei sellaista ole, emme koskaan pysty astumaan ulos oravanpyörästä – tästä kamalasta, puuduttavasta, latteasta elämästä, jossa olemme ”pelkkä se ja se”.

C. G. JUNG CW 18: The symbolic life: Miscellaneous writings

Jotta ihminen voi kokea elämänsä merkitykselliseksi, hän tarvitsee elämäänsä muiden ihmisten lisäksi tarinoita, kuvia ja rituaaleja. Perinteisesti näitä ovat ihmiselle tarjonneet erilaiset myytit ja uskonnot.

Esimerkiksi Carl Jung on kirjoittanut Uuden Meksikon Taosissa tapaamistaan puebloista ja heidän päälliköstään nimeltään Ochwiay Bianco eli Vuorijärvi. Pueblojen mytologiassa Aurinko on heidän jumalansa ja heidän isänsä. Kuten Ochwiay Bianco toteaa, ilman Aurinkoa ei voi olla olemassa yhtään mitään. Puebloilla oli kuitenkin tehtävä: he asuivat maailman katolla

ja autoivat joka päivä Aurinkoa kulkemaan taivaan poikki. Jos pueblot eivät harjoittaisi uskontoaan, Aurinko lakkaisi nousemasta ja tulisi ikuinen yö.

Nykypäivän näkökulmasta pueblojen maailmankuva voi tuntua lapselliselta ja täysin virheelliseltä. Jos kuitenkin pystymme hetkeksi työntämään syrjään länsimaisen ylimielisyytemme, voimme ymmärtää, että pueblojen maailmankuva antoi heille paikan maailmassa ja myös tärkeän tehtävän. Pueblojen myytti selittää maailmaa ja luo merkityksen kokemuksen. Jung ei kerro tarkemmin pueblojen rituaaleista, koska ne eivät olleet julkisia. Tästä huolimatta Uuden Meksikon maailma, pueblojen savitiilitalot sekä Aurinko ja Auringon lapset on melko helppo kuvitella omassa mielessään.

Myös kristinusko on palvellut samankaltaisia tarpeita jo vuosituhansia. Kristinusko sisältää itse asiassa useita maailmanselityksiä, esimerkiksi Paratiisin ja Aadamin ja Eevan tarinan sekä Israelin kansan vaiheet. Kristinuskossa ovat tietenkin keskeisiä myös Jeesuksen tarina ja joiltain osin myös varhaiskirkon vaiheet, etenkin aikansa esimerkillisen kristityn roolia kuvannut ja tavoitellut Paavali. Näiden tarinoiden lisäksi kristinusko on aina tarjonnut myös hyvin rikkaan kuvaston ja paljon erilaisia rituaaleja, kasteesta konfirmaatioon ja messuun.

Monen nykypäivän ihmisen yhteys alkuperäiskansojen myytteihin mutta myös perinteisten uskontojen tarinoihin alkaa kuitenkin olla hyvin ohut. Saatamme vielä käydä läpi joitain rituaaleja, kuten konfirmaation ja avioliittoon vihkimisen, mutta yhteys niiden takana olevaan maailmankuvaan voi olla katkennut tai ei ainakaan luo merkityksen kokemusta.

Meille on toki tarjolla monenlaisia tarinoita, kuvia ja rituaaleja myös arjessa ja jokapäiväisessä elämässämme. Suoratoistopalvelut työntävät katsottavaksemme elokuvia ja sarjojen uusia tuotanto-

kausia keskeytyksettömänä virtana. Media esittää tarinaa tarinan perään, oli kyse sitten tamperelaisen nuoren naisen noususta pääministeriksi, kansainväliseksi esikuvaksi ja tyyli-ikoniksi tai Ukrainan kansan taistelusta itsenäisyytensä puolesta. Etsimme kuvia Instagramista tai Googlen kuvahaun lähes pohjattomasta kaivosta. Rituaalejakin on, esimerkiksi vuosittainen kehityskeskustelu työpaikalla ja torille lähteminen euroviisuvoiton tai maailmanmestaruuden merkinä. Suomalaisista rituaaleista perinteisin ja lähimpänä pyhän kokemusta taitaa nykyisin olla lauantaisauna. Tarinoita, kuvia ja rituaaleja siis on. Ne ovat kuitenkin yleensä yksittäisiä ja irrallisia ja ne antavat harvoin pysyvää henkilökohtaista merkityksen kokemusta.

Toki myös uskonnollisia viitekehyksiä on tarjolla: jos niin haluaa, saman viikonlopun aikana voi ainakin pääkaupunkiseudulla käydä ortodoksisella ikonimaalauskurssilla, buddhalaisessa zenmeditaatiossa ja hindulaisiin harjoituksiin perustuvassa joogassa. Ne kaikki voivat ilman muuta tarjota merkityksellisiä kokemuksia. Mutta tarjoavatko ne tunteen laajemmasta merkityksestä? Tarjoavatko ne elämälle suunnan?

Nykyajan ongelma ei siis niinkään ole tarinoiden, kuvien ja rituaalien puute kuin runsaudenpula ja hajanaisuus. Ongelma on myös se, että yksi ihminen, yksilö, näyttäytyy kaiken tämän ohessa oikeastaan marginaalisena asiana. Länsimaisen maailmankuvan mukaisesti olemme pienen pieni kasa atomeja, joka syntyy, elää hetken ja kuolee. Voiko tuo kokemus olla merkityksellinen?

Unet voivat tuoda ihmisen elämään merkityksen. Vaikka unet käsittelevät ikuisia tarinoita, ne tekevät sen tavalla, joka on yhteydessä meidän kunkin omaan elämään. Unet ovat myyttisiä ja siten yhteisiä mutta usein myös arkisia ja aina henkilökohtaisia. Unet koostuvat kuvista, ja näistä kuvista voi tulla meille hyvin merkityksellisiä, jos niin haluamme. Unien ympärille on mahdollista

rakentaa myös erilaisia rituaaleja, oli kyse sitten nukkumiseen ja unien tallettamiseen liittyvistä tai unien inspiroimista rituaaleista. Jos otat unet vakavasti, uni voi kertoa sinulle, minkälaiset asiat tuovat elämäsi merkityksen.

Miksi unien tulkintaa?

Unia ei tietenkään ole pakko pohtia tai tulkita. Jos elämäsi tuntuu tyydyttävältä ja koet pärjääväsi ihan hyvin ilman unien tulkintaa, mitään velvollisuutta siihen ei ole. Kenties unet kuitenkin kiehtovat sinua tai koet kaipaavasi elämään jotain lisää: lisää oivalluksia, enemmän tasapainoa. Unien tulkinta voi tarjota juuri niitä.

Mitä hyötyä unien tulkinnasta sitten voi olla? Ensinnäkin säännöllinen unien tulkinta voi tuoda elämään tasapainoa. Kun unet saavat luontevan paikan elämässämme, tiedostamaton, myös arkikokemuksemme ulkopuolella oleva saa luontevan paikan elämässämme. Unien maailma on symbolien ja tarinoiden maailma, ja nuo tarinat kertovat sinusta itsestäsi. Tuomalla unet osaksi arkeasi saat luontevan vastavoiman arjelle ja vaikkapa työelämän puurtamiselle.

Tasapaino on tässäkin tärkeää. Uniin on ihan mahdollista myös upota, vaikkapa niin, että käyttää kaiken valveaikaansa unien analysoimiseen ja käytännössä elää valveillakin unien maailmassa. Tämä ei ole tasapainoa sen enempää kuin unien täydellinen laiminlyöminen. Ympärillämme oleva maailma ja sen ihmiset sekä arkivelvollisuutemme ovat tärkeitä myös unien tulkinnan näkökulmasta. Arkikokemuksemme siirtyvät uniimme, ja unien todellinen arvo puolestaan syntyy siitä, kun unet alkavat vaikuttaa meihin arkeamme rikastuttavalla tavalla.

Tasapainon ohella toinen unien tulkitsemisesta saatava hyöty on se, että unien avulla voi oppia uusia asioita itsestään. Unet

käsittelevät lähtökohtaisesti tiedostamattomia asioita tai ainakin asioita, joista olemme vain osittain tietoisia. Unien tiedostamattomaan luonteeseen liittyy myös keskeinen haaste niiden tulkinnaassa: unet käsittelevät asioita, joita emme ymmärrä, ja siksi unia tai niiden viestejä on yleensä hieman vaikea käsittää. Jos kuitenkin saamme avattua unien merkityksiä edes hieman, voimme saada ikkunan johonkin sellaiseen itsessämme, jota emme muuten näe.

Unet ovat jungilaisen analyttisen työskentelyn ja terapian ytimessä. Jungin ja useimpien hänen ajatteluaan seuraavien mukaan unista löytyy perimmäinen vastaus meitä askarruttaviin kysymyksiin. Periaatteessa ei siis ole lainkaan rajoja sille, miten paljon itsestämme voimme unien myötä oppia. On tärkeä kuitenkin muistaa, että valitsemme itse sen tason, jolla haluamme unien vaikuttavan elämäämme.

Unista voi hakea elämänohjeita ja ratkaisuja ristiriitoihin, jotka vaivaavat meitä. Myös tähän unet soveltuvat erittäin hyvin. Ylipäätään mitä vaikeampia päätöksiä meidän pitää tehdä, sitä rajallisempi on tietoisien mielemmen kyky ratkaista niitä. Esimerkiksi ammatinvalintaan tai asunnon ostamiseen liittyvät päätökset ovat tyyppillisesti asioita, joihin liittyy niin paljon muuttujia, että looginen, tietoinen päättely ei pysty kaikkia näitä muuttujia enää huomioimaan. Vastaavasti sellaisissa kysymyksissä kuin vaikkapa puolison valinta tai puolisoista eroaminen ajatteluamme hämärtävät helposti aika primitiiviset haluun, turvaan, pelkoihin ja häpeään liittyvät tunteet ja ajatukset. On toisinaan todella vaikea nähdä, mitä oikeasti haluamme tai mitä meidän kuuluisi tehdä.

Vanha kunnan yön yli nukkuminen on yleensä tämänkaltaisissa tilanteissa varsin toimiva ratkaisu. Pohdi asiaa, kerää siihen liittyviä faktoja kokoon ja anna asian hautua. Aina ei tarvita edes unia. Jos kuitenkin haluamme ja osaamme hyödyntää unia ja niiden tulkintaa, joskus tämä helpottaa päätöksen tekemistä

hieman. Toisinaan unet tarjoavat symbolien kielellä ratkaisuja asioihin, jotka ovat meille muuten vaikeita.

Edellä olen kuvannut unien tulkintaa paljolti eräänlaisten hyötyjen kautta: kun keräät ja analysoit unia, tästä voi seurata erilaisia positiivisia asioita. Ehkä hyötyjä oleellisempaa on ymmärtää vielä se, että unien tulkinta on yksinkertaisesti kivaa! Se on luovaa toimintaa, joka tuo elämään monenlaista hienoa. Voimme kokea yllättäviä asioita ja kohdata erilaisia opetuksia. Unissa tapahtuu pähkähulluja asioita. Unet innostavat. Unet ovat kuin leikkiä. Lisäksi unien jakaminen muiden ihmisten kanssa ja unista keskusteleminen voi olla todella mukavaa ja hyvin merkityksellistä.

Onko sinun elämässäsi riittävästi asioita, jotka innostavat? Onko sinun elämässäsi riittävästi leikkiä?

ERILAISIA KÄSITYKSIÄ UNISTA

Alkuperäiskansat ja konkreettiset unitulkinnat

Nykyisin käytettävissä olevat historialliset esimerkit unista ja niiden erilaisista tulkinnoista ovat luonnollisesti peräisin kirjoitustaidon yleistymisen jälkeiseltä ajalta. Maailman vanhin kirja, sumerilainen *Gilgamesh* esimerkiksi kuvaa neljä eri unta, ja Raamatussa on kuvattu kaiken kaikkiaan 21 eri unta. Unet ovat olleet tärkeässä roolissa monissa kulttuureissa kuitenkin jo ennen kirjoitustaidon kehittymistä.

Monille luonnonkansoille on tyypillistä, että unia ei selitetä psykologisesti vaan ne nähdään pikemminkin hyvin konkreettisinä: unen todellisuutta pidetään samankaltaisena todellisuutena kuin valveillaolon maailmaa. Unennäköjen sielun ajatellaan tekevän unessa asioita, joilla on samankaltaiset seuraukset kuin valveillaolon tapahtumilla. Näin esimerkiksi unessa tehdystä aviorikok-

sesta saatettiin rangaista samalla tavoin kuin valveilla tehdystä, koska tekojen vaikutustenkin ajateltiin olevan samankaltaisia. Samoin joissain kulttuureissa ajateltiin, että noita voi unessa langettaa kirouksen ihmisen päälle eikä ihminen enää herää.

Alkuperäiskansoille tyypillinen uniin liittyvä käsitys on myös se, että unissa ihminen saa yhteyden erilaisiin henkiin tai vaikkapa kuolleisiin sukulaisiinsa. Sinällään tällaiset kokemukset voivat olla niin positiivisia kuin negatiivisiakin. Hyväenteisessä unessa henkiolennot saattoivat esimerkiksi johdatella metsästäjät suotuisille metsästysmaille. Vastaavasti pahaenteisenä pidettiin esimerkiksi unta, jossa vastikään kuollut sukulainen kutsuu unennäkijää kuoleman valtakuntaan.

Alkuperäiskansojen suhde uniin on siis hyvin konkreettinen. Kulttuurien kehittyessä on tavallista, että myytteihin ja uskontoihin sisältyvät maailmanselitykset tulevat vähitellen koko ajan tärkeämmiksi. Tällöin on tyypillistä, että unet tavallaan asettuvat tuon maailmanselityksen palvelukseen. Tätä voidaan pitää astetta kehittyneempänä unien selityksen muotona, sillä tällöin usein ymmärretään se, että unet ovat vertauskuvallisia. Toisaalta varsin usein vertauskuvien merkitys on kaavamainen. Unen ymmärtämisessä on tällöin kyse lähinnä siitä, että uni käännetään jo olemassa olevan maailmankuvan tai uskonnon kielelle. Unen ajatellaan tulevan Jumalalta tai sen alkuperän katsotaan olevan muuten tavalla tai toisella jumalallinen.

*Halte'uttani havautan,
velho'uttani verestän.
Unenketra, unen poika!
Salat saattele etehen,
salat uusissa unissa,
mielet miehen nukkuessa.*

*Näytä mulle murhamiehet,
paljon on pahantekijät,
jotta kostohon kykenen
tämän kuun kuumottaessa,
tämän kehrän kelluessa.*

SUOMEN KANSAN VANHAT RUNOT

Miten lähestyä unia

*Rakastan unia, silloinkin, kun ne ovat painajaisia,
kuten ne yleensä ovat.*

LUIS BUÑUEL: My last sigh

Kirjassaan *Dreaming in the world's religions* (2008) Kelly Bulkeley kirjoittaa siitä, miten ihmisen käsitys unista tavallisesti muuttuu iän myötä. Hyvin pienet lapset ajattelevat usein, että unet ovat totta. Unessa kohdatut asiat saattavat pelottaa heräämisen jälkeenkin hyvin paljon. Vähitellen iän myötä lapsi oppii ymmärtämään, että unet ovatkin sisäisiä kokemuksia. Hän myös ymmärtää, että kukaan muu kuin hän itse ei voi suoraan havaita hänen uniaan. Se, miten ihminen tämän jälkeen alkaa suhtautua uniin, riippuu paljon ajasta ja kulttuuripiiristä, jossa hän elää. Joissain kulttuureissa on ajateltu, että unet ovat merkityksettä. Usein on ajateltu, että ainakin osa unista on merkityksellisiä tai että unet ovat Jumalalta tulevia viestejä. Toisinaan on ajateltu, että unet ovat paras ikkuna ihmisen psyykkisten ongelmien ymmärtämiseen tai että unia pitää ensisijaisesti lähestyä tieteellisesti.

Ihmiset suhtautuvat nykyisin uniin monin eri tavoin. Varsin yleinen tapa ajatella on, että unet ovat vain aiemmin tapahtu-

neen käsittelyä, jonkinlaista arkemme heijastumaa. Unet ikään kuin prosessoivat sitä, mitä on juuri tapahtunut tai mikä on ajan-kohtaista. Unissa saattaakin usein esiintyä vaikkapa ihmisiä, jotka olemme tavanneet edellisenä päivänä, tai paikkoja, joissa olemme juuri vierailleet. Jokainen, joka käyttää hieman aikaa unien tallettamiseen ja tulkintaan, huomaa kuitenkin aika nopeasti, että asia on monimutkaisempi. Ajatus, että unet olisivat vain arkemme öistä prosessointia, on yksinkertaistus.

Läheisten ihmisten lisäksi unissa esiintyy usein esimerkiksi ihmisiä, jotka ovat meille hyvin kaukaisia ja marginaalisia, vaikkapa vanha luokkakaverimme, jota emme oikeastaan koskaan edes tunteneet. Unissa esiintyy myös kuninkaan tai prinsessan kaltaisia myyttisiä hahmoja tai hahmoja, joita ei edes voi olla olemassa valvellaolon maailmassa. Esimerkiksi minun unissani esiintyy säännöllisesti henkilö, joka on samanaikaisesti sekä oma veljeni että oma poikani. Teemme unissa usein myös asioita, jotka eivät kuulu arkikokemukseemme tai joita emme edes pysty tekemään, kuten lennämme tai muutamme olomuotoa. Kaiken tämän voi toki yhä ajatella paljolti arjen prosessointina. Tällainen prosessointi ei kuitenkaan ole asioiden mekaanista laittamista lokeroihin vaan pikemminkin jotain sellaista, joka tuo pintaan ristiriidat, hämmennyksen ja meille ajankohtaiset kysymykset.

Unissa esiintyvät hyvin satunnaisilta tuntuvat elementit saattavat saada helposti myös ajattelemaan, että unet ovat sattumanvaraisia tai järjettömiä. Myös tämä on yksinkertaistus: unissa on järki, mutta tuo järki on hyvin erilainen kuin valvellaolon ja tietoisien ajattelun järki. Juuri tämä tekee unien ymmärtämisen ja tulkinnan haastavaksi. Toisaalta juuri tämä tekee unista arvokkaita: ne tarjoavat aivan erilaisen näkökulman ja aivan erilaisen tavan ajatella. Unien voi ajatella olevan erällä tavalla sattumanvaraisia, kaoottisia. Mutta kun altistamme rationaalisen mieleemme tälle

kaaokselle, mielemme alkaa heti luoda järjestystä siihen. Tästä kaaoksen ja järjestyksen vuoropuhelusta syntyy merkitys.

Voimme ajatella unista vielä ainakin yhdellä tavalla. Voimme ajatella, että unet ovat pyhiä, ääni meitä suuremmasta. Unet syntyvät jostain sellaisesta, joka on meidän hallintamme ja myös käsityskykymme ulkopuolella, joka on meitä suurempi. Unien avulla meidän on mahdollista luoda yhteys tuohon meitä suurempaan.

Englannin kielen sana *divination*, jolla viitataan yleisellä tasolla esimerkiksi tarot-kortteihin ja kiinalaiseen *I Ching* -kirjaan, suomennetaan usein sanalla *ennustaminen*. On kuitenkin paljastavaa miettiä sanan alkuperää: *divination* tulee samasta latinan ja ranskan kielen juuresta kuin sana *divine*, jumalallinen, Jumalaan liittyvä.

Unet ovat uskontoa ja myyttejä yksilöllisempiä, mutta myytien tavoin myös unet tarjoavat yhteyden ikuisiin, arkkityyppeihin kuviin ja tarinoihin. Ne tekevät sen kuitenkin tavalla, joka voi olla henkilökohtaisesti merkityksellinen. Kun sinä lennät unessa, astut samaan joukkoon, johon kuuluvat luudallaan huispausken-tän ylle nouseva Harry Potter, jokaisena jouluaamuna *Lumiukko*-animaatiossa lentävä poika tai liian lähelle Aurinkoa lentänyt Ika-ros. Unet voivat selittää arkea, mutta ne luovat myös ikuisempia merkityksiä ja voivat tuoda pyhän kosketuksen.

Unia voi siis lähestyä ainakin näillä kolmella tavalla: Ensimmäkin unien voi ajatella olevan erilainen, tavallisesta poikkeava näkökulma arjessa tapahtuvaan ja sinua askarruttavaan. Toiseksi unien voi ajatella olevan osanen elämän jatkuvassa kaaoksen ja järjestyksen välisessä aaltoliikkeessä ja vuoropuhelussa. Ja kolmanneksi unien voi ajatella olevan jotain pyhää, viesti sinua suuremmalta, miten tuon sinua suuremman sitten haluatkaan hahmottaa.

Kenties kaikkein tärkeintä unia lähestyttäessä on kuitenkin se, että yrittää välttää liian yksioikoisia ja yksinkertaistavia tulkin-toja. Unia on aina helppo lähestyä yksinkertaisia, ulkoa tulevia

vastauksia odottaen. Ajattelemme, että unessa esiintyvä asia tarkoittaa suoraviivaisesti jotain. Tämä kaavamainen lähestymistapa voi liittyä unien sisältöihin: ”Unessani oli musta koira. Mitä tämä tarkoittaa?”

Tai sitten lähestymme unia yksinomaan ulkoisen tilanteemme näkökulmasta: ”Olen aloittamassa uudessa työpaikassa, mutta näin unta, että olin taas koulussa. Mitä tämä tarkoittaa?”

Koulu unessa voi ilman muuta viitata uuteen työpaikkaan ja sen aiheuttamaan stressiin, mutta se voi toisaalta viitata moneen muuhunkin asiaan.

Kirjassa palataan myöhemmin tarkemmin siihen, mitä symbolit ovat ja miten niitä kannattaa lähestyä. Tässä vaiheessa on jo kuitenkin hyvä ymmärtää merkin ja symbolin ero. Merkillä on yleensä yksi, suhteellisen helposti ymmärrettävä merkitys. Tien varressa ennen tienristeystä seisova STOP-merkki tarkoittaa, että sen kohdalla pitää pysähtyä. Julkisen rakennuksen sisällä, oven tai ikkunan yläpuolella oleva vihreä valo viittaa kulkuaukkoon, josta pääsee ulos. Merkkien tulkitseminen vaatii kulttuurista ymmärrystä, mutta se on lopulta melko helppoa. Symbolien merkitys taas pakenee lopullista tulkintaa. Niillä voi olla monia samanaikaisia merkityksiä. Symbolit ovat unien kieli, ja unen arvo on juuri siinä, ettei unella ja sen symboleilla ole yhtä, yksinkertaistettua merkitystä. Uni avautuu vähitellen.

Kehottaisin lähestymään kaikkea uneen liittyvää tutkiskellen. Pohdi kaikkea unessa ja sen ympärillä olevaa. Älä sulje mitään liian aikaisin pois äläkä myöskään ajattele, että uni selittyy aina helposti jollain yhdellä asialla. Aina ei edes tarvitse olla yhtä tulkintaa, vaan uni voi samanaikaisesti tarkoittaa erilaisia asioita. Unen merkityksellä voi olla monta tasoa. Toisinaan merkitys avautuu ja syvenee vähitellen, ja se voi myös muuttua ajan mittaan. Anna unen elää omaa elämäänsä.