

UNESTA SYNTYY SATU

- kokemuksia unien pohjalta kirjoittamisesta

Eeva Lehtovuori

"Unet ovat yöllistä ajattelua", sanotaan. Kuitenkin siten, että uniajattelussa ei ole päivätaajunnalle ominaista tietoista kontrollointia, vaan kyseessä on ns. primaariprosessi, samanlainen kuin luovassa tilassa tapahtuvassa työskentelyssä. Unimaailma tarjoaakin rikkaan materiaalin ja kuvaston monenlaisiin taiteellisiin tuotoksiin. Unissaan jokainen on taiteilija.

Unista on mahdollista kirjoittaa useita eri tyyppisiä tekstejä. Sanataiteessa – niin runoudessa, novellistiikassa kuin romaani- ja näytelmäkirjallisuudessaakin – on lukemattomia esimerkkejä siitä, miten kirjailijat ovat hyödyntäneet unimaailmaansa teoksissaan. (Ks. esim. *Unityöt. Suomalalaisten kirjailijoiden unia*, toim. Kaarina Helakisa, 1988.) Puhumattakaan kuvataiteista, musiikista tai tieteenkin piirissä tehdyistä keksinnöistä....

Unet sellaisenaan ovat vain jäsentymätön, väreilevä kooste vaihtuvia kuvia ja tunnelmia. Usein kuitenkin tuntuu siltä, kuin unessa vyöryisi eteenpäin merkillinen tapahtumaketju, jossa uniminää kuljetetaan tilanteesta ja asetelmasta toiseen. Toisinaan taas olemme unessa keskellä perhedraamaa: kohtaamme eläviä ja kuolleita, kiistelemme, vihaamme ja rakastamme; selvittelemme jotain ammuin selvittämättä jäänyttä. Jokin edellisen päivän tapahtumista tai nykyisestä elämäntilanteestamme on tuonut siitä muistuman – nostanut asian mielen syvyyksistä pintakerrokseen, muuntanut unikuvaksi.

Joskus taas sattuu, että unessa meitä puhuttelee väkevästi ihana, sadunomainen tunnelma tai hahmo, joka tulee kertomaan meille jotakin sellaista, jonka olemme aina syvimmiltämme tienneet – mutta jonka päiväelämän kiire, hyöriä ja stressi ovat sysänneet sivuun mielestämme.

Huomaamme, että unet on tarkoitettu oppaaksemme ja auttajaksemme. Mikä tai kuka meitä unissa sitten opettaa? Meidän oma viisas ja monikerroksinen mieleemme, joka on

tallentanut koko menneen elämämme kokemukset muistimme poimuihin. Meidän intuitiivinen "syväminämme", jossa on kipinä jumalallista henkeä – ripaus Luojaamme, jos niin uskomme.

Unet luovaan käyttöön

Jos on totta, että unet tekevät meistä taiteilijan, on ensin löydettävä ja hyväksyttävä niiden rikkaus alkamalla kiinnittää niihin tarkempaa huomiota. Pelkästään tämä päätös auttaa yleensä jo muistamaan unia paremmin. Ja tietysti on alettava kirjata niitä muistiin, sillä unikuvat haihtuvat nopeasti mielestä päivän töihin ryhdyttyessä. Vain harva uni – niitkin on – jättää niin voimakkaan jälki vaikutuksen, että sen muistaa vielä vuosien päästä ilman tallentamistakin.

Heti unesta havahduttua on syytä kerrata mielessään juuri nähty uni, mieluiten silmät kiinni ja asentoa vaihtamatta. Sitten on välittömästi kirjoitettava jotakin muistiin. Jos ei ehdi heti tallentaa koko unta, muutama avainsana ja -tunnelma auttavat muistamaan olennaisen, ja unen kirjoittamiseen voi palata myöhemminkin ja täydentää merkintöjään. Olisi kuitenkin parasta kirjata muistikuvat tuoreeltaan eikä lykätä asiaa seuraavaan päivään.

Unien kuvasto on arkaaista eli vanhakantaista, satujen ja myyttien peruskuvastoa. Jung seuraajineen puhuu *arkkityypeistä*. Ne ovat osa kollektiivista perimäämme; mielle yhtymiä, jotka tallentuvat ruumiin muistiin. Usein unesta jää erityisesti mieleen jokin seikka, asia tai esine tai eläin, jota voi pitää symbolina. Harjaantunut unennäkijä – etenkin jos on hankkinut lisätietoja kulttuurien ja mytologian symboliikasta – oppii kiinnittämään huomiota henkilökohtaisiin unisymboleihinsa, mutta aloittelijakin voi työstää unikuvaa *amplifikaatio*-harjoituksen avulla.

Amplifikaatiolla tarkoitetaan (1.) unikuvan avartamista ja syventämistä keskitettyjen assosiaatioiden avulla ja (2.) sen vertaamista saduissa, myyteissä, uskonnoissa, kansanperinteessä jne. esiintyviin vastaaviin aiheisiin. Jos on mahdollista käyttää hakuteoksia, vaihe 2. voi olla antoisa, mutta jo 1. vaiheessakin, vapaassa, tajunnanvirranomaisessa mutta kuitenkin *keskitetyssä* assosioinnissa (jossa palataan aina

takaisin samaan symboliin, sen sijaan että päästettäisiin ajatukset harhailemaan) päästään sille henkilökohtaisten merkitysten tasolle, jolla myös unen tulkinta yksilön elämänhistorian näkökulmasta käy mahdolliseksi. Olennaista on siis löytää ne unennäkijän omat kokemukset ja miellelyhtymät, joita hän kyseiseen kuvaan – esimerkiksi kissaan – liittää. (Kissoja rakastavalle ihmiselle kissa on yleisesti ottaen myönteinen symboli, kissoja vihaavalle kenties uhkaava. Myös unen tunnelmalla on suuri merkitys.)

Yksi mahdollinen kirjoitusharjoitus uniaineiston pohjalta on muokata siitä satu. Tapahtumarikkaasta unesta voi löytää sadun muotokaavan: alkujärjestys – kaaos – uusi järjestys. Toiminnan tasolla tätä vastaa: tehtävänanto – tehtävän suoritus – paluu. Unennäkijä on sadun sankari (subjekti), joka lähtee suorittamaan tehtävää. Tehtävä sisältää erilaisia kokeita. Sankari saa lopussa palkinnon (objekti), ja hän palaa takaisin muuntuneena (uusi elämänjärjestys).

Saduissa kuvataan usein hyvän ja pahan välistä taistelua. Myös unessa vaihtelevat hyvän olon ja painajaisen tunnelmat. Sadun tai unen sankari kohtaa tiellään erilaisia toimijoita, auttajia ja vastustajia, jotka edesauttavat tai hankaloittavat hänen matkaansa. Unen tunnelma voi myös muuttua kesken kaiken. Tässä on paljon aineksia tarinan työstämiseen. Unestaan satua kirjoittava joutuu tietysti itse miettimään loppuratkaisun, sadun "opetuksen".

Samoin klassisen draaman kaavaa noudattamalla voi jäsentää unta. *Ekspositiossa* (johdannossa) esitellään henkilöt, tapahtumapaikka jne. Unen varsinaiset tapahtumat ovat *peripeteia* (= toiminnan vaiheet), jotka huipentuvat *kliimaksiin* (huippu), minkä jälkeen tulee *lysis* (ratkaisu), johon voi sisältyä myös *katharsis* (puhdistuminen). Näytelmän loppuratkaisussa paljastuu tarinan opetus. Unen kirjoittaminen näytelmäksi vaatii pitkän ajan; on hahmoteltava näyttämökuva, kirjoitettava unen henkilöille vuorosanat jne. Joissakin jännitteisissä unissa näytelmäksi muokkaaminen voi itsestään tuoda unelle osuvan tulkinnan.

Kirjoittamiskokemuksia

Olen jo usean vuoden ajan ohjannut unista kirjoittavia ryhmiä. Materiaalin kirjoitustehtäviin jokainen tuo mukanaan: pohjaksi tarvitaan tietysti uni. Unennäkiä tekee siitä muistiinpanot (mieluiten jo kotona, heti unen nähtyään) ja ryhmässä kerrotaan unesta toisille, sen verran kuin itse haluaa. Tämä nähdystä unesta kertominen tehdään yleensä melko pienissä, 3-4 hengen ryhmissä.

Yhdessä voidaan miettiä unen lajityyppiä - saisiko tästä unesta farssin, melodraaman vai salapoliisikertomuksen? Eritellään henkilöitä, tunnelmaa, tilannetta ja tapahtumia. Jotkut henkilöt saatetaan jättää pois, jotkut epäolennaisilta tuntuvat juonekäännteet kuvaamatta, kun unta aletaan muokata tekstiksi, tarinaksi ja lopulta pieneksi taiteelliseksi tuotokseksi, kuten runoksi tai saduksi.

Yleensä on luontevinta valita sadun sankariksi unennäkiä itse. Tämä lähtee seikkailuun, kohtaamaan erilaisia haasteita. Joskus taas voi olla hyvä kokeilla muiden unen toimijoiden tai jopa esineiden näkökulmia (ks. Bolton 1999, luku 6: "Dreams which put us in touch with ourselves"). Usein kolmannen persoonan käyttö minämuodon sijasta on suositeltavaa: jo se muuttaa näkökulmaa, etäännyttää tarkasteltavaksi.

Kun uni muokataan tarinaksi, esimerkiksi saduksi, se kirjoitetaan aina uusiksi karsimalla paljon tarpeetonta ainesta pois. Lisäksi sille keksitään loppuratkaisu. Tämä kirjoitusprosessi saattaa onnistua parhaiten tajunnanvirranomaisesti: kun ensin on kerrottu unesta se mitä halutaan, annetaan jatkon virrata kynästä paperille sen kummempia miettimättä, siis ikään kuin "jatketaan unta" valvetilassa. Lopputulos voi joskus olla hämmästyttävä.

Valmiit tekstit luetaan mielellään ääneen, ainakin pienryhmässä. Moni haluaa jakaa tekstinsä kaikkien kanssa: ilo luovasta prosessista moninkertaistuu, kun ryhmässä annetaan toinen toistensa kirjoituksista positiivista ja kannustavaa palautetta.

Kirjallisuutta:

Andersson, Claes 2002: *Luova mieli. Kirjoittamisen vimma ja vastus*. Kirjapaja, Helsinki.

Bolton, Gillie 1999: *The Therapeutic Potential of Creative Writing. Writing Myself*.

Jessica Kingsley Publishers, London.

Jung, Carl G. 1991: *Symbolit. Piilotajunnan kieli*. Suom. Mirja Rutanen. Otava, Helsinki.

Moilanen, Olavi 2003: *Totuus on unissa, saduissa ja tarinoissa*. Tenon Lepopaikka Oy, Kotka.

Nordqvist, Lillebeth 1997: *Drömförståelse. En bok om nattens teater*. Rabén Prisma, Stockholm.

Ståhl, Anna-Britta 1995: *Unen kuvat. Jungilaista unien tulkintaa*. Suom. Mirja Rutanen. Otava, Helsinki.

Unityöt. Suomalaisten kirjailijoiden unia. Toim. Kaarina Helakisa. Otava, Helsinki 1988.