

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Heikkilä, Silja

Title: Unien tutkimus keskittyy nyt yksilön lisäksi yhteisöön

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © 2021 Kirjoittaja ja Allegra Lab Helsinki ry

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Heikkilä, S. (2021, 4.2.2021). Unien tutkimus keskittyy nyt yksilön lisäksi yhteisöön. AntroBlogi. <https://antroblogi.fi/2021/02/unien-tutkimus-keskittyy-yksilon-lisaksi-yhteisoon/>

Unien tutkimus keskittyy nyt yksilön lisäksi yhteisöön

Silja Heikkilä | Keho ja terveys | 4.2.2021 10:00



Unien näkeminen ja muistaminen kiehtovat meitä niin arkisten unikertomusten kuin unien tutkimuksen tasolla. Unien yhteisölliset merkitykset ovat yhä keskeisempiä tutkimuskohteita. Kansainvälisellä kentällä suomalainen unien tutkimus näyttäytyy monipuolisena ja omaleimaisena.

Unien näkeminen on ihmiselle tyypillistä – näemme unia ilmeisesti silloinkin kun emme muista niitä. Kokemukset unista yhdistävät suurta osaa ihmisistä ja omista unista kertominen on monelle arkipäiväinen asia. Unet kiehtovat meitä niin arjessa kuin tutkimuksen ja taiteen kentillä. Kysymykset unien alkuperästä, niiden funktiosta ja merkityksistä ovat kiinnostaneet ihmistä niin kauan kuin kykenemme kirjoitettua historiaa seuraamaan. Mistä unet tulevat? Kertovatko ne menneestä vai tulevasta?

Keväällä 2020 alkanut koronapandemia herätti tutkijoita sekä [Suomessa](#) että [Yhdysvalloissa](#) ottamaan selvää, mitä poikkeusolot tekevät unelle ja nukkumiselle. Yhteiskunnallisten olojen uniin kohdistuvien vaikutusten tutkiminen ei ole uutta: jo 1930-luvulla Hitlerin ajan Saksassa [kerättiin aineistoa](#) unista. Journalisti [Charlotte Beradt](#) totesi tuolloin yhteiskunnallisen ilmapiirin heijastuvan uniin.

Unien näkemiseen liittyvää tutkimusta tehtiin myös vuoden 2001 [kaksoistorni-iskujen](#) aikaan. Yksilön unien ja yhteisön väliset dialogit ovat kiinnostavia ja voivat herättää keskustelua unien merkityksistä henkilökohtaisia ja subjektiivisia elämyksiä laajempina

ilmiönä. Tätä tutkimusnäkökulmaa voidaan luonnehtia unien kulttuuriseksi ja [sosiaalisesti ulottuvuudeksi](#).

Uniin liittyviä kysymyksiä pohditaan myös arkisissa unien kertomistilanteissa. Aina, kun puhumme unista tai kerromme omista unikokemuksistamme, olemme kosketuksissa erilaisten *unikäsitysten* kanssa. Unikäsitys tarkoittaa ajatuksia, käsityksiä ja uskomuksia, joita meillä unista on.

Voimme poimia rakennusaineita henkilökohtaiseen unikäsitykseen sekä kulttuurisista unikäsityksistä että omista kokemuksista. Tarjolla olevien unikäsitysten moniäänisyys ja unien vahva kokemuksellisuus saavat aikaan sen, että unikäsitysten rakentuminen on jatkuva prosessi. Se ei välttämättä ole ristiriidaton.



Suomalaisten suhde uniin on myönteinen

Suomalaiset ovat unimyönteistä kansaa ja unien kerronnasta useimmilla on kokemuksia. Tämä on todettu esimerkiksi [vertailussa eri Pohjoismaiden välillä 1980-luvulla](#). Kiinnostuneesta suhtautumisesta uniin kertoo myös se, että suomalaisessa mediassa ilmestyy tasaisin väliajoin aiheeseen liittyviä [artikkeleita](#) tai [podcasteja](#).

Perinteentutkimuksen ja folkloristiikan tutkimukset todentavat, että unet ja niiden tulkinta ovat Suomessa olleet 1800-luvulla osa arkista elämää. Unien tutkimuksen pioneerin [Leea Virtasen](#) mukaan suomalaisten käsityksiä unista on tuolloin kuvattu muun muassa sananlaskuja ja sanontoja tulkiten. Vanhoissa maalaisyhteisöissä unia kerrottiin aamuisin samalla tavalla kuin kummitustarinoita iltaisin.

Suomalainen folkloristinen unien tutkimus on kansainvälisellä unien tutkimuksen kentällä kummajainen. Esimerkiksi yhdysvaltalaisen antropologin on vaikea käsittää folkloristista lähestymistapaa, jossa unien tutkimuksen näkökulma on kasvanut tavalliseen suomalaiseen kohdistuvasta kansanrunouden tutkimuksesta. Tällöin myös ylikuonnolliset käsitykset esimerkiksi enneunien tulkintaperinteen tai vainajien unikohtaamisen kautta nivELYVÄT arkeen luontevalla tasolla.

Unia tutkitaan Yhdysvalloissa monitieteisesti. Humanistiset tieteet ovat erinomaisesti esillä muun muassa unien tutkimuksen [konferensseissa](#), mutta vallitsevin näkökulma uniin on ollut vertaileva kulttuurien tutkimuksen näkökulma. Käytännössä tämä on tarkoittanut antropologien kenttätYötä omalle kulttuurille vieraiden kansojen parissa.



Suomalaisilla on ollut onnea saada monipuolisia unien tutkijoita folkloristiikan professoreiksi. Leea Virtasen ennakkoluuloton työ ylikuonnollisten ilmiöiden sekä unien kerronta- ja tulkintaperinteen parissa [ei ollut helppoa](#), sillä suomalainen tiedeyhteisö ei innostunut parapsykologisten teemojen tuomisesta objektiivisuutta vaativalle tutkimuskentälle. **Annikki Kaivola-Bregenhøjn** vahva ote muun muassa unien kerronnan tutkimukseen on tuottanut useita [populaareja ja akateemisesti merkittäviä teoksia](#). Nämä voimahahmot ovat luoneet Suomeen vahvan, kansainvälisesti omaleimaisen tavan lähestyä unia. Heidän perässään on nuoremman tutkijan turvallista kulkea.

Folkloristisen tulokulman lisäksi Suomessa on kunnostauduttu erityisesti [kognitiivisen neurotieteen](#), evoluutiopsykologian ja tietoisuuden tutkimuksen saralla. Tuloksista on oltu

kiinnostuneita myös unien tutkimuksen kansainvälisellä kentällä. Myös [historiatieteiden](#) tarjoamat mahdollisuudet on tunnustettu, ja erilaisia tulokulmia yhdistelemällä on odotettavissa kiinnostavia tutkimustuloksia.

Unien arkisia ja erityisiä kiinnittymiskohtia löytyy erilaisista ilmiöistä, mikä heijastaa unien kokonaisvaltaista luonnetta. Etnologi **Erkka Pehkonen** on löytänyt [rintamamiesten kirjeistä](#) unikerrontaa, jonka kautta miehet purkivat tunteitaan. Psykologi **Virpi Tökkäri** on tutkinut [työunien sosiaalisia funktioita](#) työpaikalla, ja johtamis- ja organisaatiotutkija **Tarja Salmela** on pohtinut [unia ja nukkumista vastavoimana organisoidulle yhteiskunnalle](#). Nämä ovat vain joitain esimerkkejä uniaiheista, johon näytetään tarttuvan suomalaisissa tutkimuksissa mielellään. Suomalaisen unitutkimuksen eteen voisikin jo alkaa tehdä brändityötä. Sillä on omalaatuinen ja monitieteinen lähestymistapa arkiseen, ihmiseen kokonaisvaltaisesti kietoutuvaan ilmiöön.

Elävän perinnön ilmiöitä tutkimassa

Etnologina ja kulttuuriperinnön tutkijana pääsen kosketuksiin yksilön, kulttuurin ja yhteisöjen välisten kiinnostavien dialogien kanssa. Kulttuuriperinnön välittymisessä yhteisöillä on merkityksellinen rooli, ja kulttuuriperintöyhteisöjen tehtävänä on ylläpitää ja siirtää tärkeitä perinteitä. Yhteisöt edustavat niitä yksilöitä, jotka haluavat vaalia itselleen merkityksellisiä asioita. Esimerkkinä tästä toimii [Suomen Saunaseura](#), jonka työ on palkittu valitsemalla suomalainen saunakulttuuri osaksi [maailmanperintöluetteloa](#).

Aineettomasta kulttuuriperinnöstä käytetään usein ilmaisua *elävä perintö*. Se korostaa aineettomuuden elävää, dynaamista ja käsin kosketeltavaa luonnetta. Myös [kokemusperintö](#) on hyvä käsite, jonka avulla lähestytään yksilön ja yhteisön välisiä sekä kulttuuriperinnön rakentumiseen liittyviä prosesseja.

Onko unien kertominen kulttuuriperintöä tai elävää perintöä lainkaan? Ilmiöstä on johdettu käsite *unien kerronta- ja tulkintaperinne*, joka folkloristiikassa on nimetty siis perinteeksi. Esimerkiksi Annikki Kaivola-Bregenhøjlle aihe on ”monimuotoisesti elävää uniperinnettä”, joka välittyy kertojan, kertomuksen ja kertojan luoman kokonaisuuden kautta.

Kulttuuriperintö on viime kädessä määrittelyjen tulos. Monet pitävät käsitteen monimutkaisuutta kiinnostavana ja tutkimuksen aiheena jo sinänsä. Näkemykseni mukaan unien kertojan, unikertomusten ja unien kertomisen lisäksi unien kerronta- ja tulkintaperinnettä välitetään myös unikäsitysten kautta.



Etnologinen katse uniin

Etnologinen näkökulma yhdistää antropologian ja folkloristiikan tulokulmia. Tämä on hyvä lähtökohta unien kulttuuriseen tutkimukseen. Yksi tapa lähestyä ihmisten arjessa elävää unien kerronta- ja tulkintaperinnettä on tutkia unien kertomisen rinnalla esiintyviä unikäsityksiä.

Unikäsitksissä risteilevät erilaiset tiedostetut ja tiedostamattomat yksilölliset ja kulttuuriset merkitykset, jotka kietoutuvat henkilökohtaisiin kokemuksiin ja muistoihin. Unille annetut merkitykset eivät aina liity suoraan käsitksiin koetuista unista tai unista ilmiönä, vaan ne saattavat nousta esille unien kertomiseen ja tulkintaan liittyvien muistojen, kokemusten ja pohdintojen kautta.

Unikäsitkset harvoin kuvaavat vain yhdentasoista suhtautumista uniin. Yksilöllä voi olla samanaikaisesti useita erilaisia näkemyksiä unista. Unikäsitksille on ominaista samanlainen joustavuus kuin uskomuksille, jotka saavat ajassa aina uusia tulkintoja ja merkityksiä.

Kulttuurinen näkökulma aarrearkun avaimena

Uni on kulttuurisena ilmiönä tutkijalle todellinen runsaudensarvi. Unien tutkimuksen perinteet, eli unien sisällön ja unien muodon tutkimus, ovat saaneet rinnalleen unien merkitysten tutkimuksen. Sillä en tarkoita vain nähtyjen unien symbolitulkintaa – joka on edelleenkin elävää perinnettä – vaan laajemmin tulkittuja, uniin suunnattuja yksilöllisiä ja yhteisöllisiä merkityksiä.

Unien tutkimus onkin kokenut renessanssin 1900-luvulla vallinneen, yksilön psykodynamiikkaa painottaneen [psykoanalyttisen tutkimusparadigman](#) jälkeen. Ihmiseen kokonaisvaltaisesti kietoutuvaa tutkimuskohdetta lähestytään nyt painottaen myös unien yhteisöllistä luonnetta. Aihetta myös lähestytään aiempaa monitieteisemmin. Tuloksia yhdistellen voidaan odottaa tuoreita näkökulmia uniin tutkimuskohteena.

Unen ja nukkumisen tutkimuksessa tehdään nyt paljon [löytöjä](#). Erityisesti unien tehtävän selvittäminen kiinnostaa tutkijoita. Sitä ei selvitetä vain yhteen tieteenalaan nojaten, sillä kokonaisvaltaisen ilmiön ymmärtäminen vaatii erilaisia lähestymistapoja. Kun vielä reilu sata vuotta sitten keskeisimpiä uniin liittyviä tieteellisiä ongelmia oli se, tuleeko unia tulkita heijastumina menneestä vai tulevasta, on tällä hetkellä haasteena eri tieteenalojen paradigmojen yhdistäminen.

Unien tutkimuksessa tarvitaan nyt metodologioiden ymmärtäjiä, jotka kykenevät tulkitsemaan tutkimustuloksia eri näkökulmista ja löytämään punaisia lankoja erilaisten lähestymistapojen välillä. Kulttuurisilla näkökulmilla on tässä kohtaa paljon annettavaa.



[Toimitus](#)

Kuvitus: [Unsplash](#) (CC0) | Artikkelikuva: [Johannes Plenio/Unsplash](#) (CC0)

Silja Heikkilä (FM) on etnologian ja antropologian väitöskirjatutkija Jyväskylän yliopistosta. Hän tutkii väitöskirjassaan ihmisten unikäsityksiä ja on kiinnostunut erilaisista merkityksistä, joita unille ja unien kertomiselle annetaan niin yksilöiden kuin tieteellisen tutkimuksen tasolla.