

**UNET, TIETOISUUS JA LUOVA FLOW-KIRJOITTAMINEN
FENOMENOLOGIS - HERMENEUTTINEN
KANDIDAATINTUTKIELMA**

Timo Simanainen
Kandidaatintutkielma
Kirjoittaminen
Jyväskylän yliopisto/
Hämeen kesäyliopisto
Kevät 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Jyväskylän yliopiston avoin yliopisto
Tekijä Timo Simanainen	
Työn nimi Unet, tietoisuus ja flow-kirjoittaminen, fenomenologis-hermeneuttinen kandidaatintutkielma	
Oppiaine Kirjoittaminen	Työn laji kandidaatintutkielma
Aika Huhtikuu 2023	Sivumäärä 24 + lähteet + liitteet 4 kpl
Tiivistelmä <p>Tavoitteeni tässä kandidaatintutkielmassa on ymmärtää unimaailman ja tiedostamattoman merkitys luovan kirjoittajan näkökulmasta. Kysyn, voiko syvemmillä itseymmärryksellä, ts. itsetietoisuudella saavuttaa tuloksia, jotka edistäisivät tavoitteitani luovana kirjoittajana.</p> <p>Tutkimuslauseeni on: Parantavatko unet kirjoittajan kognitiivisia, konatiivisia ja affektiivisiä taitoja ja kirjoittamisen luovuutta?</p> <p>Hypoteesini on: Unet tuovat tajunnan tiedostamattomasta muistikuvia tietoisuuteen ja unet lisäävät kirjoittajan luovuutta unien aikaisen vapaan assosioinnin avulla, jolloin vanhat ja tuoreet muistikuvat organisoituvat sekä yhdistyvät uusilla ja yllättävillä tavoilla.</p> <p>Apuhypoteesini on: Kirjoittajan flow-tilassa tietoisuutta hallitsee imaginäärinen minä, jota voidaan epistemisesti selittää yhteydellä tiedostamattomaan.</p> <p>Kysyn implisiittisesti, ovatko unia hyödyntävät kirjoittajat saavuttaneet itsetuntemuksessaan ja itsetietoisuudessaan jotain sellaista, joka edistää heidän luovuuttaan.</p> <p>Uskon, että omaa tiedostamatonta maailmaa tutkimalla ja tietoisuuteen tuomalla sekä rationaalisesti työstämällä löytöjä voi unimaailman ilmiöiden tutkiminen olla arvokas lähde ammentaa uusia sisältöjä ja raikasta ilmaisuja luovaan kirjoittamiseen.</p>	
Asiasanat sleeping, dream, creativity, creative insight, learning, consciousness, unconscious, self-conscious, knowing body, floating body, flow state, writing	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN -METODI	2
3	UUDESTA UNITUTKIMUKSESTA	4
	3.1. Charles Dickens uuden unitutkimuksen kohteena	4
	3.2. Kuinka aivot luovat unia muistoista	5
	3.3. Unien aikainen tietoisuus	6
	3.4. Valveuni	8
4	KIRJOITTAJAN FLOW-TILA JA TIEDOSTAMATON TIETO..	10
	4.1. Mihaly Csikszentmihalyi ja flow-tila	10
	4.2. Unitilan ja valvetilan rajalla	12
	4.3. Teoria esitietoisuudesta	14
5	LUOVUUS JA UNET	17
6	KIRJOITTAEN TIETOISUUTEEN	20
7	TUTKIELMAN PÄÄTELMÄT	23
	LÄHTEET.....	25
	LIITTEET.....	28
	Liite 1. Dickens' Dream (1875) watercolor painting by Robert William Buss.....	28
	Liite 2. The dreamlike mental state experienced in two Dickens' characters	29
	Liite 3. Salvador Dali, Dream caused by the Flight of a Bee around a Pomegrante a second Before Awakening (Painting).....	30
	Liite 4. Kirjailijat, elokuvantekijät, säveltäjät ja taiteilijat ovat hyödyntäneet unia teoksissaan. Listaus.....	31

1 JOHDANTO

Unet ovat olleet kirjallisuudessa näkyvästi esillä aina Homeroksen ajoista. Ilias eepinen runoelma sisältää vanhimpia unikuvauksia kirjallisuudessa. Uudempia kuvauksia sisältyy Feodor Dostojevskin Rikos ja rangaistus ja Leo Tolstoin Sota ja rauha romaaneihin. Unia on sittemmin hyödynnetty kirjallisuudessa monin tavoin.

Luovan kirjoittamisen opettajat ehdottavat unien tarkkailemista ja kirjaamista unipäiväkirjaan keinona kehittää omaa luovaa ilmaisua. Toisaalla luovan kirjoittamisen kotisivuilla saatetaan puolestaan varoittaa omien unien käytöstä kirjoituksissa toteamuksella, että harvoin unien kirjallinen hyödyntäminen johtaa kiitettäviin tuloksiin. Homeros, Feodor Dostojevski ja Leo Tolstoi mainitaan onnistujina.

Kirjoittajana suhteeni omiin uniini on kaksijakoinen. Unien maailma hämmästyttää monin tavoin. Toisaalta voin lähestyä nukkumista ja unia tämän psyykkisen ilmiön tieteellisen selittämisen ja ymmärtämisen keinoin. Freud ja Jung ovat luoneet unitutkimukselle vakaan pohjan, jolta unitutkijat eri yliopistoissa ja tutkimuskeskuksissa edelleen luovat uusia tieteellisiä artikkeleita. Tieteellinen unitutkimus liittyy aivotutkimusmenetelmiin ja kognitiiviseen neurotieteeseen ja alan tieteellisten artikkeleiden kirjo on kiitettävän laaja. Kirjoittavan ihmisen flow-tilan ymmärtäminen ja liittäminen uudemman unitutkimuksen havaintoihin avaa uusia näköaloja myös kirjoittavan ihmisen tietoisuuteen, niin tietoiseen kuin tiedostamattomaan psyykeen.

Omakohlaiseen lähestymiseeni aiheeseen saattelee Terhikki Linnainmaan käyttämä käsite ”psyykkinen voimaantuminen tai generatiivisuus” (psychic genera), jonka hän on lainannut Christopher Bollakselta. Linnainmaa esittelee käsitteen Juhani Ihanuksen toimittamassa Terapeuttinen kirjoittaminen -teoksessa. Käsite tarkoittaa eletyn kokemuksen psyykkistä uuteen, luovaan elämänasenteeseen johtavaa organisointia (Linnainmaa 2022, 94-95.)

Unet ja unitutkimuksen tieteelliset artikkelit mahdollistavat henkilökohtaisen itsetiedostamisen ja sellaisen oppimisen, jonka tulokset toivottavasti tulevat näkyviin luovassa kirjoittamisessani. Tämä kirjoittamisen kandidaatintutkielma mahdollistaa tutkimusmatkan, jolla parhaimmassa tapauksessa voin saavuttaa kirjoittamiseeni ylimääräistä nostovoimaa, jonka ”vipuvartena” toimii ymmärrykseni unimaailmastani, tietoisesta ja esitietoisesta itsestäni ja kirjoittamisestani.

Mottoni: Kirjoittaminen järjestää tietoista mieltä ja tuo samalla iloa ja onnellisuutta elämään.

2 FENOMENOLOGIS-HERMENEUTTINEN TUTKIMUSMENETELMÄ UNIIN, TIETOISUUTEEN JA LUOVAAN KIRJOITTAMISEEN

Pyrin ymmärtämään uniäni ja saavuttamaan itseymmärryksellä, ts. itsetietoisuudella tuloksia, jotka edistäisivät luovaa ilmaisua kirjoittajana. Tähän soveltuu hyvin fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusmenetelmä.

Leena Kakkori toteaa, että hermeneuttisessa kokemuksessa jotakin tapahtuu tutkijalle itselleen. Kokemus saa kokijan kysymään maailmaansa ja itseään uudella tavalla. Hermeneuttinen kokemus muuttaa horisonttiamme ja ymmärrystämme (Kakkori, 2009, 13.)

Tutkielmani on fenomenologinen, sillä selvitän uniin liittyviä ilmiöitä, jotka ilmenevät tajuntamme ja tietoisuutemme kokemuksina. Fenomenologia tutkii subjektiivisia tietoisuuden kokemuksia. Fenomenologia erottautuu omaksi filosofian alaksi ja liittyy läheisesti mm. ontologiaan, epistemologiaan ja logiikkaan (Smith, 2018.)

Adam Horowitz toteaa, että tietoisuutemme on mahdollista vain *narratiivisen tietoisuuden kokemuksen* avulla. Oppiessamme ja hankkiessamme uutta tietoa liitämme tiedon aiempaan tietoon ja projisoimme uuden tiedon tulevaisuuteen sekä koemme narratiivisen tietoisuuden kokemuksen synnyttämiä tunteita. Unennäkeminen tarjoaa toisenlaisen mahdollisuuden kokemukseen, jotka menevät valvetietoisuuden ulottumattomiin (Horowitz, 2019, 35-36.)

Vaikka en tässä kandidaatin tutkielmassa käsittele aiheitani narratologisesti, totean kuitenkin, että unet voisivat yhtä hyvin olla narratologisen tutkimuksen kohteena kuten mitkä tahansa sanalliset tai kuvalliset kertomukset. Jahn määrittelee narratiivien aiheita ja lajityyppejä. Jahn toteaa, että narratiivi voi olla sanallinen, kuvallinen, esiintyminen tai näiden kooste. (Jahn, 2005, N2.1.2.) Hän lukee myös *psykykkiset (mentaaliset) ts. sisäiset narratiivit* kuuluvaksi narratologiaan (Jahn, 2005, N2.2.3.). Fiktiivinen narratiivi esittää henkilön kuvitteellisen kertomuksen, joka tapahtuu *imaginaarisessa maailmassa* (Jahn, N2.2.2.)

Tulen tässä kandidaattitutkielmassa yhdistämään uni-, oppimis- ja luovuustutkimuksen luovaan kirjoittamiseen, ts. selvitän unien merkitystä oppimiselle ja luovuudelle. Pyrin ymmärtämään kirjoittajan flow-tilan yhteyttä tiedostamattomaan ja unikokemukseen. Flow-tilan käsittäminen samanaikaisesti sekä

tiedostamattoman että tietoisien mielen yhdistäväksi kokemukseksi ja siten sen ymmärtäminen itsetietoisuutta laajentavana ilmiönä mahdollistaisi ko. ilmiön tieteellisen selittämisen ja fenomenologis-hermeneuttisen ymmärtämisen.

Viime vuosien suomalaiset ja kansainväliset uni-, oppimis- ja luovuustutkimuksesta tehdyt tieteelliset artikkelit muodostavat aineiston. Lisäksi hyödynnän terapeutin kirjoittamisen teoriaa ja käsitteistöä. Käsittelytapani hyödyntää tutkimusmateriaalin kuvailevaa hermeneuttista analyysia.

Tutkimuslause: Parantavatko unet kirjoittajan kognitiivisia, konatiivisia ja affektiivisia taitoja ja kirjoittamisen luovuutta?

Kysyn implisiittisesti myös, ovatko unia hyödyntävät kirjoittajat saavuttaneet itsetuntemuksessaan ja itsetietoisuudessaan jotain sellaista, joka edistää heidän luovuuttaan. Onko flow-tilalla yhteys tähän tajunnan ja tiedostamattoman luovaan tekijään, jota hypoteettisesti ajattelen "unimaailmaksi".

Hypoteesini on: Unet tuovat tajunnan tiedostamattomasta muistikuvia tietoisuuteen ja unet lisäävät kirjoittajan luovuutta *unien aikaisen vapaan assosioinnin* avulla, jolloin vanhat ja tuoreet muistikuvat organisoituvat sekä yhdistyvät uusilla ja yllättävillä tavoilla. Tiedostamaton ja tietoinen mieli yhdistelee muistoja uusiksi muistitalenteiksi, joita kirjoittaja voi hyödyntää flow-tilassaan.

Mikäli unilla on merkittävä osa uusien muistikuvien syntymisessä ja säilymisessä myös pitkäaikaisessa muistissa, tämä voi edistää uuden tiedon omaksumista ja voi ilmetä kirjoittajan luovuutena.

3 UUDESTA UNITUTKIMUKSESTA

3.1. Charles Dickens unitutkimuksen kohteena

Harvard Medical School raportoi, että NREM-uni voi kehittää muistia ja edistää oppimista. REM-uni, joka on syvempää unta kuin NREM-uni, voi parantaa lähes 40% luovaa ongelmanratkaisukykyä, todetaan heidän tekemässään unitutkimuksessa. Edelleen tutkimus kertoo, että unennäkeminen saattaa aktivoita ja uudelleen järjestää äskettäin opittua materiaalia, parantaen muistia ja tehostaen toiminnallista suorituskykyä (Harvard Medical School, Stay Helthy raportti, 2012, 4-5.)

Harvard Medical Schoolin ja muiden toimijoiden tutkimukset osoittavat, että nukkuminen ja unennäkeminen voi parantaa kognitiivisia toimintoja ja siten parantaa toimintakykyä. Unennäkeminen on siksi kiinnostava tutkimuskohde ei vain alan tutkijoille, vaan myös ns. luovan työn toimijoille, esim. kirjoittajille. Luovan kirjoittamisen opiskelijana mielenkiintoni kohdistuu siihen, miten kirjoittamisen luovuutta voidaan tehostaa. Kysyn, onko kirjoittamisen flow-tilalla yhteys esitietoisuuden psyyken unitilaan ja unennäkemiseen. Kuinka voin tehostaa omakohtaisen flow-tilan saavuttamista?

Unennäkiä ei yleensä kykene ohjailemaan unen kulkua. Kirjoittamisen flow-tilassa toimijan tilanne vaikuttaa samankaltaiselle. Teksti ilmestyy tietokoneen näytölle aivan kuten itsestään. Subjekti toimii lähes passiivisena ohjauksen johdattimena luovalle purkaukselle. Mihaly Csikszentmihaly on kirjoittanut lukuisia teoksia ja artikkeleita flow-tilasta, onnellisuudesta ja luovuudesta (ks. ResearchGate).

Tunnettu kirjailija, Charles Dickens tunnetaan unimaailmansa yhdistämisestä luovaan kirjoittamiseensa. Virtuaalinen unimaailma oli keskeinen Dickensin tekstin narratiiviselle rakenteelle ja unimaailma oli perusta hänen työskentelyprosessilleen, kirjalliselle fantasialleen ja mielikuvitukselleen (da Nota Gomes ja Nardi, 2021.)

Toinen Dickensin luonnehtiva tekijä oli hypnagogia, joka viittaa hetkelliseen aistikokemukseen siirryttäessä valvetilasta unitilaan. Tietoisuuden tajunnallista siirtymää unitilaan luonnehtivat tahattomat psyykkiset kokemukset, hypnagogiset hallusinaatiot. Unesta valvetilaan siirryttäessä vastaavasti esiintyviä kokemuksia kutsutaan hypnopompisiksi hallusinaatioiksi (da Nota Gomes ja Nardi, 2021.)

Unitutkimuksissa usein todetaan, että hypnagoginen tila on hyödyllinen ongelmanratkaisu tilanteessa ja luovassa työssä. REM-unennäkö ja unet yhdistetään luovuuteen (da Nota Gomes ja Nardi 2021; Llewellyn ja Desseilles, 2017.)

Luovalle kirjoittajalle tajunnallinen, tietoinen yhteys omaan tiedostamattomaan psyykeen saattaa ilmetä flow-tilassa ja tämän tilan ymmärtäminen avaa uusia näköaloja luovaan kirjoittamiseen ja kirjoittajan luovaan psyykeen. Mihaly Csikszentmihalyi on kuvannut flow-tilaa, optimaalista psyykkistä kokemusta, jota luonnehtii onnellisuuden kokemus (Csikszentmihalyi, 1990, 1.)

Tutkijat Yu, Shen, Mota-Rolin, de Almondes ja Kirov ovat tutkineet unien muistiin palauttamisen taajuutta, frekvenssiä, ja valveunia, ts. henkilö on tietoinen siitä, että näkee unta ja kokee olevansa unimaailmassa, mutta on fysiologisesti unitilassa (Yu ja Shen, 2020; Mota-Rolim ym., 2021). Tutkimustulokset osoittavat tällaisten taitojen hallitsevien henkilöiden omaavan suurempaa luovaa potentiaalia, mikä tukee REM-unen merkittävyyttä luovuutta ilmaisevana tekijänä (Lacaux ym., 2019). Tutkimusten mukaan luova oivaltaminen riippuu neuraalisen aktivaation laajuudesta, jolla erilliset muistot yhdistyvät, assosioituvat uusiksi mielle yhtymiksi (Llewellyn ja Desseilles, 2017).

Valveunet, hypnagogia ja unenaikainen dissosiatiiivinen ajattelu ovat ilmiöitä, joista monet filosofit ja uskonnot ovat raportoineet tuhansia vuosia (Mota-Rolim, 2021).

Charles Dickensin tunnettuja henkilöitä ovat mm. Oliver Twist (Oliver Twist, 1837-1839) ja Ebenezer Scrooge (A Christmas Carol, 1843). Kirjailija on käyttänyt uniaan tekstejään luodessaan ”arvokkaina esteettisinä kokemuksina”. Kirjailija kasvoi romanttisen liikkeen vaikutuksessa, jolla oli vahvat yhteydet uniin ja kirjallisen luomisen prosessiin. (Chowdhury, 2014.) (Ks. Liite 1 ja 2.)

3.2. Kuinka aivot luovat unia muistoista

Erin J. Wamsley toteaa yksityiskohtaisten unien olevan todellisuuden hämmästyttäviä vastineita, joissa yhdistyvät omituiset objektit, inhimilliset teot ja havainnot yksityiskohtaisiksi hallusinaatioiksi. Aivojen hippokampus osallistuu unennäkemiseen osittain johtuen siitä, että se on yhteydessä muistoihin (Wamsley, 2020, 1.) Ainakin yksi unen elementti tulee valvetilan aikaisesta kokemuksesta (Fosse ym., 2003). Unet eivät ole muistojen luotettavia kopiota. Tuoreet kokemukset sekoittuvat vanhoihin muistoihin ja ne luovat unen (Wamsley, 2020, 1.)

Unet syntyvät aivojen neuraalisessa verkostossa, joka ylläpitää muistoja ja joka luo kuvitteellisia skenaarioita valvetilan aikana. Verkosto on yhteydessä hippokampukseen, joka luo muistoihin perustuvia kuvitteellisia kohtauksia (tajunnan) näyttämölle (Graveline ja Wamsley, 2020, 2.)

Unennäkeminen ei ole tajunnassa selvästi erottuva (ts. itsenäinen) ilmiö vaan se on rakentavaa ajattelua sekä unitilan ja valvetilan yhdistävää jatkuvaa, spontaanista mielikuvitusta ja kuvakieltä (Wamsley, 2020, 2).

3.3. Unien aikainen tietoisuus

Kahn ja Gover katsovat, että on valaisevaa nähdä unet tietoisuuden vaihtoehtoisena muotona ja erilaisena ajatteluna. Unessa aivot ovat toisella tapaa toimintakykyiset. REM-unen aikana ainakin kaksi aivojen etuosan aluetta eivät toimi. Tästä syystä lyhyt aikainen muisti ei täysin toimi unen aikana eikä heräämisen aikana. Siksi unet ovat katkelmallisia ja niitä ei voi välttämättä muistaa herätessä. Samasta syystä unennäkiä ei pysty unessa paikantamaan kehoaan ja hän voi siten liikkua rajoittamattomasti unen maisemissa. Unessa on vaikea tehdä päätöksiä ja tahtoa on vaikea hyödyntää. Nämä rajoitukset johtuvat muuttuneesta aivotilasta (Kahn ja Gover, 2010, 181.)

Unessa ja unennäön aikana aistit ovat vaimennettu, ellei kokonaan suljettu, toisin kuin hereillä ollessa, jolloin aistit tuovat jatkuvasti informaatiota ympäristöstä. Mielen impulssit kohdistuvat neuraaliseen loputtomaan kuvien, muistojen, tunteiden ja asenteiden virtaan. Unet ilmenevät tämän virtauksen tuloksena. Kahn ja Gover toteavat, että uniennäkeminen on ajattelun arvokas muoto, joka täydentää ja lisää ulottuvuuksia valvetilan rationaaliseen maailmaan. Unissa mieli (aivot) etsii ja luo uusia yhteyksiä ja mielikuvat muodostavat tarkoituksia, oivalluksia ja valveilla refleктоimalla unia itsetuntemus lisääntyy (Kahn ja Gover, 2010, 183.)

Tietoisuus olet sinä, joksi katsot itsesi. – Tietoisuus voi olla Kahnin ja Goverin mukaan sisäisiä visuaalisia kuvia, sisäisiä auditivisia kuvia, tunteita, oletuksia, uskomuksia, mielipiteitä, asenteita, ajatusten yhdistelmä sekä ajatuksia ja tunteita eri ihmisten kanssa. Nämä asiat kertovat, kuka sinä olet ja ne helpottavat sinua määrittelemään tietoisuutesi hereillä ollessa. Mutta kuka sinä olet nukkuessasi, Kahn ja Gover kysyvät. Kaikki edellä mainitut asiat ovat toisella tapaa nukkuessasi. Yksi sinun ´sinuistasi´ on uniminäsi (One of your selves is your dream self). Uniminäsi ilmentää yhtä monista minuuksistasi (Kahn ja Gover, 2010, 183.)

Neuronaalinen aktiivisuus ja aivoperäinen aineenvaihdunta lisääntyvät unen syventyessä ns. NREM vaiheeseen. Noin 90 minuutin kuluttua nukkumisen alkamisesta uni muuttuu REM tilaan, jota kutsutaan myös ´paradoksaaliseksi uneksi´, koska tila muistuttaa valvetilaa ja osa hiljentyneistä aivotoinninnoista uudelleenaktivoituu. Aivoissa tapahtuu valikoivaa uudelleenaktivoitua ja deaktivoitua, mistä unet seuraavat. Unien sisältöihin vaikuttaa lyhytaikainen omaelämäkerrallinen muisti ja pitkäaikaismuistin sisällöt. Tästä johtuu, että unissa yhdistyy eri aikoja, eri ihmisiä ja eri paikkoja täysin vapaasti (Kahn ja Gover, 2010, 184.)

Kirjoittavalle ihmiselle unien syvemmän ontologian ymmärtäminen voi olla hyödyksi oman luovan narratiivisen ilmaisun kehittämisessä ja flow-tilan aktualisoitumisessa. Unet ovat ”kokonaan päämme sisässä” (Kahn ja Gover 2010, s.186; Metzinger, 2009). Tällä tutkijat tarkoittavat, ettei unen ilmaantuminen (ko. hetkellä) tarvitse ulkopuolisia ärsykeitä, ts. unet ottavat ilmaantuakseen kaiken tarvitsemansa muistivarannoista. Unet ovat ´tarinankertoja´. Aivofysiologisesti muuttunut unitila suodattaa tajunnalliset mielen sisällöt. Unet luovat täysin uutta sisältöä, jota *itseorganisoituva mielen uniprosessi* tuottaa ilman ulkoisten lähteiden ohjausta. Uniprosessi muodostuu useista neuraalisista osatekijöistä ja ne muodostavat unen tuottamiseen tarvittavan systeemin, jonka aktiivisesta toiminnasta unikuvat, ajatukset ja tunteet ilmaantuvat. Kahn ja Gover toteavat, että unilla on eräässä mielessä oma mielensä (Kahn ja Gover, 2010, 186; Hobson 1993.)

Unet ovat *hyperassosiatiivisia*. Unen aikana syntyy runsaasti muistin liitännäisiä. Unen jälkeen on tehostettu intuitiivinen kyky ratkaista vaikeita ongelmia tai arvoituksia, kuten esim. ratkaista piilotettu sääntö tai anagrammi (Kahn ja Gover, 2010, 186-187.)

Unille on tyypillistä, että unennäköjen tietoisuus on kritiikitön epäloogisia ja epäuskottavia tapahtumia ja käyttäytymistä kohtaan. Toinen tyypillinen piirre unennäköjen tietoisuudelle on, että unet auttavat tunne sääntelyssä, ts. unen jälkeen henkilö tunnistaa paremmin myönteiset tunteet ympäristössään (Kahn ja Gover 2010, 188.)

Tutkijoiden mukaan kolmas piirre unennäköjen tietoisuudelle on kyky ´ajatella toisen henkilön ajatuksia´, ts. esim. mitä toinen henkilö unessa ajattelee unennäköjästä. (Kahn ja Gover, 2010, 188). - Tuota kykyä voisi kutsua omaan minuuteen eläytyväksi myötätunnoksi, reflektioivaksi empatiaksi?

Unennäköijöiden tietoisuus tutkimusten mukaan käsittelee usein enemmän sosiaalisia vuorovaikutus tilanteita kuin valveilla olevat henkilöt. Myös aggressioita esiintyy henkilöillä REM-unen aikana enemmän kuin valvetilassa (Kahn ja Gover, 2010, 188-189.)

Vaikka unen aikana silmämme ovat suljetut ja aistimme ´nukkuvat´, meidän unikehomme (sleep body) voi silti nähdä, kuulla, haistaa, maista, liikkua ja tuntea. Voidaan kysyä, miksi meillä on unen aikana keho? - Unet ovat ajattelun muoto, joka muodostuu mielikuvista, muistoista, ajatuksista ja asenteista. Unikehomme kykenee tuntemaan (koskettamaan), maistamaan, juoksemaan, rakastelemaan jne. Unikehomme voi ylittää jopa valvekehon (awake body) kyvyt. Kykenemme unissamme lentämään ja autoilemaan ilmassa jne. Unessa tietoisuutemme kohdistuu unikehoomme, jonka täytämme täydellisesti. (Kahn ja Gover, 2010, 189.)

REM-unen aikana aivoissa ovat toimintakyvyttömiä ne alueet (precuneus in the parietal lobe), jotka määrittelevät kehon sijainnin, kehon olemassaolon. Unessa kehon sijainti, olemassaolo, määrittyy imaginäärisen kehon mielikuvan, kuvitteellisen olemassaolon mukaan. Unessa unikeho on yhtä todellinen kuin valvekeho fyysisenä kehona. *Projisoimme tietoisuutemme unikehoon.* Unessa emme näe itseämme vaan me *koemme* itsemme. Unikehon kuvitteellisesta mielikuvasta tulee itsemme. - Ns. ´kumikäsi illuusio´ testi havainnollistaa tällaista virheellistä tiedostamista (Kahn ja Gover, 2010, 189-190; Slater, 2009).

Esitän nyt apuhypoteesin päähypoteesini rinnalle edetäkseni luovan kirjoittamisen flow-tilan ymmärtämiseen. Kirjoittajan flow-tilassa tietoisuutta hallitsee imaginäärinen minä, jota voidaan episteemisesti selittää yhteydellä tiedostamattomaan.

3.4. Valveuni

Valveuni on tila, jossa unennäköijä näkee unta ja samalla tiedostaa näkevänsä unta, ts. on kyse hybriditietoisuudesta. Tila on epävakaa valvetilan ja unitilan välillä. Valveuni mahdollistaa harvinaisella tavalla valveillaolon ja unennäköemisen tiedostamisen. Valveilla ollessamme aivomme luovat todellisuutemme, mutta emme tiedä niin tapahtuvan, ts. emme tiedä sitä, että *aivomme luovat fyysisestä maailmasta esityksen, representaation (kuvitteellisen maailman)*. Ilmiö on samankaltainen kuin REM-unen aikainen unennäköeminen, jossa emme tiedä näkevämme unta. Unessa emme tiedä,

ettei unimaisema ole todellinen. Valvetilassa emme ole tietoisia, ettei tietoisuutemme maailma ole totta, todellinen (Kahn ja Gover, 2010, 189-190.)

Valvetilassa tiedämme, mitä odottaa tulevina hetkinä. Kokemuksemme ja aistimme ohjaavat meidän tulevaisuuden odotuksissamme ja tiedämme, mitä odottaa. Jos jotain odottamatonta tapahtuu, voimme helposti ohittaa tuon odottamattoman, koska olemme niin orientoituneita ennakko-odotuksiimme. Kun olemme fokusoituneet aktiivisesti johonkin työhön, ympärillämme oleva saattaa jäädä havainnoimatta. (Kahn ja Gover, 2010, 191.) - Keskittyessämme täysin luovaan kirjoittamiseemme, saatamme menettää ajan ja paikan kokemuksemme, emme suunnittele tai harkitse, mitä kirjoitamme. Emme kirjoita täysin tietoisina. Teksti ilmaantuu sujuvasti ja nopeasti, luemme tekstin ja toteamme, mitä olemme kirjoittaneet.

On kahdenlaista tietoisuutta ja kahdenlaisia maailmoita: Unitietoisuutta ja valvetietoisuutta ja niillä on omat maailmansa. Valveunessa unennäkijä tietää unen olevan unta. Silloin unesta on tullut maailman malli (ei maailma sinänsä). (Kahn ja Gover, 2010, 191, Windt ja Metzinger, 2008).

Valveunet mahdollistavat meitä kurkistamaan sen verhon taakse, joka erottaa valve- ja unitietoisuuden. Valveunet mahdollistavat kokemaan näiden kahden tietoisuuden muodon samanaikaisen kokemisen (Kahn ja Gover, 2010, 193.)

Unimaailma voi johtaa uusien taiteellisten ideoiden löytämiseen ja tieteellisten keksintöjen tekemiseen. Unia voidaan jälkeinpäin tutkia ja pohtia aivan samoin kuin kirjan lukemisen jälkeen lukija voi pohtia kirjan sisältöä ja teemaa tai kuten taideteoksen katsomisen jälkeen, taideteosta katsonut henkilö voi analysoida näkemäänsä ymmärtääkseen taideteosta (Kahn ja Gover, 2010, 193.)

Unimaailman ymmärtäminen voi kehittää mieltämme ja tajuntaamme, ts. itseymmärrystämme. Unimaailman tietoisuus voi auttaa meitä ymmärtämään valvetilan fyysistä maailmaa ja edelleen valveilla käyttämään ja hyödyntämään niitä mielikuvia ja tarinoita, joita luomme unien aikana (Kahn ja Gover, 2010, 194.)

4 KIRJOITTAJAN FLOW-TILA JA TIEDOSTAMATON TIETO

4.1. Mihaly Csikszentmihalyi ja flow-tila

Mihaly Csikszentmihalyi liittää yhteen useita psykologisia käsitteitä The Psychology of optimal experience -artikkelissaan. Onnellisuus on sisäinen kokemus, joka hänen mukaansa jokaisen ihmisen on hankittava, jalostettava ja myös suojeltava. Optimaalisen kokemuksen voi saavuttaa vain silloin kun henkilön mieli ja keho on vapaaehtoisesti pingotettu ääri rajoilleen saadakseen aikaan jotain merkittävää, vaikeasti tavoitettavaa ja vaivan arvoista. Optimaaliset mielen tilat syntyvät, kun tietoisuus on järjestyksessä. Tämä tapahtuu, kun suuntaudumme toteutettavissa oleviin tavoitteisiin, joihin toiminnalliset kykymme riittävät. Tällaiset realistiset tavoitteet sallivat herkeämättömän mielenkiinnon aktivoitumisen (kuten esim. kirjoittaminen). Onnellisuutemme taas muodostuu siitä, miten mieleemme tulkitsee jokapäiväiset kokemukset. Hyvä onnellinen elämä ilmenee tarkoituksessaan (Csikszentmihalyi, 1990, 1.)

Tietoisuudessamme arvioimme, mitä aistimme kertovat meille vastataksemme tilanteen mukaisesti. Tietoisuus sallii meidän nähdä päiväunta, hyödyntää mielikuviutumamme, kirjoittaa kauniita runoja ja luoda tieteellisiä teorioita. Informaatio, jonka sallimme tulla tietoisuuteemme, tulee äärimmäisen tärkeäksi. Psyykinen energiamme ja mielen tasapaino on riippuvainen tietoisuutemme hyvän ja huonon järjestyksen suhteesta (Csikszentmihalyi, 1990, 2.)

Csikszentmihalyi varoittaa ihmisten tietoisuuden liiallisesta ohjaamisesta, ts. manipuloinnista. Ihmisten tietoisuuden hallintaa ei voida yhteiskunnassa institutionaalistaa. Jos yksilön tietoisuudesta tulee osa sosiaalisia normeja ja sääntöjä, hän tietoisena ihmisenä lopettaa olemasta luovasti vaikuttava. Yhteiskunnalliset rituaalit ovat vaaraksi luovalle tietoisuudelle. Itse-tietoinen ihminen voi harkitusti punnita, mitä aistit hänelle kertovat ja voi siten reagoida haluamallaan tavalla (Csikszentmihalyi, 1990, 2.)

Csikszentmihalyi toteaa flow-kokemusten olevan suhteellisen harvinaisia jokapäiväisessä elämässä, mutta melkein kaikki, työ ja opiskelu kykenevät tuottamaan niitä, mikäli tietyt olosuhteet aktualisoituvat. Elämän pienien ja suurien tapahtumien tarkkailu, taltioiminen kirjoittaen ja muistissa säilyttäminen on vanhimpia ja tyydyttävimpiä tapoja tuoda tietoisuuteen järjestystä. Taltioitu kirjoitus voi vapauttaa meidät nykyisyyden tyranniasta ja mahdollistaa tietoisuutemme palaamisen vanhoihin aikoihin (Csikszentmihalyi, 1990, 5.)

Flow-tilan toteutumisessa on kolmen ehdon täytyttävä. Ensimmäiseksi flow-tila voi toteutua, kun henkilö sitoutuu selkeisiin tavoitteisiin. Nämä tavoitteet antavat suunnan ja tarkoituksen toiminnalle ja käyttäytymiselle. Toiseksi flow-tila voi toteutua, kun haasteet ja taidot ovat tasapainossa. Kolmanneksi flow-tila voi toteutua, kun palaute on selvää ja välitöntä. palautteen ansiosta henkilölle ei jää epäilyä siitä, mitä pitää tehdä seuraavaksi (Csikszentmihalyi, 2014, 232.)

Flow-tilan aikana henkilön huomio on vapaasti kohdistunut saavuttamaan tavoitteet eikä tuona aikana esiinny minkäänlaista häiritsevää tietoisuuden epäjärjestystä. Kyse on tietoisuuden järjestämisestä tavalla, jossa elämän laatu paranee. Psykkinen energia flow-tilan aikana lisää tietoisuuden järjestystä ja tajuntamme järjesty psykologisen prosessin ansiosta. Flow-tilassa kokijan minä eheytyy tietoisuuden järjestystä lisäämällä (Csikszentmihalyi, 1990, 3.)

Jos henkilö tarvitsee tavallista suuremman määrän ulkopuolista informaatiota hahmottaakseen todellisuuttaan, hänestä saattaa tulla ulkoisesta ympäristöstään riippuvaisempi hyödyntäessään omaa ymmärrystään. Sisäinen motivaatio ehkäisee ulkopuolista vaikutusta (Csikszentmihalyi, 1990, 3).

Vaikka tarkastelen Csikszentmihalyin flow-käsityksiä kirjoittajan näkökulmasta, pidän tärkeänä havaintona, kuinka Csikszentmihalyi näkee flown saavuttamisen olevan mahdollinen hyvin monella tapaa. Fyysiset harjoitukset, mielen harjoitukset, filosofia, keskustelut ja työ tarjoavat yhtä lailla mahdollisuuden saavuttaa flow-tila (Csikszentmihalyi, 1990, 4-5).

Kirjoittavan ihmisen näkökulmasta tarkasteltuna näen hyödylliseksi havainnon, että kaikenlainen fyysinen ja psykkinen mieltä jäsentävä, tajunnan entropiaa vähentävä toiminta edistää luovaa suorituskyyä ja flow-tila saattaisi olla jopa todennäköisempää siten saavuttaa.

Taiteellisen, luovan sisällön tuottamiseksi voisi olla hyödyllistä muuttaa elämän kokonaisuus yhtenäiseksi flow-tilan kokemukseksi. Tällainen ajatus lienee enemmän utopiaa kuin todellisuutta. Vaihtoehtoisesti voitaisiin puhua mielen ja tajunnan ykseydestä, koetun tai jokapäiväisen maailman ja sisäisen maailman tasapainottamisesta.

Kun henkilö on asettanut elämälleen tärkeimmän päämäärän, jota toteuttaa ja josta muut vähemmän tärkeät tavoitteet loogisesti seuraavat ja kun hän satsaa kaiken

energiansa tavoittaakseen tuon päämäärän, silloin teot ja tunteet tulevat olemaan sopusoinnussa ja elämän eri osa-alueet asettuvat sopuisasti yhteen. Silloin kaikki toiminta tuo mielekkyyttä nykyhetkeen (Csikszentmihalyi, 1990, 6.)

4.2. Unitilan ja valvetilan rajalla

Mielenkiintoisen lähestymisen tietoisuuteen ja unen aikaiseen esitietoisuuteen tekevät Anu Valtonen, Susan Meriläinen, Pikka-Maaria Laine ja Tarja Salmela-Leppänen artikkelissaan *The knowing body as a floating body* (2017). He näkevät valvetilan ja unitilan kietoutuvan toisiinsa. Tietoinen kokemus ja tiedostamaton, esitietoinen kokemus ovat keskenään vaihtuvassa, leijuvassa tilassa (Valtonen ym., 2017, 1.)

Tutkimusryhmä toteaa, että nukahtaessamme tietoisuutemme saa toisen muodon (bodily form). Heillä on käsitteistö sille, miten eri tajunnan olomuodoissa – hereillä ja unessa – tietäminen ja oppiminen tapahtuu. He tarkastelevat tietämistä ja oppimista kolmella tavalla: Vaihtelu sosiaalisten rytmien ja elimistön sisäiseen vuorokausirytmiiin liittyvien tapahtumien välillä, vaihtelu unen ja hereillä olon välillä ja unenaikainen tietäminen ja oppiminen (Valtonen ym., 2017, 2.)

Tietämistä on monenlaista: Esteettistä, esirefleksiivistä, esidiskursiivista, intuitiivista ja hiljaista. Tietämistä on myös esitietoisuudessa, ts. muistissa tiedostamattomassa. Unilla on osa monista näistä ominaisuuksista. Unimaailma ja valvemaailma eivät sulje toisiaan kokonaan pois vaan ovat osa toisiaan. Niin nukkuessa kuin hereillä ollessaan henkilö on aina suhteessa maailmaan, ei koskaan ehdottoman läsnä tai poissa (Valtonen ym., 2017, 3.)

Nukkujan keho on kosketuksissa yhtä aikaa molempiin maailmoihin, unimaailmaan ja valveillaolon, tietoisuuden maailmaan. Raja maailmojen välillä on epäselvä ja hämärä. Unessa oleva ja hereillä oleva elimistö elää läpi eri eksistentiaalisia ruumiillistuneita todellisuuksia 24-tunnin rytmissä (Valtonen ym., 2017, 4.)

Valtonen ym. kuvaa heidän tutkimusprosessiaan ja tutkimuksen kirjoittamista artikkelissa näin: Prosessi tapahtui mihin vuorokauden aikaan tahansa, erilaisissa paikoissa ja eri tilanteissa – ei ainoastaan kirjoitettaessa, mutta myös juostessa, istuessa, kylvyssä ja nukkuessa (Valtonen ym., 2017, 6).

Raportoidessaan tutkimustaan he kuvaavat osuudessa ‘Työskentely unien maailmassa’ seuraavaa: Tämä kertomus (unijakson analysointi) osoittaa kuinka

tietoisuus (knowing body) leijuu unienmaailman ja hereillä olemisen maailman välillä ja kuinka nämä maailmat kietoutuvat yhteen. Unet sekoittuvat hereillä olon käytäntöihin. Unennäkijä uskoo unimaailman olevan todellinen ja uskoo toimivansa valveillaolon maailman käytännöissä (Valtonen ym., 2017, 10.)

Ihmiset, tapahtumat ja kokemukset siirtyvät unimaailmaan. Niistä uneksija saa resursseja, joita unennäkijä sekoittaa ja käyttää yllättävillä tavoilla. Uniin unennäkijä ei voi vaikuttaa tahdonvaraisesti, hän on vain univirran subjekti ja hänestä tulee tarkkailija. Unennäkijän tietoisuus on vain osittain yhteydessä maailmaan, esim. kuulonsa välityksellä. Tiedostava henkilö leijuu tiedostetun ja tiedostamattoman välillä. Hän leijuu todellisen ja kuvitellun välillä. Voidaan kysyä, kuinka voimme tietää näkevämme unta tai olevamme hereillä, tai olevamme hereillä ja näkevämme unta (Valtonen ym., 2017, 11.)

Valtosen ym. tutkimusryhmän lähestymistapa tiedostamattomaan ja tietoiseen tajuntaan voidaan tarkastella Csikszentmihalyin flow-tila käsitysten rinnalla. Kirjoittamisen flow-tilaa voitaneen hypoteesini mukaan tarkastella tiedostamattoman tajunnan manifestina tietoisessa tajunnassa. Kirjoittajan tajunta on yhtä tuottamansa sisältönsä kanssa, koska flow-ilmiö tarkoittaa psykologisessa kielenkäytössä ykseyttä. Tiedostamattomasta maailmasta siirtyy sisältöä tietoiseen maailmaan hetkellisesti tajuntaan avautuvan väylän kautta (Vrt. Jalonen, 2006, 248).

Hypoteesin tarkastelu vaatii sopivaa luovuuskäsitystä tuekseen. Siksi tarkastelen myöhemmin luovuuden ilmenemistä. - En näe riittävänä luovuuden tulkintana käsitystä, että luovuus olisi vain tietoisien tajunnan ongelmanratkaisua. Mieluummin kyse on assosiaatiosta. Vanhat ja tuoreet muistikuvat liittyvät uusilla ja yllättävillä tavoilla yhteen. Luovuudella on siten mielestäni myös läheinen aivofysiologinen (neuraalinen) yhteys REM-uneen ja uuden oppimiseen neuraalisten assosiaatioiden avulla.

Valtosen tutkimusryhmä on luonut käsitteet knowing body ja floating body. Nämä käsitteet tukevat hyvin hypoteesiani unien, tiedostamattoman ja tietoisien tajunnan sekä flow-tilan aikaisen kirjoittamisen ja tietämisen yhteyttä. Käsittelen seuraavassa luvussa asiaa lisää. Unet luovat ja tuovat mielikuvia tietoisuuteen ja tämä tapahtuu osin tiedostamattomasti ja osin tietoisesti. Valtosen tutkimusryhmän käsitepari knowing body - floating body on erinomainen kuvaamaan käsitteellisesti epähavainnollista ilmiötä.

Psychic genera -käsite, jonka Linnainmaa on lainannut Bollakselta, kuvaa hyvin suhtautumistani tutkimaani asiaan: Pohdin tässä tutkielmassa eletyn kokemuksen (unet) psyykkistä uuteen, luovaan elämänasenteeseen johtavaa tajunnan tilan ymmärtämistä ja organisointia ja flow-tilan aikaista kirjoittamista. Kuinka paljon ja miten voimme tulla tietoisiksi tiedostamattoman mielemme prosesseista?

Käsite floating body tavoittaa Valtosen ym. mukaan hyvin unien, valvetilan ja tietämisen hämärän yhteyden. Mieli ja tajunta ´leijuu´ (Valtonen 19.1.2023) valppaasti vuorokausirytmien mukaisesti tiedostamattomasta tietoisuuteen, unesta valvetilaan ja tietämiseen sekä tietoisuudesta takaisin tiedostamattomaan, syvään uneen. Tämän käsityksen mukaan tietäminen kohdistuu hyvin erilaisiin maailmoihin, joihin myös käsitteet knowing body ja floating body liittyvät (Valtonen ym., 2017, 11.)

Jos tietäminen henkilön, ts. kirjoittajan tajunnallisista maailmoista on yllä esitetyn monivivahteinen, luovuuden selittämisessä ja teorioissa tämä moninaisuus on myös syytä huomioida. On tarkasteltava teoriaa, joka sisältää selitykset psyyken epäyhtenäisyydestä tietämisen suhteen.

4.3. Teoria esitietoisuudesta

J. Allan Hobson on esittänyt teorian, jonka mukaan REM-uni muodostaa kantatietoisuuden (protoconsciousness), ts. esitietoisuuden. Teorian mukaan esitietoisuus tarjoaa *maailmasta virtuaalisen todellisuuden mallin*, jonka funktionaalinen tehtävä on kehittää ja ylläpitää valvetilan tietoisuutta (Hobson, 2009, 803.)

Hobson havainnollistaa valvetietoisuuden ja unitietoisuuden välistä eroa seuraavalla tavalla: Valvetietoisuus on monipuolisempi unitietoisuuteen nähden siinä, että valvetietoisuus sallii tehdä mitattavissa olevan erottelun aivojen primääri ja sekundaari prosessointien välillä, tehtävä- ja oletustilojen välillä. Unitietoisuus puolestaan on monipuolisempi valvetietoisuuteen nähden kyvyssä luoda maailmasta erittäin luotettavan mallin ja yhdistää erilaisia mielikuvia (kielikuvia) ja aiheita (teemoja) yhtenäisiksi skenaarioiksi (käsikirjoituksiksi) (Hobson, 2009, 803.) (Liite 3)

Primaarisen tietoisuuden Hobson määrittelee tietoisuudeksi, joka sisältää aistimukset ja tunteet. *Sekundaarinen tietoisuus* on riippuvainen kielestä ja se sisältää sellaisen tietoisuuden piirteitä kuten itsereflektoivan tietoisuuden, käsitteellisen (teoreettisen) ajattelun, tahtomisen ja metatajunnan. REM-unilla on primääri tietoisuuden piirteitä,

mutta ne eivät osoita vahvasti sekundaarisen tietoisuuden piirteitä (Hobson, 2009, 803.)

Esitietoinen REM-uni voi tarjota *virtuaalisen mallin maailmasta* (virtual world model) täydenettynä muotoutuvalla (emergentillä) imaginaarisella ´esiminuudella´ (the protoself), joka liikkuu fiktiivisessä tilassa (joka on luotu neuraalisten prosessien avulla) ja kokee vahvoja tunteita (Hobson, 2009, 803).

Hobson ilmaisee yllä kaksi REM-unen ominaisuutta. REM-uni tarjoaa maailman virtuaalisen mallin sekä *esiminuuden* toimimaan tässä virtuaalisessa maailmassa. Kahn ja Gover toteavat (Ks. edellä luku 3.4.) tietoisuutemme luovan valvetilassa esityksen maailmasta, fyysisen maailman representaation (Kahn ja Gover, 2010, 189-190.) Tutkijoiden näkemyksistä herää kysymys, onko näillä kahdella näkemyksellä yhteinen tekijä?

Anu Valtosen tutkimusryhmä saattaisi sellaisen näkemyksen tarjota. Anu Valtonen ym. toteavat valvetilan ja unitilan kietoutuvan toisiinsa. Tietoinen kokemus ja tiedostamaton, esitietoinen kokemus ovat keskenään vaihtuvassa, *leijuvassa tilassa*. Tutkimusryhmä toteaa, että nukahtaessamme tietoisuutemme saa toisen muodon (bodily form) (Valtonen ym., 2017, 1-2.) – Onko ´bodily form´ ja Hobsonin esittämä ´protoself´, esiminuus tulkittavissa yhteneväiseksi teoreettiseksi käsitteeksi? - Knowing body, floating body ja protself ilmaisevat minän eri olomuotoja, uniminää ja valveminiä sekä niiden toiminnallisia funktioita.

Aiemmin totesin, että Valtosen ym. tutkimusryhmän lähestymistapa tiedostamattomaan ja tietoiseen tajuntaan voidaan tarkastella Csikszentmihalyin flow-tila käsitysten rinnalla. Esitin, että kirjoittamisen flow-tilaa voidaan hypoteesini mukaan tarkastella tiedostamattoman tajunnan manifestina tietoisessa tajunnassa. Valtosen ym. käsitykset knowing body - floating body soveltuvat myös kirjoittajan flow-tilan tarkasteluun Csikszentmihalyin käsityksiä seuraten. Flow-tilassa kirjoittaja tavoittaa (shamaanin tavoin?) esiminuutensa ja toisen virtuaaliseen maailmaan ja luo tekstiä, joka kuvaa toisenlaista maailmaa, sellaista, josta tulee tietoisin minän uusi narratiivisen todellisuuden representaatio ja jota kirjoittaja ei edes välttämättä tiennyt olevan olemassa. Näin on tapahtunut luomisen ihme.

Hobsonin mukaan tietoisuus, josta saamme unissa nauttia, on valtaosiltaan primaarista tietoisuutta, koska siinä korostuvat järjen sijaan aistimukset ja tunteet. Vaikka unessa toimii esiminuus (protoself), ei voida puhua tahdosta, itsereflektiosta, oivalluksesta, arvostelukyvystä eikä käsitteellisestä ajattelusta. Ne piirteet kuuluvat sekundaariselle tietoisuudelle (Hobson, 2009, 808.)

Valvetila ja unitila yhdessä muokkaavat tietoisuutta ja molempien tilojen yhteistoiminta on välttämätöntä molempien optimaaliselle toiminnalle (Hobson, 2009, 811).

Hobson ja Michael Schredl ovat keskustelleet unennäkemisen ja valvetilan välisestä jatkuvuudesta ja epäjatkuvuudesta. *Epäjatkuvuuden hypoteesi* tarkoittaa ongelmaa selittää ne ilmiöt, jotka tapahtuvat unessa ja joilla ei ole mitään yhteyttä unennäkijän valvetilan tapahtumiin, ts. tietoisuudessa ei ole tapahtunut sellaista, mitä unet esittävät. Unennäkemisen funktionaalista merkitystä pyritään selittämään edelleen. Hypoteesista johdetaan tietoisuuden uusi teoria (Hobson ja Schredl, 2011, 3.)

Sue Llwellyn toteaa unen ja unennäkemisen johtavan luovaan oivallukseen. Aivot tekevät odottamattomia, luovia assosiaatioita muistitallenteista REM-unen aikana. Kyse on aivojen neuraalisen verkoston aktivaation laajenemisesta REM-unen aikana. Luovat assosiaatiot ilmenevät mentaalisten mielikuvien avulla tiedostamattomassa. Jotta tietoisuuteen siirtyisi tiedostamattomassa muodostunutta mentaalista aktiviteettia, valveilla on tapahduttava tietoisuuteen palauttamista. Tiedostamattoman mielikuvat ovat Llwellyn mukaan ´hakukuvia´ (search-image) tai ´visio toimintaan´ (vision for action) valveilla ollessa (Llwellyn, 2016, 4.)

Aha-elämys on subjektiivinen kokemus, mutta kuten kaikilla subjektiivisilla kokemuksilla on aha-elämyksellä myös neuraalinen lähtökohtansa. Llwellyn toteaa runoudessa esiintyvän muinaisen assosiativisen tunnistustavan ja ilmaisukeinon ´samankaltaisuus erilaisuudessa´ -metodin. Esim. leijona uroksen pää voi Marianne Mooren ´The Monkey Puzzle´-runossa (1951) muistuttaa viehättävää keltaista kukkaa, krysanteemia (Llwellyn, 2016, 6-8.)

Luova sisäinen näkemys edellyttää *mentaalisia mielikuvia*. Luovuudessa visuaaliset mielikuvat ja assosiativisuus ovat tärkeässä roolissa. Visuaalisesti assosiativiset, ei ilmiselvät liitännät, ovat luovan oivalluksen lähde. Luovuutta on pidetty ´assosiativisten elementtien uudenaikaisena yhdistelmänä´, kuten matemaatikko Poincaré on todennut. Mitä kaukaisempia assosiativiset elementit ovat, sitä suurempaa luovuus on ja päinvastoin, mitä tavanomaisempia assosiativiset elementit ovat, sitä vähemmän ne saavat aikaan luovuutta (Llwellyn, 2016, 9.)

Luovat ihmiset ovat parempia käyttämään tiedostamattomia prosesseja edukseen kuin ei luovat henkilöt. Tietoinen ajattelu on hyvä erottelemaan ja poissulkemaan informaatiota, kun taas tiedostamattomat prosessit ovat parempia yhdistämään ja assosioimaan etäisiä muistitallenteita. Tietoisuuden kontrolli estää tiedostamattoman luovia oivalluksia (Llwellyn, 2016, 9.)

Llwellyn lainaa Kouniosin ja Beemanin luovan oivalluksen jäsentelyä seuraavasti: 1. Oivallus tulee tietoisuuteen yllättäen ja oivallus on koettu ´oikeaksi´. 2. Prosessi ratkaisuun on pysähtynyt (ennen aha-oivallusta). 3. Oivallus on sanoin kuvaamaton, tiedostamaton tapahtuma (Llwellyn, 2016, 11.)

Monet tutkimukset osoittavat että, luovat oivallukset tapahtuvat REM-unen aikana. *Luovalla oivalluksella on visuaalinen luonne* REM-unen aikana ja siitä johtuneen unien visuaalinen selväpiirteisyys (Llwellyn, 2016, 11.) Llwellyn lainaa DeYoungia ja Grazioplenea, jotka ehdottavat, että unennäkeminen on kognitiivinen tutkimusmatka. Termi ´tiedostamaton mielen vaeltelu´ (unconscious mind wandering) kuvaa unennäkemistä ja se edistää luovaa oivaltamista (Llwellyn, 2016, 13.)

Kun olemassa olevat muistikuvat linkittyvät uudella ja yllättävällä tavalla, syntyy oivalluksia ja uutta tietoa. Llwellyn siteeraa Barrettin näkemystä, jonka mukaan unennäkeminen mahdollistaa luovan oivalluksen erityisissä olosuhteissa, jos 1. REM-unen aikana esiintyy vilkasta visualisointia ja 2. jos yllättävät assosiaatiot torjuvat tavanomaiset oletukset (Llwellyn, 2016, 13, Barrett, 2001.)

Llwellyn toteaa, että luovat kirjailijat ja runoilijat voivat tuoda muistiteknisillä keinoilla tietoa tiedostamattomasta. He voivat hyödyntää tiedostamattoman muistikuvia tietoisesti valvetilan flow-tilassa, jolloin valvetila tulee enemmän Rem-unitilan kaltaiseksi (Llwellyn, 2016, 18; Llwellyn, 2013; Markowitsch ja Staniloiu, 2013.)

Mehta, Henriksen, Richardson, Gruber ja Mishra tutkivat tietoista läsnäoloa (mindfulness). Parempi tietoisuuden ymmärtäminen voi valottaa, kuinka mielen utelias liikehdintä ja häiriötekijät vaikuttavat luovuuden ilmenemiseen. He pitävät tärkeänä kokea oleminen miellyttäväksi ns. liminaalisissa tiloissa, joissa mielenkiinto on tietoisuuden ja tiedostamattoman välitilassa, tietoisien läsnäolon ja tiedostamattoman mielen vaeltelun välitilassa sekä sisäisen ja ulkoisen todellisuuden välitilassa. He haluavat käyttää mindfulness ja mind wandering -käsitteitä luodakseen *metatietoisuuden* käsitteen, joka merkitsee heille oman tietoisuuden merkitysten tajuamista. Tämä tasapainottaisi tietoiset ja tiedostamattomat mielen liikkeet sekä edistäisi luovaa uteliaisuutta (Mehta ym., 2022, 2.)

Siegel kuvaa avointa tarkkailua (open-monitoring), joka tunnetaan myös nimellä avoin tietoisuus, seuraavasti: "Antaa asioiden yksinkertaisesti ilmetä, olemalla avoimessa, vastaanottavaisessa tilassa." - Avoimen tarkkailun harjoituksen voi aloittaa kiinnittämällä huomio selkeään yksityiskohtaan, kuten hengitykseen ja sitten olemalla avoin sille, mistä on tietoinen (Mehta ym., 2022, 4, Siegel, 2018, 39, Lippelt ym., 2014.)

Transliminality - käsitteen Mehta ym. lainaavat Schoolerilta. Transliminality tarkoittaa tietoisuuden ja tiedostamattoman (tiedottoman) *läpäisevyyttä*. Hypnagogia (kuten myös hypnopompiset hallusinaatiot, (ks. yllä luku 3.1.) on esimerkki tällaisesta

lisääntyneestä eri tietoisuuden tilojen *interaktiivisesta* läpäisevyydestä (Mehta ym., 2022, 2.) – Unitietoisuus ja valvetietoisuus risteävät (vrt. yllä luku 4.2.).

Keskeistä Mehtan ym. luovuus käsityksessä on se, että *luovuus tarvitsee ilmetäkseen sekä mielen tietoista läsnäoloa että myös tiedostamatonta mielen vaeltelua* (mindfulness and mind wandering). Kumpikaan ei ole yksin riittävää. Luovuus on jossain ´luoeten ja vuoksen´ (the ebb and flow) välissä, tietoisesta ja vaeltavan mielen välissä. Kuvainnollisesti ilmaistuna tekniikka tarkoittaa sitä, että tiedostamaton mieli vaeltaa omia väyliään ja tietoinen mieli, ts. ajattelu, pyrkii rannalta seuraamaan, mitä merellä tapahtuu (Mehta ym., 2022, 4.)

Intentionaalinen fokuointi ja tietoinen tarkkaavaisuus voimaannuttaa ja kohdentaa luovaa uteliasuutta. Liminaalinen tasapainottamisen kauneus ja luovuus ilmenee siinä, milloin ´leijua´ (when to flow), milloin istua, milloin pysähtyä, milloin leikkiä/pelata, milloin vastustaa, milloin heittäytyä. Tämä on taito, lihas, jota on harjoitettava. Metatajunta ja metatietoisuus voivat olla tärkeitä luovalle hyvinvoinnille (Mehta ym., 2022, 5.)

Thích Nhất Hanh: Tietoinen läsnäolo... on ihme, joka voi salaman tavoin kutsua takaisin meidän hajanaisen mielemme ja säilöä sen eheyteen niin, että voimme elää jokaisen elämämme minuutin.” (Mehta, 2022, 1.)

Thomas Hardy kirjoitti: ”Art is a disproportioning... realism is not art”. Luovat kirjoittajat ja taiteilijat eivät esitä tavanomaista todellisuutta/olemassaoloa, vaan pikemmin fokuoivat huomion siihen, millä he todella ajattelevat olevan väliä. Poissulkemalla ja fokuoimalla kirjailijat tavoittavat merkittäviä todellisuuden piirteitä ja luovat uusia ennenäkemättömiä ja yllättäviä todellisuuden ja tapahtumien tulkintoja (Llwellyn, 2016, 18.)

Llwellyn huomauttaa, että kirjailijat ja taiteilijat erottaa näkymätön raja (invisible line) henkilöistä, joiden todellisuuden tajua ei tietoisuus kontrolloi riittävästi ja jotka pitävät tiedostomattoman tuotoksia todellisina (Llwellyn, 2016, 22.)

Edgar Allan Poe on kirjoittanut: ”Those who dream by day are cognizant of many things which escape those who dream only by night.” (Poe, 1841) (Llwellyn, 2016, 24).

Jenny Helin kysyy, mitä uneksiva minuus (dreaming body) voi opettaa sellaista, joka voi jalostaa kirjoittamista. Helin haastaa itsensä herkempään kirjoittamiseen hyödyntämällä uniaan (Helin, 2028, 1).

Kirjoittamisessa ovat tärkeimpiä ne hetket, jolloin kirjoittaja omaksuu täysin uusia ilmaisukeinoja. Sellaiset hetket ovat harvinaisia. Silloin ei tekstiä sovi arvostella eikä arvioida. Tekstin on annettava vain ilmetä. Helin toteaa olevansa kirjoittamisen ykseydessä ja virrassa (flow) ja kirjoittamisella on hänet ja kirjoittaminen vie paikkoihin, ajatuksiin ja oivalluksiin, joita aiemmin ei ole ollut. Juuri silloin ei ole aika kysyä, onko teksti (teoreettisesti) hyvää, riittävän mielenkiintoista tai vahvaa. Mikäli syntynyt teksti vakuuttaa, sitten on tekstin jalostamisen aika. Kirjoittaminen tulee syvältä omasta mielestä ja tajunnasta (tiedostamattomasta), esitietoisuudesta (behind thought) (Helin, 2018, 1.)

Käsittelin luvussa 4.3. esitietoisuutta ja edelleen luvussa 5. transliminaalisuutta, joka Mehtan ym. mukaan tarkoittaa tiedostamattoman ja tietoisuuden läpäisevyyttä. Luvussa 4.2. käsittelin mm. Anu Valtosen ym. käsitteitä knowing body & floating body. Floating body -käsite kuvaa hyvin unien, valvetilan ja tietämisen hämärän yhteyden. Mieli ja tajunta 'leijuu' (Valtonen 19.1.2023) valppaasti vuorokausirytmien mukaisesti tiedostamattomasta tietoisuuteen, unesta valvetilaan ja tietämiseen sekä tietoisuudesta takaisin tiedostamattomaan, syvään uneen.

Ymmärrän Helinin 'unikirjoittamisen' (dream writing) tarkoittavan tällaista tiedostamattoman ja tietoisuuden yhdessä luomaa kirjoittamisen flow-tilaa. Flow-tekstin osittainen alkuperä on tulkintani mukaan Mehtan ym. mainitsemassa metatietoisuudessa, metatajunnassa ja Hobsonin määrittelemässä esitietoisuudessa, esiminuudessa (protoself) (Mehta ym. 2022, 2 ja Hobson, 2009, 808). Mehta ym. korostavat tietoisuuden yhdentymistä (integration of consciousness), tietoista läsnäoloa ja tietoista tarkkailua, mikä on tietoisuuden kohteena (Mehta ym., 2022, 4., Siegel 2018).

Helin lainaa ilmeikästä Cixous'n luonnehdintaa flow-tilan saavuttamisen hankaluudesta ja ihmeestä. Flow-tila ei tule helposti ja niin tapahtuu harvoin. Yleensä kirjoittaminen on tietoista kompurointia sanojen ympärillä, katsomista, miltä sanat näyttävät paperilla eikä kirjoittaminen lähde lentoon. Kirjoittaminen on jumissa, koska ajatukset tulevat kirjoittamisen esteeksi ja kirjoittamisen ovi sulkeutuu. Silti kirjoittamista on yritettävä jatkaa ja on uskottava, että harvinainen flow-tila voi yllättää ja se voi tuoda erikoisen intuition ja kiteytymisen tunteen (Helin, 2018, 1.)

Helin jatkaa flow-kirjoittamisen pohdintaansa Hélène Cixous'n ajattelun pohjalta. Hän kysyy, mikä yhteys unennäkemisellä on flow-kirjoittamisen oppimisessa. Tässä Hellin katsoo Cixous'n 'suuren vision' olevan avain kohti toista (uudenlaista) kirjoittamisen tapaa. Uusi kirjoittamisen tapa "vapauttaa" (yksilön ja yhteiskunnan) tarjoamalla vaihtoehtoja vallitsevalle (maskuliiniselle) logiikalle, kielelle ja muodollisuuden kulttuurille (Helin 2018, 1; Lindsay, 1986. 52.)

Helin toteaa haluavansa oppia unennäkemisestään, koska valvetilaan liittyvä epävarmuus ja ahdistus estää toimimasta, ts. kirjoittamasta. Sitä vastoin yöllä uneksiva minuus (dreaming body) ottaa hänet haltuunsa, joka mahdollistaa (forces?) tekemään tekoja, joita hän ei muutoin ajattelisi mahdollisiksi tai edes ajattelisi päivääikaan. Uneksiva minuus ei tarvitse erityistä kutsua - se ottaa haltuunsa ja etenee lupaa kysymättä (Helin, 2018, 1.)

Helin lainaa Hélène Cixousia:

Meidän tulee kirjoittaa kuten näemme unta ja unelmoimme. Meidän pitää edes yrittää kirjoittaa kuten unemme opettavat. Meidän on tehtävä se itsemme vuoksi, koska se on hyvin terveellistä ja koska silloin emme valehtele, sillä unessa olemme vilpittömiä. On kirjoitettava häpeämättömästi, pelottomasti kohdaten se, mikä on jokaisessa ihmisessä itsessään - väkivalta, inho, kauhu, helvetti, oivaltaminen ja runous. Unissamme olemme rikollisia, me tapamme ja tapamme suurella nautinnolla, mutta olemme myös maailman onnellisimpia ihmisiä. Rakastelemme niin kuin emme koskaan muutoin (Helin, 2018, 2., Cixous, 1990, 22.)

Helin esittelee seitsemän unitietoisuuden tarjoamaa kutsua, mahdollisuutta kirjoittaa luovasti uudella tapaa (Helin, 2018. 2 - 4.):

Löydä tuntematon voima

Kirjoita ilman esteitä

Etene ennakoimatta tulevaa

Nauti ainutlaatuisista kokemuksista

Näe selittämättömät salaisuudet

Koe kehon erilaiset rytmit

Asioita ei voi toisin ilmaista

Mistä tietää, mitä kirjoittaa? - Kirjoittaminen voi joskus tuntua talonrakentamiselta. Valkoisen paperin tyhjä tontti odottaa kutsuvasti. Helin ehdottaa seitsemällä kutsullaan lähtemään avoimelle matkalle oman mielen tiedostamattomille poluille.

Ehkä jokin ´oikopolku´ tuo sinut tontin kulmalle ja näet yllättäen valmiin rakennuksen ja edessä avautuvan upean maiseman.

Helinin seitsemän kohtaa ovat tiedostamattoman tietoisuudelle osoitettuja kutsuja, mahdollisuuksia *tietoiseen luovaan kirjoittamiseen*. Unennäkeminen avaa ´ikkunoita´ tiedostamattomaan mieleen. Kirjoittajan salaiset voimavarat ovat tiedostamattomassa mielessä ja sieltä ne voidaan vapauttaa tietoisien mielen järjestettäväksi. Rationaalinen tajunta järjestää tiedostamattomasta saamansa aarteen ymmärrettävään muotoon. Tuloksena voi olla ylivertaista tekstiä, joka paljastaa todellisuuden näyttämön veitsenterävissä spottivaloissa.

Kutsun tuollaista kirjoittamisen seikkailua flow-kirjoittamiseksi. Tajuntasi on silloin kokonainen, rajaton, ehyt ja avara. Seikkailu saa sinut hymyilemään ja riemuitsemaan. Siksi ajattelen, jokainen päivä on kirjoittamista varten.

Tavoitteeni tässä kandidaatintutkielmassa oli tulla ymmärtämään unimaailman merkitys luovan kirjoittajan näkökulmasta. Kysyin, voiko syvemmällä itseymmärryksellä, ts. itsetietoisuudella saavuttaa tuloksia, jotka edistäisivät tavoitteitani luovana kirjoittajana.

Asetin tavoitteeksi ymmärtää kirjoittajan flow-tilan yhteyttä tiedostamattomaan ja unikokemukseen. Voin todeta, että flow-tilan episteeminen merkitys on minulle avautunut, mutta eteen on tullut uusia kysymyksiä, joihin haluan vastata.

Tutkimuslauseeni oli: Parantavatko unet kirjoittajan kognitiivisia, konatiivisia ja affektiivisiä taitoja ja kirjoittamisen luovuutta? – Kaikki tämän tutkielman luvut ovat paneutuneet vastaamaan tähän kysymykseen. Uskon, että omaa tiedostamatonta maailmaa tutkimalla ja tietoisuuteen tuomalla sekä rationaalisesti työstämällä löytöjä voi unimaailman ilmiöiden tutkiminen olla arvokas lähde ammentaa raikkautta luovaan kirjoittamiseen. Unet sinänsä eivät ole taikasauva ihmeisiin, vaan se luova työ, jonka kirjoittamiseen vihkiytynyt henkilö toteuttaa. Unet ovat ikkunoita uusiin maailmoihin, jotka ovat kirjoittajan nähtävissä.

Kysyin implisiittisesti, ovatko unia hyödyntävät kirjoittajat saavuttaneet itsetuntemuksessaan ja itsetietoisuudessaan jotain sellaista, mitä kirjoittajat eivät keskimäärin omaa. Tähän voin todeta, että tuollainen lista pelkästään tiivistelmänä on yllättävän pitkä ja vaikuttava. Luettelo unia hyödyntäneistä kirjailijoista, säveltäjistä, elokuvantekijöistä ja taiteilijoista *ainakin* osoittaa sen, että unien hyödyntäminen luovuuden välineenä on luoville ihmisille ominaista. (ks. LIITE 4)

Hypoteesini oli: Unet tuovat tajunnan tiedostamattomasta muistikuvia tietoisuuteen ja unet lisäävät kirjoittajan luovuutta unien aikaisen vapaan assosioinnin avulla, jolloin vanhat ja tuoreet muistikuvat organisoituvat sekä yhdistyvät uusilla ja yllättävillä tavoilla. – Selvitykseni, joka hyödyntää viimeaikaista tieteellistä unitutkimusta ja neuraalista aivotutkimusta, osoittaa hypoteesini oikeaksi.

Apuhypoteesini (luku 3.3.) kuului: Kirjoittajan flow-tilassa tietoisuutta hallitsee imaginäärinen minä, jota voidaan episteemisesti selittää yhteydellä tiedostamattomaan. – Kahn ja Gover ovat esittäneet, että niin unitietoisuutemme kuten myös valvetietoisuutemme on *imaginäärinen representaatio*. Luova kirjoittaja luo kirjalliset visionsa niin unimaailman unitietoisuudessa kuten myös valvemaailman valvetietoisuudessa omassa imaginäärisessä todellisuudessaan.

Kandidaatintutkielmani loppuksi lainaan vielä Llwellyn toteamusta, jonka toivon rohkaisevan kirjoittajia tutkimaan tiedostamatonta itsessämme:

Luovat kirjailijat ja runoilijat voivat tuoda muistiteknisillä keinoilla tietoa tiedostamattomasta. He voivat hyödyntää tiedostamattoman muistikuvia tietoisesti valvetilan flow-tilassa, jolloin valvetila tulee enemmän Rem-unitilan kaltaiseksi (Llwellyn, 2016, 18.)

LÄHTEET

- Barrett, Deirdre. 2017. Dreams and creative problem-solving. Article *in* Annals of the New York Academy of Sciences · June 2017
DOI: 10.1111/nyas.13412, <https://www.researchgate.net/publication/317848866>
(Noudettu 10.2.2023)
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 1990. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Clarfemont Graduate University, Harper & Row, [\(PDF\) Flow: The Psychology of Optimal Experience \(researchgate.net\)](#). (Noudettu 31.1.2023).
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2014. Flow and the Foundations of Positive Psychology, The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi, DOI 10.1007/978-94-017-9088-8, Library of Congress Control Number: 2014938478, Springer Science+Business Media Dordrecht 2014. (Noudettu 26.1.2023)
- Fosse, MJ, Fosse, R, Hobson, JA, Stickgoldj RJ. 2003. Dreaming and episodic memory: a functional dissociation? Journal of Cognitive Neuroscience 15:1–9. DOI: <https://doi.org/10.1162/089892903321107774>, PMID: 12590838, Fox KC, Nijeboer
(Noudettu 1.2.2023)
- Graveline YM, Wamsley EJ. 2015. Dreaming and waking cognition. Translational Issues in Psychological Science 1:97–105. DOI: <https://doi.org/10.1037/tps0000018>
(Noudettu 1.2.2023)
- Hobson, J. Allan. 2009. REM sleep and dreaming: towards a theory of protoconsciousness, *Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School, Boston, Massachusetts, 02215, USA., e-mail: allan_hobson@hms., harvard.edu*, doi:10.1038/nrn2716Published online, 1 October 2009 (noudettu 7.2.2023)
- Hobson, J. Allan ja Schredl, Michael. 2011. The continuity and discontinuity between waking and dreaming: A Dialogue between Michael Schredl and Allan Hobson concerning the adequacy and completeness of these notions, International Journal of Dream Research Volume 4, No. 1 (2011), Harvard Medical School, USA & Central Institute of Mental Health, Mannheim, Germany. (Noudettu 8.2.2023 – IJODR)
- Horowitz, Adam Jedidiah Haar. 2019. Incubating Dreams, Awakening Creativity, Massachusetts Institute of Technology, © 2019 Massachusetts Institute of Technology. (Noudettu 11.2.2023)
- Jahn, Manfre. 2005. Narratology: A Guide to the Theory of Narrative.

English Department, University of Cologne. Version: 1.8.

Date: 28 May 2005. This page: <http://www.uni-koeln.de/~ame02/pppn.htm>

(Noudettu 14.2.2023)

Jalonen, Olli. 2006. Hitaasti kudotut nopeat hetket. Kirjoittamisen assosiaatiosta 1900-luvun suomalaisessa proosassa. Helsinki. Otava.

Kahn, David and Gover, Tzivia. 2010. Consciousness In Dreams, Article in International Review of Neurobiology, December 2010, DOI: 10.1016/S0074-7742(10)92009-6, Source: PubMed,

<https://www.researchgate.net/publication/46426577> (Noudettu 4.2.2023)

Lacaux C., Izabelle C., Santantonio G., De Villèle L., Frain J., Lubart T., et al. 2019. Increased creative thinking in narcolepsy. *Brain* 142, 1988–1999.

10.1093/brain/awz137 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] (Noudettu 1.2.2023)

Learning while you sleep: Dream or reality, February 1. 2012. Harvard Health Publishing, Harvard Medical School, s. 1-10,

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/learning-while-you-sleep-dream-or-reality>. (Noudettu 30.1.2023).

Linnainmaa, Terhikki. 2022. Reflektiivisyys ja refleksiivisyys kirjallisuusperapiassa, s. 85 -112. Teoksessa Terapeuttinen kirjoittaminen. Toim. Ihanus, Juhani, 2022, Helsinki Basam Books.

Llewellyn, S. 2016. Crossing the invisible line: De-differentiation of wake, sleep and dreaming may engender both creative insight and psychopathology. *Consciousness and Cognition*, 46, 127-147. ,18th September, 2016. PMID : 27718406, DOI : 10.1016/j.concog.2016.09.018, (Noudettu 8.2.2023 Elsevier Science)

Llewellyn S., Desseilles M. 2017. Editorial: do both psychopathology and creativity result from a labile wake-sleep-dream cycle? *Front. Psychol.* 8:1824. 10.3389/fpsyg.2017.01824 [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] (Noudettu 31.1.2023)

Mehta, Rohit ; Henriksen, Danah ; Richardson, Carmen ; Gruber, Natalie; Mishra, Punya. 2022. Creativity & the Mindful Wanderings of Dr. Jonathan Schooler, Accepted: 7 June 2022, © Association for Educational Communications & Technology 2022, <https://doi.org/10.1007/s11528-022-00747-4> <https://www.researchgate.net/publication/361333545> (Noudettu 9.2.2023)

da Mota, Gomes M, Nardi, AE. 2021. Charles Dickens' Hypnagogia, Dreams, and Creativity. *Front Psychol.* 2021 Jul 27;12:700882. doi: 10.3389/fpsyg.2021.700882. PMID: 34385963; PMCID: PMC8353174. (Noudettu 31.1.2023).

Mota-Rolim, S. A., de Almondes, K. M., Kirov R. 2021. Editorial: “is this a dream?” - evolutionary, neurobiological and psychopathological perspectives on lucid dreaming. *Front. Psychol.* 12:635183. 10.3389/fpsyg.2021.635183 [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] (Noudettu 1.2.2023)

Valtonen, Anu; Meriläinen, Susan; Laine, Pikka-Maaria and Salmela-Leppänen, Tarja. 2017. The knowing body as a floating body, *Management Learning* 1–15, © The Author(s) 2017, Reprints and permissions: sagepub.co.uk/journalsPermissions.nav, DOI: 10.1177/1350507617706833, journals.sagepub.com/home/mlq. (Noudettu 27.1.2023)

Wamsley , Erin J. 2020. How the brain constructs dreams, Department of Psychology and Program in Neuroscience, Furman University, Greenville, United States, erin.wamsley@furman.edu, <https://orcid.org/0000-0003-4465-3890>, eLife 2020;9:e58874. DOI: <https://doi.org/10.7554/eLife.58874>. (Noudettu 1.2.2023)

LIITTEET

LIITE 1



[Figure 1](#)

Dickens' Dream (1875) watercolor painting by Robert William Buss about Dickens and his vivid mind with characters from all his books, while he sleeps in his library at Gad's Hill. Picture: Public domain.

LIITE 2



[Figure 2](#)

The dreamlike mental state experienced in two Dickens' characters. **(A)**. Oliver saw Fagin and Monks through the windows (*Oliver Twist*, v.2, p. 261). **(B)**. Ebenezer Scrooge is visited by the ghost of his former business partner Jacob Marley (*A Christmas Carol*). Drawings: public domain.

LIITE 3



Dream caused by the Flight of a Bee around a Pomegranate a second Before Awakening (salvador Dali). In this painting, Salvador Dali depicts a loosely connected set of dream images in the space above the sleeping body of his wife, Gala. Dali's surrealist vision of dreaming anticipates modern dream science findings in several ways. First and foremost is the representation of intense and vivid visual imagery, which arises within the head of the inert sleeper. Second is the implicit abrogation of perceptions of external stimuli by the dream hallucinations and the implied takeover of critical judgement that deludes the dreamer into believing that she is awake. Third is the loosely associated linkage of the bizarrely discordant images: an exploding pomegranate emits a fish that belches out a ferocious tiger which is in turn transformed into a bayonet pointed aggressively at Gala's head. An incongruously long-legged elephant roams behind this image sequence. Fourth is the emotional salience of the bizarre sequence, which helps to bind the images together in a coherent but probably fleetingly remembered narrative of Gala's experience. Given the intensity of dream experiences such as this, it is surprising how few are remembered. Gala may have remembered such a dream but many others were almost certainly lost to her after waking. It was Dali's idea that this dream was caused by the sting of the bee shown buzzing behind Gala's left ear. Thus, Dali himself was probably not aware that dreams with this intensity may occur with no external stimulation whatever. With the help of modern neuroscience, many of Gala's dream features can begin to be explained naturalistically without recourse to questionable psychological speculation. The emerging picture suggests that Gala's dream consciousness state may have helped her subsequent waking consciousness to be more accurately perceptive, more orderly in thought, more temperate emotionally and better able to remember her experience. Figure © Salvador Dali, Gala-Salvador Dali Foundation, DACS, London, 2009.

LIITE 4

Kirjailijat, elokuvantekijät, säveltäjät ja taiteilijat ovat hyödyntäneet unia teoksissaan; ao. listassa esimerkkejä:

Mm. seuraavat kirjailijat ja runoilijat ovat käyttäneet uniaan teksteissään. Mary Shelley (Frankenstein – Uusi Prometheus); Robert Lewis Stevenson (The Strange Case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde); Percy Bysshe Shelley (The Catalogue of Phenomenon of Dreams, as Connecting Sleeping and Waking); Cristina Rossetti (My Dream). Moderneja kirjailijoita edustavat esim. Anne Rice, Stephen King, Eudora Welty ja Jack Kerouac.

Elokuvantekijöitä, jotka ovat käyttäneet unia edustavat: Ingmar Bergman, Federico Fellini, Akira Kurosawa, Orson Welles ja Robert Altman.

Myös säveltäjät ovat hyödyntäneet unia kuten: Billy Joel, Joseph Shabala, Paul McCartney (Yesterday). Paul McCartney on todennut sävellyksestään: "Because I'd dreamed it, I couldn't believe I'd written it." – Ludwig van Beethoven, Giuseppe Tartini ja Igor Stravinski ovat kukin uneksineet yhden teoksistaan.

Maalaustaiteessa on lukuisia unissa aiheensa nähneitä taiteilijoita: William Blake, Sir Edward Burne-Jones, Salvador Dali (The Dream), Frida Kahlo, Max Ernst, Paul Nash, Gil Bruvel ja Jasper Johns. – Myös arkkitehdit ovat luoneet unissaan: Lucy Davis ja Solange Fabio.

Lähde: Leigh, 2017, 1-2.